



ASTON BX2 UPRIGHT BIKE

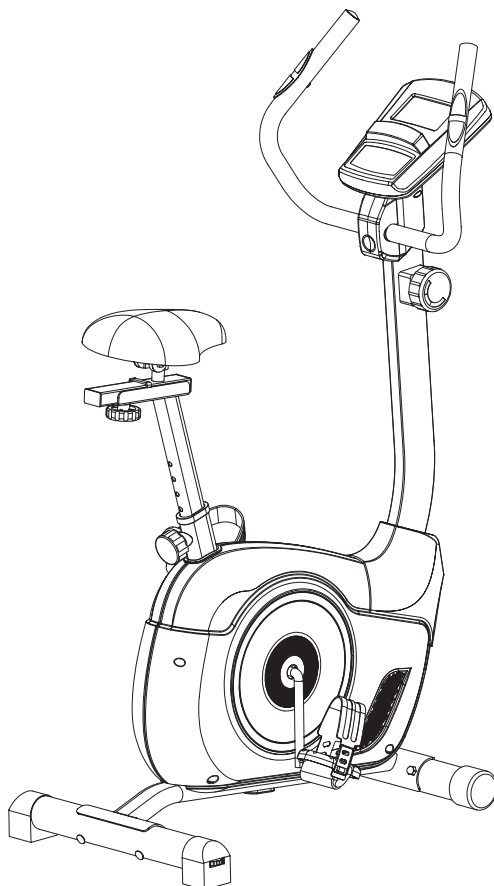
Ποδήλατο Γυμναστικής Aston BX2

ASTON BX2

GR 3

EN 11

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)



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

ITEM NO.: 92406

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 ωφεληήσει.

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



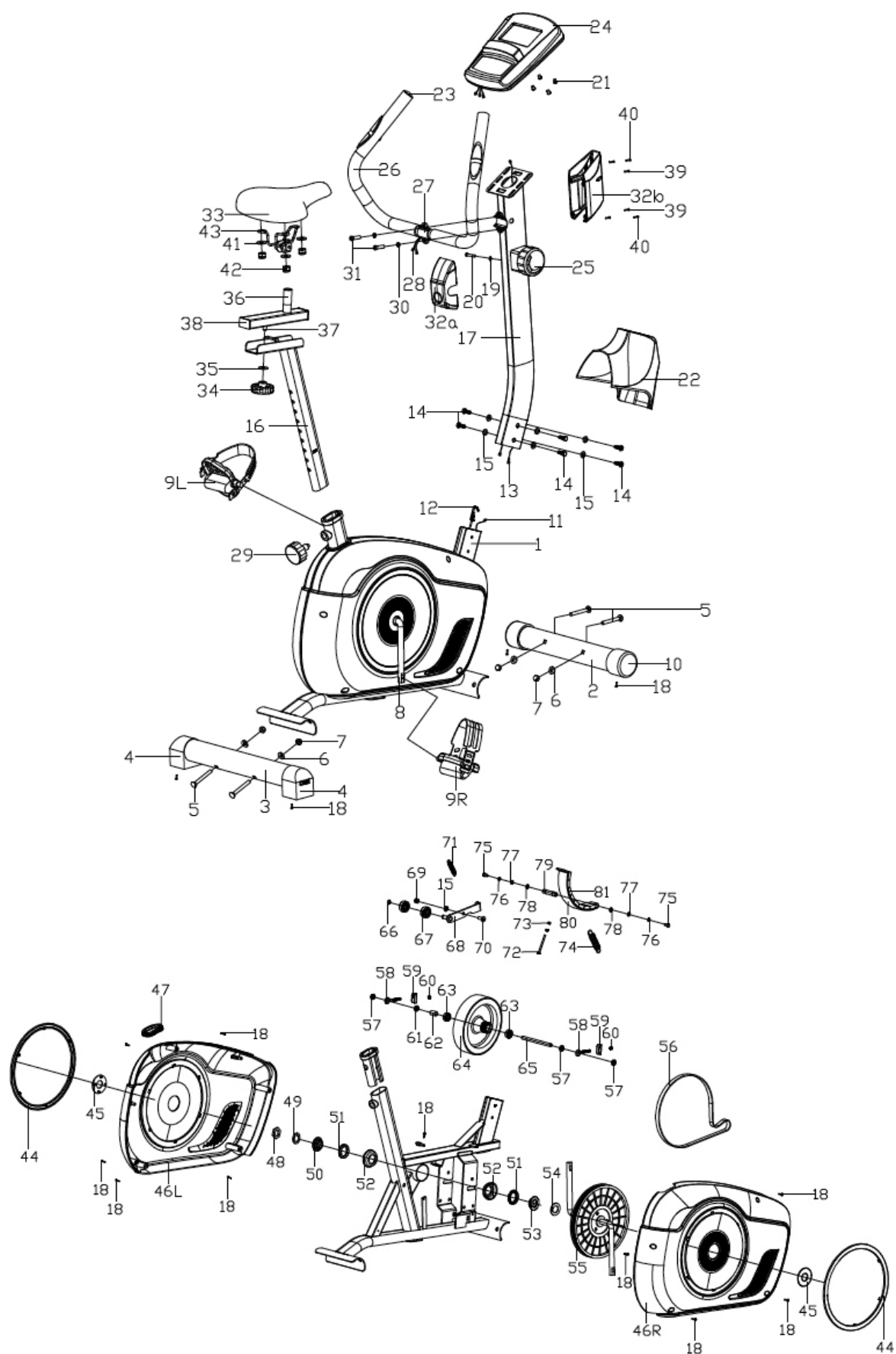
amilaworld.gr

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

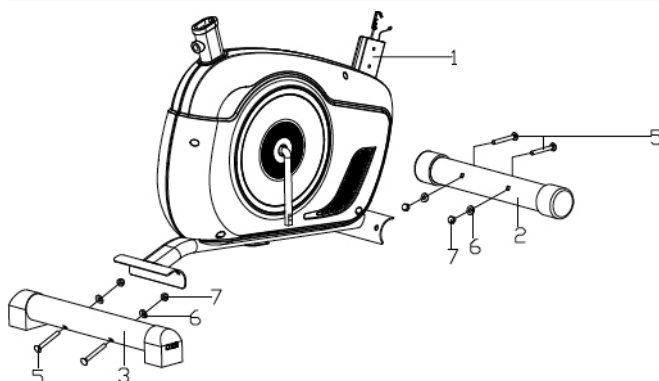
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ⚠

GR

- 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.
- Μην 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.
- 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.
- 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.
- 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 το χρησιμοποιείτε σε χώρους όπου υπάρχουν αερόλυματα 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.
- Μην χρησιμοποιήσετε το όργανο προτού διαβάσετε και κατανοήσετε πλήρως όλες τις οδηγίες που αναγράφονται στο εγχειρίδιο οδηγιών.
- Πάντα να διατηρείτε αυξημένη προσοχή όταν εκτελείτε πρόσθετες ενέργειες (διάβασμα, παρακολούθηση τηλεόρασης κ.ά.) ενώ αθλείστε. Οι περισπασμοί αυτοί ενδέχεται να σας κάνουν να χάσετε την ισορροπία σας με αποτέλεσμα πιθανό τραυματισμό.
- 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 καταναλώνετε 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, αμμωνία 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.

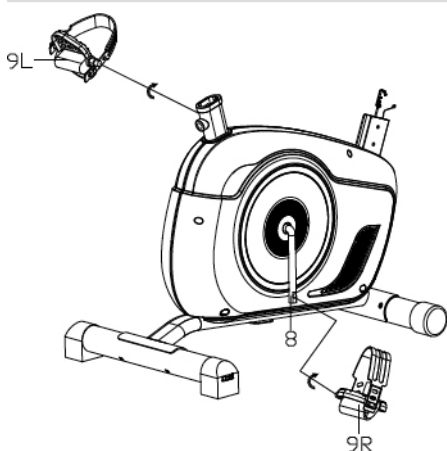


Βήμα 1



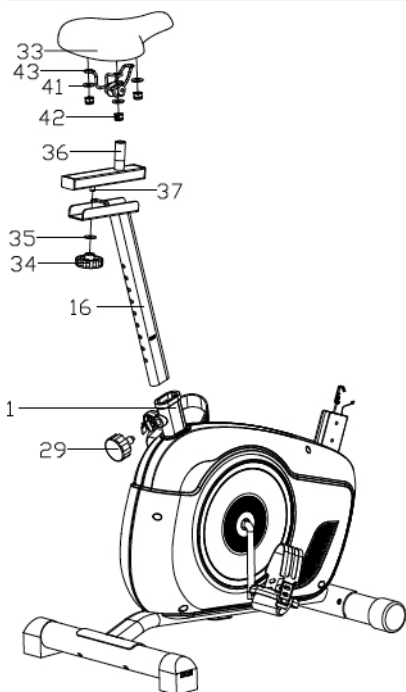
Στερεώστε τον εμπρός (#2) και πίσω (#3) σταθεροποιητή στο κυρίως σώμα (#1) του ποδηλάτου χρησιμοποιώντας παξιμάδια M8 (#7), καμπύλες ροδέλες D8×Ø25×1.5×R25 (#6) και βίδες M8×L74 (#5).

Βήμα 2



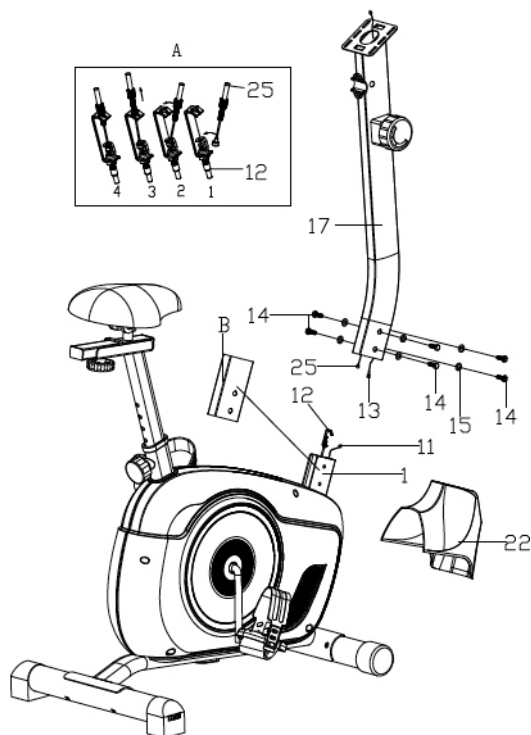
Βιδώστε τα πετάλια (#9L/R) στις βάσεις τους (#8) και σφίξτε τα καλά με το κλειδί. Υπόψιν, το αριστερό πετάλι βιδώνει αριστερόστροφα και το δεξιό δεξιόστροφα.

Βήμα 3



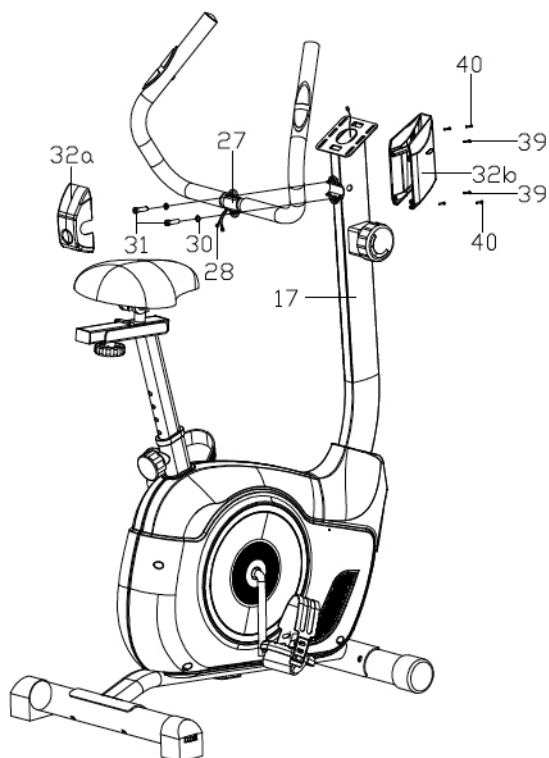
- 1) Συνδέστε τη βάση της σέλας (#43) στη σέλα (#33) χρησιμοποιώντας παξιμάδια ασφαλείας (#42) και ίσιες ροδέλες (#41).
- 2) Τοποθετήστε τη βάση της σέλας (#43) στη ράβδο ολίσθησης της σέλας (#36), την οποία έπειτα στερεώνετε στο σωλήνα στήριξης της σέλας (#16) χρησιμοποιώντας ίσια ροδέλα D10×Ø25×2 (#35) και πόμολο (#34).
- 3) Εισάγετε το σωλήνα στήριξης της σέλας (#16) στην τρύπα στο άνω μέρος του κυρίως σώματος του ποδηλάτου (#1) και ρυθμίστε το ύψος της σέλας με το ρυθμιστικό πόμολο (#29).

Βήμα 4

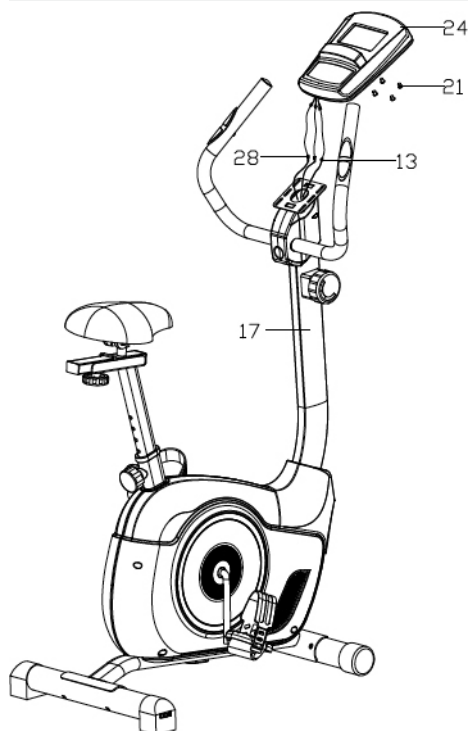


- 1) Πρώτα αφαιρέστε τις βίδες (#14), ροδέλες (#15) και σωλήνα συσκευασίας (#B) από το κυρίως σώμα του ποδηλάτου.
- 2) Τοποθετήστε το κάλυμμα του σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (#22) στο σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (#17).
- 3) Συνδέστε τα καλώδια των αισθητήρων (#11 & #13) και τα συρματόσχοινα αντίστασης (#12 & #25). Ειδικά για τα συρματόσχοινα αντίστασης, δείτε στο παράπλευρο σχέδιο «Α» ότι πρέπει να εισάγετε τη μπίλια που βρίσκεται στην άκρη του άνω συρματόσχοινου (#25) στην υποδοχή του κάτω συρματόσχοινου (#12), να τραβήξετε προς τα επάνω το άνω συρματόσχοινο (#25) και σπρώξτε να γαντζώσει στην υποδοχή του επάνω μέρους του κάτω συρματόσχοινου (#12).
- 4) Στερεώστε το σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (#17) στο κυρίως σώμα του ποδηλάτου (#1) με τις βίδες (#14) και ροδέλες (#15) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- 5) Τέλος, κατεβάστε το κάλυμμα (#22) για να σκεπάσει την ένωση.

Βήμα 5



- 1) Σπρώξτε τα καλώδια καρδιακών παλμών (#28) που βρίσκονται στις χειρολαβές (#27) να περάσουν μέσα από την τρύπα του σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (#17) και να βγουν από την τρύπα στο επάνω μέρος.
- 2) Στερεώστε τις χειρολαβές (#27) στο σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (#17) με βίδες άλεν M8×30 (#31) και γκρόβερ M8×30 (#30).
- 3) Στερεώστε τα καλύμματα (#32a & 32b) με βίδες ST3.5×12 (#39) και ST3×10 (#40).



- 1) Ενώστε τα καλώδια καρδιακών παλμών (#28) και αισθητήρων (#13) που βγαίνουν από το άνω μέρος του σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (#17) στα αντίστοιχα που βγαίνουν από το κάτω μέρος της κονσόλας (#24).
- 2) Στερεώστε την κονσόλα (#24) στο άνω μέρος του σωλήνα στήριξης των χειρολαβών (#17) με βίδες (#21).

ΜΕΤΑΦΟΡΑ

Σταθείτε μπροστά από το ποδήλατο. Κρατήστε και με τα δυο σας χέρια τις χειρολαβές και γείρτε το ποδήλατο προς το μέρος σας. Όταν οι τροχοί στον εμπρός σταθεροποιητή ακουμπήσουν στο έδαφος θα μπορείτε να μεταφέρετε με άνεση και ασφάλεια το ποδήλατο όπου επιθυμείτε.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

1. Οριζοντιοποίηση

Στην περίπτωση που τοποθετήσετε το ποδήλατο σε επιφάνεια που δεν είναι απολύτως ομαλή και οριζοντιωμένη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους τροχίσκους στα άκρα του πίσω σταθεροποιητή, τους οποίους μπορείτε να περιστρέψετε για να επιτύχετε την πλήρη οριζοντίωση.

2. Αντίσταση

Περαιτέρω τον ρυθμιστή αντίστασης δεξιόστροφα για μεγαλύτερη αντίσταση και αριστερόστροφα για μικρότερη (κλίμακα 1-8)

3. Θέση καθίσματος

Περαιτέρω τον πόμολο (#29) αριστερόστροφα για να χαλαρώσει και ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος σύμφωνα με τις ανάγκες σας χρησιμοποιώντας τις τρύπες που υπάρχουν στο σωλήνα του καθίσματος (#16). Έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (#29) δεξιόστροφα για να στερεώσετε το σωλήνα του καθίσματος.

Περαιτέρω τον πόμολο (#34) αριστερόστροφα για να χαλαρώσει και ρυθμίστε την οριζόντια (εμπρός-πίσω) θέση του καθίσματος σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Έπειτα περιστρέψτε το πόμολο (#34) δεξιόστροφα για να το σταθεροποιήσετε.

Κουμπιά

MODE:	Αλλάζετε την απεικόνιση της οθόνης ή επιλέγετε το παράθυρο/τιμή που θέλετε να αλλάξετε.
RECOVERY/UP:	Σε κατάσταση αδράνειας: Πραγματοποιείτε έλεγχο του κατά πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επανέρχονται στα φυσιολογικά επίπεδα μετά την άσκηση. Δείτε κατωτέρω αντίστοιχη ενότητα («Επαναφορά καρδιακών παλμών»).
DOWN:	Σε λειτουργία ρυθμίσεων, αυξάνει την τιμή που τροποποιείτε.
RESET/GO:	Σε λειτουργία ρυθμίσεων, μειώνει την τιμή που τροποποιείτε. Σε λειτουργία ρυθμίσεων, το πατάτε για να μηδενίσετε την επιλεγμένη τιμή. Σε εισαγωγή τιμών για σωματικό λίπος, το πατάτε για να ξεκινήσετε τη μέτρηση. Κρατήστε το πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.
BODYFAT:	Το πατάτε για να εισάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα και μετά να πραγματοποιήσετε τη μέτρηση σωματικού λίπους.

Περιγραφή λειτουργιών

SPEED: Η τρέχουσα ταχύτητά σας (κλίμακα 0-99,9 χιλ./ώρα).

RPM: Πεταλιές (περιστροφές του δίσκου) ανά λεπτό (κλίμακα 0-1.500 πεταλιές/λεπτό).

BODY FAT: Ποσοστό λίπους στο σώμα σας.

TIME: Ο συνολικός χρόνος που ασκείστε (κλίμακα 0:00-99:59 λεπτά). Μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο που επιθυμείτε να ασκηθείτε, ρυθμίζοντάς τον πριν ξεκινήσετε την άθληση. Θα ακούσετε ηχητική ειδοποίηση με το πέρας του χρόνου.

BMI: Δείκτης μάζας σώματος.

DISTANCE: Η συνολική απόσταση που καλύψατε με την άσκησή σας (κλίμακα 0-99,9 χιλιόμετρα). Μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση που θέλετε να καλύψετε με την άσκησή σας, ρυθμίζοντάς την πριν ξεκινήσετε την άθληση. Θα ακούσετε ηχητική ειδοποίηση όταν καλύψετε την απόσταση.

BMR: Βασικός μεταβολικός ρυθμός.

CALORIES: Οι συνολικές θερμίδες που κάψατε με την άσκησή σας (κλίμακα 0-999kCal). Μπορείτε να ρυθμίσετε τις θερμίδες που θέλετε να κάψετε με την άσκησή σας, ρυθμίζοντάς τις πριν ξεκινήσετε την άθληση. Θα ακούσετε ηχητική ειδοποίηση όταν έχετε φτάσει το στόχο σας.

TEMPERATURE: Η θερμοκρασία του δωματίου.

PULSE: Μετρά τους καρδιακούς παλμούς σας (κλίμακα 40-240 παλμοί/λεπτό). Θα βλέπετε την ένδειξη «P» εάν το ποδήλατο δεν δέχεται σήμα καρδιακών παλμών για πάνω από 60 δευτερόλεπτα. Μπορείτε να πατήσετε UP ή DOWN για να ξεκινήσετε ξανά.

AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: Μετά από απραξία 8 λεπτών, η κονσόλα θα κλείσει από μόνη της και όλες οι τιμές θα χαθούν, με εξαίρεση της θερμοκρασίας και των παραμέτρων για τον υπολογισμό σωματικού λίπους. Αν πατήσετε κάποιο κουμπί ή αρχίσετε να ποδηλατείτε, η οθόνη θα ανοίξει αυτόματα.

Λειτουργίες

Ρυθμίσεις τιμών (άσκηση βάση στόχου): Πατήστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε το παράθυρο με την τιμή που θέλετε να χρησιμοποιήσετε ως παράμετρο για την άσκησή σας (Χρόνος, Απόσταση ή Θερμίδες). Ρυθμίζετε την τιμή με τα κουμπιά UP/DOWN ή την μηδενίζετε με το κουμπί Reset.

Καρδιακοί παλμοί: Πριν ξεκινήσετε τη μέτρηση, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί ούτως ώστε η ένδειξη στο αντίστοιχο παράθυρο από «P» να γίνει «0». Έπειτα κρατήστε τους αισθητήρες στις χειρολαβές και, ύστερα από 3-4 δευτερόλεπτα, θα δείτε τη μέτρηση να απεικονίζεται στην οθόνη. Υπόψιν, τα πρώτα 2-3 δευτερόλεπτα ενδέχεται να βλέπετε μέτρηση μεγαλύτερη του πραγματικού, περιμένετε να σταθεροποιηθεί.

Επαναφορά καρδιακών παλμών: Μετρήστε (όπως ανωτέρω) τους καρδιακούς παλμούς σας και μετά πατήστε το κουμπί Recovery/Up. Θα δείτε να πραγματοποιείται στην οθόνη μια φθίνουσα μέτρηση διάρκειας ενός λεπτού. Εσείς συνεχίστε να κρατάτε σταθερά τους αισθητήρες καρδιακών παλμών μέχρι να ολοκληρωθεί η μέτρηση, με τη λήξη της οποίας θα δείτε να απεικονίζεται μια τιμή από F1 μέχρι F6, όπου:

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

Οι τιμές (και οι αντίστοιχες περιγραφές) αντιστοιχούν στο πόσο γρήγορα οι καρδιακοί παλμοί σας επιστρέφουν σε κανονικές τιμές με το πέρας της άσκησης, δείχνοντας την καλή ή όχι σωματική κατάστασή σας. Πατήστε ξανά το κουμπί «RECOVERY» για να βγείτε από τη λειτουργία αυτή.

BODY FAT, BMI, BMR: Πατήστε το αντίστοιχο κουμπί για να εισάγετε τις μετρήσεις του σώματός σας με την εξής σειρά: Χρήστης (1-8), Βάρος, Ύψος, Ηλικία, Φύλο. Αφού εισάγετε τις μετρήσεις, πατήστε το κουμπί «GO» και κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών. Θα δείτε τη μέτρηση σε περίπου 6 δευτερόλεπτα. Πατήστε ξανά το κουμπί «BODY FAT» για να βγείτε από τη λειτουργία αυτή.

Μπαταρίες κονσόλας

Τοποθετήστε στην κονσόλα μπαταρίες. Όλες οι ενδείξεις θα ανάψουν για 1 δευτερόλεπτο και η κονσόλα θα μεταβεί σε κατάσταση αναμονής. Μπορείτε άμεσα να ξεκινήσετε να αθλείστε. Όταν οι ενδείξεις δεν είναι πια έντονες, αντικαταστήστε τις μπαταρίες με νέες.

ΧΡΗΣΗ με BLUETOOTH και APPLICATION

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



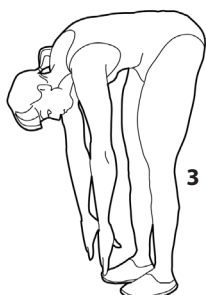
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



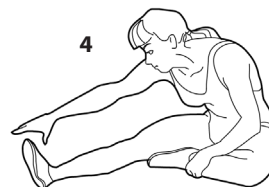
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



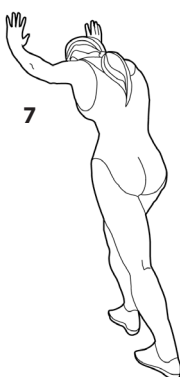
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



5. Διάταση Λαιμού (Ρολάρισμα Κεφαλιού): Κλείνετε το κεφάλι προς τα δεξιά νιώθοντας τη διάταση 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. Ανασκήκωμα Ωμων: 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 εφραπτόμενα με το έδαφος. Έπειτα επαναλάβετε την άσκηση αντίθετα.

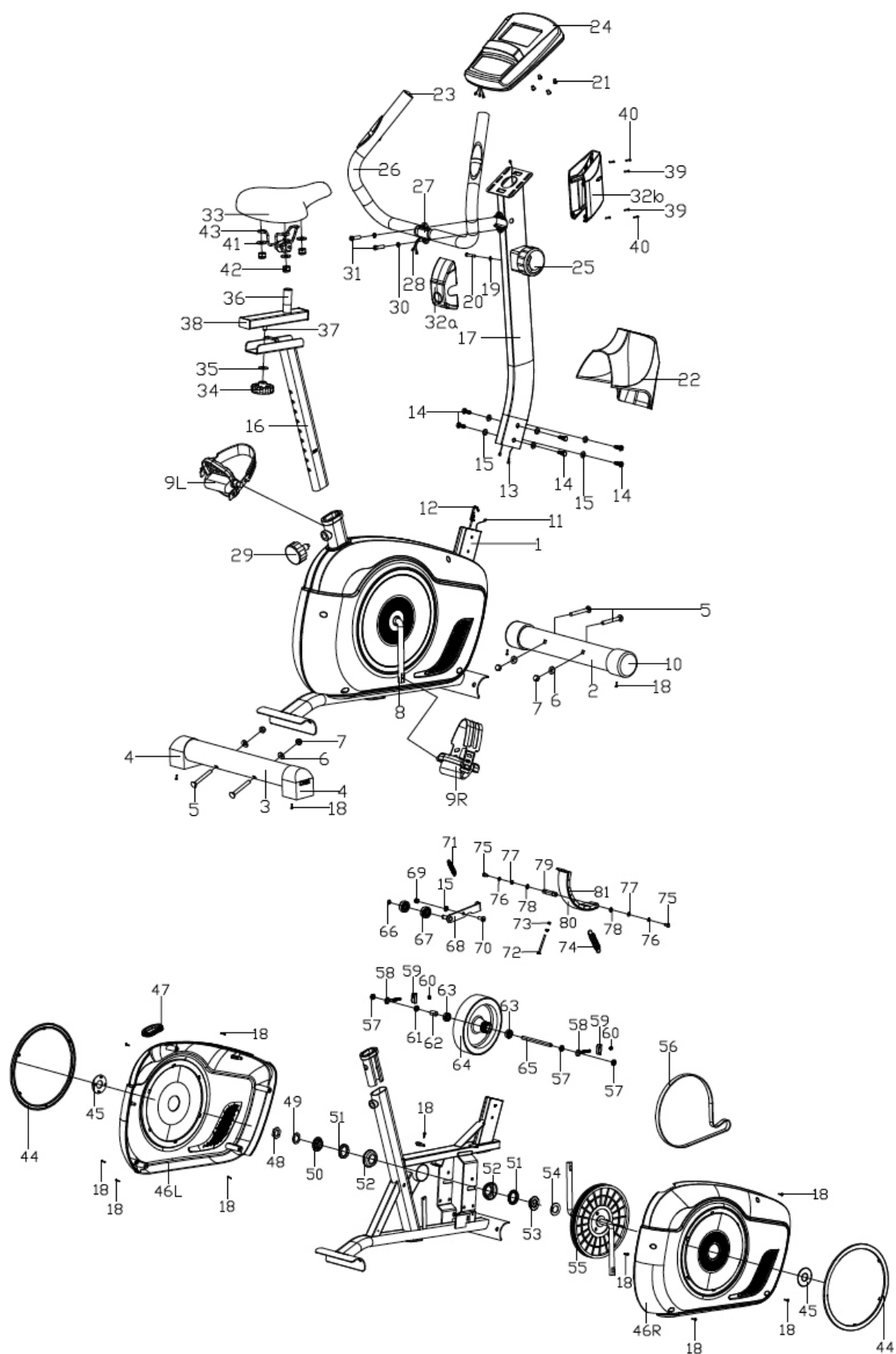


8. Διάταση Πλευρών: Βάλτε τα χέρια στην ανάταση και προσπαθήστε με το αριστερό χέρι τεντωμένο να το ανασκηκώσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε, ώστε να νιώσετε το τράβηγμα στην αριστερή σας πλευρά. Επαναλάβετε και για το δεξί χέρι.

⚠ WARNINGS ⚠

EN

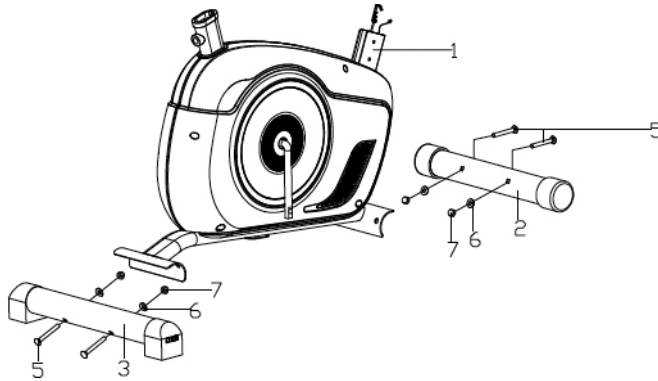
- Read all instructions before using this machine.
- Do not operate the machine on deeply padded, plush or shag carpet or other floor coverings. Damage to both carpet and machine may result.
- Please make sure that there is a safety area of at least 1 meter wide around the appliance.
- Keep children 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 machine 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 this machine 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 jewellery.
- Wear proper athletic shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on this appliance. 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 appliance 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.
- 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.
- Be careful when getting on or off this machine.
- Avoid using clothes made of synthetic fibers, static electricity may damage electronic circuits.
- 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 expose this machine to rain or moisture. This product is not designed for outdoor use, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The temperature specification is 40 degrees Celcius, and humidity is up to 95%, non-condensing (no water drops forming on surfaces).
- Never operate this machine without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Use caution while participating in other activities while using your machine, such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance, which may result in serious injury.
- 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 this appliance 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 machine because sweat has corrosive properties.
- Regularly check that all bolts and nuts are tight.
- Regularly check the machine for wear and tear and, if you find a problem, do not use it until it has been inspected by a qualified technician.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

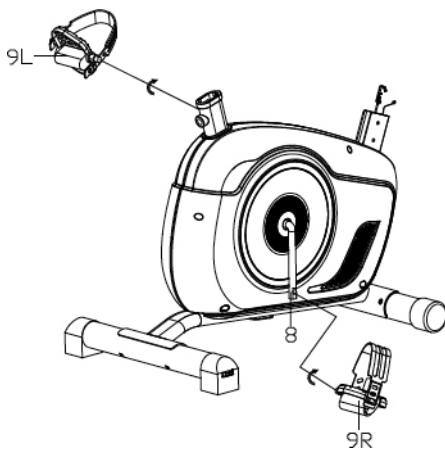
EN

Step 1



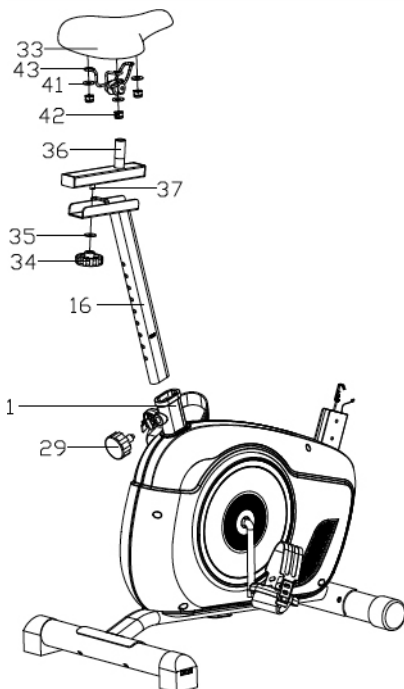
Attach the front (#2) and rear (#3) stabilizers to the main frame (#1) using M8 acorn nuts (#7), arc washers D8×Ø25×1.5×R25 (#6) and carriage bolts M8×L74 (#5)

Step 2



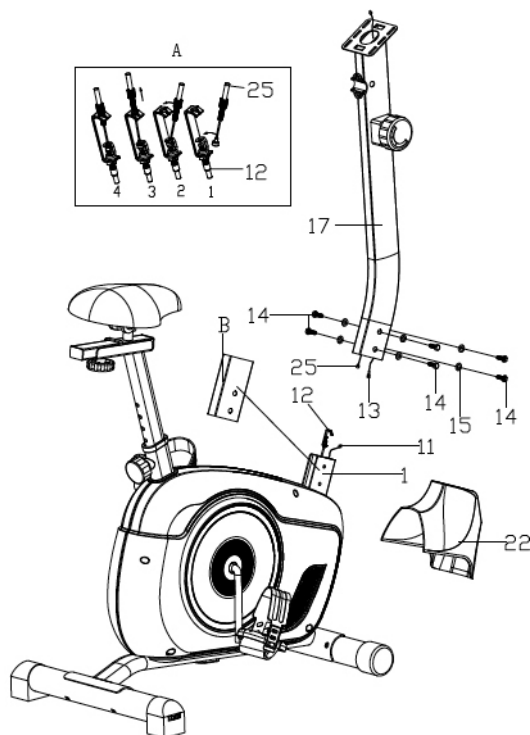
Screw the pedals (#9L/R) on the crank (#8) and tighten them using the wrench. Keep in mind that in order to tighten the left pedal you have to turn it counter-clockwise, while the right one should be turned clockwise.

Step 3



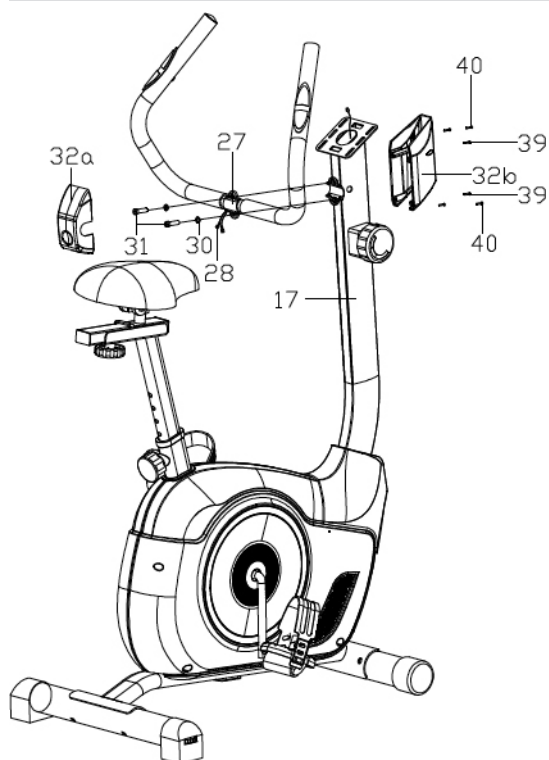
- 1) Attach the seat frame (#43) to the seat (#33) using nylon nuts (#42) and flat washers (#41).
- 2) Place the seat frame (#43) on the seat slider (#36), which you then attach to the seat post (#16) using a flat washer D10×Ø25×2 (#35) and a plum knob (#34).
- 3) Insert the seat post (#16) to the hole on the top side of the main frame (#1) and adjust the seat height using the pop-pin knob (#29).

Step 4



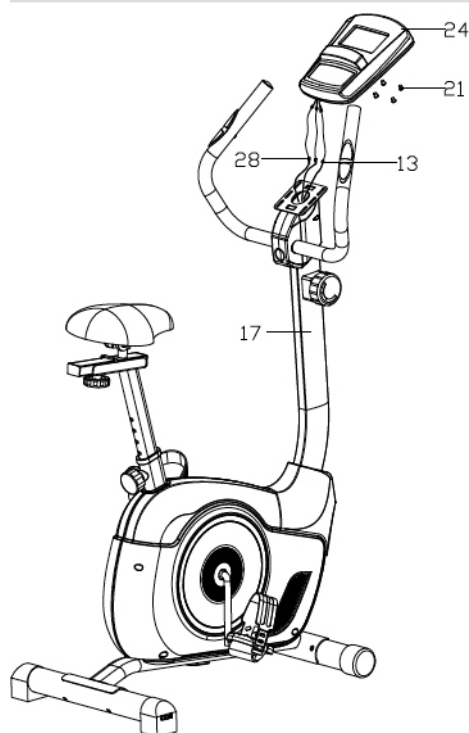
- 1) First remove the hex screws (#14), washers (#15) and packing tube (#B) from the main frame (#1).
- 2) Slip the handlebar post cover (#22) over the handlebar post (#17).
- 3) Connect the sensor and extension sensor wires (#11 & #13) to the tension and tension controller wires (#12 & #25). Concerning the tension controller wires see drawing "A": Insert the ball end of #25 under the hook of #12, pull #25 upwards and push it to lock on the top of #12.
- 4) Attach the handlebar post (#17) to the main frame (#1) using the bolts (#14) and washers (#15) you previously removed.
- 5) Finally, push the handlebar post cover (#22) all the way down.

Step 5



- 1) Push the pulse wires (#28) of the handlebars (#27) through the hole of the handlebar post (#17) and pull them out from the hole on the top.
- 2) Secure the handlebars (#27) on the handlebar post (#17) using M8x30 allen bolts (#31) and M8x30 spring washers (#30).
- 3) Attach the covers (#32a & 32b) using ST3.5x12 (#39) and ST3x10 bolts (#40).

Step 6



- 1) Connect the pulse (#28) and extension (#13) wires from the top of the handlebar post tube (#17) to the ones on the bottom of the console (#24).
- 2) Secure the console (#24) on the top of the handlebar post tube (#17) using screws (#21).

TRANSPORT

Stand in front of the bike. Grab the handlebars using both hands and tilt it towards you until the transport wheels touch the ground. You may now easily and safely move the bike wherever you want.

ADJUSTMENTS

1. Balancing

If the bike is placed on a surface which is not even, please use the discs on the end-caps of the rear stabilizer to make it completely horizontal and stable.

2. Resistance

Rotate tension control knob clockwise to increase the resistance and counter-clockwise to decrease it (8 levels).

3. Adjusting the seat

Rotate the pop-pin knob (#29) counter-clockwise to loosen it, pull it outwards and adjust the seat height according to your needs using the holes on the seat post (#16) and then tighten the pop-pin knob (#29) by rotating it clockwise.

Rotate the plum knob (#34) counter-clockwise to loosen it and adjust the horizontal (front-back) position of the seat according to your needs and then tighten the plum knob (#34) by turning it clockwise.

USING THE BIKE

Buttons

MODE:	Changes the console display or lets you choose the parameter you wish to change.
RECOVERY/UP:	When not exercising: Use the recovery function (see below). While setting values, increase the value being modified.
DOWN:	While setting values, decrease the value being modified.
RESET/GO:	While setting values, reset the value being modified. When entering values for body fat measurement, start the measurement. Keep it pressed for 3 seconds to reset all values.
BODYFAT:	Press it to enter your body data and perform the body fat measurement.

Functions

SPEED: Your current speed (range 0-99,9 km/hr).

RPM: Repetitions per minute (range 0-1.500).

BODY FAT: Your body's body fat percentage.

TIME: The time you are exercising (range 0:00-99:59 min). You may pre-set the time you wish to exercise by setting it before starting to exercise. You will hear the monitor beeping when the time is up.

BMI: Body Mass Index.

DISTANCE: The distance you have covered while exercising (range 0-99,9 kms). You may pre-set the distance you wish to cover by setting it before starting to exercise. You will hear the monitor beeping when you have covered the specified distance.

BMR: Basal Metabolic Rate.

CALORIES: The calories you have burnt while exercising (range 0-999kCal). You may pre-set the calories you want to burn while exercising by setting their number before starting to exercise. You will hear the monitor beeping when you have reached your target.

TEMPERATURE: The room temperature.

PULSE: Your current heart rate (range 40-240 beats/minute). The indication "P" will be shown if the bike does not receive a heart-rate signal for more than 60 seconds. Press UP or DOWN to begin again.

AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: After being idle for 8 minutes, the console will automatically turn off and all values will be reset, apart from the temperature and your body's Body Fat data. Simply press any key or start pedalling and the console will turn on by itself.

Using the functions

Setting values (exercising according to a set target): Press MODE to select the window with the value you wish to set as a target for your exercise (Time, Distance or Calories). Change the desired value using UP/DOWN or reset it with Reset.

Heart rate: Before starting, press any button so that the lower-right window changes from "P" to "0". Hold the heart rate sensors on the handlebars and, after 3-4 seconds, the value will be shown on the display. Please keep in mind that, due to technical reasons, the value displayed on the first 2-3 seconds might be a lot higher than the correct one. Please wait for the value to stabilize.

Pulse recovery: Perform a heart rate measurement (see above) and then press the RECOVERY/UP button. The display will perform a 1 minute countdown. You must keep holding the heart rate sensors on the handlebars for the duration of the countdown, after which you will see a value between F1 and F6 being displayed, where:

1.0	Excellent
$1.0 < F < 2.0$	Very good
$2.0 < F < .9$	Good
$3.0 < F < 3.9$	Satisfactory
$4.0 < F < 5.9$	Lower than average
6.0	Poor

The values (and relevant descriptions) correspond to the speed your heart rate reverts to normal values after exercising, indicating your physical condition. Press the RECOVERY button once again to exit this function.

BODY FAT, BMI, BMR: Press the BODYFAT button to use this function and begin entering your body's values according to the following sequence: User (1-8), Weight, Height, Age, Gender. After entering the data, press "GO" and hold the heart rate sensors. In about 6 seconds the test result will be displayed. Press the BODYFAT button once more to exit this function.

Batteries

Place batteries on the bottom of the console. All readings will be lit for 1 second and the bike will be ready for use. You may immediately start exercising. When the display readings become dim or non-elligible, please replace the batteries with new ones.

USING WITH TABLET/PHONE

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



WARM-UP EXERCISES

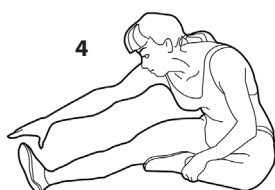
A proper workout consists of warm-up, aerobic exercise and relaxation. Repeat the program 2 or, preferably, 3 times a week, relaxing one day in between. After a few months you will be able to increase the frequency of your workouts to 4 or 5 times per week. Warming up should be a key part of your exercise, 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:



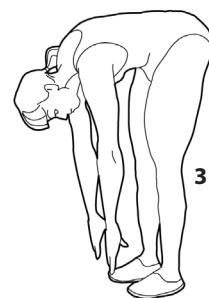
1. Quadriceps stretch: Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



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.



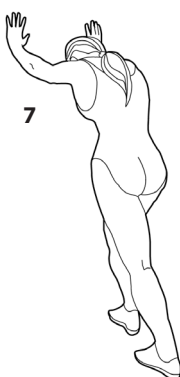
4. Biceps exercise: Sit with your right leg outstretched towards the front and the left one tucked in with the sole touching the right leg. Lean forward trying to grab the toes of the outstretched foot. Perform 15 repetitions. Rest for a while and repeat with the other leg outstretched.



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.



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.



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.



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.



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.



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

Πάτησε το κουμπί "Εγγραφή" και το καμπανάκι για να ενημερώνεσαι 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.



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



eMail: support@eldico.gr | **Site:** www.eldico.gr

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

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