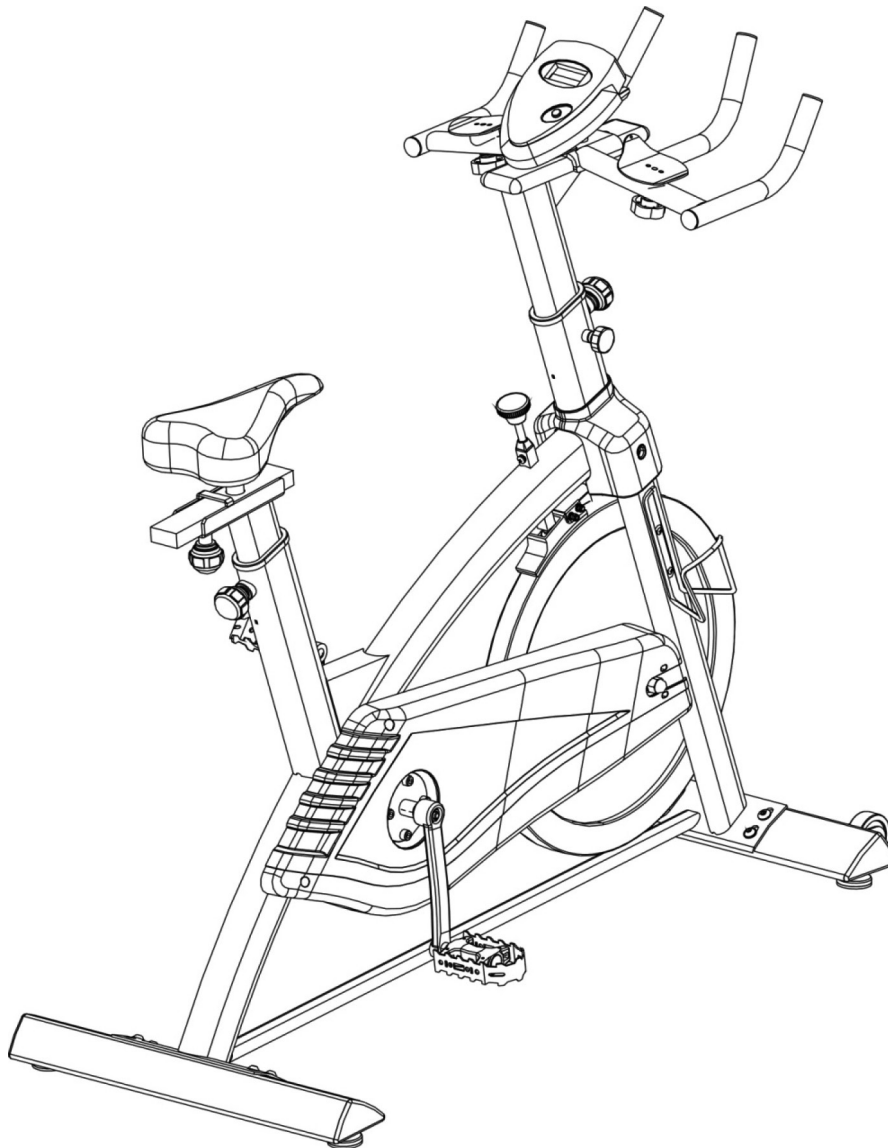


AMILA®

# CYCLOCROSS SPIN BIKE

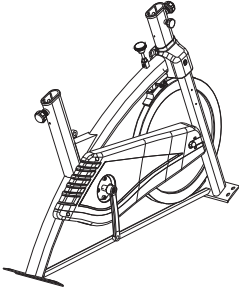
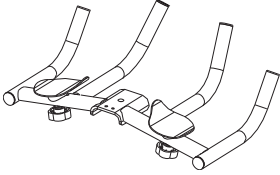
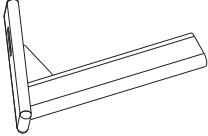
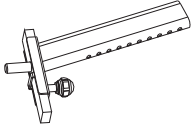
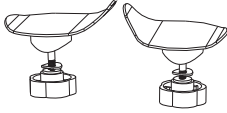
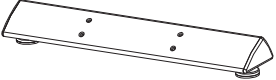
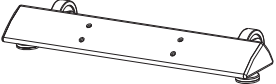
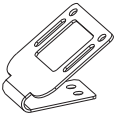
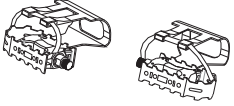
(κωδ.: 44217)


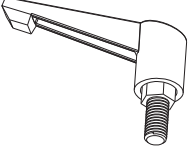
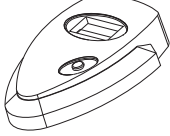

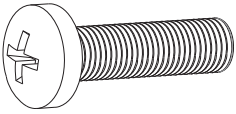
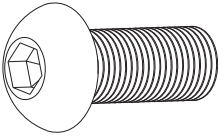
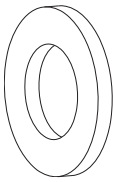
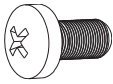

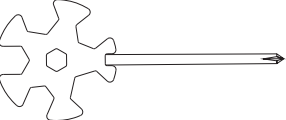
Οδηγός συναρμολόγησης



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

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

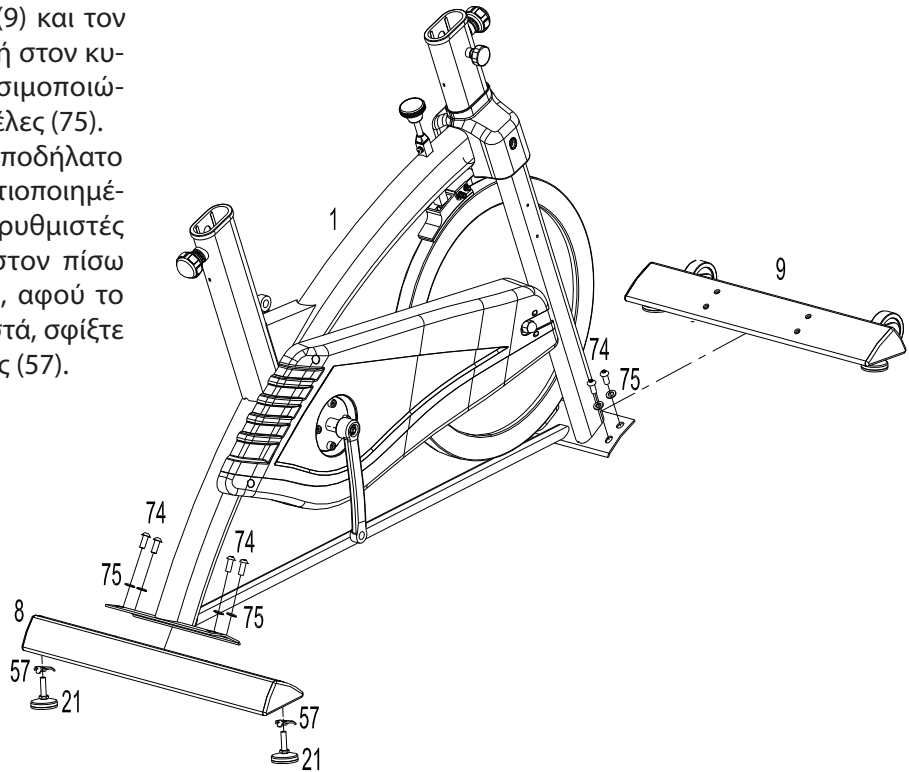
#	ΤΜΧ.	Περιγραφή
		
1	1	Κυρίως σκελετός
		
2	1	Χειρολαβές
		
3	1	Βάση χειρολαβών
		
4-5	1	Βάση σέλας
		
6-7	1 σετ	Στηρίγματα αγκώνων
		
8	1	Πίσω σταθεροποιητής
		
9	1	Εμπρός σταθεροποιητής
		
12	1	Βάση κονσόλας
		
20	1 σετ	Πετάλια

#	ΤΜΧ.	Περιγραφή
		
27	1	Σέλα
		
28	1	Πόμολο χειρολαβών
		
29	1	Κονσόλα
		
32	1	Βάση δοχείου νερού
		
71	2	Βίδα σταυρός 15mm
		
74	8	Αλενόβιδα 20mm
		
75	8	Ροδέλα 8mm
		
89	2	Βίδα σταυρός 6mm
		
—	1	Κλειδί Άλεν
		
—	1	Κατσαβίδι/Κλειδί

## ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

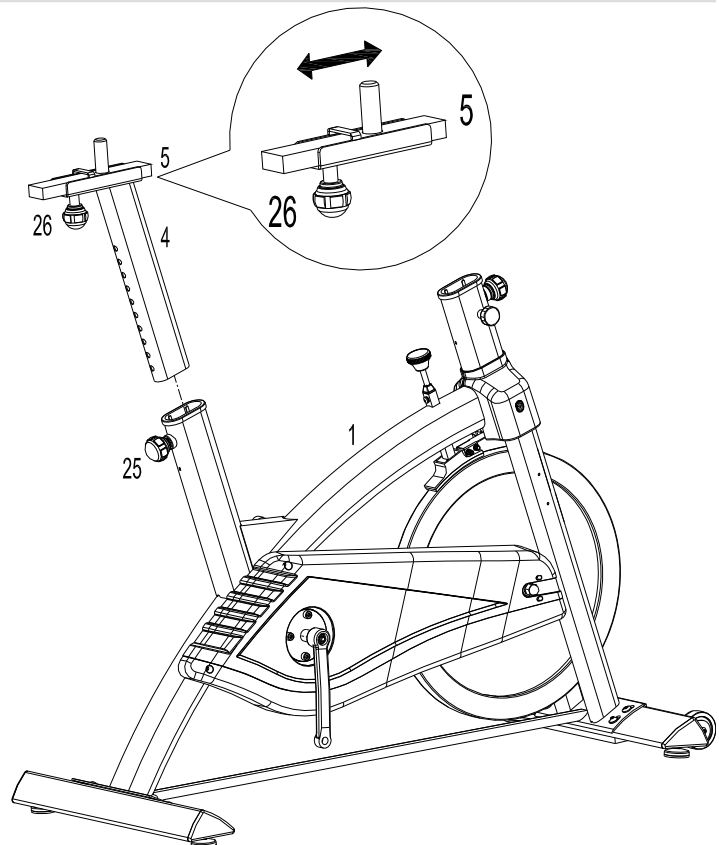
### Βήμα 1

- Συνδέστε τον εμπρός (9) και τον πίσω (8) σταθεροποιητή στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας βίδες (74) και ροδέλες (75).
- Στην περίπτωση που το ποδήλατο δεν είναι σωστά οριζοντιοποιημένο, περιστρέψτε τους ρυθμιστές (21) που βρίσκονται στον πίσω σταθεροποιητή (8) και, αφού το οριζοντιοποιήσετε σωστά, σφίξτε τα παξιμάδια ασφαλείας (57).

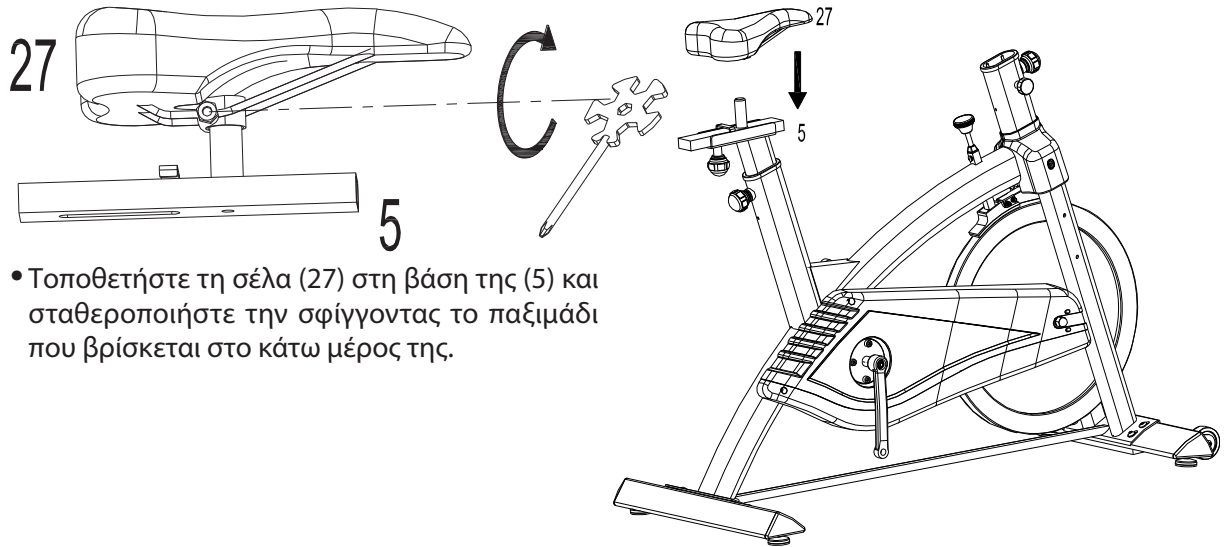


### Βήμα 2

- Ξεβιδώστε και τραβήξτε προς τα έξω το πόμολο (25) στον κυρίως σκελετό (1).
- Εισάγετε τη βάση της σέλας (4-5) στην υποδοχή, ρυθμίστε το ύψος στο επιθυμητό σημείο και σφίξτε ξανά το πόμολο (25).
- Με το άλλο πόμολο (26) μπορείτε να ρυθμίσετε την οριζόντια θέση της σέλας.

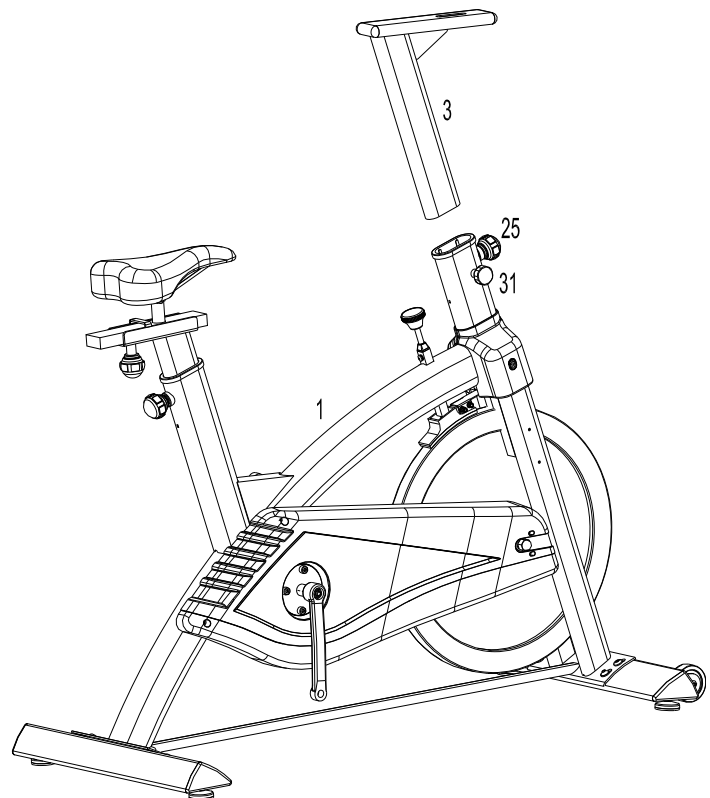


### Βήμα 3



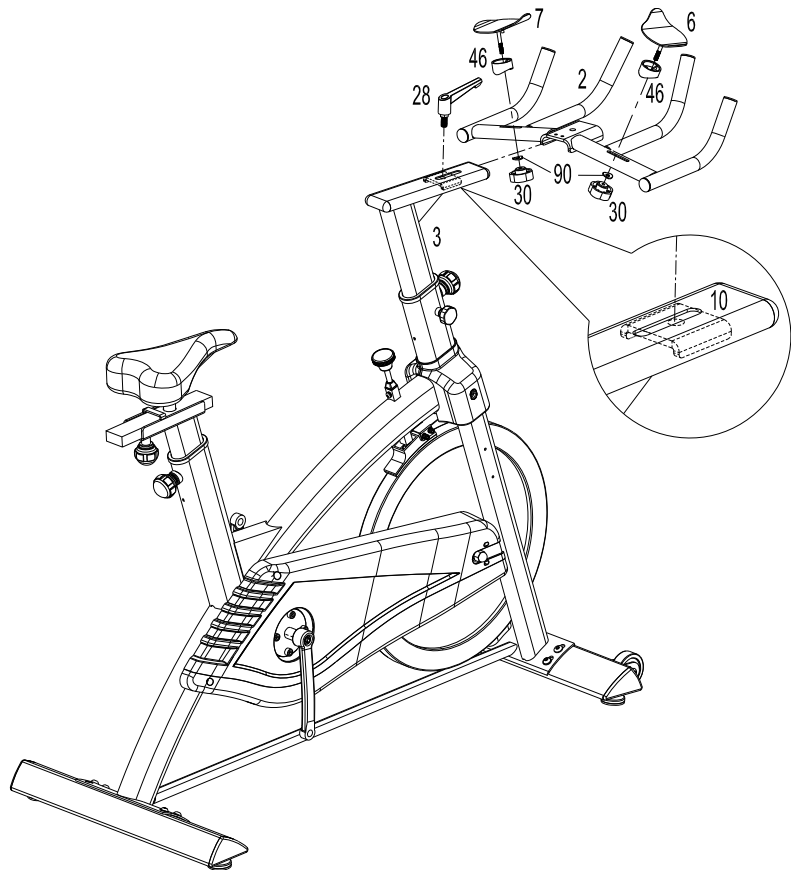
### Βήμα 4

- Ξεβιδώστε και τραβήξτε προς τα έξω τα πόμολα (25 & 31) στον κυρίως σκελετό (1), εισάγετε τη βάση των χειρολαβών (3) στην υποδοχή, ρυθμίστε το ύψος στο επιθυμητό σημείο και σφίξτε ξανά τα πόμολα (25 & 31).



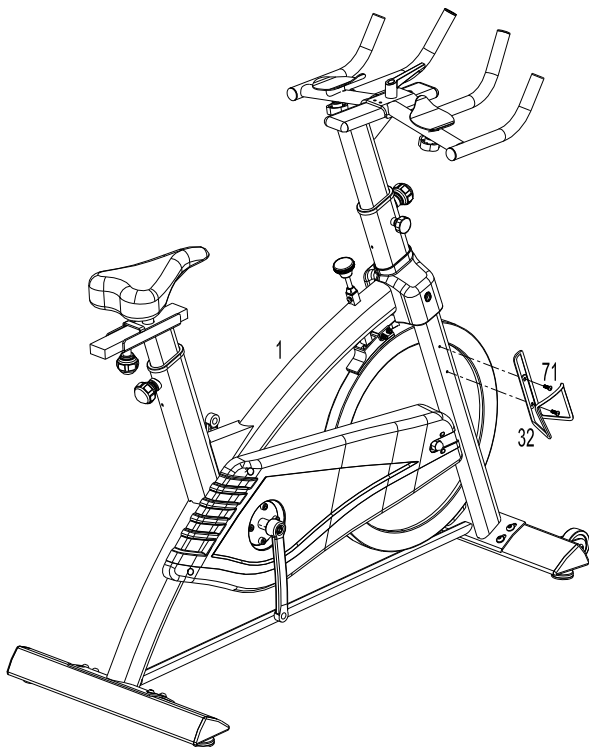
## Βήμα 5

- Πάρτε στα χέρια σας τα στηρίγματα για τους αγκώνες (6-7). Ξεβιδώστε τα πόμολα (30), και αφαιρέστε και τις ροδέλες (90). Έπειτα τοποθετήστε τα στηρίγματα (6-7) και τα λαστιχάκια (46) στο επάνω μέρος των χειρολαβών (2), βάλτε από κάτω τις ροδέλες (90) και σφίξτε τα με τα πόμολα (30).
- Τοποθετήστε τις χειρολαβές (2) στη βάση τους (3) και σταθεροποιήστε τες στη θέση που επιθυμείτε με το αντίστοιχο πόμολο (28).

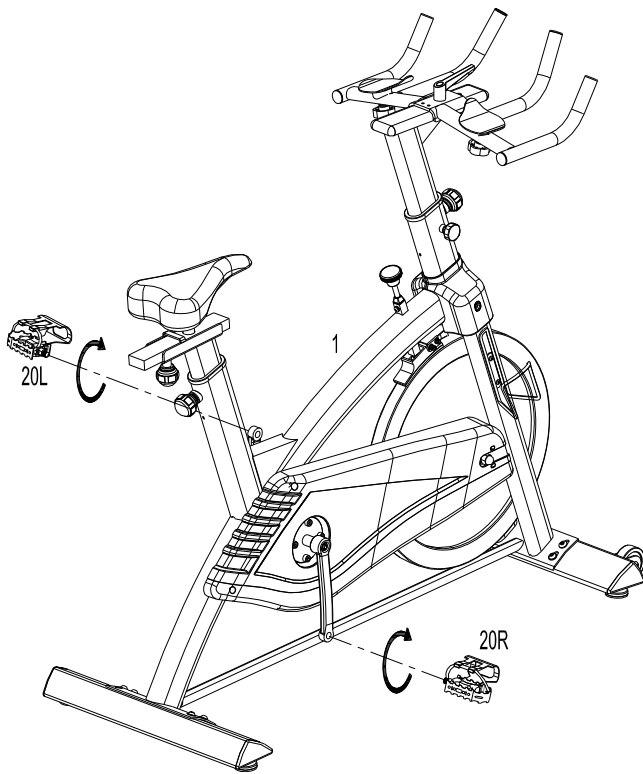


## Βήμα 6

- Στερεώστε τη βάση δοχείου νερού (32) στον κυρίως σκελετό (1) με 2 βίδες (71).



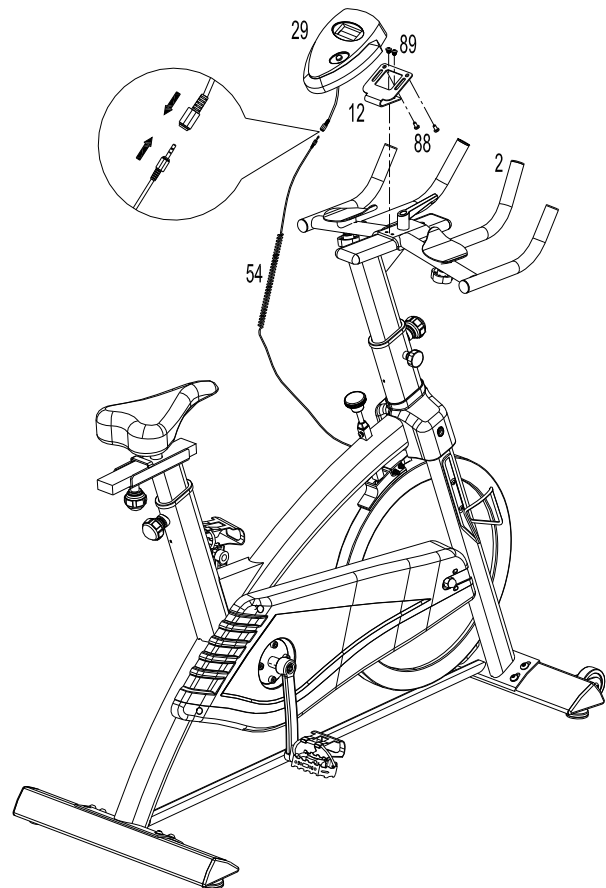
## Βήμα 7



- Βιδώστε τα πετάλια (20) στον άξονα. Υπόψιν, το αριστερό πετάλι (με την ένδειξη «L») βιδώνει αριστερόστροφα (αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού) και το δεξιό πετάλι (με την ένδειξη «R») βιδώνει δεξιόστροφα (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού).

## Βήμα 8

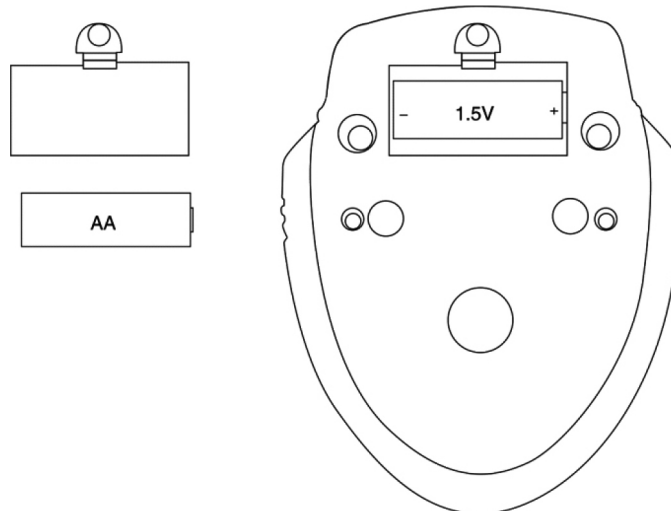
- Στερεώστε τη βάση της κονσόλας (12) στις χειρολαβές (2) με 2 βίδες (89).
- Στερεώστε την κονσόλα (29) στη βάση της (12) με 2 βίδες (88) που βρίσκονται ήδη βιδωμένες στο πίσω μέρος της κονσόλας.
- Συνδέστε τα δύο τμήματα του καλωδίου του αισθητήρα (54), όπου το κάτω μέρος βγαίνει από τον κυρίως σκελετό και το άνω μέρος από την κονσόλα.



## ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



Η κονσόλα θα ανάψει από μόνη της τη στιγμή που θα αρχίσετε να κάνετε πετάλι. Επίσης, θα κλείσει από μόνη της μετά από αδράνεια 4 λεπτών.



Η κονσόλα τροφοδοτείται από μία μπαταρία μεγέθους «AA». Για να βάλετε μπαταρία, ανοίξτε το κάλυμμα στο πίσω μέρος της κονσόλας. Η διάρκεια ζωής της είναι περίπου 10 μήνες με συνήθη χρήση του ποδηλάτου. Να την αντικαθιστάτε όποτε η οθόνη δεν φαίνεται καθαρά ή μέρη της δεν φαίνεται να λειτουργούν. Όταν την αφαιρείται, όλες οι μετρήσεις μηδενίζονται.

**Κουμπί MODE:** Το κουμπί αυτό σας επιτρέπει να αλλάξετε την απεικόνιση της οθόνης. Κάθε φορά που το πατάτε θα δείτε ένα βελάκι να ανάβει δίπλα σε άλλη παράμετρο (TIME = χρόνος, SPEED = ταχύτητα, DISTANCE = απόσταση, ODOMETER = συνολική απόσταση, CALORIE = θερμίδες), ή επιλέγετε «SCAN» για αυτόματη εναλλαγή μεταξύ των απραμέτρων κάθε 4 δευτερόλεπτα.



## 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:

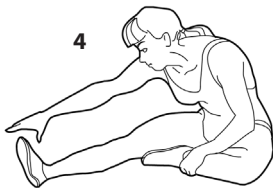
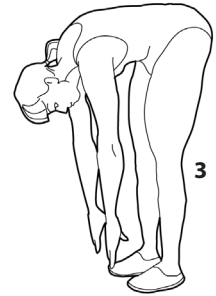


**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



**2. Άσκηση προσαγωγών:** Καθήστε 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.



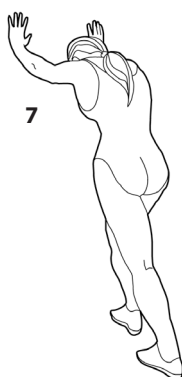
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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

**ELDICO**  
sport

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
certification

in conformity with the  
alternative pricing  
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**  
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr