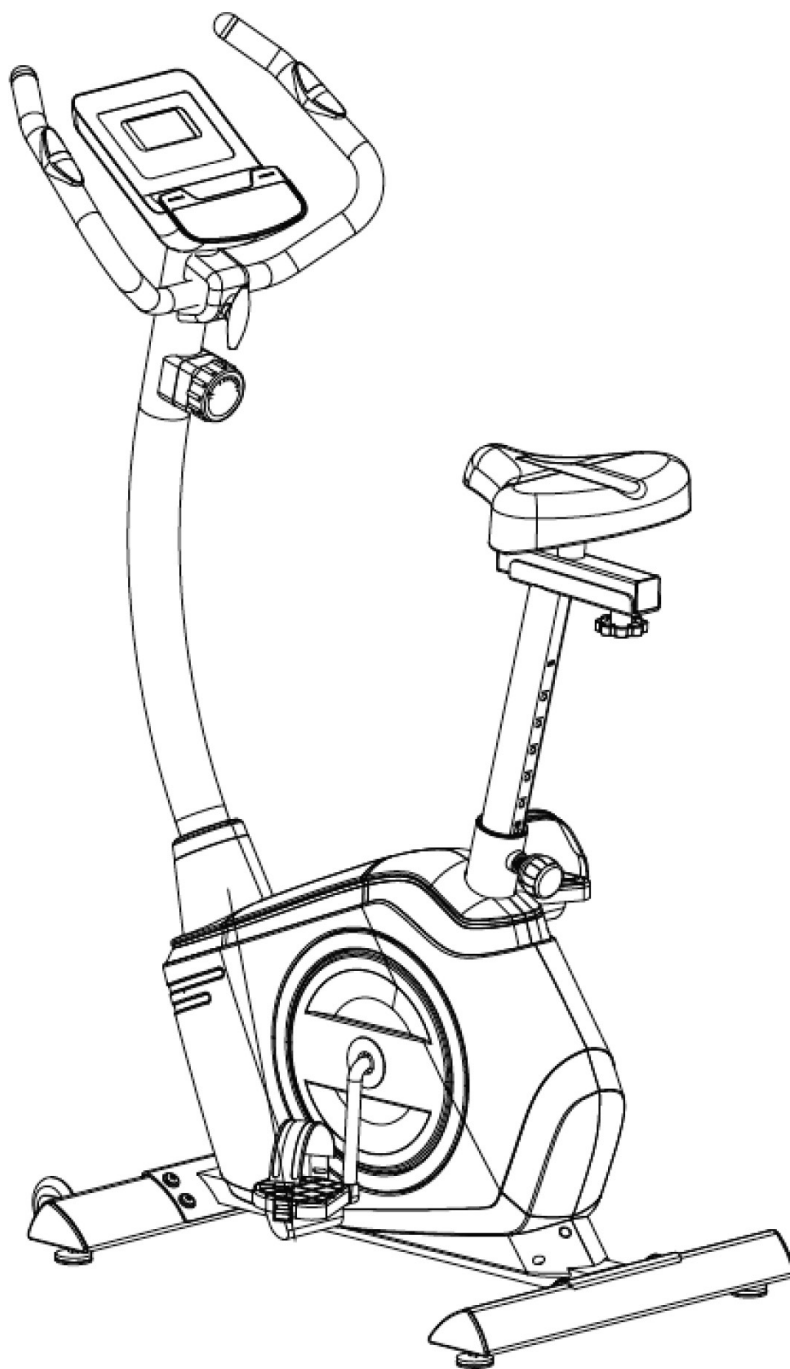


5105B (κωδ.: 92400)

AMiLA®

Οδηγός συναρμολόγησης & χρήσης



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


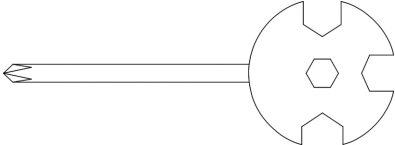
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 92400

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.
2. Το ποδήλατο αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής, καθώς επίσης και ένα όργανο αεροβικής γυμναστικής που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε την καρδιο-αναπνευστική σας λειτουργία.
3. Ελέγξτε όλα τα εξαρτήματα πριν την συναρμολόγηση/χρήση και βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για χρήση.
4. Το ποδήλατο πρέπει να τοποθετηθεί σε απόλυτα επίπεδη επιφάνεια και, επειδή οι επιφάνειες συνήθως δεν είναι επίπεδες, συνίσταται η χρήση ενός συνθετικού αφρώδους τάπητα ή μοκέτας.
5. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για το επίπεδο της προσπάθειας που πρέπει να φθάσετε. Αυτό επιβάλλεται εάν είστε πάνω από 45 ετών ή έχετε προηγούμενο βεβαρυμένο ιατρικό ιστορικό.
6. Για να έχει αποτέλεσμα η άσκησή σας, πρέπει να γίνεται σε καθημερινό επίπεδο και για τουλάχιστον 20 λεπτά.
7. Πριν από την άσκηση είναι σωστό, για να μην τραυματιστεί κάποιος μυς, να κάνετε μια προθέρμανση σε συγκεκριμένους μύες. Μετά την άσκηση πρέπει επίσης να κάνετε ορισμένες ασκήσεις χαλάρωσης και τανύσματος (τεντώματος μυών "stretching").
8. Κρατήστε μακριά από το ποδήλατο νήπια, μικρά παιδιά και κατοικίδια.
9. Κρατήστε μακριά τα χέρια από τα κινούμενα μέρη.
10. Μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ποδήλατο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο σε περιοχή όπου φυλάσσονται σπρέι, οξυγόνο ή άλλα εύφλεκτα υλικά/αέρια. Μια σπίθα από το ποδήλατο μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα.
12. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα
13. **Μην το χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους**
14. Μην χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο για άλλο σκοπό εκτός από τον προτεινόμενο.
15. **Η ένδειξη των καρδιακών παλμών δεν είναι για ιατρική χρήση.** Χρησιμοποιείστε την ένδειξη ως ένα μέτρο ελέγχου της έντασης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
16. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια
17. Μην ασκηθείτε μια ώρα πριν φάτε / Μην φάτε μία ώρα πριν ασκηθείτε.
18. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, ζαλάδα, ναυτία ή οτιδήποτε άλλο, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

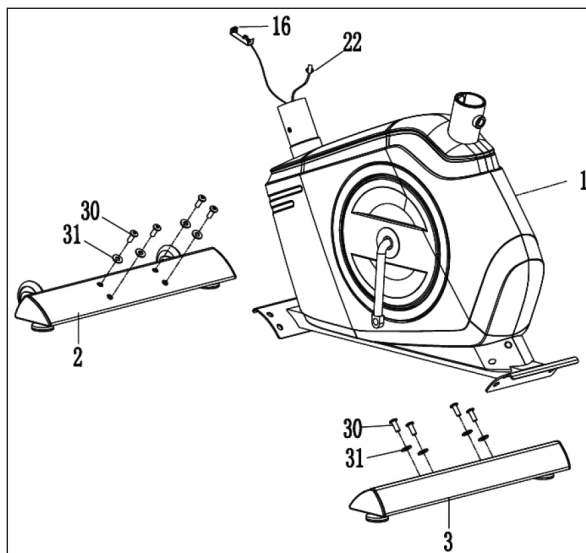
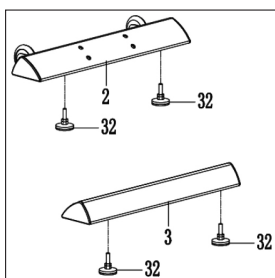
Περιγραφή	Σχήμα
Κλειδί Άλεν #6, τμχ. 1	
Σταυροκατσάβιδο και κλειδιά διαφόρων διαστάσεων, τμχ. 1	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Αφαιρέστε όλα τα εξαρτήματα του ποδηλάτου 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.

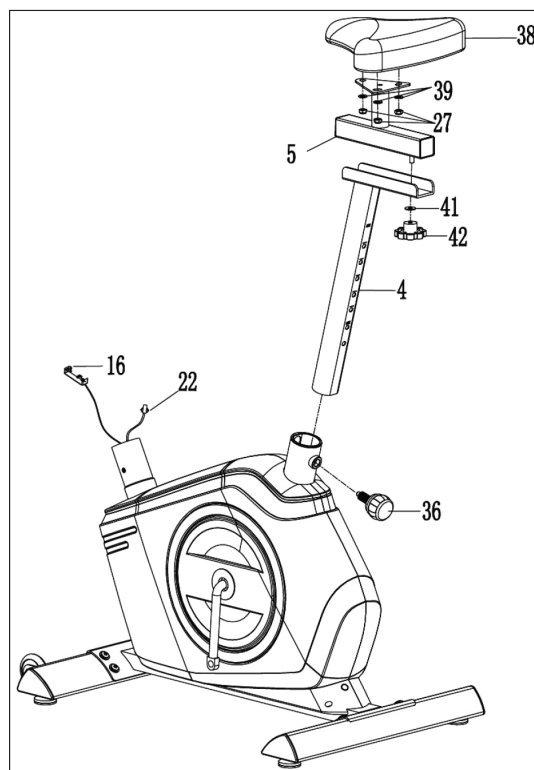
ΒΗΜΑ 1

- Βιδώστε τα ρυθμιστικά ποδαράκια (32) στον εμπρός (2) και πίσω (3) σταθεροποιητή.
- Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (2) στο κυρίως σώμα του ποδηλάτου (1) με βίδες (30) και ροδέλες (31).
- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (3) στο κυρίως σώμα του ποδηλάτου (1) με βίδες (30) και ροδέλες (31).

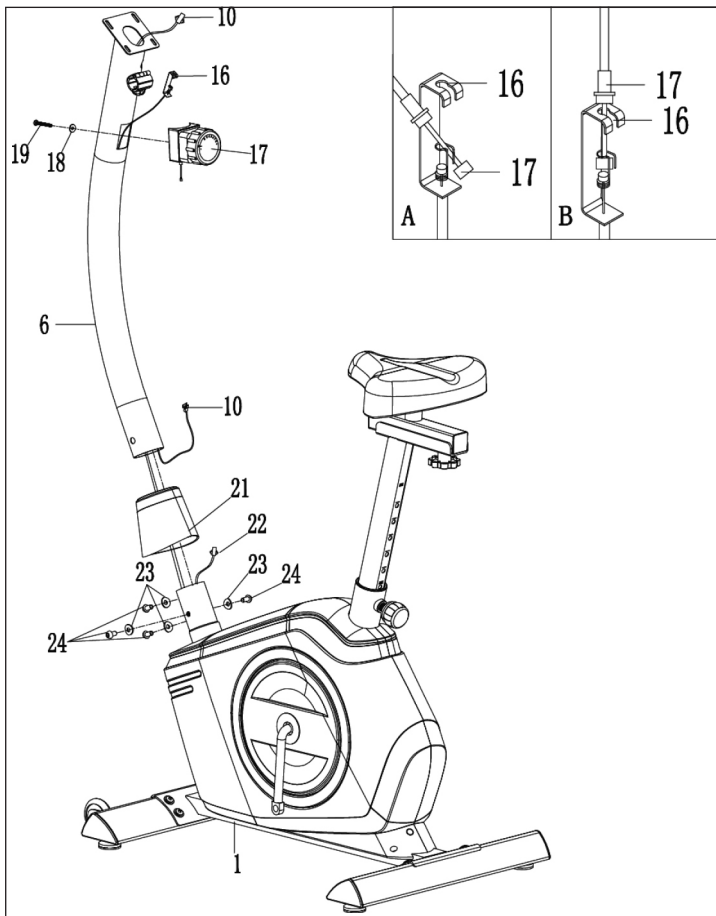


ΒΗΜΑ 2

- Εισάγετε τον σωλήνα στήριξης της σέλας (4) στη υποδοχή του στο επάνω μέρος του σώματος του ποδηλάτου και σταθεροποιήστε τον με πόμολο (36).
- Αφαιρέστε τα παξιμάδια (27) και τις ροδέλες (39) από το κάτω μέρος της σέλας, περάστε τις βίδες μέσα από τις τρύπες στον ρυθμιστή της σέλας (5) και μετά τοποθετήστε ξανά σφίγγοντας καλά.
- Εισάγετε την βίδα που βρίσκεται στο κάτω μέρος του ρυθμιστή της σέλας (5) στην τρύπα που βρίσκεται στο επάνω μέρος του σωλήνα στήριξης της σέλας (4) και σταθεροποιήστε την με ροδέλα (41) και πόμολο (42).



ΒΗΜΑ 3

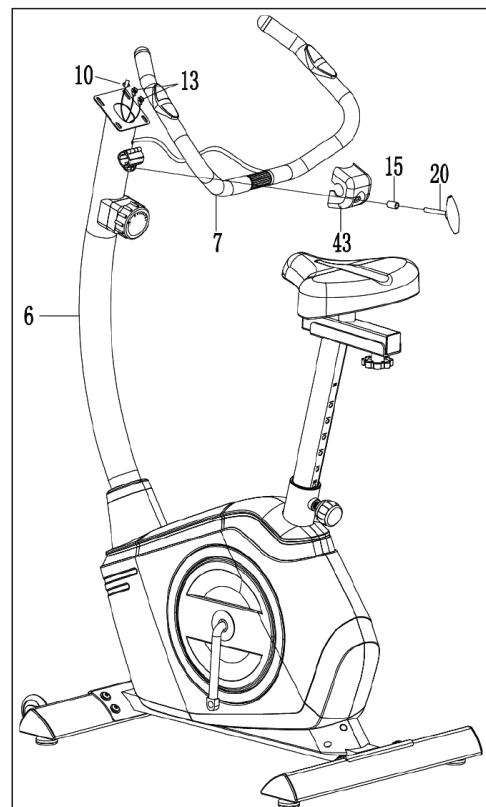


- Εισάγετε τη μπίλια που βρίσκεται στην άκρη του συρματόσχοινο του πόμολου (17) στην υποδοχή του συρματόσχοινο ρύθμισης αντίστασης (16) (Βλέπε Εικ. Α).
- Τραβήξτε προς τα επάνω το συρματόσχοινο του πόμολου (17) και σπρώξτε να γαντζώσει στην υποδοχή του επάνω μέρους του συρματόσχοινο ρύθμισης (16) (Βλέπε Εικ. Β).
- Στερεώστε το πόμολο (17) στο σωλήνα των χειρολαβών (6) με τη βίδα (19) και τη ροδέλα (18) που αφαιρέσατε προηγουμένως.

ΒΗΜΑ 4

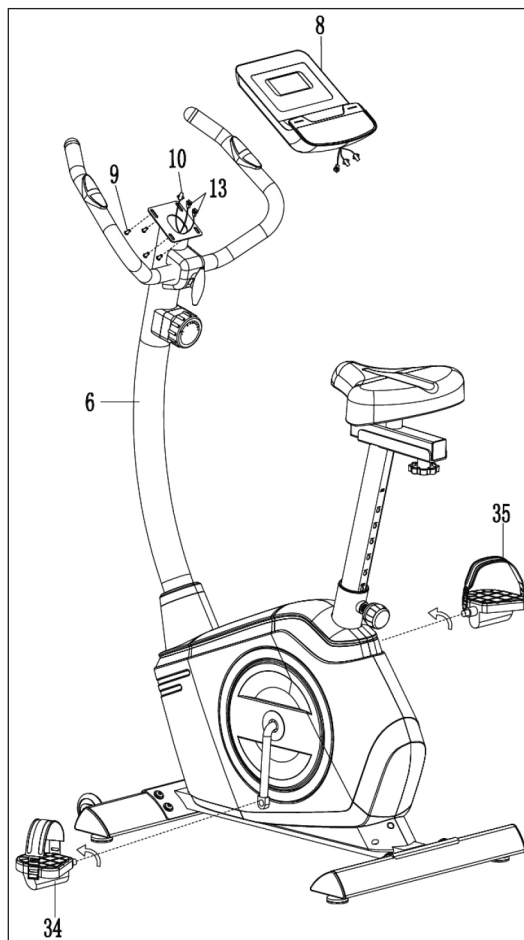
- Εισάγετε τα καλώδια των αισθητήρων καρδιακών παλμών (13) στην τρύπα στο σωλήνα των χειρολαβών (6) και βγάλτε τα από το επάνω μέρος.
- Στερεώστε τις χειρολαβές (7) στο σωλήνα τους (6) με τη δαγκάνα που υπάρχει, φροντίζοντας οι αισθητήρες καρδιακών παλμών να είναι στραμμένοι προς τη σέλα.
- Στερεώστε τις χειρολαβές (7) στη θέση που επιθυμείτε τοποθετώντας κάλυμμα (42), αποστάτη (15) και σφίγγοντας καλά με το πόμολο (20).

- Αφαιρέστε 4 βίδες (24) και 4 ροδέλες (23) από το εμπρός-επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1).
- Περάστε το κάλυμμα του σωλήνα των χειρολαβών (21) στο σωλήνα των χειρολαβών (6).
- Εισάγετε το συρματόσχοινο ρύθμισης της αντίστασης (16) στο κάτω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (6) και βγάλτε το έξω από την τετράγωνη τρύπα κοντά στο επάνω μέρος.
- Συνδέστε το καλώδιο των αισθητήρων (22) που βγαίνει από το κυρίως σώμα (1) του ποδηλάτου στο αντίστοιχο συρματόσχοινο (10) που βγαίνει από το σωλήνα των χειρολαβών (6).
- Τοποθετήστε το σωλήνα των χειρολαβών (6) στην υποδοχή του στο κυρίως σώμα (1) του ποδηλάτου και σταθεροποιήστε το με τις βίδες (24) και ροδέλες (23) που αφαιρέσατε την αρχή του 3ου Βήματος.
- Σύρετε προς τα κάτω το κάλυμμα του σωλήνα των χειρολαβών (21) μέχρι κάτω.
- Αφαιρέστε τη βίδα (19) και τη ροδέλα (18) από το πόμολο (17).



ΒΗΜΑ 5

- Αφαιρέστε τις βίδες (9) από το πίσω μέρος της κονσόλας (8).
- Συνδέστε τα καλώδια (13 & 10) που βγαίνουν από το επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (6) στα αντίστοιχα που υπάρχουν στο πίσω μέρος της κονσόλας (8), σπρώχνοντας ότι καλώδιο περισεύει μέσα στο σωλήνα των χειρολαβών (6).
- Τοποθετήστε την κονσόλα (8) στο επάνω μέρος του σωλήνα των χειρολαβών (6) και στερεώστε την με τις βίδες (9) που αφαιρέσατε προηγουμένως.
- Βιδώστε τα πετάλια (34 & 35) στους άξονες του ποδηλάτου. ΠΡΟΣΟΧΗ: Το δεξί πετάλι (R) βιδώνει δεξιόστροφα (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού) ενώ το αριστερό (L) βιδώνει αριστερόστροφα (αντίθετα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού).
- Σφίξτε καλά τα πετάλια με το κλειδί που σας έχει δοθεί.



ΚΟΥΜΠΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

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

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Επιλογή τιμών άσκησης

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

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

Μέτρηση καρδιακών παλμών

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

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

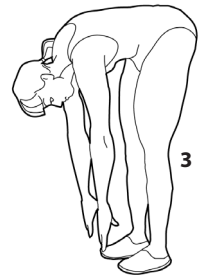
Ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αεροβική άσκηση και χαλάρωση. Εκτελέστε το πρόγραμμα στο σύνολό του 2 ή, προτιμότερα, 3 φορές την εβδομάδα, χαλαρώνοντας μια ημέρα ανάμεσα. Μετά από μερικούς μήνες θα μπορείτε να αυξήσετε τη συχνότητα των ασκήσεών σας σε 4 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση είναι ένα βασικό κομμάτι του προγράμματος και δεν θα πρέπει να την παραλείπετε. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο κουραστικές ασκήσεις με το να θερμαίνει και διατείνει τους μύες σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος και τον καρδιακό ρυθμό και στέλνοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες σας. Επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις στο τέλος του προγράμματος για να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό προβλήματα μυϊκών πόνων. Σας προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις:



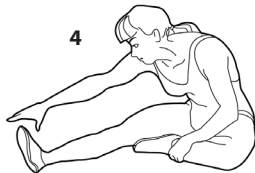
1. Τέντωμα τετρακέφαλων: Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



2. Άσκηση προσαγωγών: 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.



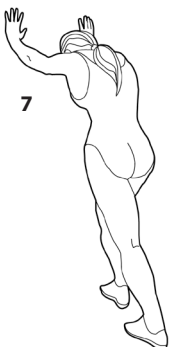
4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών): Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι τεντωμένο.



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 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.

ELDICO
sport

ISO 9001
BUREAU VERITAS
certification

ISO 14001
BUREAU VERITAS
certification

ISO 26000
BUREAU VERITAS
certification

In conformity with the
alternative pricing
management system