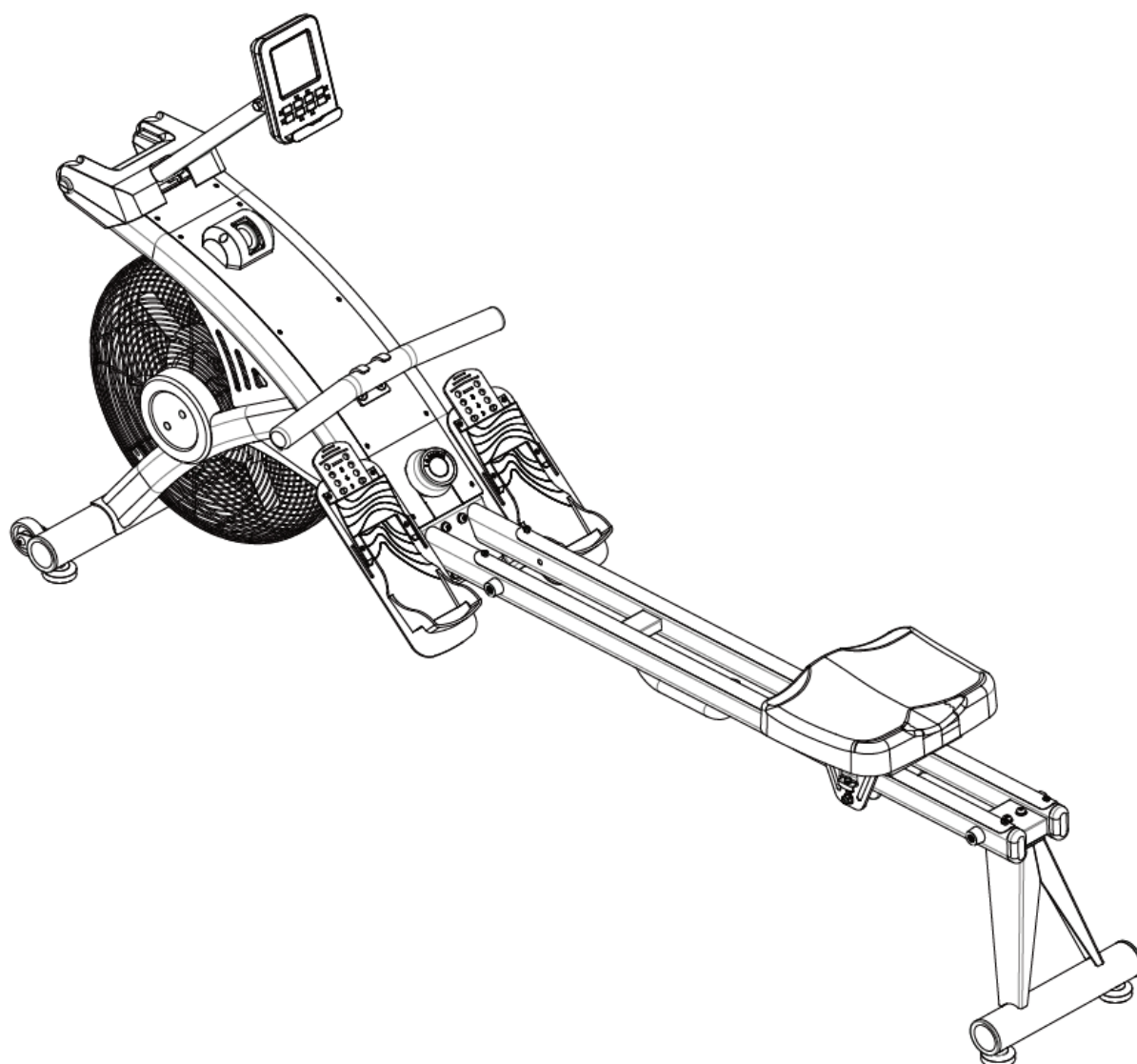


AMILA®

AIR ROWER ER7466P

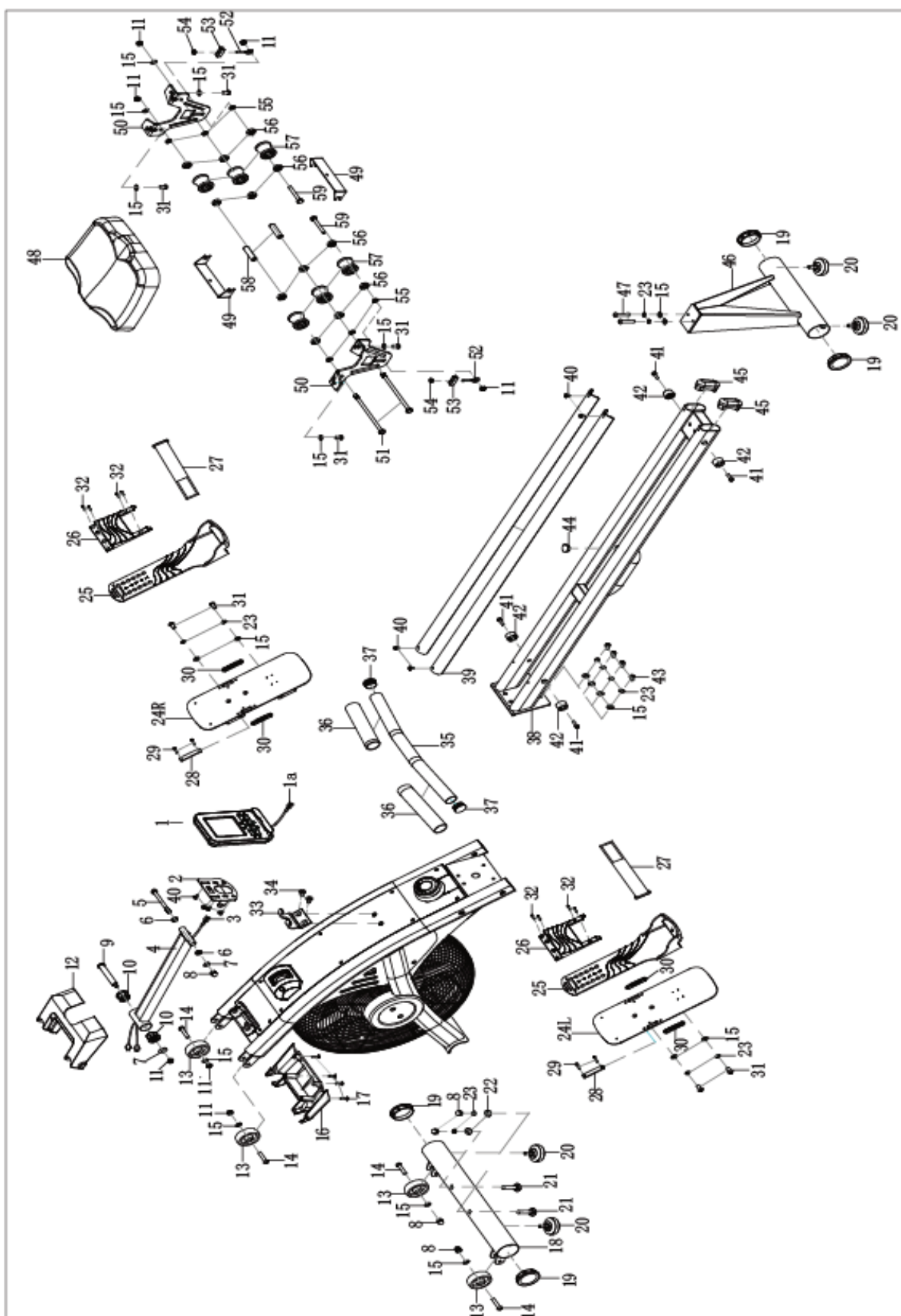
(κωδ.: 92351)

Οδηγός συναρμολόγησης

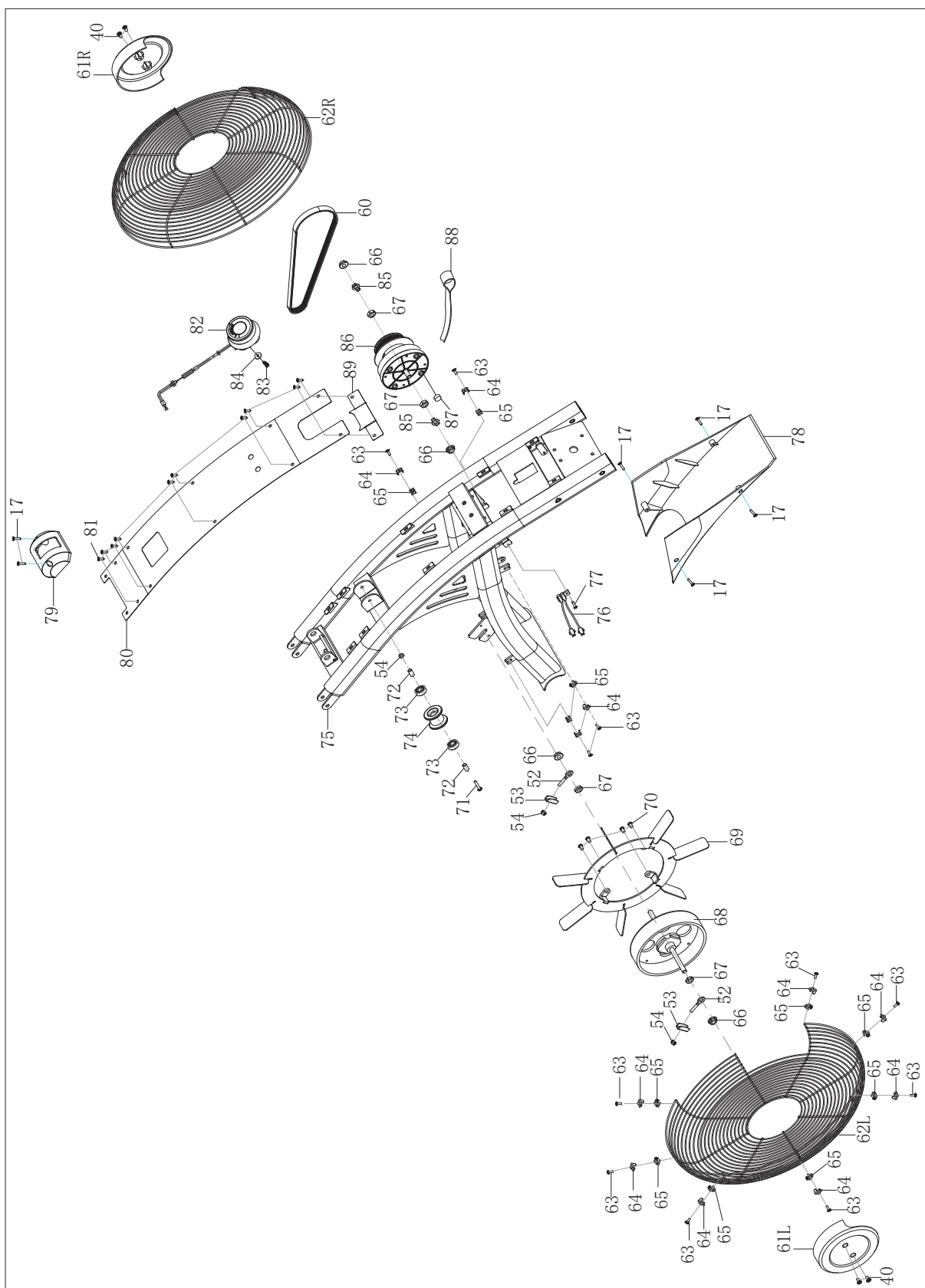


ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ Η ΕΓΓΥΗΣΗ,
ΠΑΡΑΚΑΛΩ, ΠΡΙΝ ΠΡΟΒΕΙΤΕ ΣΤΗ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ,
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

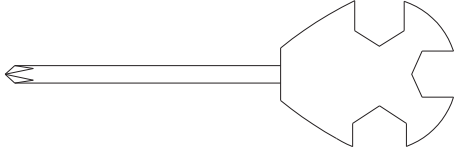
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ 1/2



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ 2/2



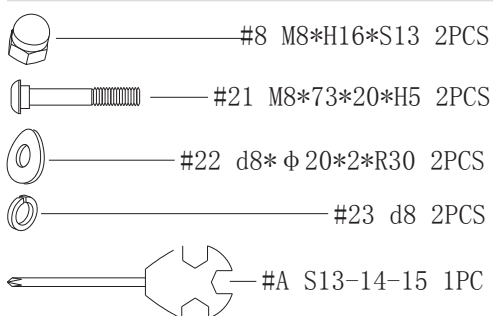
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	TMX	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
15	2		Ροδέλα d8xΦ16x1.5
23	2		Γκρόβερ d8
40	2		Βίδα M5x10xΦ8
41	2		Βίδα M6x30xS5
42	2		Λαστιχάκι Φ27x16
47	2		Βίδα M8x40x20xS5
A	1		Σταυροκατσάβιδο και Κλειδί S13-14-15
B	1		Αλινόκλειδο S5

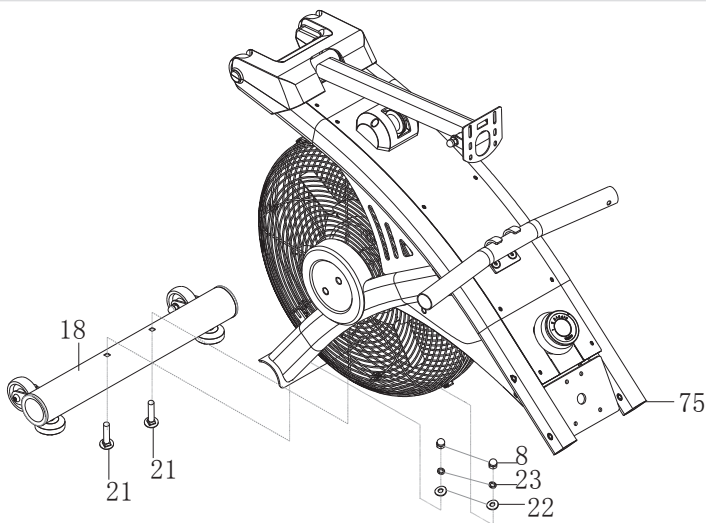
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Πριν ξεκινήσετε, απλώστε όλα τα εξαρτήματα σε στο πάτωμα, κάπου που να έχετε άπλετο χώρο. Εξοικειωθείτε με τα εξαρτήματα και τη συναρμολόγηση διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες.

Βήμα 1

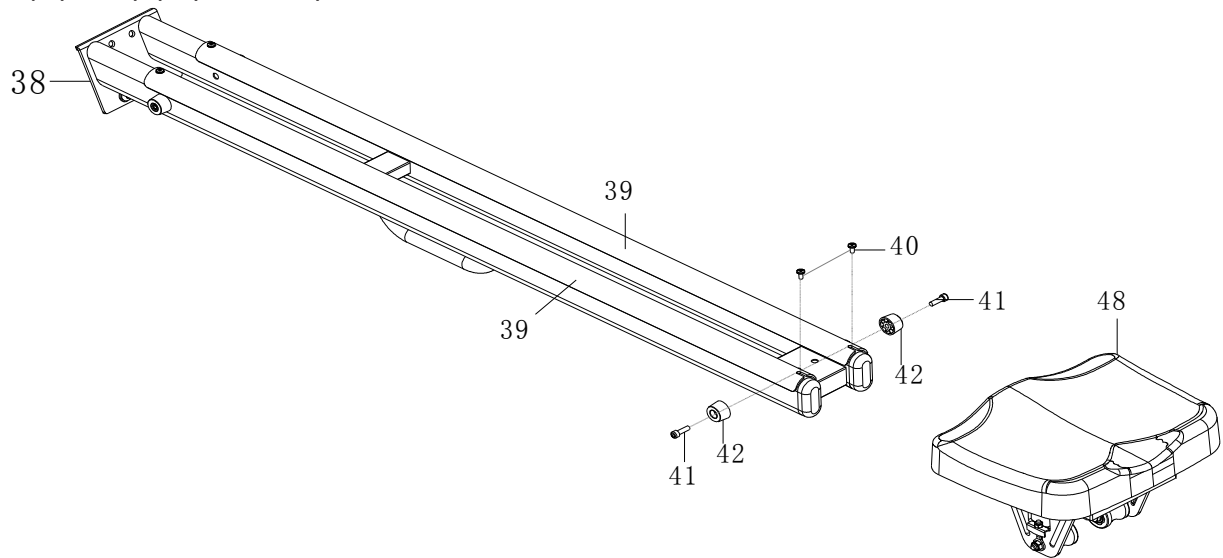
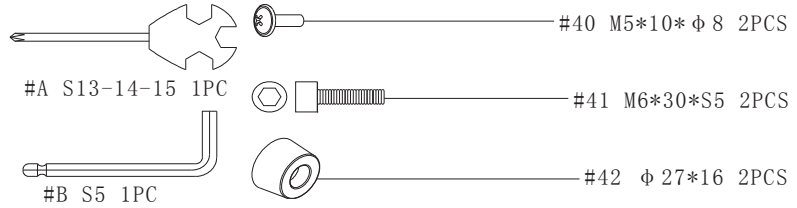


- Αφαιρέστε τις βίδες (21), κυματοειδείς ροδέλες (22), γκρόβερ (23) και θολωτά παξιμάδια (8) από τον κυρίως σκελετό.
- Ενώστε τον εμπρός σταθεροποιητή (18) στον κυρίως σκελετό (75) με τις βίδες (21), κυματοειδείς ροδέλες (22), γκρόβερ (23) και θολωτά παξιμάδια (8) που αφαιρέσατε προηγουμένως. Σφίξτε καλά με το κλειδί (A).

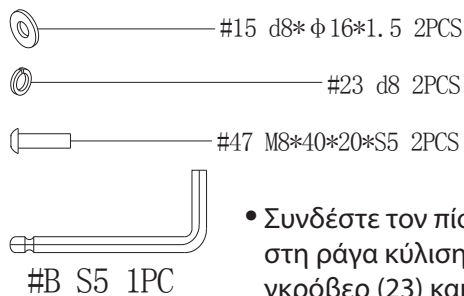


Βήμα 2

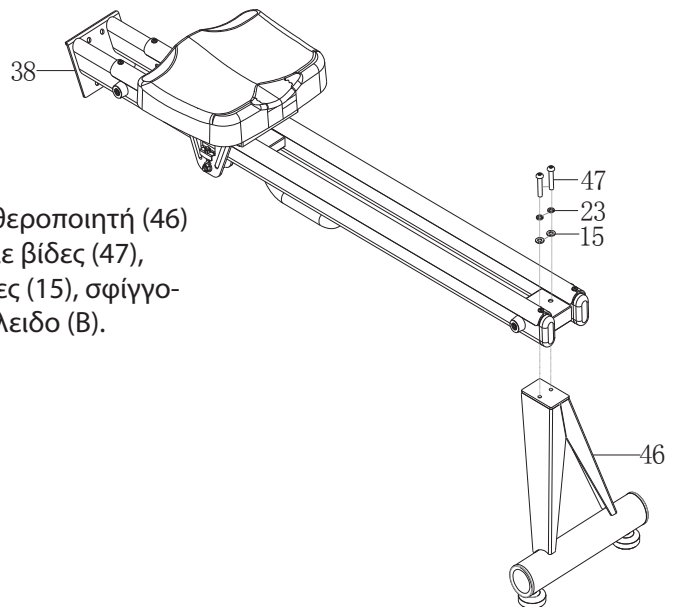
- Περάστε το κάθισμα (48) στη ράγα κύλισης (38).
- Τοποθετήστε τα φύλλα αλουμινίου (39) επάνω στη ράγα κύλισης (38) και στερεώστε τα με βίδες (40) και το σταυροκατσάβιδο (A).
- Χρησιμοποιήστε βίδες (41) και το αλενόκλειδο (B) για να στερεώσετε τα λαστιχάκια (42) στο πίσω μέρος της ράγας κύλισης (38).



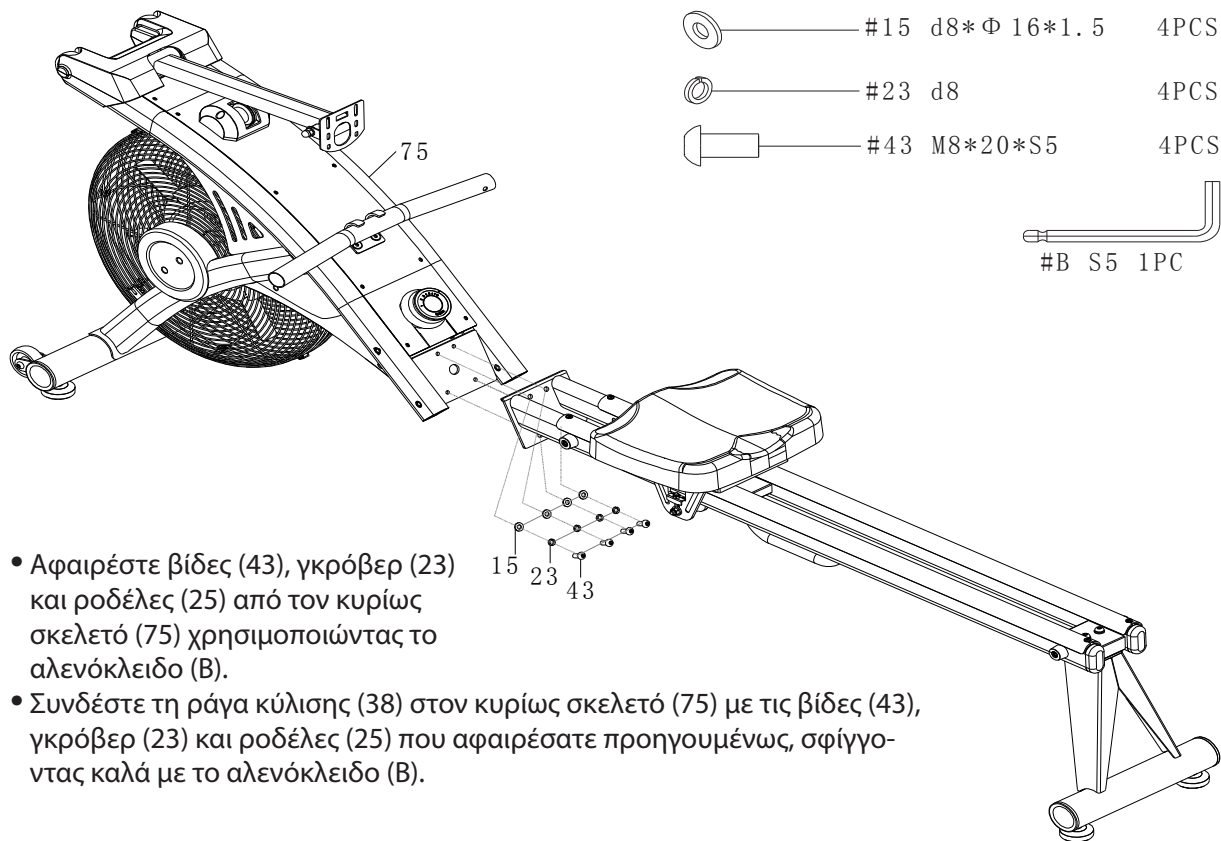
Βήμα 3



- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (46) στη ράγα κύλισης (38) με βίδες (47), γκρόβερ (23) και ροδέλες (15), σφίγγοντας καλά με το αλενόκλειδο (B).

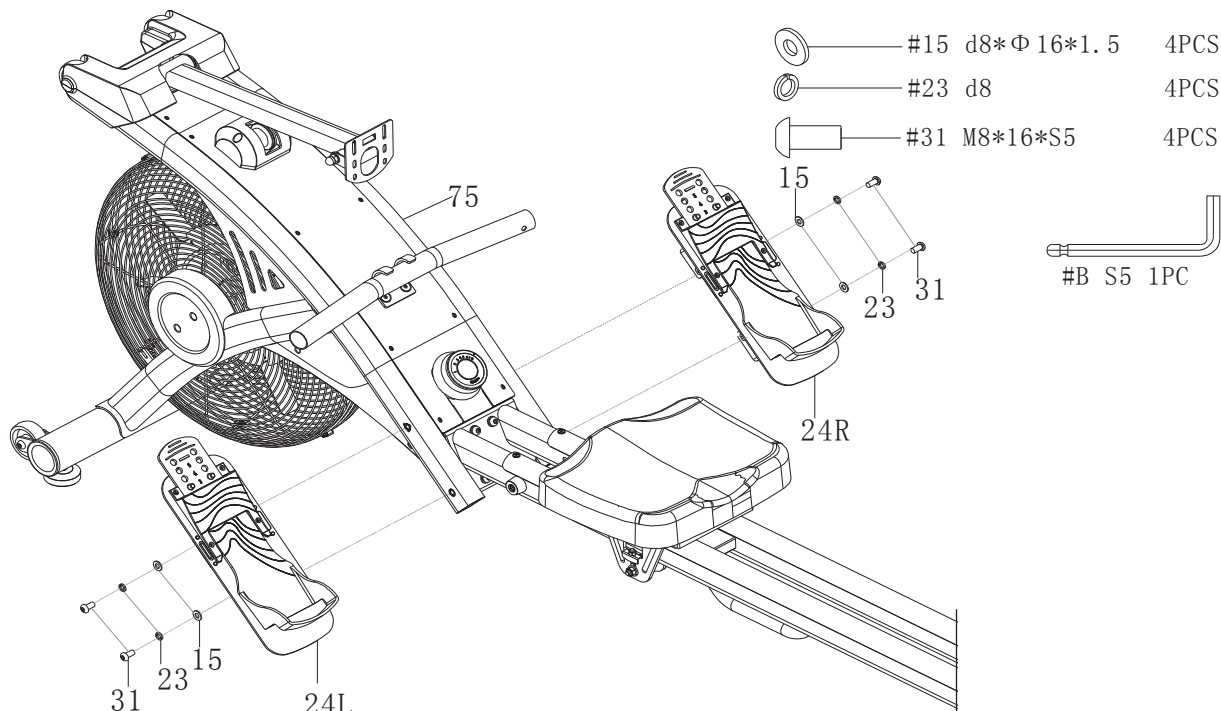


Βήμα 4

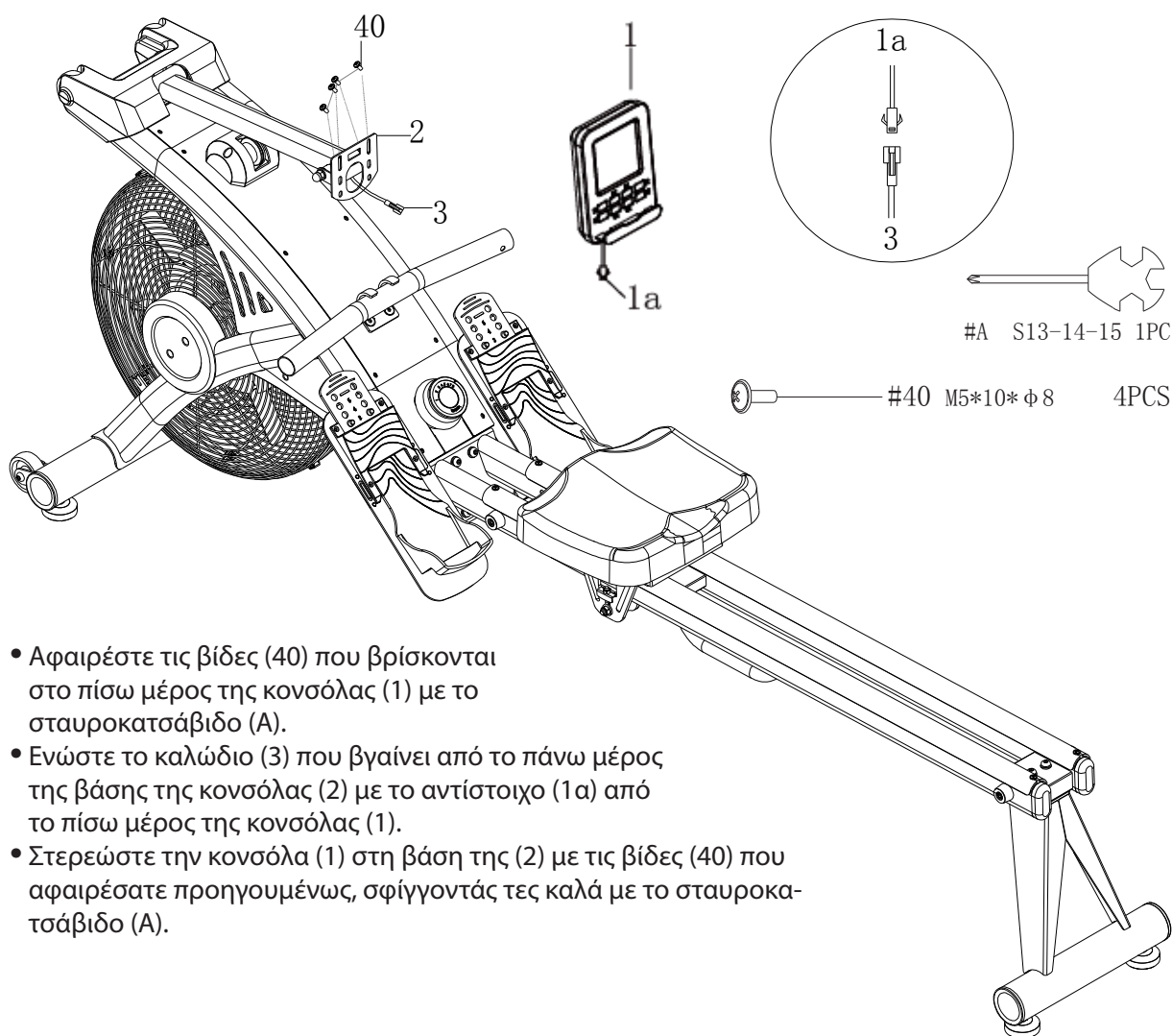


Βήμα 5

- Αφαιρέστε βίδες (31), γκρόβερ (23) και ροδέλες (15) από τον κυρίως σκελετό (75) χρησιμοποιώντας το αλενόκλειδο (B).
- Συνδέστε τα πετάλια (24L/R) στον κυρίως σκελετό (75) με τις βίδες (31), γκρόβερ (23) και ροδέλες (15) που αφαιρέσατε προηγουμένως, σφίγγοντας καλά με το αλενόκλειδο (B).



Βήμα 6

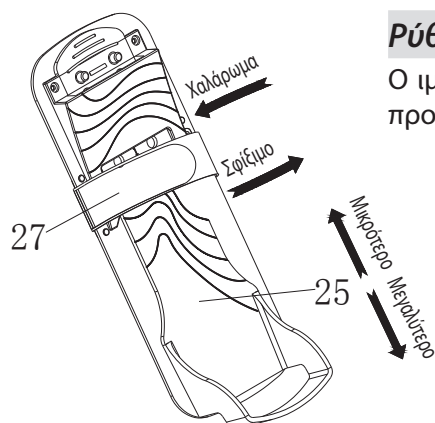


- Αφαιρέστε τις βίδες (40) που βρίσκονται στο πίσω μέρος της κονσόλας (1) με το σταυροκατσάβιδο (A).
- Ενώστε το καλώδιο (3) που βγαίνει από το πάνω μέρος της βάσης της κονσόλας (2) με το αντίστοιχο (1a) από το πίσω μέρος της κονσόλας (1).
- Στερεώστε την κονσόλα (1) στη βάση της (2) με τις βίδες (40) που αφαιρέσατε προηγουμένως, σφίγγοντάς τες καλά με το σταυροκατσάβιδο (A).

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

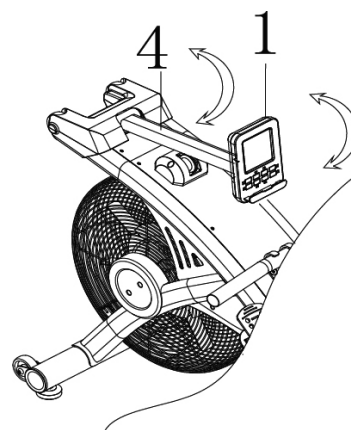
Ρύθμιση πεταλιών

Ο ιμάντας (27) των πεταλιών (25) είναι ρυθμιζόμενος και μπορεί να προσαρμοστεί στο μέγεθος ποδιού του εκάστοτε χρήστη.

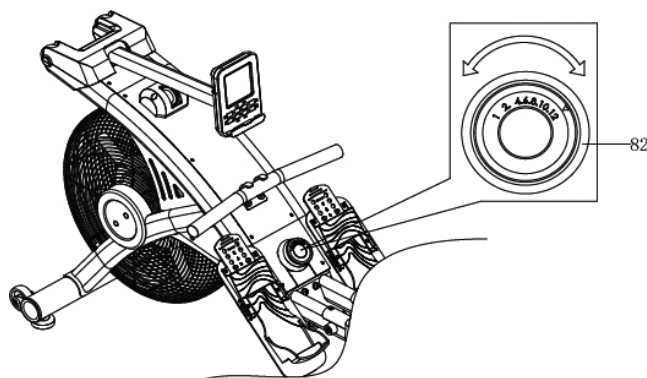


Ρύθμιση Γωνίας Κλίσης Κονσόλας

Η κλίση της κονσόλας (1) και της βάσης της κονσόλας (4) μπορούν να ρυθμιστούν για να έχετε την ιδανική απεικόνιση των ενδείξεων.

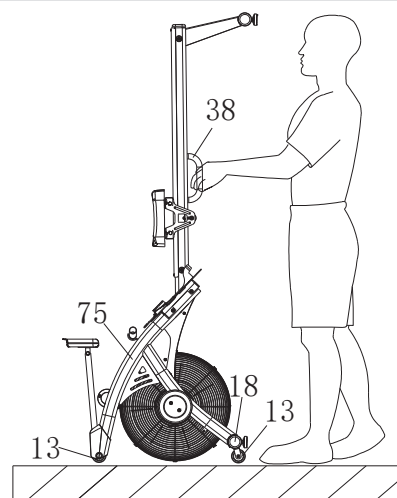
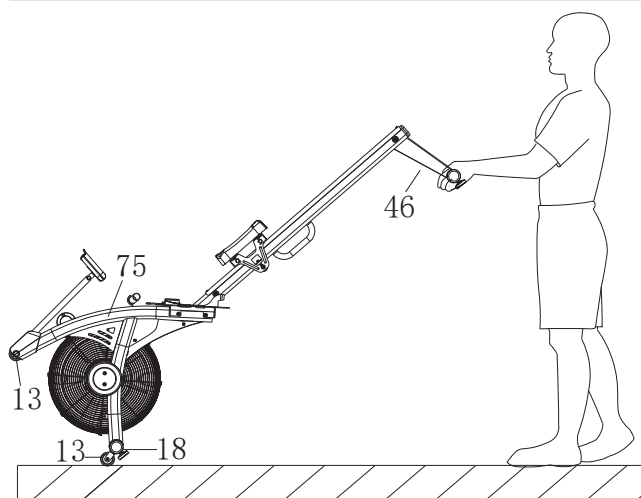


Ρύθμιση αντίστασης



Περιστρέψτε το πόμολο ρύθμισης της αντίστασης (82) **δεξιόστροφα** (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) για να **αυξήσετε** την αντίσταση, ή **αριστερόστροφα** (αντίθετα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) για να **μειώσετε** την αντίσταση. Η αντίσταση μπορεί να κυμανθεί από «1» (ελάχιστη) μέχρι «12» (μέγιστη).

Μεταφορά και Αποθήκευση

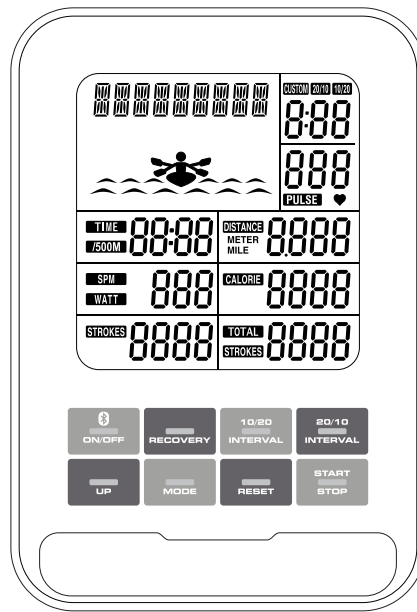


Για να μεταφέρετε την κωπηλατική, σηκώστε την από τον πίσω σταθεροποιητή (46) μέχρι που οι ρόδες (13) που βρίσκονται στον εμπρός σταθεροποιητή (18) ακουμπήσουν στο έδαφος. Τότε μπορείτε να μεταφέρετε με άνεση την κωπηλατική όπου επιθυμείτε (Αριστερή εικόνα).

Επίσης, μπορείτε να την σηκώσετε πλήρως, ούτως ώστε όλες οι ρόδες (13) να ακουμπήσουν στο έδαφος και, κρατώντας την κωπηλατική από το χερούλι (38) να την μετακινήσετε (Δεξιά εικόνα). Είναι όμως προτιμότερο να την μετακινείτε σύμφωνα με την Αριστερή Εικόνα, η Δεξιά Εικόνα προορίζεται να σας δείξει πως να κάνετε μικρορυθμίσεις στη θέση της κωπηλατικής αφού την ανασηκώσετε για αποθήκευση.

Προσοχή!!! Πριν τη σηκώσετε σε όρθια θέση, μετακινήστε το κάθισμα στο εμπρός μέρος της ράγας κύλισης **ΠΡΙΝ** σηκώσετε κάθετα την κωπηλατική, γιατί αλλιώς το κάθισμα θα πέσει απότομα, ενδεχομένως προκαλώντας ζημιά ή/και προσωπικό ατύχημα.

ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ



Κουμπιά

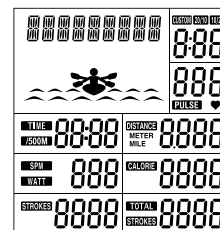
- MODE:** Για να κάνετε επιλογές και αλλάξετε απεικόνιση οθόνης.
- UP:** Για να επιλέξετε λειτουργία και ρυθμίσετε τιμές παραμέτρων.
- RESET:**
- Όταν επιλέγετε λειτουργία, για να επιστρέψετε την προηγούμενη λειτουργία.
 - Όταν ρυθμίζετε παραμέτρους, μηδενίζετε την τρέχουσα τιμή.
 - Σε κατάσταση παύσης, επιστροφή στην οθόνη αναμονής.
 - Κρατήστε για 3 δευτερόλεπτα για να μπίτε σε κατάσταση αναμονής.
- START/STOP:** Για να ξεκινήσετε/σταματήσετε την άσκησή σας.
- INTERVAL 20/10:** Εκτέλεση της σχετικής λειτουργίας.
- INTERVAL 10/20:** Εκτέλεση της σχετικής λειτουργίας.
- RECOVERY:** Έλεγχος ταχύτητας επαναφοράς καρδιακών παλμών σε φυσιολογικές τιμές.

Ενδείξεις οθόνης

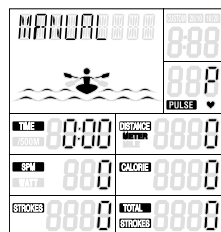
- TIME:** Ο χρόνος που ασκείστε ή ο χρόνος που θέλετε να ασκηθείτε ως παράμετρος της άσκησής σας, κλίμακα 1-99 λεπτά, βήμα 1 λεπτό.
- TIME/500M:** Ο χρόνος που χρειάζεστε για να καλύψετε 500 μέτρα.
- DISTANCE:** Η απόσταση που έχετε καλύψει ή την απόσταση που θέλετε να καλύψετε ως παράμετρο της άσκησής σας, κλίμακα 0-9.000 μέτρα, βήμα 10 μέτρα.
- SPM:** Έλξεις ανά λεπτό, κλίμακα 0-999 έλξεις.
- STROKES:** Έλξεις που εκτελείτε ή οι έλξεις που θέλετε να εκτελέσετε ως παράμετρο της άσκησής σας, κλίμακα 0-9.990 έλξεις, βήμα 10 έλξεις.
- TOTAL STROKES:** Συνολικός αριθμός έλξεων που έχετε εκτελέσει με την κωπηλατική, κλίμακα 0-9.999 έλξεις.
- CALORIES:** Θερμίδες που καίτε ενώ αθλείστε ή οι θερμίδες που θέλετε να κάψετε ως παράμετρο της άσκησής σας, κλίμακα 0-9.999 θερμίδες, βήμα 10 θερμίδες.
- WATTS:** Η ενέργεια που παράγετε ενώ αθλείστε, κλίμακα 0-999 βατ.
- PULSE:** Μπορείτε να εισάγετε τους επιθυμητούς καρδιακούς παλμούς (κλίμακα 30-240 παλμοί/λεπτό)· θα ακούσετε ηχητική ένδειξη εάν, ενώ ασκείστε, οι παλμοί σας βγουν έξω από την κλίμακα αυτή.

Λειτουργία

Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί. Θα ακούσετε ηχητική ένδειξη για 2 δευτερόλεπτα και όλες ενδείξεις της οθόνης θα ανάψουν. Η κονσόλα θα είναι σε κατάσταση αναμονής. Εάν δεν πατήσετε τίποτα ή δεν αθληθείτε για 60 δευτερόλεπτα, η οθόνη θα σβύσει. Η λειτουργία αυτή ισχύει παντού και πάντα.



MANUAL (Χειροκίνητο)



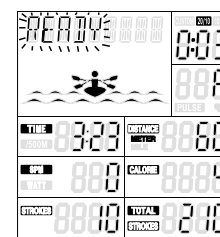
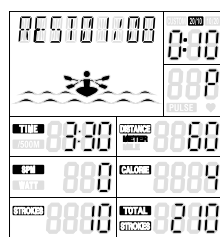
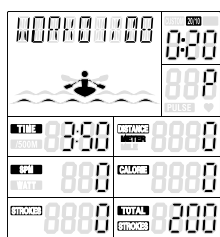
Σε κατάσταση αναμονής, ξεκινήστε να κωπηλατείτε ή πατήστε το κουμπί MODE. Θα δείτε την ένδειξη MANUAL. Πατήστε ξανά το κουμπί MODE. Όλες οι ενδείξεις θα πραγματοποιούν αύξουσα μέτρηση.

Όποτε η κονσόλα έχει σήμα καρδιακών παλμών θα βλέπετε την ένδειξη ♥ και από πάνω την τιμή. Αλλιώς θα βλέπετε την ένδειξη «P».

Ανά πάσα στιγμή μπορείτε να σταματήσετε να αθλείστε πατώντας το κουμπί START/STOP. Όλες οι τιμές θα παραμείνουν ως έχουν. Εάν πατήσετε ξανά το κουμπί START/STOP, θα συνεχίσετε την άσκησή σας. Εναλλακτικά, με το κουμπί RESET πάτε σε κατάσταση αναμονής.

Ενώ ασκείστε, με το κουμπί MODE αλλάζετε την απεικόνιση της οθόνης μεταξύ Χρόνου και Χρόνου/500m, όπως και μεταξύ Επαναλήψεων και WATT. Η λειτουργία αυτή ισχύει παντού και πάντα.

INTERVAL 20/10 (Διαστήματα 20/10)



Πατήστε το αντίστοιχο κουμπί. Η αντίστοιχη ένδειξη θα ανάψει. Θα δείτε επίσης την ένδειξη READY και η κονσόλα θα πραγματοποιήσει μια μέτρηση 3 δευτ. πριν την έναρξη του προγράμματος (Εικ. 1).

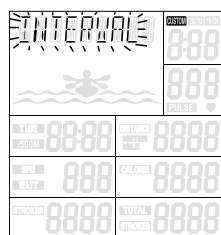
Ξεκινά η πρώτη περίοδος άσκησης από συνολικά οκτώ (Ένδειξη WORK 01/08, Εικ. 2). Πάνω δεξιά θα βλέπετε το χρόνο άσκησης (20 δευτ.). Η ένδειξη TIME αντιστοιχεί στον υπόλοιπο χρόνο του προγράμματος. Ακολουθεί η περίοδος διαλείμματος (REST 01/08, Εικ. 3), με μικρότερη χρονική διάρκεια (10 δευτ.). Τα τελευταία 3 δευτερόλεπτα θα βλέπετε να αναβοσβύνει η ένδειξη READY, συνοδευόμενη από ηχητική ένδειξη (Εικ. 4).

Με την ολοκλήρωση και των 8 περιόδων μπορείτε να επαναλάβετε την άσκηση πατώντας ξανά το κουμπί START/STOP.

INTERVAL 10/20 (Διαστήματα 10/20)

Με τον ίδιο τρόπο όπως ανωτέρω δουλεύει και το άλλο πρόγραμμα διαλειμματικής άσκησης, με τη διαφορά ότι η διάρκεια της περιόδου άσκησης είναι 10 δευτ. και ξεκούρασης 20 δευτ.

INTERVAL CUSTOM (Διαστήματα παραμετροποιήσιμα)



Σε κατάσταση αναμονής πατήστε το κουμπί MODE. Θα δείτε την ένδειξη MANUAL. Πατήστε το κουμπί UP, θα βλέπετε την ένδειξη INTERVAL. Πατήστε το κουμπί MODE, θα βλέπετε την ένδειξη CUSTOM. Πατήστε το κουμπί UP μέχρι να δείτε CUSTOM και πατήστε MODE.

Εάν επιλέξατε κάποιο άλλο Interval (20/10 ή 10/20), το πρόγραμμα θα εκτελεστεί αυτόματα.

Θα βλέπετε την ένδειξη ROUND αναμένη και να αναβοσβύνει το νούμερο 01.

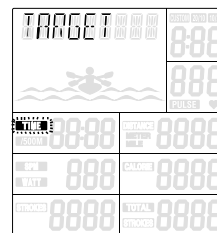
Με το κουμπί UP, ρυθμίστε τον αριθμό των περιόδων άσκησης/χαλάρωσης και πατήστε MODE.

Έπειτα θα κληθείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο άσκησης (WORK) και χαλάρωσης (REST), όπως ανωτέρω, με τα κουμπιά UP και MODE. Ολοκληρώνοντας, αυτόματα ξεκινά η εκτέλεση του προγράμματος.

TARGET PROGRAMS (Προγράμματα στόχου) Time/Χρόνου, Distance/Απόστασης, Calorie/Θερμίδων, Strokes/Επαναλήψεων, Pulse/Καρδιακών παλμών

Τα προγράμματα αυτά ρυθμίζονται με τον ίδιο τρόπο. Προς αποφυγή επανάληψης, ακολουθώντας περιγράφουμε πως ρυθμίζεται το πρώτο (Time/Χρόνου).

Σε κατάσταση αναμονής πατήστε το κουμπί MODE. Θα δείτε την ένδειξη MANUAL. Πατήστε το κουμπί UP μέχρι να δείτε την ένδειξη TARGET να αναβοσβύνει.



Πατήστε ξανά MODE. Η ένδειξη TARGET θα παραμείνει σταθερά αναμένη και θα βλέπετε να αναβοσβύνει η ένδειξη TIME. Με το κουμπί UP αλλάζετε μεταξύ Time, Distance, Calorie, Strokes, Pulse και επιλέγετε με MODE.

Θα βλέπετε την ένδειξη SET σταθερά αναμένη και να αναβοσβύνει η παράμετρος σύμφωνα με την οποία θέλετε να αθληθείτε. Με το κουμπί UP τροποποιήστε την τιμή και ξενινήστε την άσκησή σας με το κουμπί START/STOP.

Η παράμετρος που έχετε επιλέξει θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση μέχρι το μηδέν, ενώ όλες οι άλλες αύξουσα μέτρηση. Όταν η επιλεγείσα παράμετρος φτάσει στο μηδέν, η άσκηση θα σταματήσει και θα βλέπετε την ένδειξη STOP να αναβοσβύνει στην οθόνη.

Ειδικά για το Πρόγραμμα Στόχου Pulse (Καρδιακών παλμών), καλείστε να εισάγετε την μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών που επιθυμείτε όσο ασκείστε. Εάν την περάσετε, θα ακούτε ηχητική ένδειξη κάθε 10 δευτερόλεπτα που είστε πάνω από αυτό το όριο.

PULSE RECOVERY (Επαναφορά Καρδιακών Παλμών)

Αμέσως μετά το τέλος της άσκησής σας, με τους καρδιακούς παλμούς σας να εμφανίζονται στην οθόνη, δηλαδή φορώντας ζώνη στήθους καρδιακών παλμών, πατήστε το κουμπί RECOVERY. Η οθόνη θα συνεχίσει να δείχνει τους καρδιακούς παλμούς σας, ενώ ταυτόχρονα θα πραγματοποιήσει μια φθίνουσα μέτρηση 1 λεπτού. Στο τέλος της μέτρησης, θα δείτε μια ένδειξη από F1 μέχρι F6, όπου F1 είναι πολύ καλή/γρήγορη επαναφορά των καρδιακών παλμών σε φυσιολογικές μετρήσεις, ενώ το F6 αντιστοιχεί σε κακή φυσική κατάσταση.

Άλλες λειτουργίες

Αλλαγή μονάδας μέτρησης

Κρατήστε πατημένα τα κουμπιά UP και RESET για 2 δευτερόλεπτα. Θα ακούσετε μια μεγάλης διάρκειας ηχητική ένδειξη. Η ένδειξη DISTANCE θα είναι αναμμένη, με τις ενδείξεις METER (Μέτρα) και MILE (Μίλια) να αναβοσβύνουν. Επιλέξτε την επιθυμητή μονάδα μέτρησης με το κουμπί UP και πατήστε MODE για αποθήκευση της επιλογής σας.

Διαγραφή των δεδομένων

Για να το επιτύχετε αυτό, κρατήστε το κουμπί RESET πατημένο για 3 δευτερόλεπτα. Η οθόνη θα αναβοσβύνει και θα ακούσετε ηχητική ένδειξη διάρκειας 2 δευτερολέπτων.

Κλείσιμο κονσόλας

Υπενθυμίζουμε ότι πατώντας το κουμπί RESET σε κατάσταση προσωρινής διακοπής της άσκησης ή μη χρησιμοποιώντας την κωπηλατική για 4 λεπτά, η οθόνη μπαίνει σε κατάσταση αναμονής.

Ύστερα από 1 ακόμη λεπτό, η οθόνη κλείνει εντελώς. Την ανοίγετε ξανά πατώντας οποιοδήποτε κουμπί ή αρχίζοντας να κωπηλατείτε.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

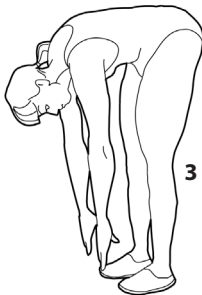
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα.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



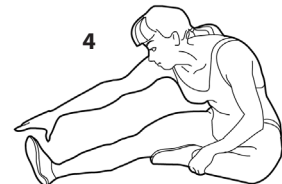
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



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.



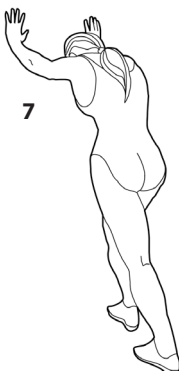
3. Άγγιγμα στα δάχτυλα του ποδιού: Λυγίστε τη μέση σιγά-σιγά προς τα εμπρός έχοντας ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και με τα χέρια σας να τείνουν να πιάσουν τις μύτες των ποδιών σας. Μείνετε στην θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα.



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 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 packing
management system