



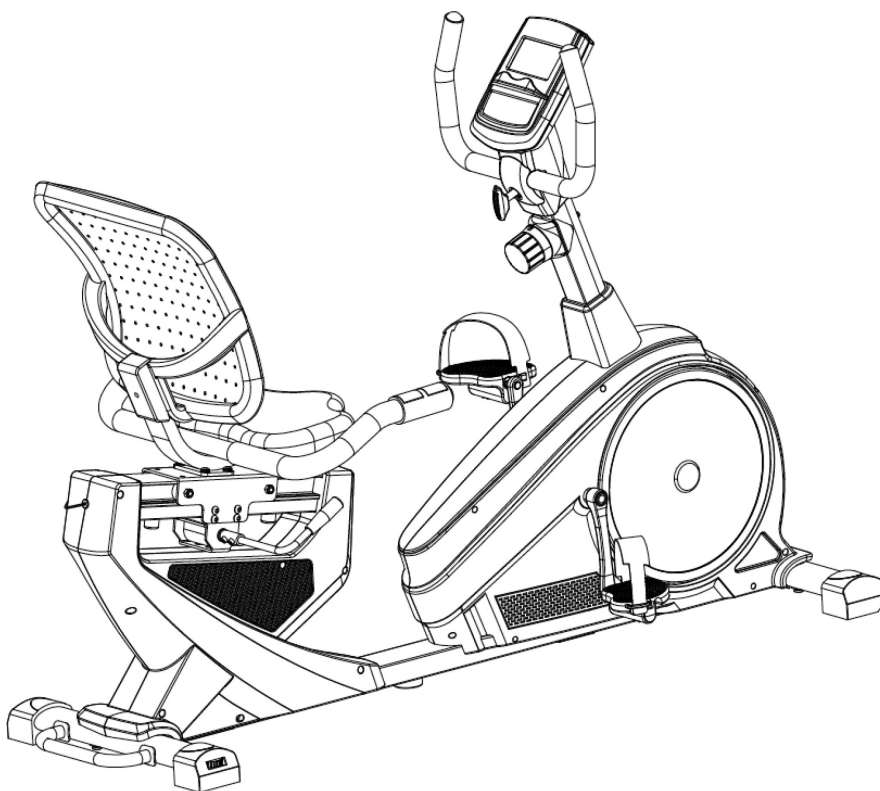
RECUMBENT BIKE ATLAS 600R

Ποδήλατο Γυμναστικής Καθιστό

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγίες
συναρμολόγησης
στη σελίδα 2

Assembly
instructions
on page 8



Μάθε περισσότερα
για το ποδήλατο
σκανάροντας το QR

Learn more about
the bike by
scanning the QR

ITEM NO.: **92451**



@amila.gr



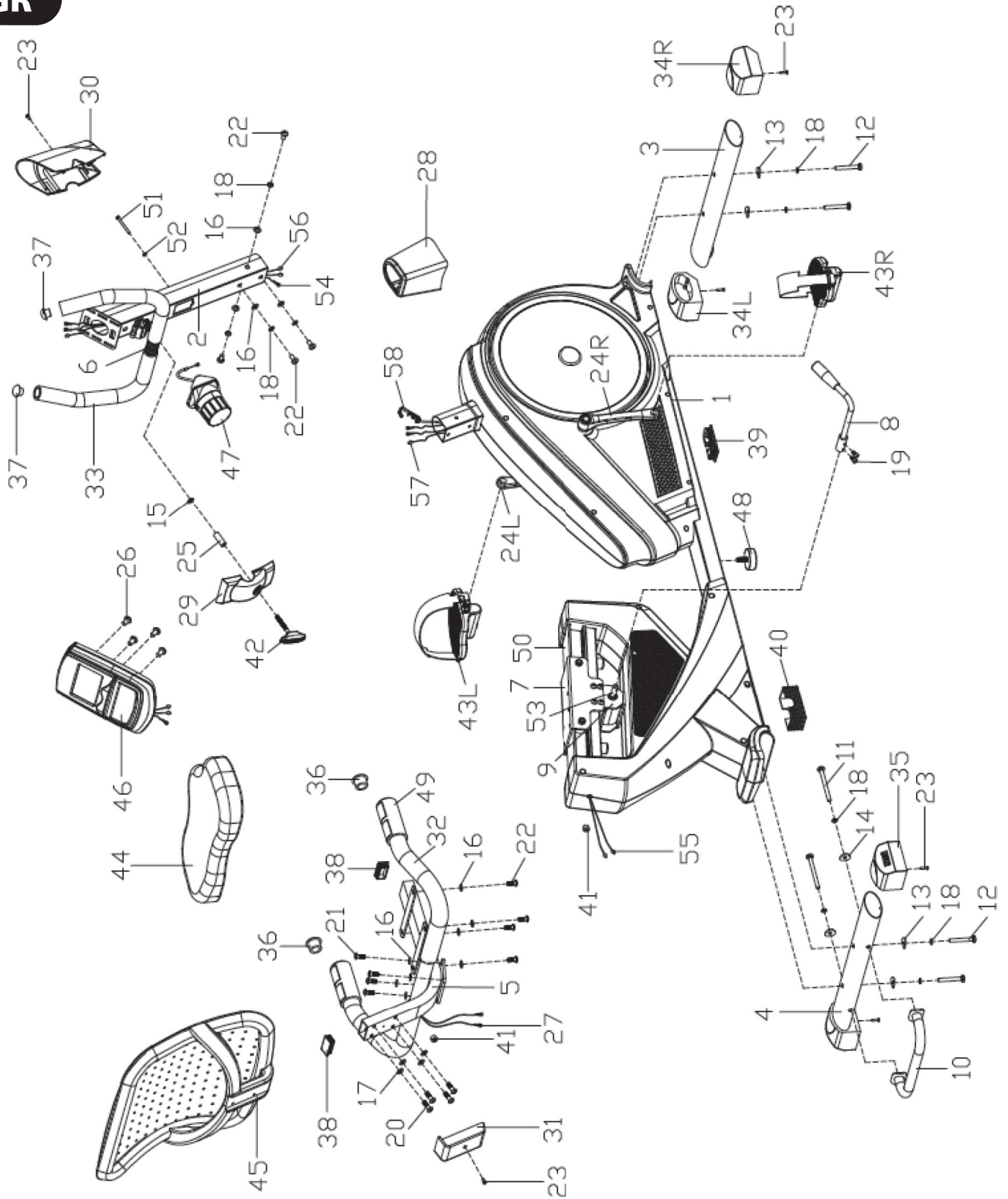
AMILASPORTS

WWW.AMILA.GR

Δείτε έναν
σύντομο οδηγό
συναρμολόγησης
εδώ:

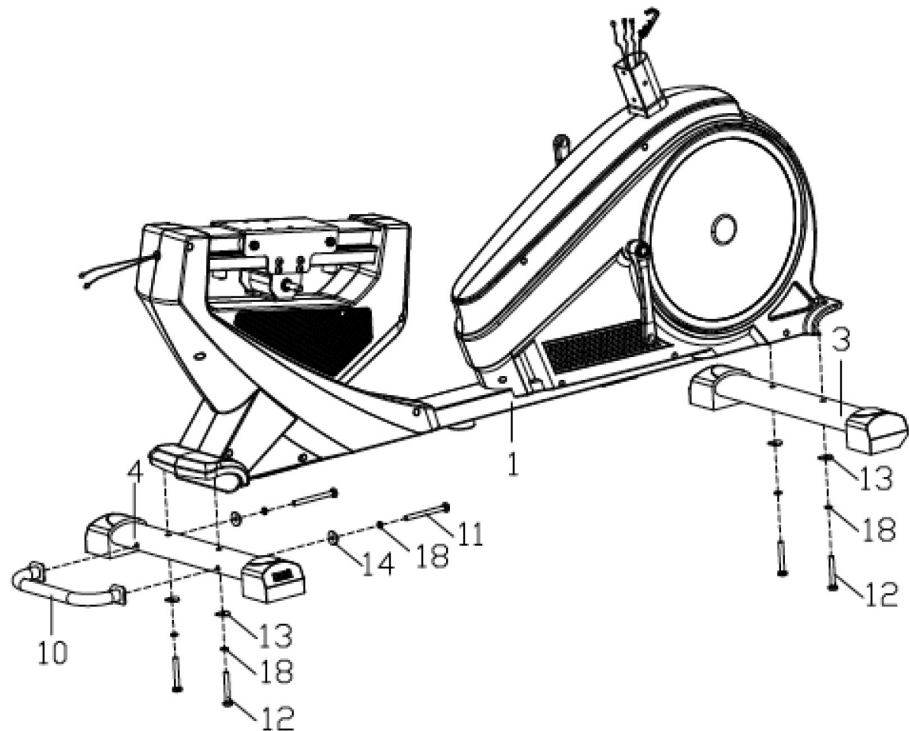


Scan the code
to view a short
assembly video
(Greek language)



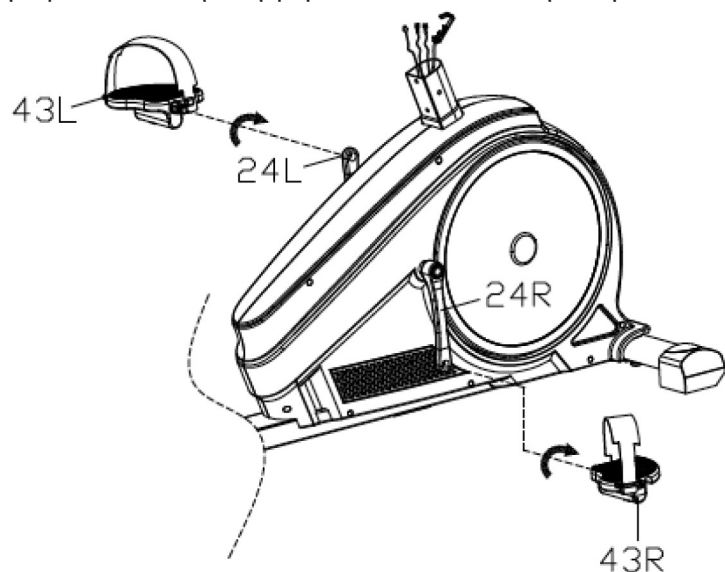
Βήμα 1

- Στερεώστε τον εμπρός σταθεροποιητή (3) στον κυρίως σκελετό (1) με αλινόβιδες M8x55 (12), καμπύλες ροδέλες $\varnothing 8 \times 1.5 \times \varnothing 25$ (13) και γκρόβερ $\varnothing 8$ (18).
- Στερεώστε το χερούλι μεταφοράς (10) στον πίσω σταθεροποιητή (4) με αλινόβιδες M8x93 (11), καμπύλες ροδέλες $\varnothing 8 \times 1.5 \times \varnothing 20$ (14) και γκρόβερ $\varnothing 8$ (18).
- Στερεώστε τον πίσω σταθεροποιητή (4) στον κυρίως σκελετό (1) με αλινόβιδες (12), γκρόβερ $\varnothing 8$ (18) και καμπύλες ροδέλες $\varnothing 8 \times 1.5 \times \varnothing 25$ (13).



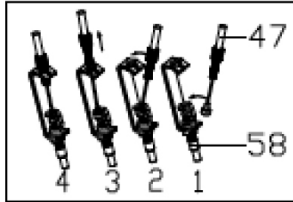
Βήμα 2

- Βιδώστε τα πετάλια (43L/R) στη μανιβέλα (24L/R) χρησιμοποιώντας ένα κλειδί. Προσέξτε, το αριστερό πετάλι (24L) βιδώνει αριστερόστροφα (αντίθετα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού), ενώ το δεξιό πετάλι (24R) βιδώνει δεξιόστροφα (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού).



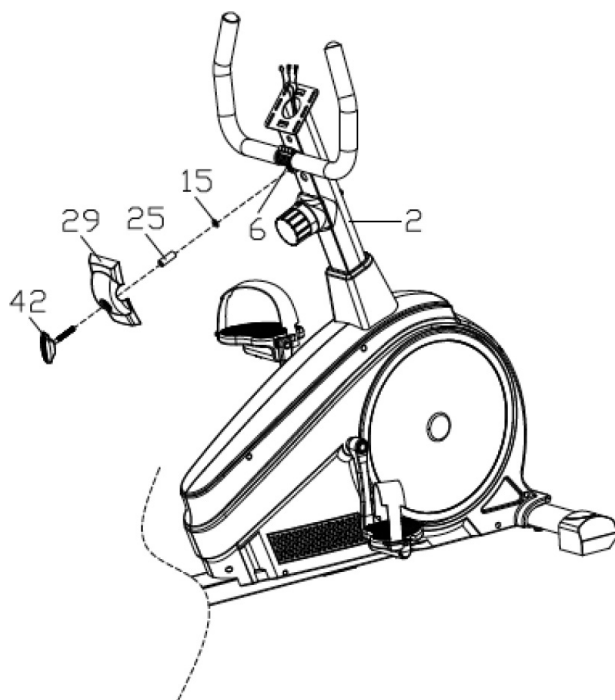
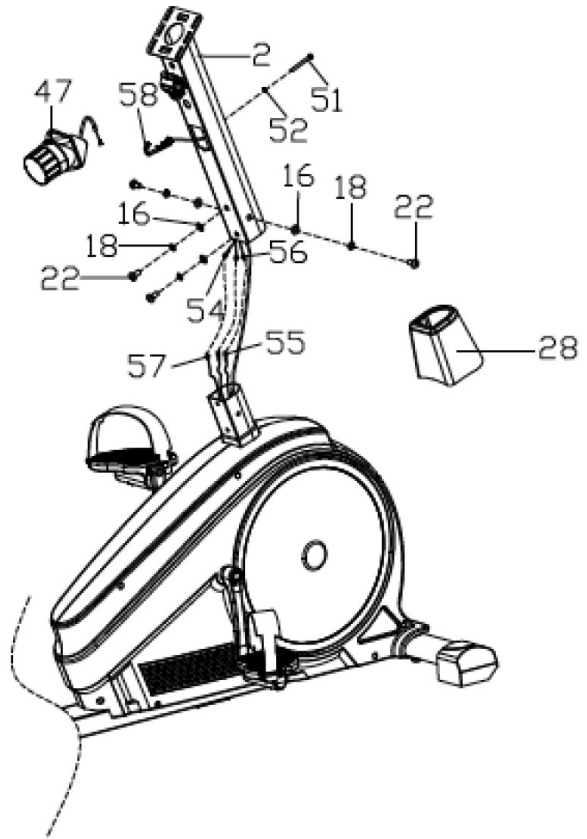
Βήμα 3

- Τοποθετήστε το εμπρός κάλυμμα (28) πάνω από το κάτω μέρος του λαιμού των χειρολαβών (2).
- Συνδέστε το κάτω καλώδιο καρδιακών παλμών (55) και το καλώδιο του αισθητήρα (57), τα οποία βγαίνουν από το επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1) στα αντίστοιχα (56 & 54) που βγαίνουν από το κάτω μέρος του λαιμού των χειρολαβών (2).



A

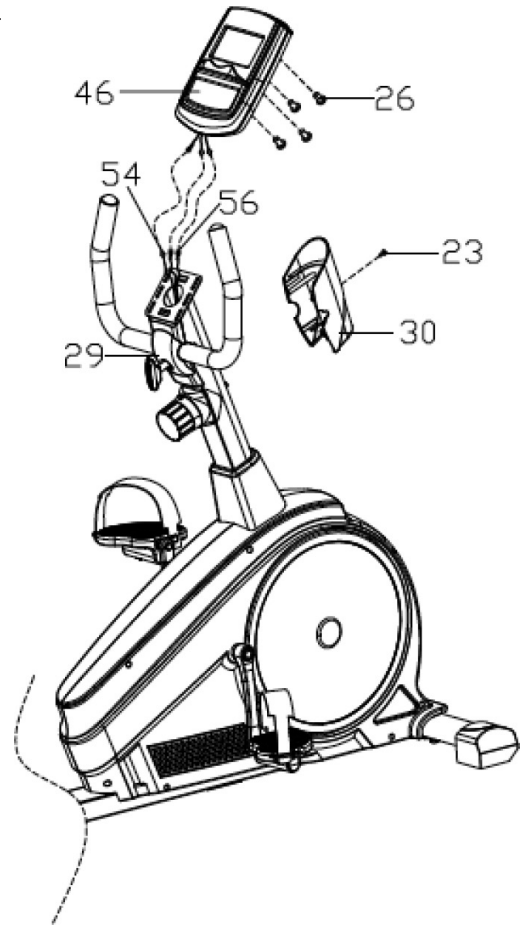
- Συνδέστε τα δύο συρματόσχοινα ρύθμισης αντίστασης (58 & 47) σύμφωνα με τις οδηγίες στο ένθετο σχήμα "Α".
- Στερεώστε το λαιμό των χειρολαβών (2) στην υποδοχή του στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας αλενόβιδες $\varnothing 8 \times 16$ (22), γκρόβερ $\varnothing 8$ (18) και ροδέλες $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ (16). Έπειτα κατεβάστε το εμπρός κάλυμμα (28).
- Στερεώστε τον ρυθμιστή αντίστασης (47) στο λαιμό των χειρολαβών (2) με βίδα $M5 \times 55$ (51) και ροδέλα $\varnothing 5$ (52).

**Βήμα 4**

- Στερεώστε τις χειρολαβές (6) στον λαιμό στήριξης τους (2) χρησιμοποιώντας πλαστικό πόμολο (42), κάλυμμα χειρολαβών (29), αποστάτη (25) και ροδέλα $\varnothing 13 \times \varnothing 8 \times 1.5$ (15).

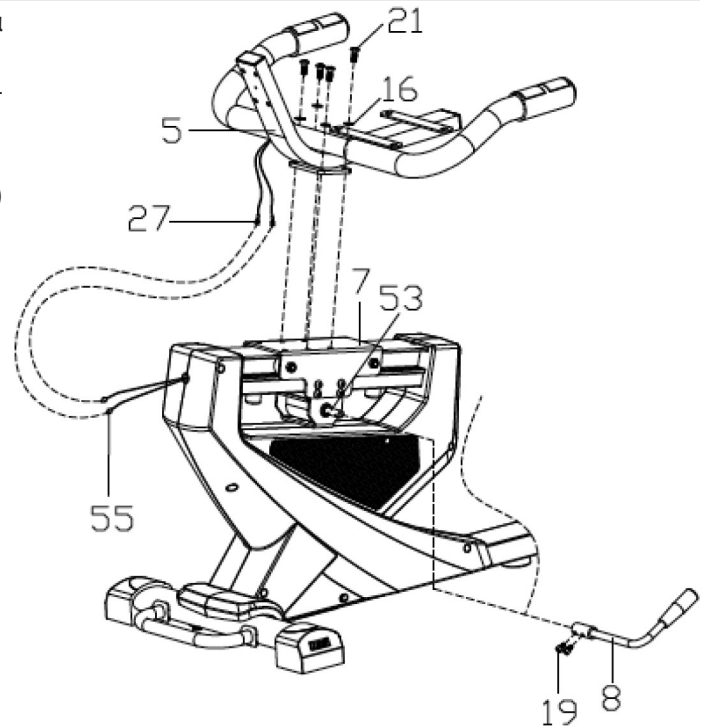
Βήμα 5

- Συνδέστε τα καλώδια καρδιακών παλμών και αισθητήρα (56 & 54) που βγαίνουν από το επάνω μέρος του λαιμού των χειρολαβών (2), με τα αντίστοιχα που βγαίνουν από το πίσω μέρος της κονσόλας (46).
- Στερεώστε την κονσόλα (46) στη βάση της στη επάνω μέρος του λαιμού των χειρολαβών (2) με βίδες (26).
- Στερεώστε το εμπρός (29) και πίσω (30) κάλυμμα στο λαιμό των χειρολαβών (2) με βίδα ST4.2x18 screw (23).



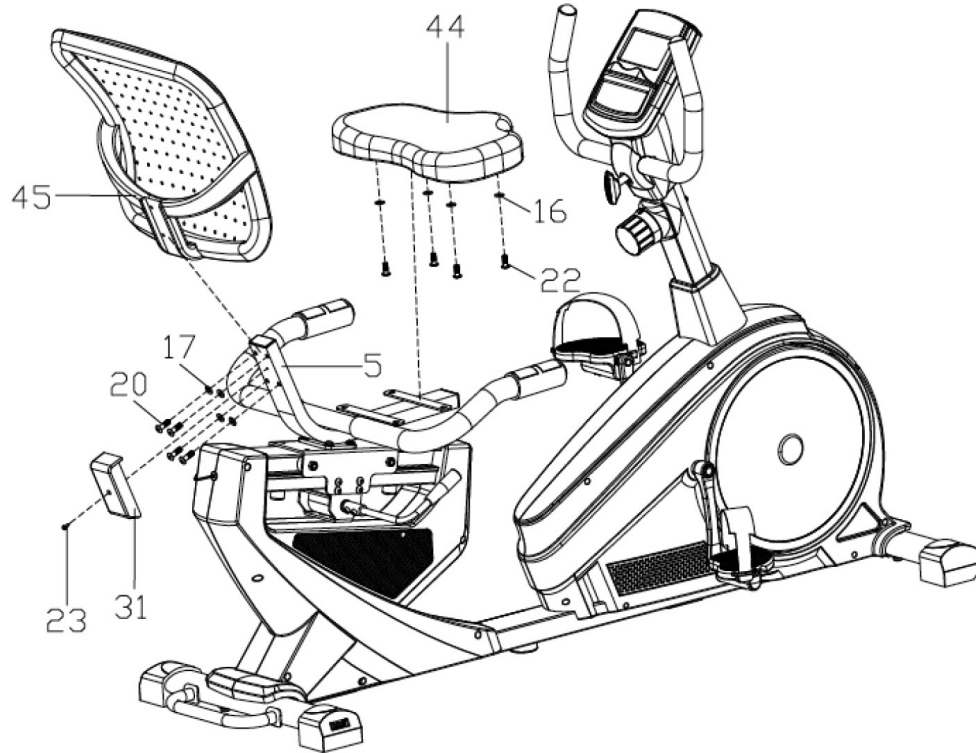
Βήμα 6

- Στερεώστε το χερούλι (8) στον άξονα (53) με αλινόβιδες M6x10 (19).
- Συνδέστε τα καλώδια καρδιακών παλμών (27) με το αντίστοιχο στο πίσω μέρος του ποδηλάτου (55)
- Συνδέστε τη βάση του καθίσματος (7) και το σωλήνα του καθίσματος (5) με αλινόβιδες M8x12 (21) και ροδέλες Ø16xØ8x1.5 (16).



Βήμα 7

- Στερεώστε το κάθισμα (44) στο σωλήνα του (5) με αλενόβιδες $\varnothing 8 \times 16$ (22) και ροδέλες $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ (16).
- Στερεώστε την πλάτη (45) στο σωλήνα του καθίσματος (5) με αλενόβιδες $M6 \times 10$ (20) και ροδέλες $\varnothing 8$ (17).
- Τέλος, στερεώστε το κάλυμμα (31) στο σωλήνα του καθίσματος (5) με βίδα $ST4.2 \times 18$ (23).

**ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ****Λειτουργίες κουμπιών**

Mode	Ενώ αθλείστε: αλλαγή απεικόνισης οθόνης. Αλλαγή παραμέτρων, επιλογή παραμέτρου για αλλαγή.
Up/Recovery	Αλλαγή παραμέτρων: αύξηση τιμής. Ποδήλατο σταματημένο: έναρξη διαδικασίας επαναφοράς καρδιακών παλμών.
Down	Αλλαγή παραμέτρων: μείωση τιμής.
Reset/Go	Αλλαγή παραμέτρων: μηδενισμός εκείνης της παραμέτρου. Κρατήστε πατημένο για 3 λεπτά: μηδενισμός παραμέτρων.
Body fat	Αλλαγή παραμέτρων για Μέτρηση Σωματικού Λίπους: έναρξη μέτρησης. Ποδήλατο σταματημένο: έναρξη διαδικασίας εισαγωγής παραμέτρων για τη Μέτρηση Σωματικού Λίπους.

Ενδείξεις

SPEED/FAT%/RPM	Τρέχουσα ταχύτητα. Μέγιστη τιμή 99,9χλμ./ώρα. Περιστροφές ανά λεπτό (RPM), δηλαδή ταχύτητα πεταλιών, κλίμακα 0~1500. Ποσοστό σωματικού λίπους (%).
TIME/BMI	Χωρίς στόχο: μέτρηση από 00:00 μέχρι 99:59. Με στόχο: η μέτρηση θα είναι φθίνουσα, με ηχητική ένδειξη 10 δευτερολέπτων όταν φθάσετε τον στόχο σας. Απεικόνιση Δείκτη Σωματικής Μάζας.

DISTANCE/BMR	Χωρίς στόχο: μέτρηση από 0.00 μέχρι 99.99χλμ. Με στόχο: η μέτρηση θα είναι φθίνουσα, με ηχητική ένδειξη 10 δευτερολέπτων όταν φθάσετε τον στόχο σας. Απεικόνιση Βασικού Μεταβολικού Δείκτη.
CALORIES/TEMP	Χωρίς στόχο: μέτρηση από 0 μέχρι 999Kcal (οι τιμές αυτές είναι για να σας βοηθήσουν να βλέπετε την πρόοδο της άσκησής σας και δε μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ιατρική διάγνωση). Με στόχο: η μέτρηση θα είναι φθίνουσα, με ηχητική ένδειξη 10 δευτερολέπτων όταν φθάσετε τον στόχο σας. Ποδήλατο σταματημένο: θερμοκρασία του δωματίου.
PULSE	Οι καρδιακοί παλμοί σας, κλίμακα 40~240 κτύποι/λεπτό. Θα δείτε την ένδειξη "P" όταν το ποδήλατο δε λαμβάνει σήμα για πάνω από 60". Πατήστε τα κουμπιά Up/Down για να δοκιμάσετε ξανά.

Χρήση

ΑΝΟΙΓΜΑ/ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Η κονσόλα κλείνει μόνη της ύστερα από 8 λεπτά αδράνειας. Η μνήμες θα σβύσουν, εκτός από τις παραμέτρους Σωματικού Λίπους. Ξεκινήστε να αθλείστε για να ανοίξει από μόνη της.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ

Πατήστε MODE για να επιλέξετε την παράμετρο που θέλετε να χρησιμοποιήσετε, θα τη δείτε να αναβοσβύνει. Πατήστε Up/Down για να αλλάξετε την τιμή ή RESET για να τη μηδενίσετε.

ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί ούτως ώστε το "P" να γίνει "0". Κρατήστε και τις δύο επαφές στα χερούλια και, ύστερα από 3-4 δευτερόλεπτα, θα δείτε τη μέτρηση στην οθόνη (οι τιμές αυτές είναι για να σας βοηθήσουν να βλέπετε την πρόοδο της άσκησής σας και δε μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ιατρική διάγνωση).

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Πατήστε το κουμπί Recovery/Up. Θα δείτε την οθόνη να εκτελεί μια φθίνουσα μέτρηση ενός λεπτού. Κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών μέχρι να τελειώσει η μέτρηση. Έπειτα θα δείτε να απεικονίζεται το επίπεδό σας ως F1, F2... μέχρι F6. Το F1 είναι το καλύτερο, ενώ το F6 το χειρότερο. Πατήστε το κουμπί Recovery/Up για να ολοκληρώσετε.

ΠΟΣΟΣΤΟ ΛΙΠΟΥ, ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ και ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ

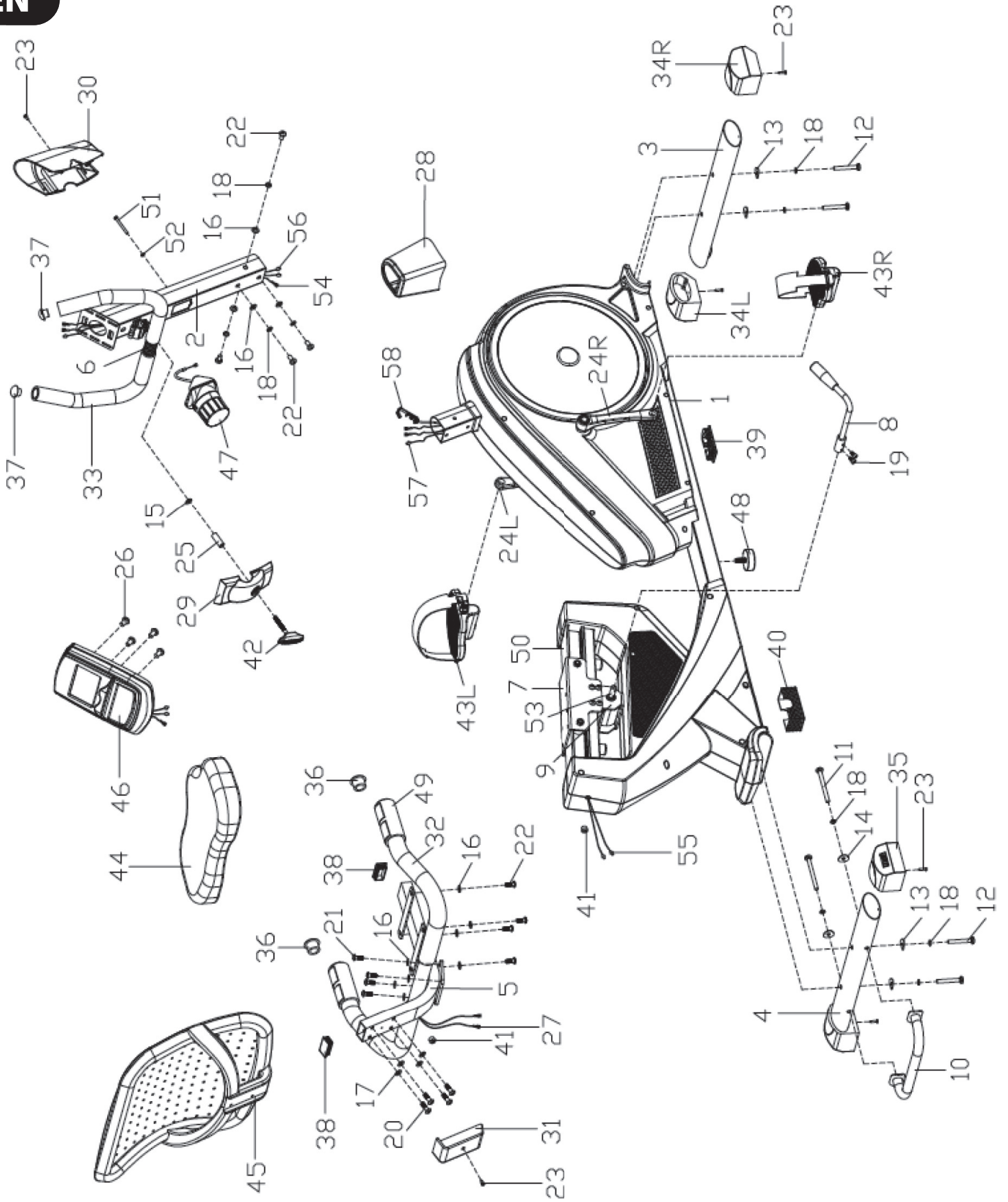
Πατήστε το κουμπί Body Fat για να εισάγετε στοιχεία για το σώμα σας, όπως αριθμό χρήστη (1~8), βάρος (σε kg), ύψος (σε cm), ηλικία και φύλο. Ρυθμίστε έκαστη τιμή με τα κουμπιά Up/Down και συνεχίστε με το κουμπί Mode.

Αφού εισάγετε τις παραμέτρους, πατήστε Reset/Go και κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών. Θα δείτε να απεικονίζεται το ποσοστό λίπους του σώματός σας σε περίπου 6 δευτερόλεπτα. Ολοκληρώστε πατώντας το κουμπί Body Fat ξανά. Ακολουθεί πίνακας επεξηγηματικός των τιμών:

Φύλο/Ηλικία	Αδύνατος	Φυσιολογικός	Ελαφρά βαρύς	Παχύς	Πολύ παχύς
Άνδρας / ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Άνδρας / > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Γυναίκα / ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Γυναίκα / > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

ΑΛΛΑΓΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ: Αλλάξτε τις μπαταρίες όταν η οθόνη αρχίζει να γίνεται δυσανάγνωστη ή αχνή.

EXPLODED VIEW

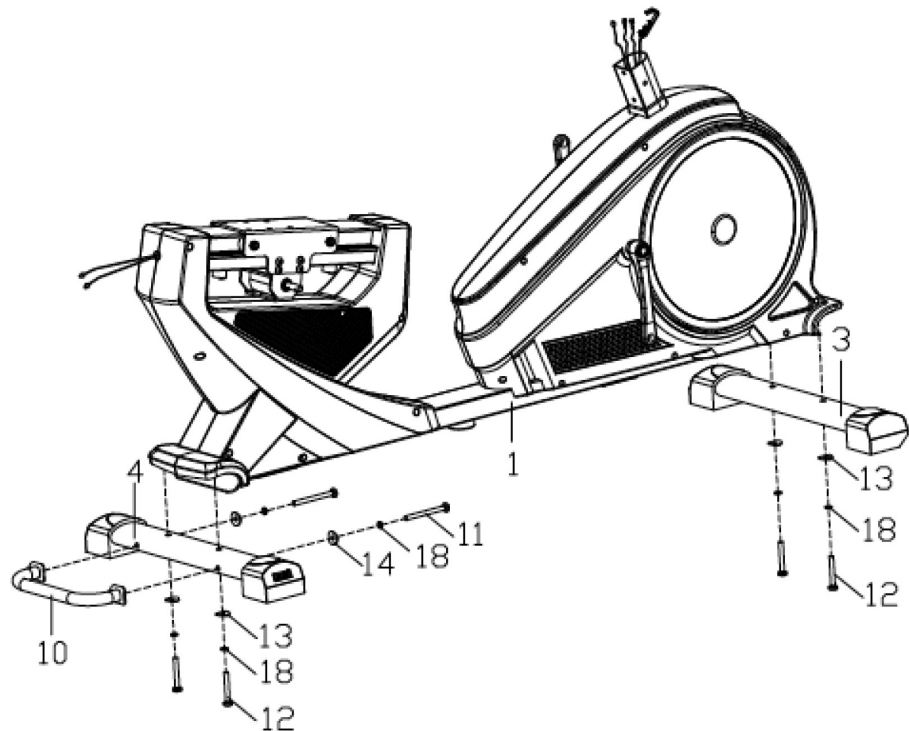


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

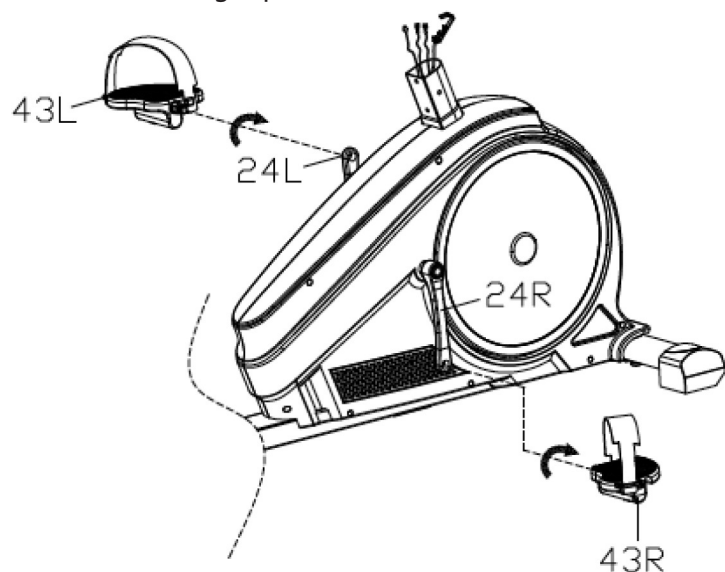
Step 1

- Attach the front stabilizer (3) to the main frame (1) with M8x55 hexagon socket head bolts (12), Ø8x1.5xØ25 arc washers (13) and Ø8 spring washers (18).
- Attach the lifting handle (10) to the rear stabilizer (4) with M8x93 hexagon socket head bolt (11), Ø8x1.5xØ20 arc washers (14) and Ø8 spring washers (18).
- Attach the rear stabilizer (4) to the main frame (1) with M8x55 hexagon socket head bolt (12), Ø8 spring washers (18) and Ø8x1.5xØ25 arc washers (13).



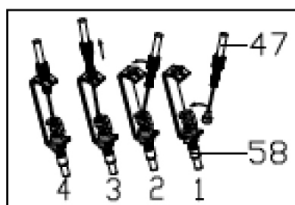
Step 2

- Screw the pedals (43L/R) to the crank (24L/R) with wrench. Keep in mind that left pedal (24L) must be screwed in counter-clockwise direction, where the right pedal (24R) in a clockwise direction as shown, making sure that the pedals are secured tightly, otherwise the pedal teeth might break.



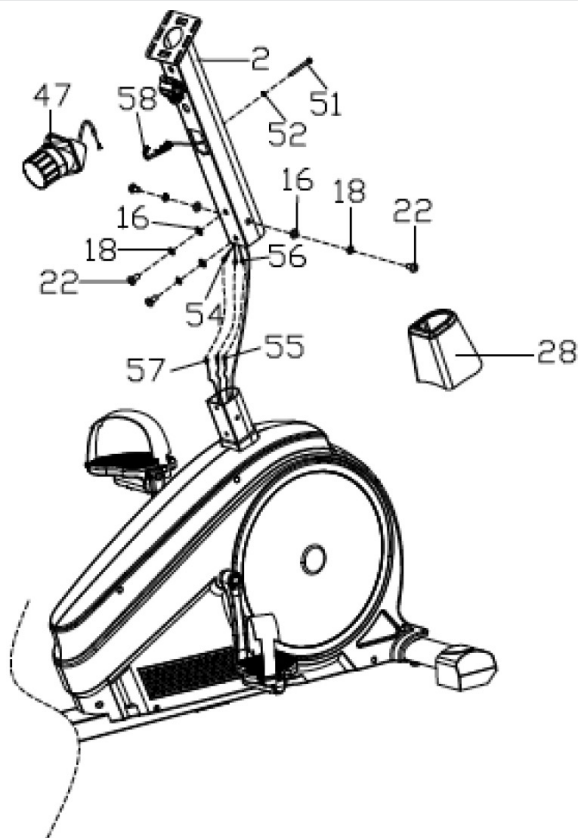
Step 3

- Place the front cover (28) over the lower part of the handlebar post (2).
- Connect the lower pulse wire (55) and sensor wire (57) from the main frame (1) to the correspondig wires (56 & 54) from the handlebar post (2).
- Connect the tension wire (58) with the tension controller (47) as shown in the smaller picture A.

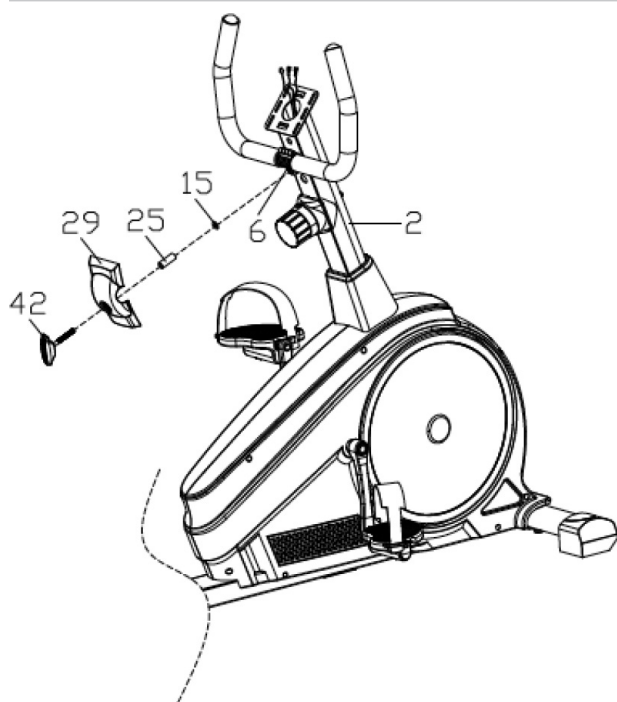


A

- Secure the handlebar post (2) on the main frame (1) with Ø8×16 hexagon socket head screws (22), Ø8 spring washers (18) and Ø16×Ø8×1.5 flat washers (16) and then put down the front cover (28).
- Lock the tension controller (47) on the handlebar post (2) with M5×55 cross pan head screw (51) and Ø5 arc washer (52).



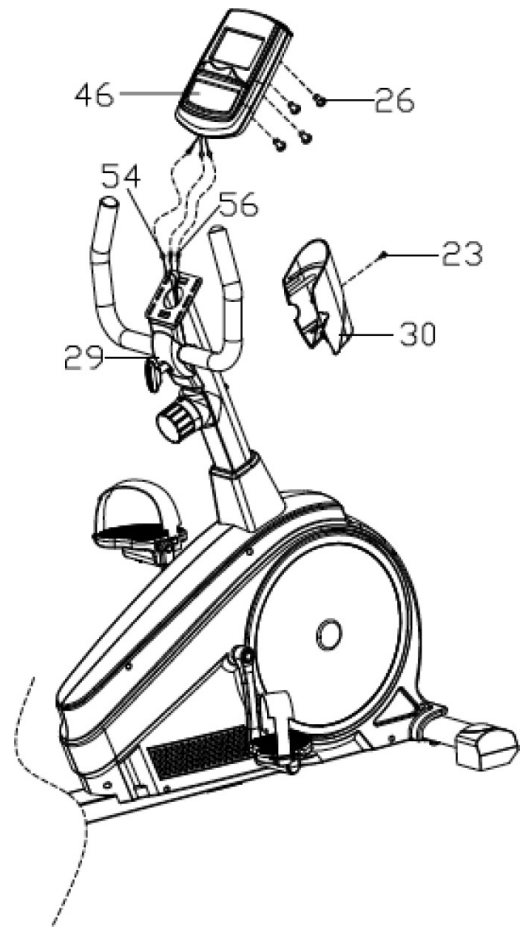
Step 4



- Attach the handlebar (6) to the handlebar post (2) with the plastic handle knob (42), handlebar cover (29), spacer (25) and Ø13×Ø8×1.5 flat washer (15).

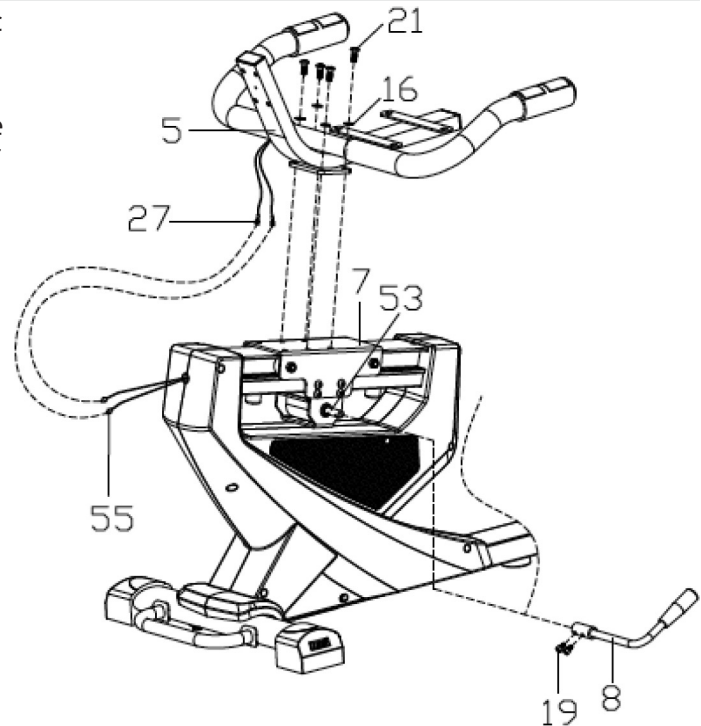
Step 5

- Connect the pulse wire (56) and sensor wire (54) from the top of the handlebar post, with the corresponding wires from the back of the computer (46).
- Attach the computer (46) to the computer bracket on the top of the handlebar post (2) with cross pan head screws (26).
- Secure the front cover (29) and rear cover (30) on to the handlebar post (2) with a ST4.2×18 cross head screw (23).



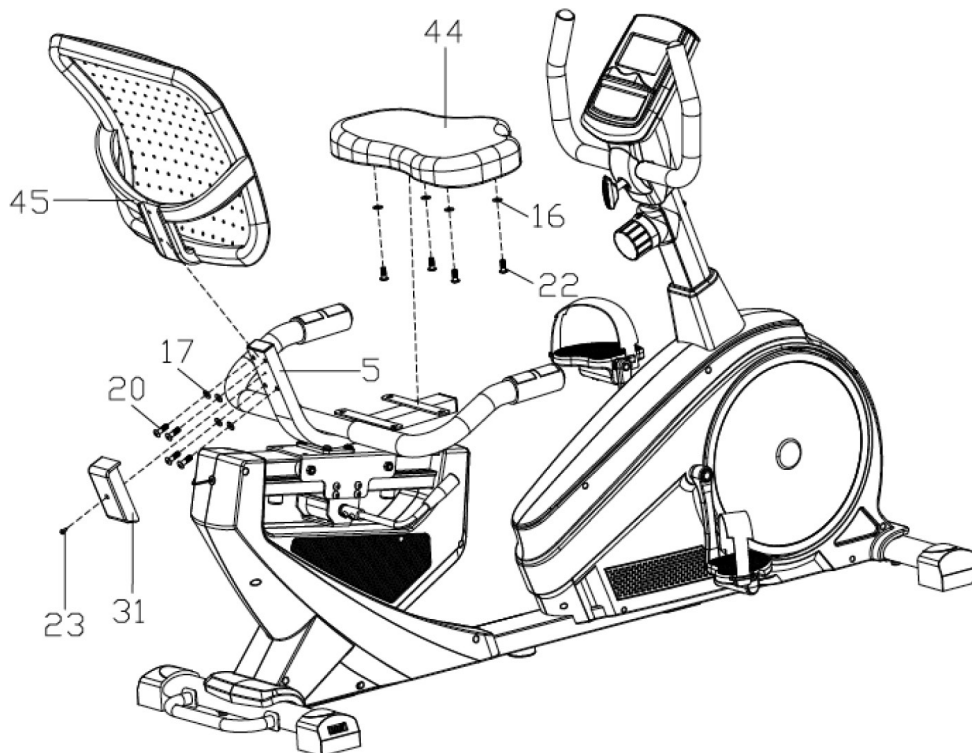
Step 6

- Secure the handle (8) to the eccentric shaft (53) with M6×10 hexagon socket head screws (19).
- Connect the pulse wire (27) with the corresponding wire (55) on the back of the bike and then secure together the seat tube (7) and the seat tube (5) with M8×12 hexagon pan head screws (21) and Ø16×Ø8×1.5 flat washers (16).



Step 7

- Secure the seat (44) on the seat tube (5) with $\varnothing 8 \times 16$ hexagon socket head screws (22) and $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.5$ flat washers (16).
- Secure the backrest (45) on the seat tube (5) with M6 \times 10 hexagon socket pan head screws (20) and $\varnothing 8$ flat washers (17).
- Finally, secure the protective cap (31) to the seat tube (5) with a ST4.2 \times 18 cross head screw (23).

**COMPUTER OPERATION****KEY FUNCTION**

Mode	While exercising, change display. While setting, choose parameter to set.
Up/Recovery	While setting, increase value in relevant flashing window. While non-setting and non-exercising, start recovery function.
Down	While setting, decrease value in relevant flashing window.
Reset/Go	While setting, reset value in relevant flashing window. Keep pressed for 3 seconds to reset value to zero.
Body fat	While setting parameters for body fat, enter body fat test. While non-exercising, enter/exit body fat parameters set-up.

DISPLAY FUNCTIONS

SPEED/FAT%/RPM	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H. Displays repetitions/minute (RPM) while exercising, which is the pedal frequency, range 0~1500. Displays the Body Fat Ration (%).
TIME/BMI	Count up, no preset target: It will count up from 00:00 up to 99:59. Count down: If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00, with a 10 seconds alarm sound.

DISTANCE/BMR	Displays the Body Mass Index. Count up, no preset target: It will count up from 0.00 up to 99.99 KM. Count down: If training with preset Distance, Distance will count down from preset to 0.0, with a 10 second alarm sound.
CALORIES/TEMP	Displays the Basal metabolic Rate. Count up, no preset target: Total calorie consumption during training from 0 to 999Kcal (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment). Count down: If training with preset Calories, Calories will count down from preset to 0.0, with a 10 second alarm sound.
PULSE	When idle, it displays the room temperature. Your heart rate per minute, range 40~240rpm. You will see a display of "P" when there is no pulse signal for over 60". Press Up/Down to try again.

OPERATION

POWER ON/OFF

After 8 minutes without pedaling, pulse input or button press, the console will turn off automatically and the memory will be erased, except body fat parameters and temperature. Start pedaling to wake the console up.

WORKOUT PARAMETERS SETTING

Press MODE to choose the parameter you wish to pre-set, the value must be flashing. Then, press Up/Down to change the value. You may reset the value with the RESET button.

PULSE MEASUREMENT

Press any button to change "P" into "0" in the window. Place both of your palms on the contact pads and you will see your heart rate after 3-4 seconds. Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2-3 seconds, then will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

RECOVERY FUNCTION

Press the Recovery/Up button. The display will show a one minute countdown and your pulse rate. Hold the pulse sensors until the countdown finishes. Then you will see your recovery level as F1, F2... to F6. F1 is the best, F6 is the worst. Press the Recovery/Up button again to exit.

BODY FAT, BMI and BMR

Press the Body Fat button to enter parameters concerning your body, such as user number (1~8), weight (in kg), height (in cm), age and gender. You enter the parameters using the Up/Down buttons and pressing Mode for the next parameter.

After entering the parameters, press Reset/Go and grab the pulse sensors. You will see your body fat percentage in about 6 seconds. Exit by pressing Body Fat again. You may interpret the result on screen by using the following table:

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

BATTERY REPLACEMENT: Replace battery when the display becomes dim or illegible.

ELDICO[™]
sport



in conformity with the
alternative packaging
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**
Distributed by **ELDICO SPORT SA**
eMail: support@eldico.gr • Web Site: eldico.gr