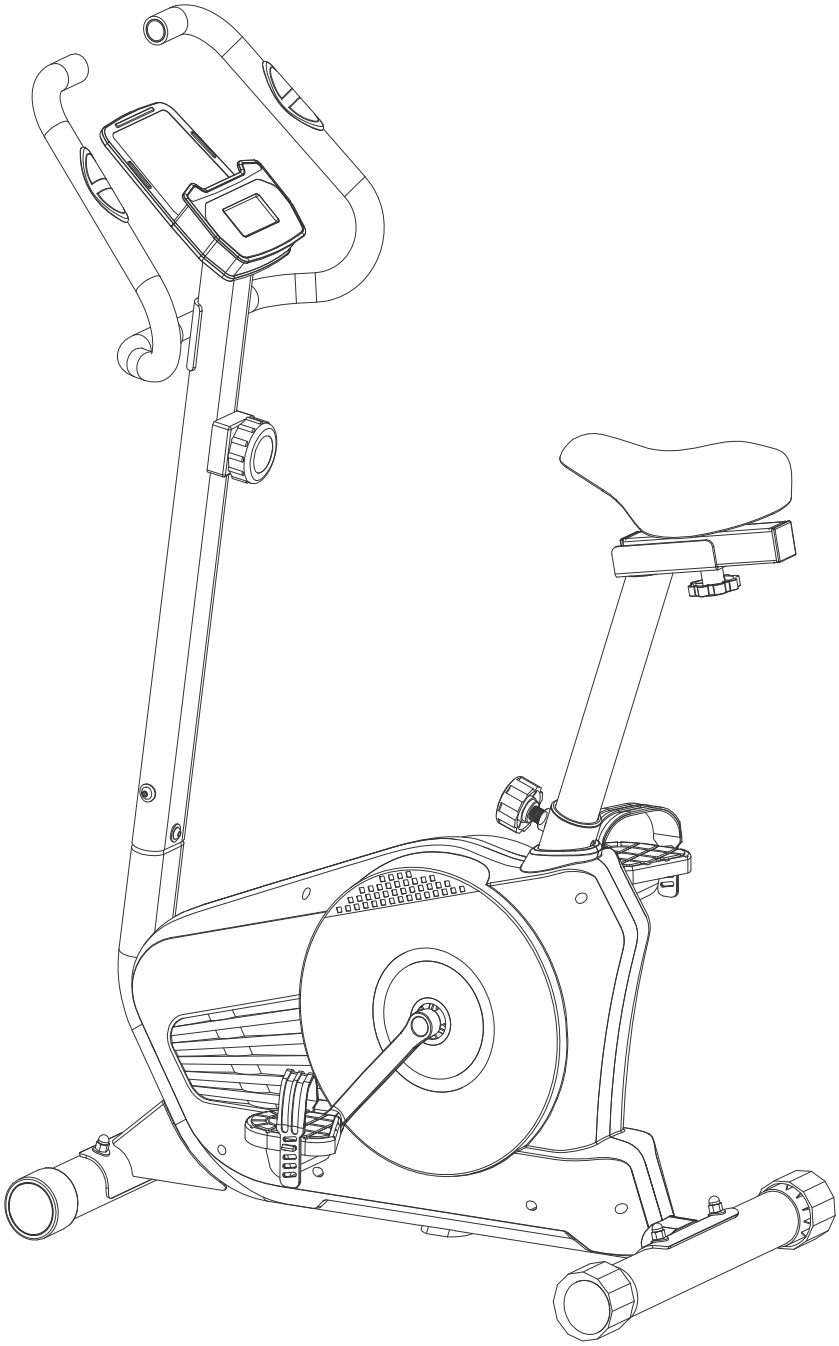
Ορθιο Ποδηλατο (κωδ.: 92411)

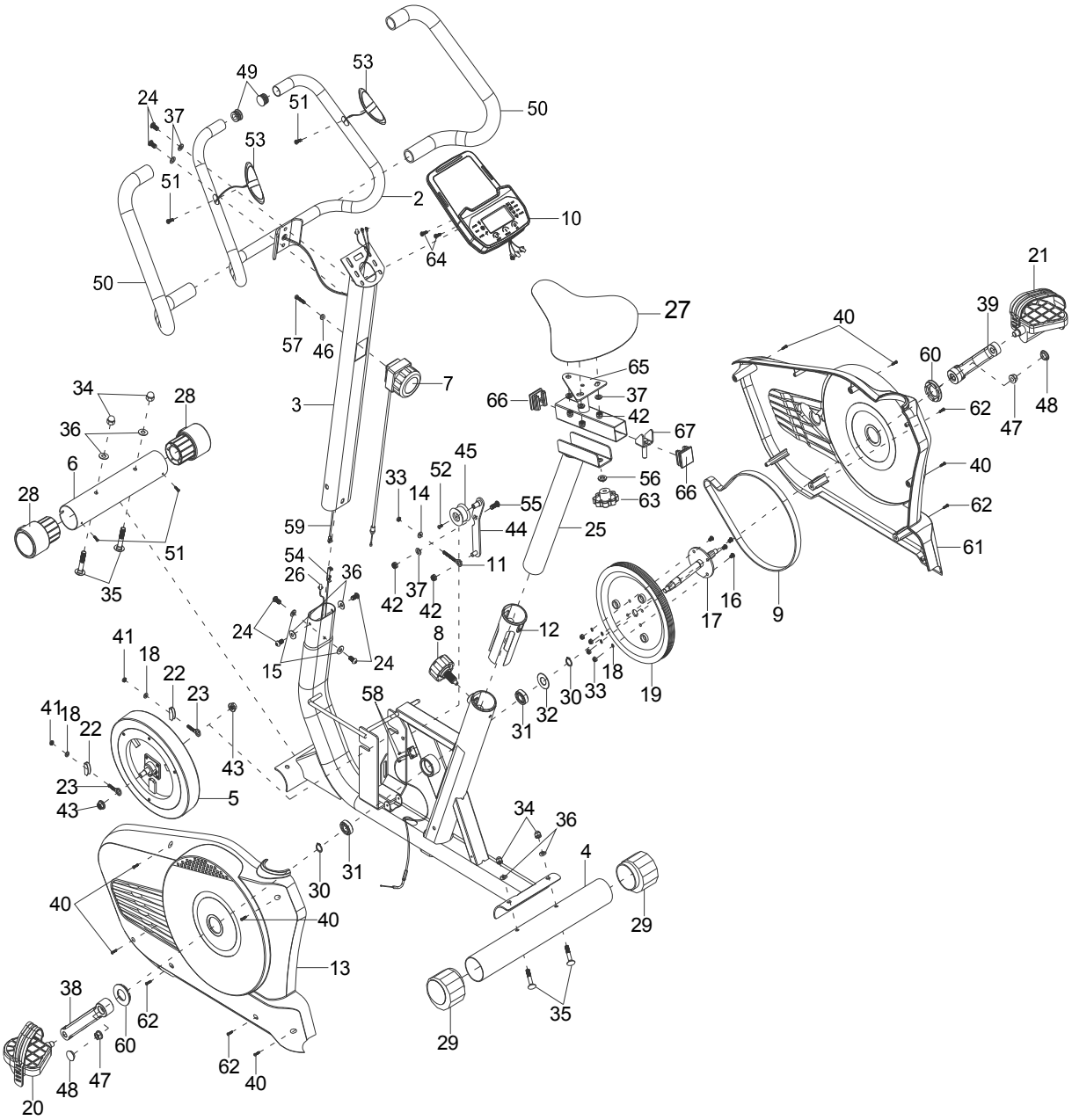
AMILA®

Οδηγός συναρμολόγησης

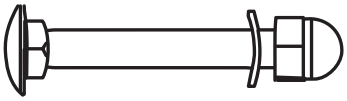
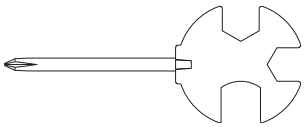


ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

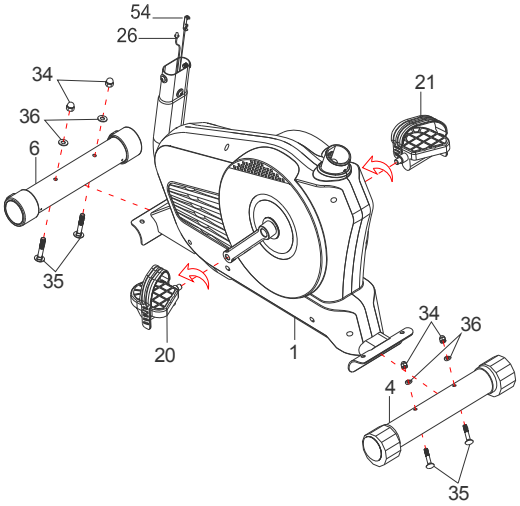


ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
34, 35 & 36	4		Θολωτό παξιμάδι ασφαλείας M8 & Βίδα M8x65 & Κυρτή ροδέλα Φ8xΦ20x1,5
A	1		Αλενόκλειδο S6
B	1		Κλειδί S13-14-15 και σταυροκατσάβιδο

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Βήμα 1



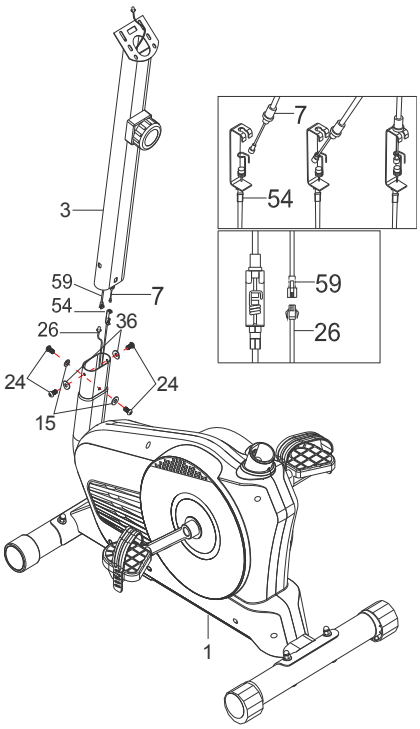
- Συνδέστε τον εμπρός (6) και τον πίσω (4) σταθεροποιητή στο κυρίως σώμα (1) με βίδες (35), κυρτές ροδέλες (36) και παξιμάδια (34), σφίξτε καλά με το κλειδί.

Βήμα 2

- Βιδώστε τα πετάλια (20L/21R) στις βάσεις τους και σφίξτε τα καλά με το κλειδί. Υπόψιν, το αριστερό πετάλι βιδώνει αριστερόστροφα και το δεξιό δεξιόστροφα.

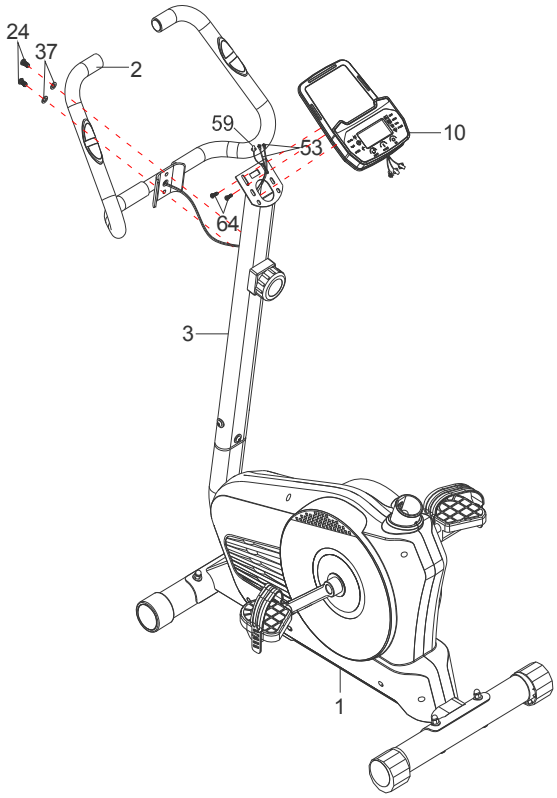
Βήμα 3

- Αφαιρέστε 4 βίδες (24), 2 κυρτές ροδέλες (36) και 2 ίσιες ροδέλες (15) από το σωλήνα στο επάνω-εμπρός μέρος του ποδηλάτου (1).
- Συνδέστε το καλώδιο των αισθητήρων (26) που βγαίνει από το κυρίως σώμα του ποδηλάτου στο αντίστοιχο συρματόσχοινο (59) που βγαίνει από το σωλήνα των χειρολαβών (3).
- Εισάγετε τη μπίλια που βρίσκεται στην άκρη του συρματόσχοινου του πόμολου (7) στην υποδοχή του συρματόσχοινου ρύθμισης αντίστασης (54).
- Τραβήξτε προς τα επάνω το συρματόσχοινο του πόμολου (7) και σπρώξτε να γαντζώσει στην υποδοχή του επάνω μέρους του συρματόσχοινου ρύθμισης (54).
- Τοποθετήστε το σωλήνα των χειρολαβών (3) στην υποδοχή του στο κυρίως σώμα (1) του ποδηλάτου και σταθεροποιήστε το με τις βίδες (24) και ροδέλες (36 και 15) που αφαιρέσατε προηγουμένως.



Βήμα 4

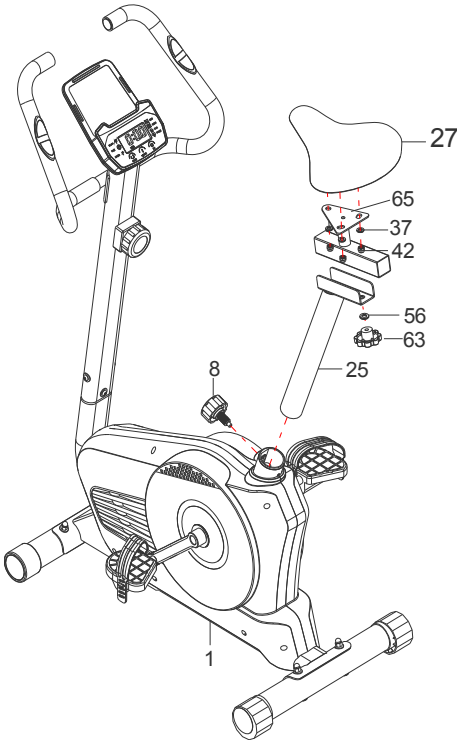
- Αφαιρέστε 2 βίδες (24) και 2 ροδέλες (37) από το σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (3).
- Στερεώστε τις χειρολαβές (2) στο σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (3) με τις βίδες (24) και ροδέλες (37) που αφαιρέσατε προηγουμένως.



Βήμα 5

- Αφαιρέστε 2 βίδες (64) από το πίσω μέρος της κονσόλας (10).
- Ενώστε τα καλώδια (59 & 53) που βγαίνουν από την τρύπα στο επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (3) με τα αντίστοιχα στο πίσω μέρος της κονσόλας (10).
- Σπρώξτε τα καλώδια που περισσεύουν μέσα στο σωλήνα των χειρολαβών (3) και στερεώστε την κονσόλα (10) στο επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (3) χρησιμοποιώντας τις 2 βίδες (64) που αφαιρέσατε προηγουμένως.

Βήμα 6



- Αφαιρέστε 3 παξιμάδια ασφαλείας (42) και 3 ροδέλες (37) από το κάτω μέρος του καθίσματος (27).
- Εισάγετε τις βίδες που βρίσκονται στο κάτω μέρος του καθίσματος (27) στις τρύπες της πλάκας του καθίσματος (65). Τοποθετήστε ξανά τις ροδέλες (37) και τα παξιμάδια ασφαλείας (42) που αφαιρέσατε προηγουμένως και σφίξτε καλά.
- Στερεώστε την πλάκα του καθίσματος (65) στο σωλήνα του καθίσματος (25) με πόμολο (63) και ροδέλα (56) Φ10xΦ25x2.

Βήμα 7

- Στερεώστε τον σωλήνα του καθίσματος (25) στην υποδοχή του στο επάνω μέρος του κυρίως σώματος του ποδηλάτου (1) με πόμολο (8).

Ρύθμιση καθίσματος

Περιστρέψτε το πόμολο (8) αριστερόστροφα, ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος (27) σύμφωνα με τις τρύπες που υπάρχουν στο σωλήνα του καθίσματος (25) και έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (8) δεξιόστροφα για να το στερεώσετε.

Περιστρέψτε το πόμολο (63) αριστερόστροφα, ρυθμίστε την οριζόντια (εμπρός-πίσω) θέση του καθίσματος (27) με την πλάκα στήριξής του (65) και έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (63) δεξιόστροφα για να το σταθεροποιήσετε.

ΚΟΥΜΠΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

- **MODE:** — Επιλογή μεταξύ TIME (χρόνος), DISTANCE (απόσταση) και CALORIES (θερμίδες) για να θέσετε στόχο για την άσκησή σας.
  — Κατά τη διάρκεια της άσκησης, αλλάζετε την απεικόνιση της οθόνης μεταξύ TIME (χρόνος), SPEED (ταχύτητα), DISTANCE (απόσταση), CALORIES (θερμίδες), ODOMETER (συνολική απόσταση που έχει καλυφθεί), PULSE (καρδιακοί παλμοί) και SCAN (αυτόματη αλλαγή απεικόνισης των ανωτέρω κάθε 4 δευτερόλεπτα).
- **SET:** Για να τροποποιήσετε τις διάφορες τιμές στόχου της άσκησής σας.
- **RESET:** Μηδενίζει τιμές όταν εισάγετε δεδομένα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Επιλογή τιμών άσκησης

Επιλέξτε την παράμετρο βάση της οποίας επιθυμείτε να ασκηθείτε με το κουμπί «MODE» και τροποποιήστε την τιμή με το κουμπί «SET».

Ξεκινήστε να ασκείστε. Ανά πάσα στιγμή μπορείτε με το κουμπί «MODE» να επιλέξετε ποια παράμετρο θα βλέπετε στην κυρίως οθόνη. Η τιμή που έχετε θέσει ως παράμετρο της άσκησής σας θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση. Όταν η τιμή μηδενίσει θα ακούσετε ηχητική ένδειξη.

Μέτρηση καρδιακών παλμών

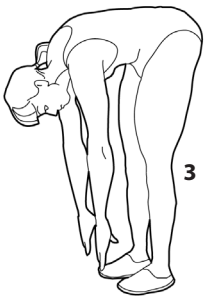
Κρατήστε τους αισθητήρες στις χειρολαβές και με τα δύο σας χέρια για μερικά δευτερόλεπτα και θα δείτε να απεικονίζεται η τρέχουσα τιμή των καρδιακών σας παλμών. Παρακαλούμε να κρατάτε τους αισθητήρες με σταθερή δύναμη και όχι πολύ σφιχτά.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

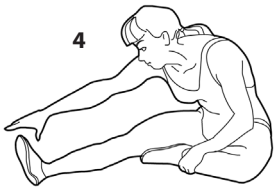
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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

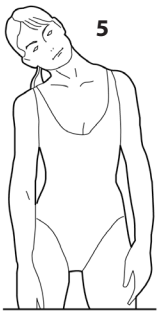
2. Άσκηση προσαγωγών: Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



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.

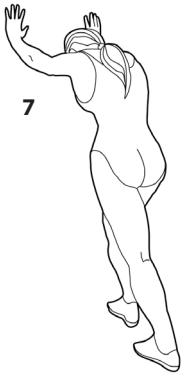


4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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

ELDICO sport
ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification
In conformity with the alternative packing management system
Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr