

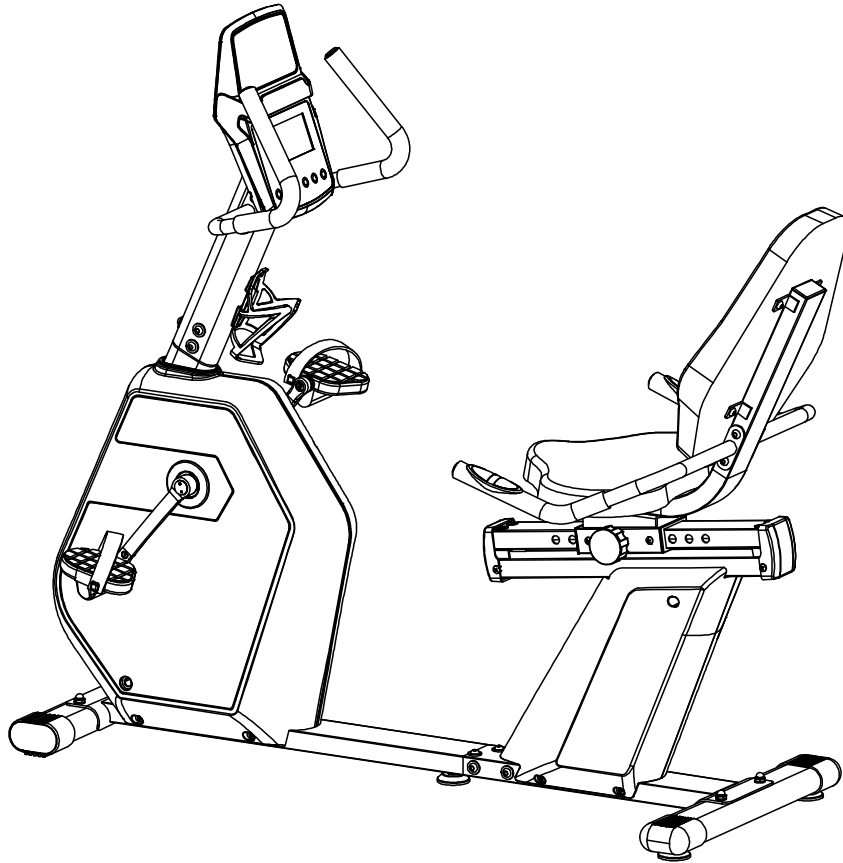


RECUMBENTBIKER15

Καθιστό Ποδήλατο Xterra R15



(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



Μάθε περισσότερα για το ποδήλατο σκανάροντας το QR
Learn more about the bike by scanning the QR

ITEM NO.: 43345

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

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ⚠

- Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το όργανο.
- Μην χρησιμοποιείτε το όργανο πάνω σε παχιά χαλιά ή αντίστοιχα καλύμματα εδάφους, διότι μπορεί να προκληθεί ζημιά τόσο στο χαλί όσο και στο όργανο.
- 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 δε λειτουργεί σωστά, καλέστε το σέρβις. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα.
- Μη το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους.
- Μην το 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.
- Μη 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.
- Αυτό το όργανο 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. Το όργανο αυτό δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παιχνίδι.
- Μην χρησιμοποιείτε αυτό το όργανο 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 ακριβειά τους επηρεάζεται από ποικίλους παράγοντες, ακόμα και από την κίνησή σας. Η χρήση τους περιορίζεται μόνο ως βοήθημα άσκησης για τον προσδιορισμό των τάσεων των καρδιακών παλμών γενικώς.
- Αποφύγετε τα συνθετικά υλικά στα ρούχα σας, ο στατικός ηλεκτρισμός μπορεί να δημιουργήσει βλάβες σε ηλεκτρικά κυκλώματα.

- Μην καλύπτετε τα ανοίγματα εξαιρισμού, ενδεχόμενος κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς.
- Μην το χρησιμοποιείτε σε χώρους όπου υπάρχουν αερολύματα ή χορηγείται οξυγόνο, διότι τυχόν σπίθες από το μοτέρ ενδέχεται να προκαλέσουν ανάφλεξη.
- Μην εκθέτετε το όργανο σε βροχή ή υγρασία. Το όργανο αυτό δεν είναι σχεδιασμένο 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.

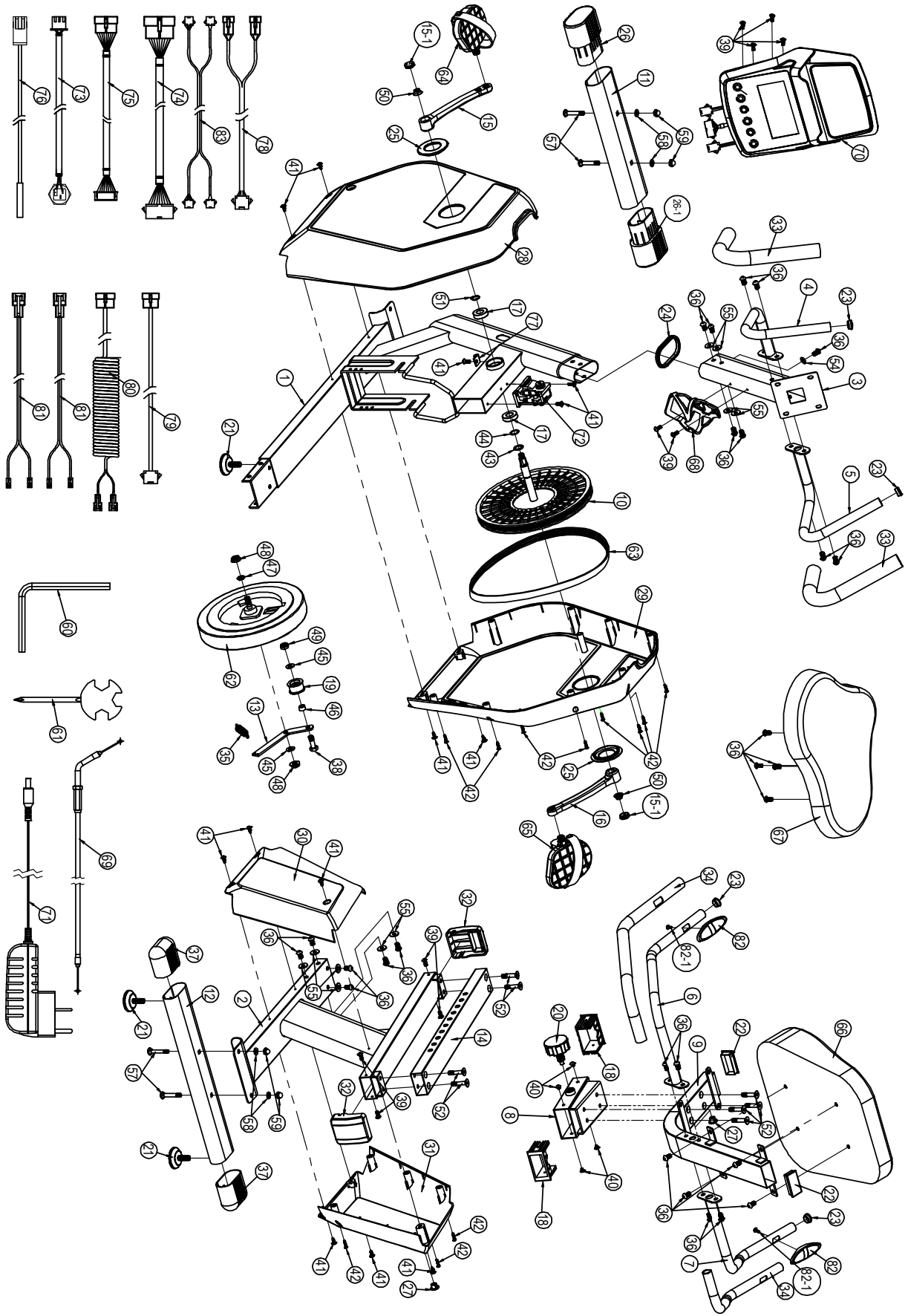
Σημαντικές Οδηγίες Χρήσης

- Μην χρησιμοποιήσετε το όργανο προτού διαβάσετε και κατανοήσετε πλήρως όλες τις οδηγίες που αναγράφονται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- Να έχετε υπόψη σας ότι οι αλλαγές σε αντίσταση δεν πραγματοποιούνται άμεσα. Ρυθμίστε εσείς την αντίσταση στην κονσόλα στην επιθυμητή τιμή και η αλλαγή θα πραγματοποιηθεί σταδιακά.
- Πάντα να διατηρείτε αυξημένη προσοχή όταν εκτελείτε πρόσθετες ενέργειες (διάβασμα, παρακολούθηση τηλεόρασης κ.ά.) ενώ αθλείστε. Οι περιστασμοί αυτοί ενδέχεται να σας κάνουν να χάσετε την ισορροπία σας με αποτέλεσμα πιθανό τραυματισμό.

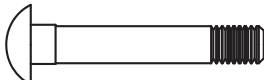



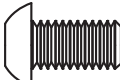



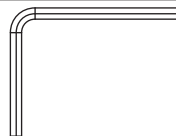
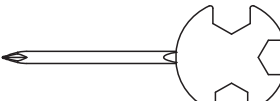
Γενικές Οδηγίες Χρήσης

- Πριν ξεκινήσετε ένα οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, ιδίως εάν έχετε προβλήματα με την καρδιά σας ή άλλες ασθένειες. Αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό για ανθρώπους άνω των 35 ετών.
- Πραγματοποιήστε προθέρμανση και τεντώματα πριν ξεκινήσετε και αφού ολοκληρώσετε την άσκησή σας.
- Σταματήστε άμεσα την άσκηση εάν δεν αισθάνεστε άνετα, νιώθετε αδύναμοι ή ζαλίζεστε. Μην αθλείστε μέχρι το σημείο εξάντλησης.
- Μην καταναλώσετε γεύματα 2 ώρες πριν από την προγραμματισμένη άθληση, όπως επίσης και για 2 ώρες μετά.
- Καθαρίστε το όργανο με ένα νωπό πανί, ενδεχομένως και με ένα ήπιο καθαριστικό για πιο επίμονους λεκέδες. Μην χρησιμοποιείτε σκληρά καθαριστικά, χλώριο, αμωνία ή διαλυτικά. Μετά την άσκηση να σκουπίζετε τον ιδρώτα που έχει πέσει στο όργανο γιατί ο ιδρώτας έχει διαβρωτικές ιδιότητες.
- Ελέγχετε τακτικά ότι όλες οι βίδες είναι καλά σφιγμένες.
- Ελέγχετε τακτικά το όργανο για φθορές και, αν διαπιστώσετε πρόβλημα, μην το χρησιμοποιήσετε προτού το δει ειδικευμένος τεχνικός.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

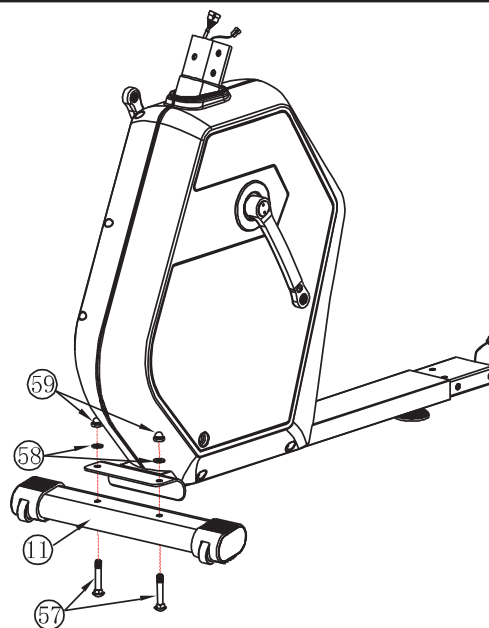
Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
57	Βίδες M8x50mm (4 τμχ.)	
54	Κυρτή ροδέλα Ø8x21x2t (1 τμχ.)	
39	Βίδες M5x12mm (6 τμχ.)	
58	Ροδέλες Ø8xØ16x1.5t (4 τμχ.)	
36	Βίδες M8x15mm (27 τμχ.)	
52	Βίδες M8x40mm (4 τμχ.)	
59	Παξιμάδια M8 (4 τμχ.)	
55	Ροδέλες Ø8xØ32*2t (10 τμχ.)	
60	Κλειδί άλλεν 5 (1 τμχ.)	
61	Συνδυασμός κλειδού 13, 14, 15 και σταυροκατσάβιδου (1 τμχ.)	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα της κωπηλατικής από το κιβώτιο και τοποθετήστε τα προσεκτικά στο πάτωμα. Η συναρμολόγηση δεν είναι δύσκολη. Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες και θα χρειαστείτε γύρω στα 15-20 λεπτά.

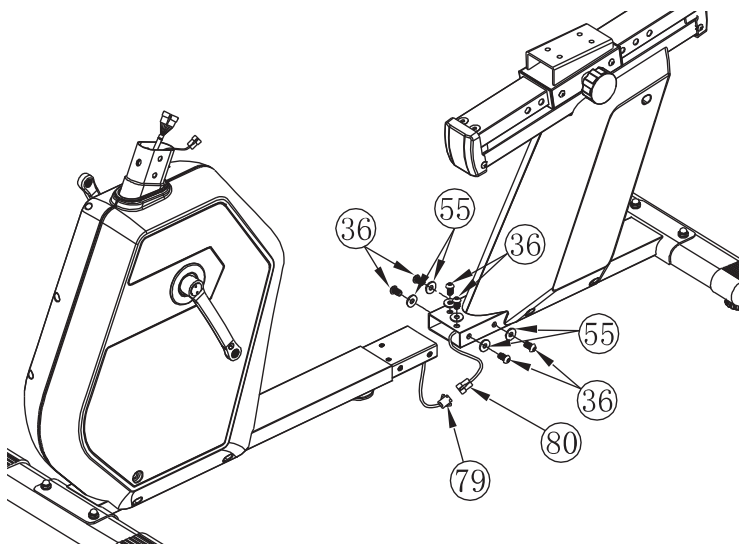
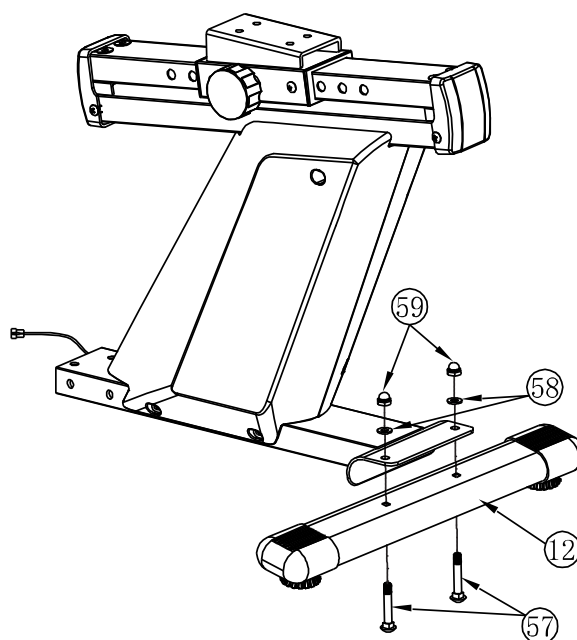
ΒΗΜΑ 1: Εμπρός σταθεροποιητής

- Ενώστε τον εμπρός σταθεροποιητή (11) στο κυρίως σώμα χρησιμοποιώντας βίδες (57) με ροδέλες (58) και παξιμάδια (59).



ΒΗΜΑ 2: Πίσω σταθεροποιητής

- Ενώστε τον πίσω σταθεροποιητή (12) στο κυρίως σώμα χρησιμοποιώντας βίδες (57) με ροδέλες (58) και παξιμάδια (59).

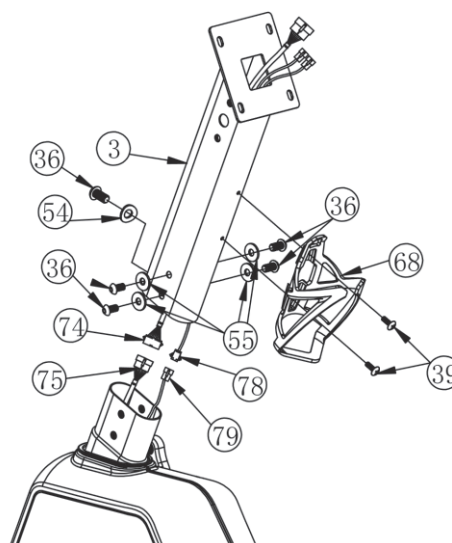


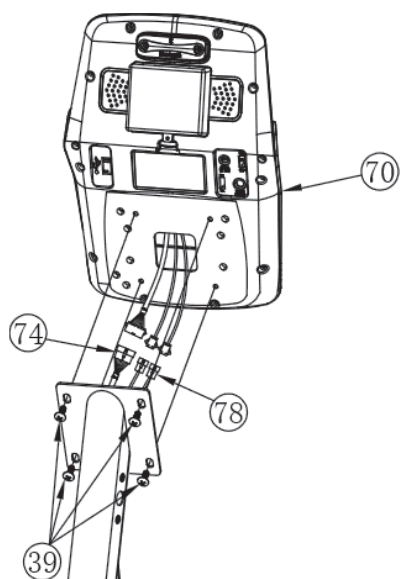
ΒΗΜΑ 3: Κυρίως σώμα

- Ενώστε τα καλώδια καρδιακών παλμών (79 & 80) και σπρώξτε τα μέσα στους σωλήνες τους.
- Ενώστε τα δύο μέρη του κυρίως σώματος του ποδηλάτου με βίδες (36) και ροδέλες (55).

ΒΗΜΑ 4: Λαιμός κονσόλας

- Περάστε τα δύο καλώδια (74 & 78) μέσα από τον λαιμό της κονσόλας (3) και ενώστε με αυτά (75 & 79) που βγαίνουν από την τρύπα στο επάνω μέρος του κυρίως μέρους του ποδηλάτου.
- Στερεώστε τον λαιμό της κονσόλας (3) στον κυρίως σώμα του ποδηλάτου με 5 βίδες (36), 1 κυρτή ροδέλα (54) και 4 ίσιες ροδέλες (55).
- Στερεώστε τη θήκη δοχείου νερού (68) στο λαιμό της κονσόλας (3) με βίδες (39).



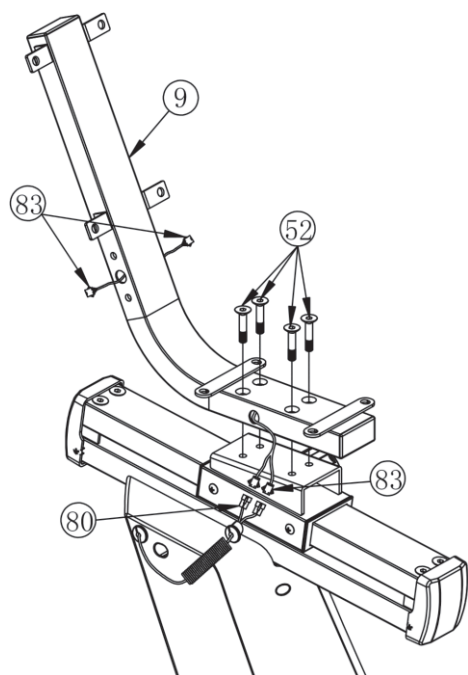
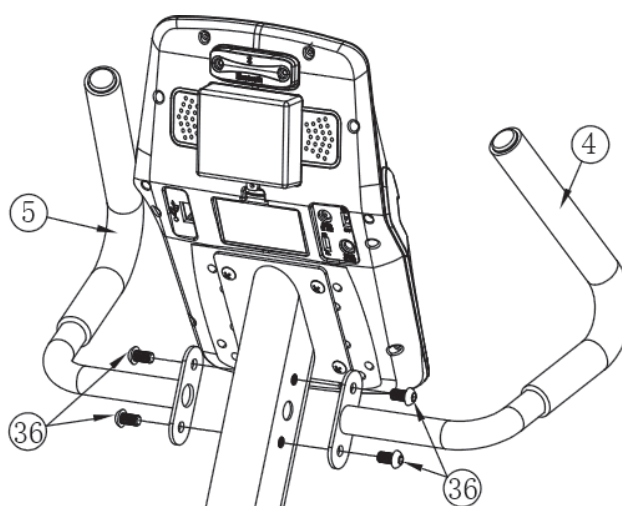


ΒΗΜΑ 5: Κονσόλα

- Συνδέστε με καλώδια (74 & 78) που βγαίνουν από το επάνω μέρος του λαιμού της κονσόλας με τα αντίστοιχα στο πίσω μέρος της κονσόλας (70).
- Σπρώξτε τα καλώδια μέσα στο λαιμό της κονσόλας, τοποθετήστε την κονσόλα (70) πάνω στο λαιμό και στερεώστε την με βίδες (39).

ΒΗΜΑ 6: Χειρολαβές κονσόλας

- Στερεώστε τις χειρολαβές της κονσόλας (4 & 5) στο λαιμό της κονσόλας χρησιμοποιώντας βίδες (36).

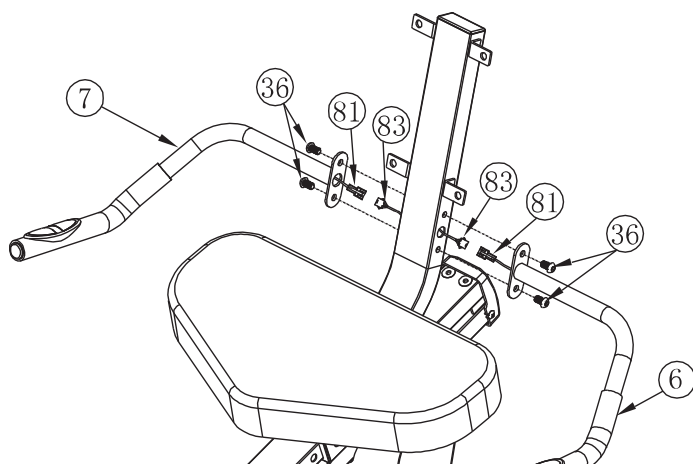
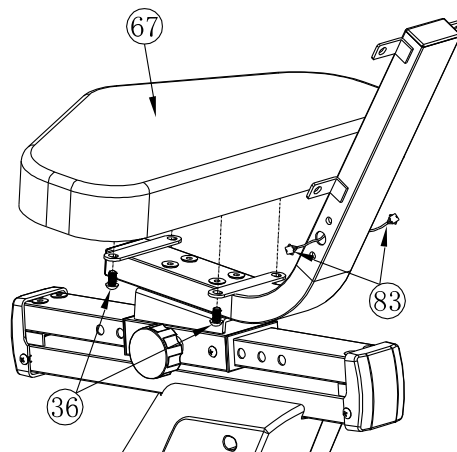


ΒΗΜΑ 7: Στήριγμα καθίσματος

- Στερεώστε το στήριγμα του καθίσματος (9) στην βάση του με βίδες (52).
- Ενώστε τα καλώδια καρδιακών παλμών (80 & 83), σπρώξτε τα μέσα στο σωλήνα για προστασία και τοποθετήστε και ένα PVC καπάκι (27).

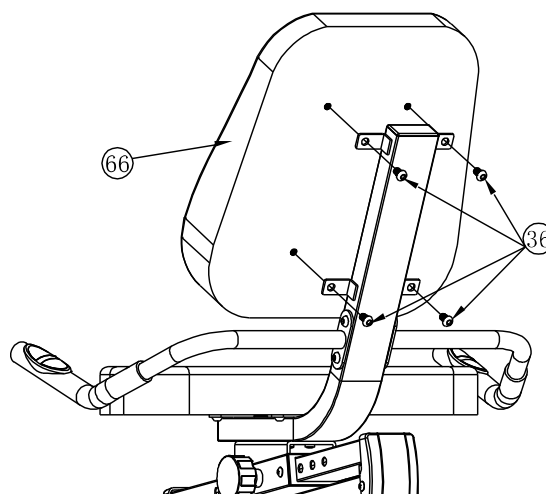
ΒΗΜΑ 8: Κάθισμα

- Στερεώστε το κάθισμα (67) στο στήριγμά του (9) με βίδες (36).



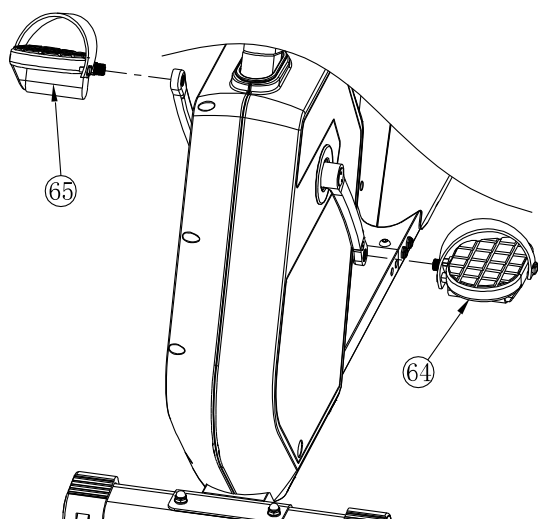
ΒΗΜΑ 9: Λαβές καθίσματος

- Ενώστε τα καλώδια καρδιακών παλμών (81 & 83) και στερεώστε τις λαβές καθίσματος (6 & 7) στο στήριγμα του καθίσματος (9) με βίδες (36).



ΒΗΜΑ 10: Πλάτη

- Στερεώστε την πλάτη (66) στο στήριγμα του καθίσματος (9) με βίδες (36).



ΒΗΜΑ 11: Πετάλια

- Στερεώστε τα πετάλια στις βάσεις τους. Το αριστερό (64) βιδώνει αριστερόστροφα (αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού) ενώ το δεξιό (65) βιδώνει δεξιόστροφα (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού).
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες είναι καλά σφιγμένες και οριζοντιώστε καλά το ποδήλατο χρησιμοποιώντας τους 5 ρυθμιστές.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



Αν δε χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο για 4 λεπτά και δεν πατήσετε κανένα κουμπί, η κονσόλα θα σβύσει από μόνη της.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Απεικονίσεις παραμέτρων

- TIME:** Ο χρόνος που ασκείστε (ή ο υπολειπόμενος χρόνος, όταν τον χρησιμοποιείτε ως παράμετρο άσκησης), κλίμακα 00:00~99:59.
- DISTANCE:** Η συνολική απόσταση που έχετε καλύψει, κλίμακα 0~99,9.
- RPM:** Πεταλιές ανά λεπτό που εκτελείτε ενώ ασκείστε.
- SPEED:** Η ταχύτητά σας ενώ ασκείστε.
- CALORIES:** Οι θερμίδες που έχετε κάψει ενώ ασκείστε.
- PULSE:** Οι καρδιακοί παλμοί σας.
- AGE:** Η ηλικία σας, κλίμακα 10~99 με εξ' ορισμού τιμή το 35.
- TARGET PULSE:** Η τιμή στόχου καρδιακών παλμών που το ποδήλατο θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε κατά τη διάρκεια της άσκησης σας.
- RECOVERY:** Η τιμή αυτή δείχνει το πόσο γρήγορα επανέρχονται οι καρδιακοί παλμοί σας σε φυσιολογικές τιμές μετά την άσκηση. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί και κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών στις χειρολαβές δίπλα από το κάθισμα ή φορέστε ζώνη καρδιακών παλμών στο στήθος. Θα δείτε μια φθίνουσα μέτρηση χρόνου από 1 λεπτό. Μόλις ο μετρητής μηδενίσει, θα δείτε μια ένδειξη από F1 μέχρι F6, όπου «1» η κορυφαία και «6» η χείριστη.
- DISTANCE:** Η μπάρα αυτή απεικονίζει την απόσταση που έχετε διανύσει, όπου κάθε κομμάτι αντιστοιχεί σε 100 μέτρα.

Κουμπιά κονσόλας

- **START/STOP:** α) Με το ποδήλατο σταματημένο, ξεκινά το χειροκίνητο πρόγραμμα (Manual).
β) Σταμάτημα της άσκησης.
γ) Συνέχιση σταματημένης άσκησης.
- **UP/DOWN:** Χρησιμοποιούνται για να αλλάζουν τιμές παραμέτρων άσκησης ή για να επιλέξετε πρόγραμμα.
- **ENTER:** α) Εισαγωγή δεδομένων που επιλέξατε με τα Up/Down.
β) Όταν δεν ασκείστε, κρατήστε το πατημένο για πάνω από 2 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.
- **BODY FAT:** Εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα και η κονσόλα υπολογίζει το ποσοστό σωματικού λίπους στο σώμα σας.
- **RECOVERY:** Ενεργοποιείτε τη μέτρηση επαναφοράς καρδιακών παλμών (βλέπε ανωτέρω).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Χειροκίνητο Πρόγραμμα (Manual)

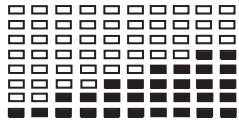
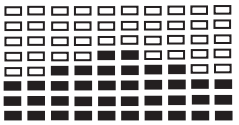
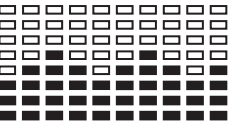
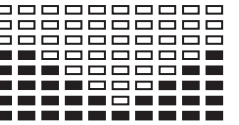
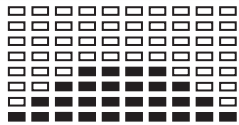
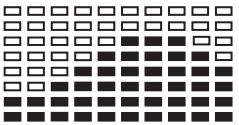
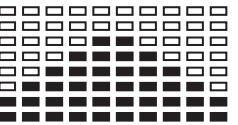
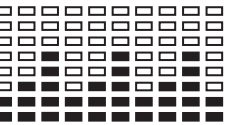
1. Απλά πατήστε το κουμπί Start/Stop. Αλλιώς, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά Up/Down για να επιλέξετε το πρόγραμμα P1 και πατήστε Enter.
2. Η τιμή του χρόνου (Time) θα αναβοσβύνει. Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και να επιλέξετε με Enter.
3. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση (Distance), τις θερμίδες (Calories) και τους καρδιακούς παλμούς (Pulse).
4. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε να ασκείστε.

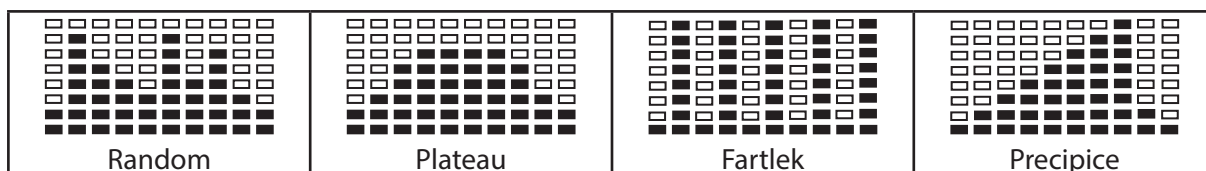
Έτοιμα προγράμματα (Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice)

Τα προγράμματα αυτά (No. 2 μέχρι No. 13) είναι τα έτοιμα προγράμματα, όπου υπάρχει ένα προφίλ αντίστασης, διαφορετικό για κάθε πρόγραμμα. Την αντίσταση αυτή μπορείτε να την τροποποιήσετε κατά τη διάρκεια του προγράμματος, ή ακόμα να θέσετε και άλλες παραμέτρους άσκησης, όπως και στο χειροκίνητο πρόγραμμα.

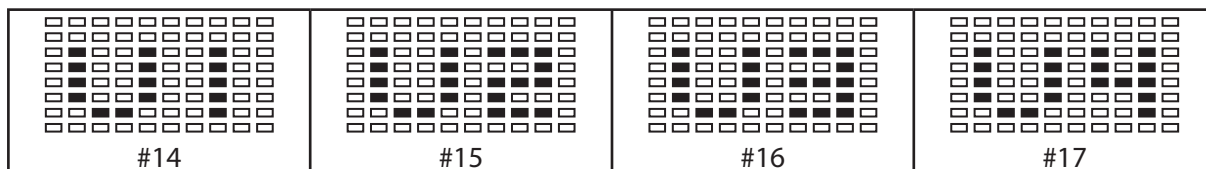
1. Με τα κουμπιά Up/Down επιλέξετε ένα από τα προγράμματα αυτά (P2~P13) και πατήστε Enter.
2. Η τιμή του χρόνου (Time) θα αναβοσβύνει. Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και να επιλέξετε με Enter.
3. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση (Distance), τις θερμίδες (Calories) και τους καρδιακούς παλμούς (Pulse).
4. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε να ασκείστε.

Μπορείτε να δείτε σχηματικά το προφίλ αντίστασης έκαστου προγράμματος στον κατωτέρω πίνακα:

 Steps	 Hill	 Rolling	 Valley
 Fat Burn	 Ramp	 Mountain	 Intervals



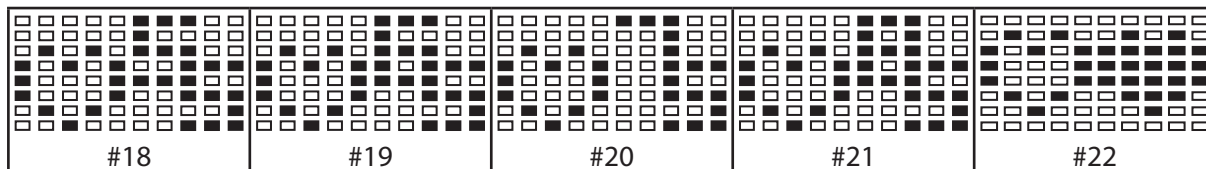
Προγράμματα Χρήστη (User1 ~ User4)



Τα προγράμματα #14 μέχρι #17 σας επιτρέπουν να φτιάξετε πλήρως παραμετροποιήσιμα προγράμματα και να τα αποθηκεύσετε για μελλοντική χρήση. Μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο, την απόσταση και τις θερμίδες, όπως επίσης και την αντίσταση για τα 10 μεσοδιαστήματα του προγράμματος.

1. Με τα κουμπιά Up/Down επιλέξτε ένα από τα προγράμματα αυτά (P14~P17) και πατήστε Enter.
2. Θα βλέπετε την πρώτη στήλη να αναβοσβύνει. Ρυθμίστε την αντίσταση με τα κουμπιά Up/Down και πατήστε Enter.
3. Με τον ίδιο τρόπο ρυθμίστε την αντίσταση και για τα άλλα 9 μεσοδιαστήματα.
4. Τώρα θα βλέπετε την τιμή του χρόνου (Time) να αναβοσβύνει. Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και να επιλέξετε με Enter.
5. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση (Distance), τις θερμίδες (Calories) και τους καρδιακούς παλμούς (Pulse).
6. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε να ασκείστε.

Προγράμματα Καρδιακών παλμών (HRC)



Τα προγράμματα #18 μέχρι #22 σας επιτρέπουν να ασκηθείτε βάσει των καρδιακών παλμών σας, όπου το ποδήλατο τροποποιεί αυτόματα την αντίσταση. Οι τιμές των καρδιακών παλμών υπολογίζονται από το ποδήλατο ως εξής:

Πρόγραμμα #18 (55% H.R.C.) = 220 - ηλικία σας x 55%

Πρόγραμμα #19 (65% H.R.C.) = 220 - ηλικία σας x 65%

Πρόγραμμα #20 (75% H.R.C.) = 220 - ηλικία σας x 75%

Πρόγραμμα #21 (85% H.R.C.) = 220 - ηλικία σας x 85%

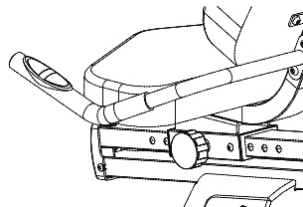
Πρόγραμμα #22 = Τιμή που την ρυθμίζετε εσείς

Κάθε 20 δευτερόλεπτα, το ποδήλατο θα ελέγχει τους καρδιακούς παλμούς σας και, αναλόγως του αν είναι πάνω ή κάτω από την τιμή στόχου, θα προσαρμόζει ανάλογα την αντίσταση.

1. Με τα κουμπιά Up/Down επιλέξτε ένα από τα προγράμματα αυτά (P18~P22) και πατήστε Enter.
2. Τώρα θα βλέπετε το πεδίο της ηλικίας (Age) να αναβοσβύνει. Τα 4 πρώτα προγράμματα χρειάζονται την τιμή αυτή για να υπολογίσουν την τιμή των καρδιακών παλμών. Αν είχατε επιλέξει το πρόγραμμα #22, τότε θα πρέπει να εισάγετε την επιθυμητή τιμή καρδιακών παλμών μόνοι σας. Ρυθμίστε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και πατήστε Enter.
3. Τώρα θα βλέπετε την τιμή του χρόνου (Time) να αναβοσβύνει. Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και να επιλέξετε με Enter.
5. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση (Distance) και τις θερμίδες (Calories).
6. Πατήστε Start/Stop για να ξεκινήσετε να ασκείστε.

Πρόγραμμα Μέτρησης Σωματικού Λίπου (Body Fat)

1. Το πρόγραμμα αυτό (#23) σας επιτρέπει να μετρήσετε το ποσοστό λίπους στο σώμα σας. Επιλέξτε το πρόγραμμα με τα κουμπιά Up/Down και πατήστε Enter.
2. Θα βλέπετε το πεδίο του ύψους σας (Height) να αναβοσβύνει. Ρυθμίστε την τιμή με τα κουμπιά Up/Down και πατήστε Enter.
3. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να ρυθμίσετε τις τιμές για το βάρος σας (Weight), φύλο (Gender) όπου το 1 αντιστοιχεί σε άνδρα και το 0 σε γυναίκα και την ηλικία (Age).
4. Πατήστε Start/Stop και κρατήστε σταθερά τους αισθητήρες καρδιακών παλμών ή να φοράτε τη ζώνη στήθους
5. Αν δείτε στην κονσόλα την ένδειξη «E», τότε η κονσόλα δεν λαμβάνει καθαρή ένδειξη των καρδιακών παλμών σας· ρυθμίστε τη ζώνη καρδιακών παλμών ή κρατήστε πιο καλά τους αισθητήρες και πατήστε το κουμπί Start/Stop ξανά.
6. Με το τέλος της μέτρησης, θα δείτε στην κονσόλα το ποσοστό λίπους στο σώμα σας. Επιπρόσθετα, ένα από τα ακόλουθα 6 προφίλ θα εμφανιστεί αυτομάτως μετά την μέτρηση αυτή.



<p>Διάρκειας 40'</p>	<p>Διάρκειας 40'</p>	<p>Διάρκειας 20'</p>
<p>Διάρκειας 40'</p>	<p>Διάρκειας 40'</p>	<p>Διάρκειας 20'</p>

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

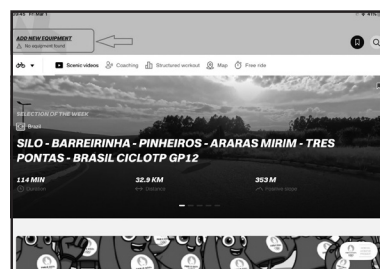
1. Πρέπει από καιρό σε καιρό να ελέγχετε εάν όλες οι βίδες είναι σωστά βιδωμένες και δεν υπάρχουν χαλαρές βίδες, μπουλόνια ή αλλιά τμήματα.
2. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.
3. Το δάπεδο πρέπει να είναι απόλυτα οριζοντιωμένο (επίπεδο). Καλό είναι το ποδήλατο να βρίσκεται επάνω σε ειδικό δάπεδο.
4. Μην εκθέσετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.
5. Το ποδήλατο αυτό έχει ένα μοτέρ εσωτερικά. Ποτέ μην αφήσετε υγρά να μπουν μέσα από τα καλύμματα.

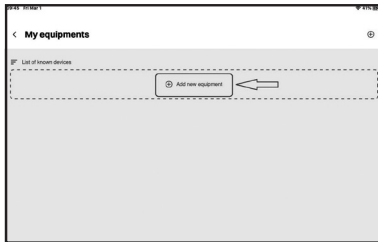
ΧΡΗΣΗ ΜΕ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΓΙΑ ΚΙΝΗΤΟ/TABLET

Οι εφαρμογές που είναι συμβατές με το ποδήλατο αυτό είναι οι ZWIFT, KINOMAP και XTERRA+. Ειδικά η τρίτη δεν απαιτεί συνδρομή, παρά μόνο να εισάγετε τον σειριακό αριθμό του ποδηλάτου για ενεργοποίηση όλων των δυνατοτήτων, ενώ υπάρχει η δυνατότητα χρήσης της εφαρμογής μέχρι από 3 διαφορετικούς χρήστες, όπου έκαστος θα έχει το δικό του κωδικό και προφίλ ασκήσεων.

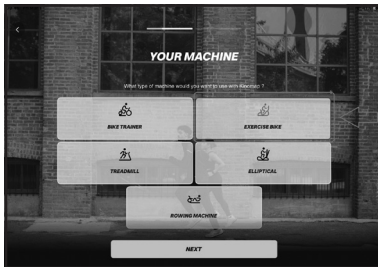
Ακολουθεί περιγραφή σύνδεσης με την εφαρμογή Kinomap:

1. Ανοίξτε την εφαρμογή και επιλέξτε «Προσθήκη νέου υλικού» ("Add new equipment") που βρίσκεται πάνω-αριστερά.

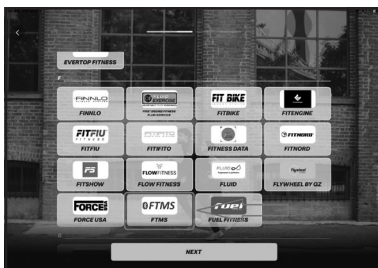




2. Πατήστε το κουμπί "Add new equipment" («Προσθήκη νέου υλικού»).

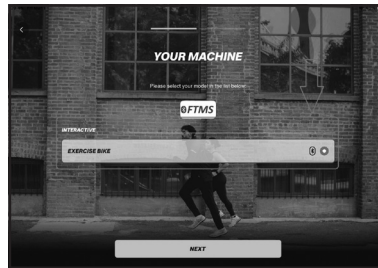


3. Επιλέξτε "EXERCISE BIKE" («Ποδήλατο Γυμναστικής») που βρίσκεται πάνω-δεξιά και μετά το κουμπί "NEXT".

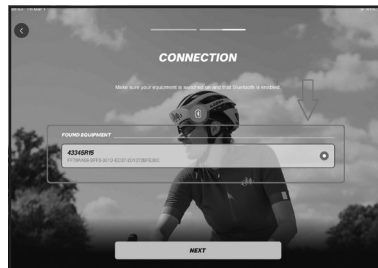


4. Στην επόμενη οθόνη θα σας ζητηθεί να δώσετε τον τύπο του ποδηλάτου σας. Κατεβείτε στο γράμμα «F» και επιλέξτε την επιλογή «FTMS»

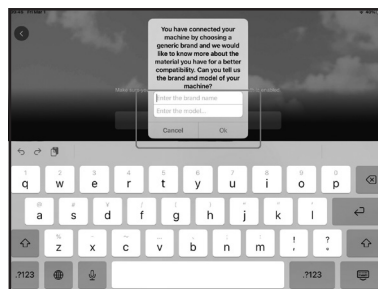
στην τελευταία γραμμή και μετά το κουμπί "NEXT".



5. Έπειτα, επιλέξτε "EXERCISE BIKE", μετά το κουμπί "NEXT".

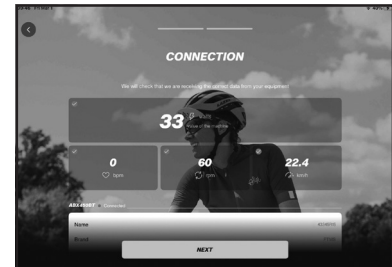


6. Στην επόμενη οθόνη θα δείτε να εμφανίζεται ο κωδικός του ποδηλάτου (43345R15). Πατήστε το κουμπί "NEXT".



7. Έπειτα, καθώς η επιλογή «FTMS» που κάνατε νωρίτε-

ρα είναι γενικής χρήσης, θα κληθείτε (αν το επιθυμείτε) να εισάγετε τη μάρκα και το μοντέλο του ποδηλάτου σας. Μετά πατήστε «OK».



8. Πλέον, η σύνδεση έχει πραγματοποιηθεί. Θα βλέπετε στο κάτω μέρος της οθόνης τη μάρκα και το μοντέλο του ποδηλάτου σας, αν βέβαια συμπληρώσατε τα αντίστοιχα πεδία στο προηγούμενο βήμα, αλλιώς θα βλέπετε ως ονομασία τον κωδικό του ποδηλάτου (43345R15) και ως μάρκα τη γενική ονομασία «FTMS».

Ακολούθως, μπορείτε να δείτε τα σχετικά QR-codes που μπορείτε να σκανάρετε με τη συσκευή σας για να κατεβάσετε την εφαρμογή που επιθυμείτε:



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

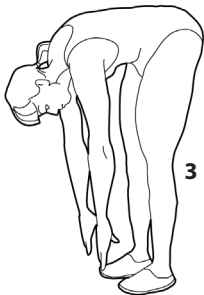
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



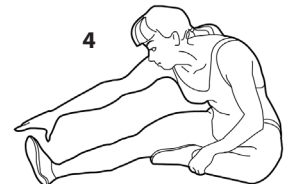
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



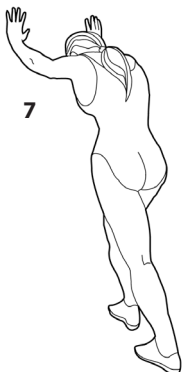
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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 εφραπτόμενα 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.

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.



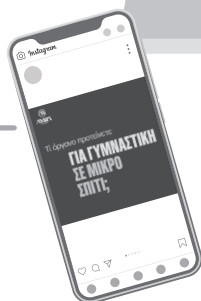
Instagram

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