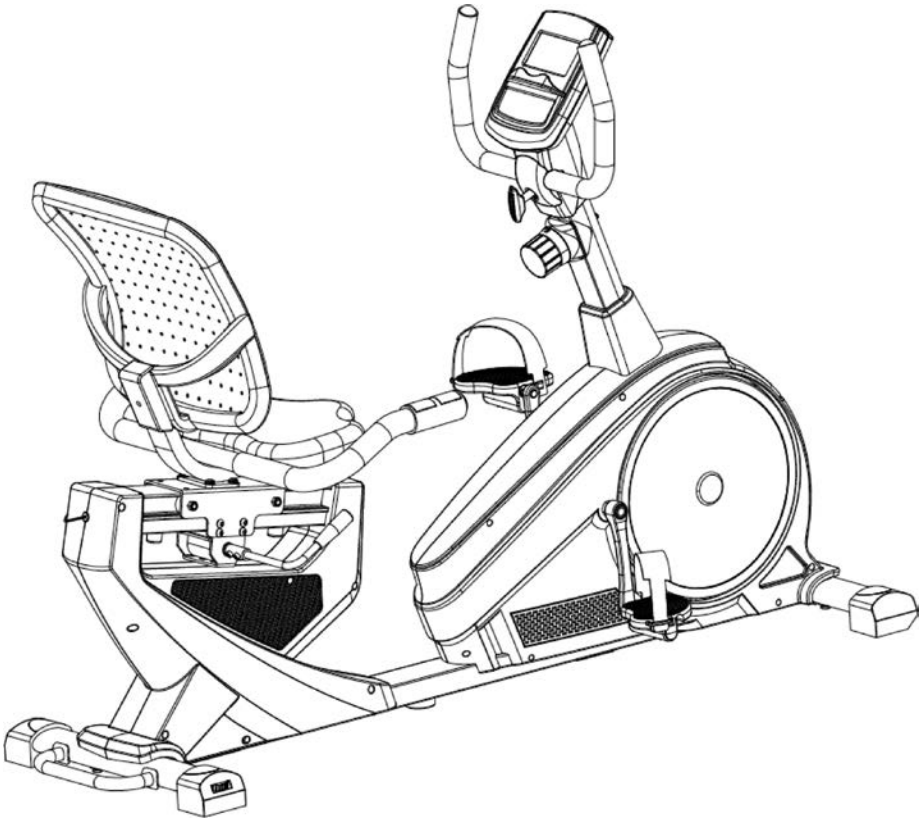
RECUMBENT BIKE ATLAS 600R

ΚΑΘΙΣΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ATLAS 600R

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

Δείτε έναν σύντομο οδηγό συναρμολόγησης εδώ:

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

ITEM NO.: 92451

Όπου υπάρχει AMILA,
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΝΙΚΗΤΕΣ.

AMILA®
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

WORLD

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 ωφελήσει.

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

Γενικές Οδηγίες

- 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 το μηχάνημα δε λειτουργεί σωστά, καλέστε το σέρβις. Μην τοποθετείτε αντικείμενα στα ανοίγματα.
- Μη τον 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. Ιδιαιτέρως προσέξτε τα μακριά κορδόνια των ρούχων, καθώς και το που θα βάλετε την πετσέτα σας.
- Μη 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.

Σημαντικές Ηλεκτρικές Πληροφορίες

- 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 αερολύματα 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.

Σημαντικές Οδηγίες Χρήσης

- 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.

Γενικές Οδηγίες Χρήσης

- Πριν ξεκινήσετε ένα οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλεύτε 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 καταναλώσετε 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, αμωνία 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.
- Να προσέχετε όπως εισέρχεσθε/εξέρχεσθε στο όργανο αυτό.

GR

⚠ ΕΓΓΥΗΣΗ ⚠

ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΓΓΥΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ Α.Ε.Ε. εγγυάται τα μέρη του μηχανήματος, για τη χρονική περίοδο που αναγράφεται κατωτέρω και τίθεται σε εφαρμογή από την ημερομηνία αγοράς, όπως καθορίζεται από το παραστατικό πώλησης.

Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ Α.Ε.Ε. αναλαμβάνει τη δωρεάν υποστήριξη σε περίπτωση που η βλάβη προέρχεται αποκλειστικά από κατασκευαστικό ελάττωμα. Η εγγύηση καλύπτει τόσο το κόστος των ανταλλακτικών όσο και το κόστος της εργασίας. Η ευθύνη της ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ Α.Ε.Ε. περιλαμβάνει νέα ή ανακατασκευασμένα μέρη και τεχνική υποστήριξη στις εγκαταστάσεις της (σε Αθήνα ή Θεσσαλονίκη), ή στις εγκαταστάσεις συνεργαζόμενων μεταπωλητών-εμπόρων, εφόσον παρέχονται από αυτούς αντίστοιχες υπηρεσίες.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ισχύει μόνο όταν...

- Επιδειχθεί από τον αγοραστή η νόμιμη απόδειξη αγοράς του μηχανήματος (Τιμολόγιο, Δελτίο Αποστολής ή Δελτίο Λιανικής Πώλησης), εφόσον στα ανωτέρω αναγράφεται ο Σειριακός Αριθμός (Serial Number) του προϊόντος. Διαφορετικά ο αγοραστής θα πρέπει να επιδείξει τη νόμιμη απόδειξη αγοράς του μηχανήματος (Τιμολόγιο, Δελτίο Αποστολής ή Δελτίο Λιανικής Πώλησης) μαζί έγγραφο της εγγύησης που συνόδευε το μηχάνημα, στο οποίο αναγράφεται ο σειριακός αριθμός (Serial Number) του προϊόντος.
- Η συναρμολόγηση έγινε κατά τον τρόπο που περιγράφεται στο εγχειρίδιο χρήσης.
- Έχει γίνει η ενδεδειγμένη χρήση (σε περίπτωση που έχει προηγηθεί χρήση) σύμφωνα με τα επίσημα χαρακτηριστικά και με τις οδηγίες που παρέχονται στο εγχειρίδιο χρήσης.
- Το μηχάνημα έχει συνδεθεί σε μια κατάλληλη γειωμένη παροχή ηλεκτρικού ρεύματος ικανοποιητικής τάσης, οι ασφάλειες του πίνακα λειτουργούν σωστά, δεν υπάρχουν χαλαρές συνδέσεις στα καλώδια, ούτε τυχόν άλλες ατέλειες στην ηλεκτρική παροχή του χώρου.

ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Μεταφορά από και προς τις εγκαταστάσεις της ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. ΑΕΕ

Πραγματοποιείται στο τμήμα Service της ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. ΑΕΕ, στην Αθήνα (Κασσάνδρας 30, 10447 Αθήνα) ή τη Θεσσαλονίκη (8ο Χλμ. Ε.Ο. Θες/νίκης-Αθηνών, 57400 Σίνδος).

Το κόστος και η ευθύνη για τη μεταφορά από και προς το τμήμα Service επιβαρύνουν τον πελάτη. Ο πελάτης ευθύνεται για τη σωστή συσκευασία κατά την μεταφορά προς το τμήμα Service. Η ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. ΑΕΕ δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιές κατά την μεταφορά από τρίτο.

Επίσκεψη Τεχνικού στο χώρο του πελάτη

Ο χρόνος μετάβασης καθορίζεται κατόπιν συνεννόησης με το Τεχνικό Τμήμα της ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. ΑΕΕ. Οι επισκέψεις γίνονται κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες (Δευτέρα-Παρασκευή, 08:00-16:00) εκτός αργιών.

ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει:

- Κοσμητικές ζημιές, που δεν αφορούν τη σωστή λειτουργία του προϊόντος.
- Αποζημίωση υπηρεσιών στον πελάτη για όσο διάστημα το μηχάνημα βρίσκεται εκτός λειτουργίας.
- Βλάβες που είναι αποτέλεσμα μετατροπών, κακής χρήσης ή κακής συντήρησης.
- Βλάβες, εφόσον το προϊόν έχει ανοιχτεί και επισκευαστεί από μη εξουσιοδοτημένους τεχνικούς.
- Βλάβες που προέρχονται από αμέλεια του χρήστη.
- Βλάβες που προκλήθηκαν από ελλειμματική τήρηση των οδηγιών που αναγράφονται στο εγχειρίδιο χρήσης.
- Όταν έχει χρησιμοποιηθεί ρεύμα διαφορετικής τάσης και όταν δεν έχει γίνει κατάλληλη σύνδεση σε μία γειωμένη παροχή ηλεκτρικού ρεύματος ικανοποιητικής τάσης, όταν υπάρχουν κατεστραμμένες ασφάλειες, χαλαρές συνδέσεις ή ατέλειες που συνδέονται με καλώδιο σε σπίτι.

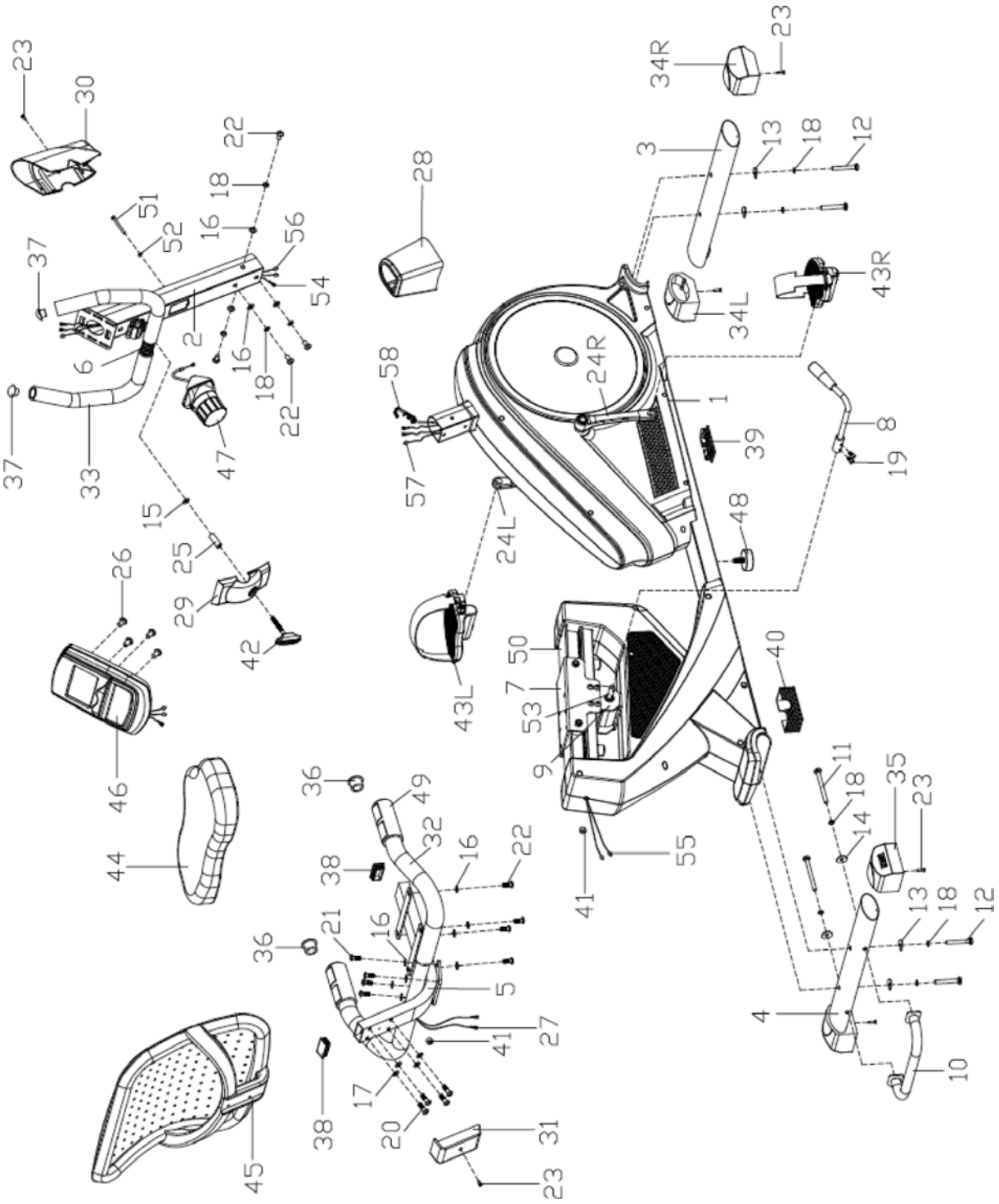
Σε περίπτωση που χρειαστείτε Τεχνική Υποστήριξη παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον μεταπωλητή - εμπορικό κατάστημα από το οποίο προμηθευτήκατε το προϊόν ή με το τμήμα Τεχνικής Υποστήριξης της ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. ΑΕΕ (Αθήνα: **210 34 78 279, service.ath@eldico.gr** ή Θεσ/νίκη: **2310 57 00 37, service.the@eldico.gr**).

Προσοχή: Μην προβείτε σε οποιαδήποτε ενέργεια αποστολής, προς τις εγκαταστάσεις της ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. ΑΕΕ, πριν την ενημέρωση του Τεχνικού της Τμήματος.

Μπορείτε να δείτε τις καλύψεις και την λήξη της εγγύησης του μηχανήματός σας από τον ακόλουθο σύνδεσμο: http://amila.gr/warranty-checker ή να σκανάρετε το QR-code κατωτέρω:

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

GR

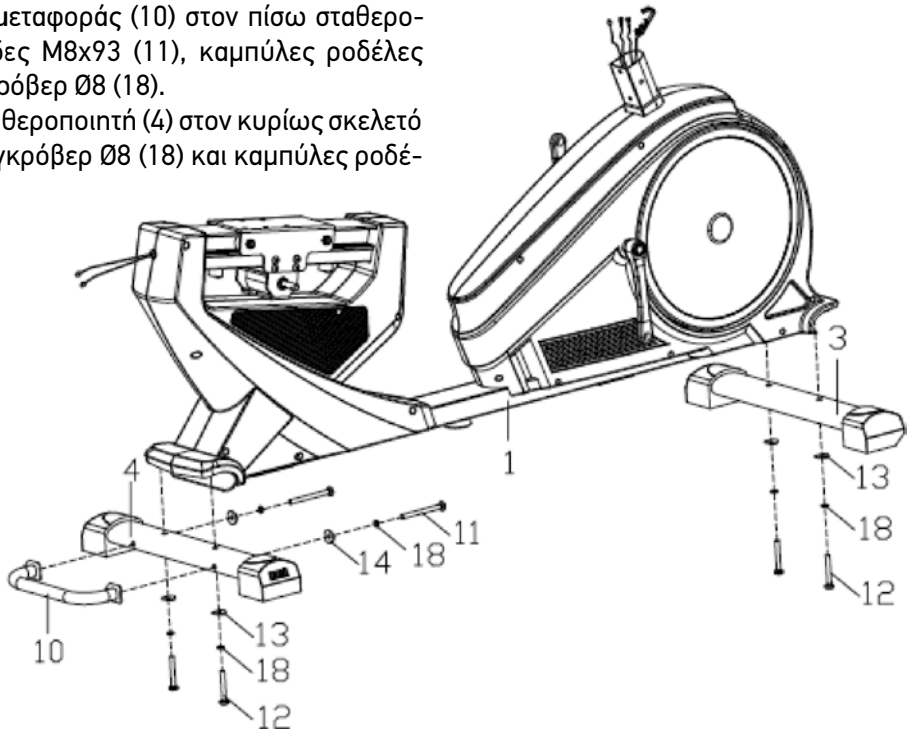


GR

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

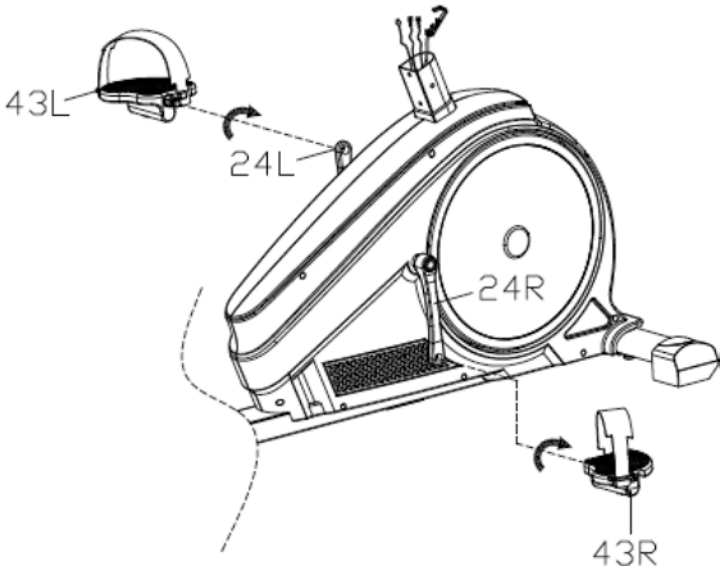
Βήμα 1

- Στερεώστε τον εμπρός σταθεροποιητή (3) στον κυρίως σκελετό (1) με αλενόβιδες M8x55 (12), καμπύλες ροδέλες Ø8×1.5×Ø25 (13) και γκρόβερ Ø8 (18).
- Στερεώστε το χερούλι μεταφοράς (10) στον πίσω σταθεροποιητή (4) με αλενόβιδες M8x93 (11), καμπύλες ροδέλες Ø8×1.5×Ø20 (14) και γκρόβερ Ø8 (18).
- Στερεώστε τον πίσω σταθεροποιητή (4) στον κυρίως σκελετό (1) με αλενόβιδες (12), γκρόβερ Ø8 (18) και καμπύλες ροδέλες Ø8×1.5×Ø25 (13).



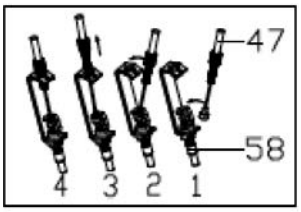
Βήμα 2

- 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).



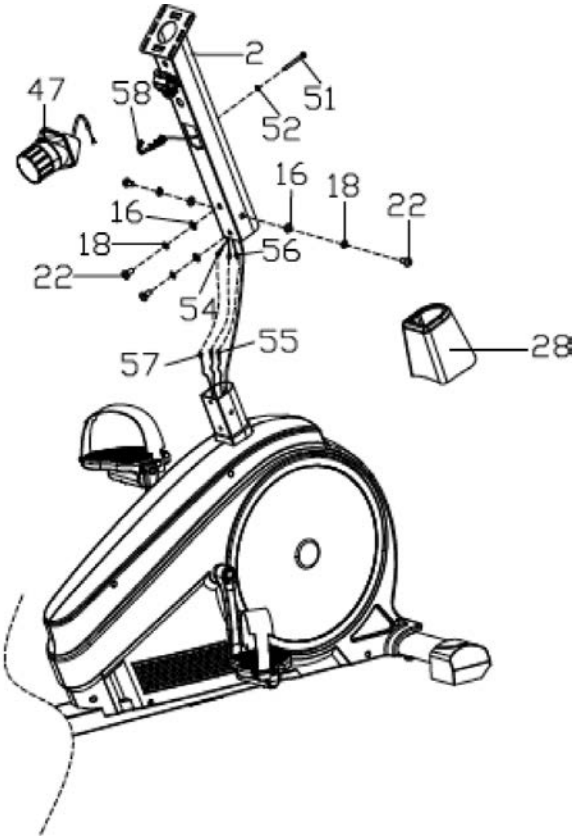
Βήμα 3

- 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).

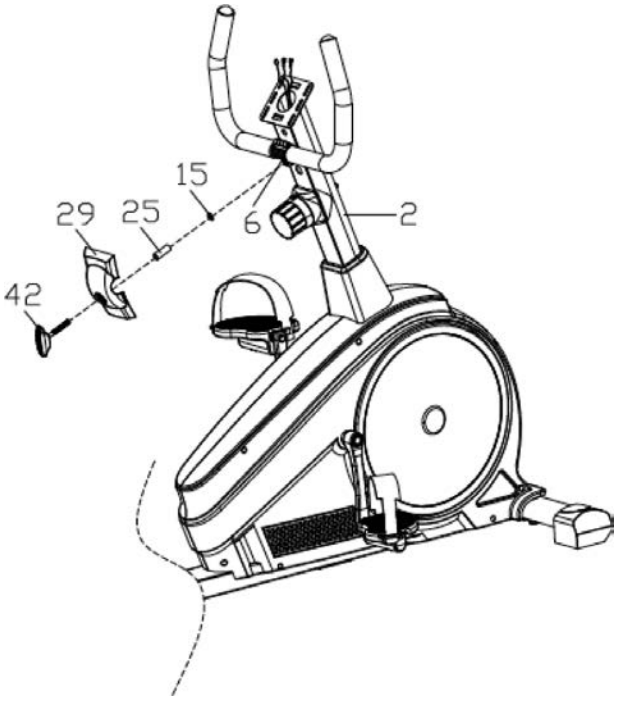


A

- Συνδέστε τα δύο συρματόσχοινα ρύθμισης αντίστασης (58 & 47) σύμφωνα με τις οδηγίες στο ένθετο σχήμα “A”.
- Στερεώστε το λαιμό των χειρολαβών (2) στην υποδοχή του στον κυρίως σκελετό (1) χρησιμοποιώντας αλενόβιδες Ø8×16 (22), γκρόβερ Ø8 (18) και ροδέλες Ø16×Ø8×1.5 (16). Έπειτα κατεβάστε το εμπρός κάλυμμα (28).
- Στερεώστε τον ρυθμιστή αντίστασης (47) στο λαιμό των χειρολαβών (2) με βίδα M5×55 (51) και ροδέλα Ø5 (52).



Βήμα 4

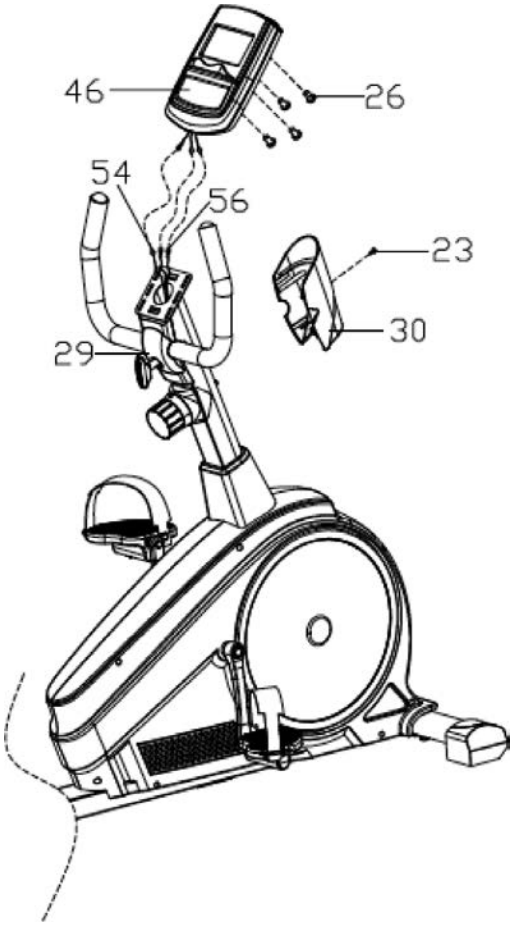


- Στερεώστε τις χειρολαβές (6) στον λαιμό στήριξής τους (2) χρησιμοποιώντας πλαστικό πόμολο (42), κάλυμμα χειρολαβών (29), αποστάτη (25) και ροδέλα Ø13×Ø8×1.5 (15).

GR

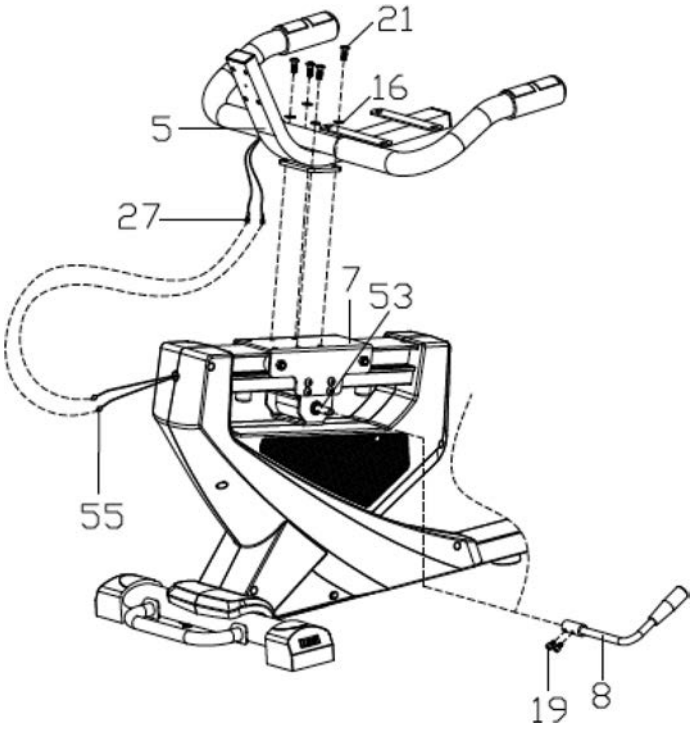
Βήμα 5

- 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 ST4.2×18 screw (23).



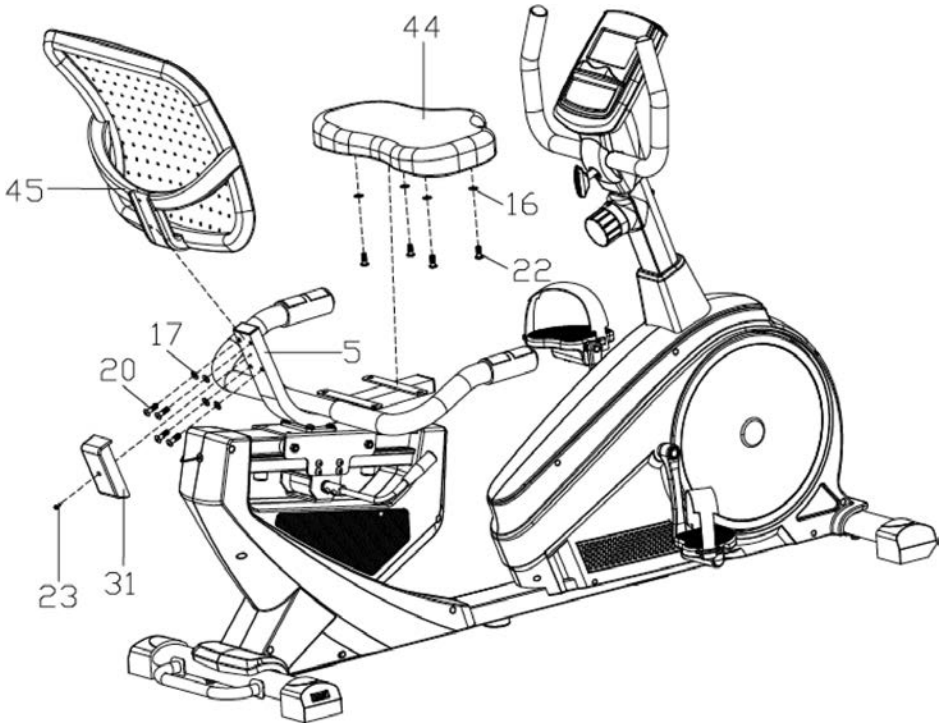
Βήμα 6

- Στερεώστε το χερούλι (8) στον άξονα (53) με αλενόβιδες M6×10 (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 αλενόβιδες M8×12 (21) και ροδέλες Ø16×Ø8×1.5 (16).



Βήμα 7

- Στερεώστε το κάθισμα (44) στο σωλήνα του (5) με αλενόβιδες Ø8×16 (22) και ροδέλες Ø16×Ø8×1.5 (16).
- Στερεώστε την πλάτη (45) στο σωλήνα του καθίσματος (5) με αλενόβιδες M6×10 (20) και ροδέλες Ø8 (17).
- Τέλος, στερεώστε το κάλυμμα (31) στο σωλήνα του καθίσματος (5) με βίδα ST4.2×18 (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.
Αλλαγή παραμέτρων για Μέτρηση Σωματικού Λίπους: έναρξη μέτρησης.

Body fat 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 συνεχίζετε με το κουμπί Mode.

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

⚠ WARNINGS ⚠

EN

General Instructions

- 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 jewelry.
- 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.

Important Electrical Information

- 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.
- 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).

Important Usage Instructions

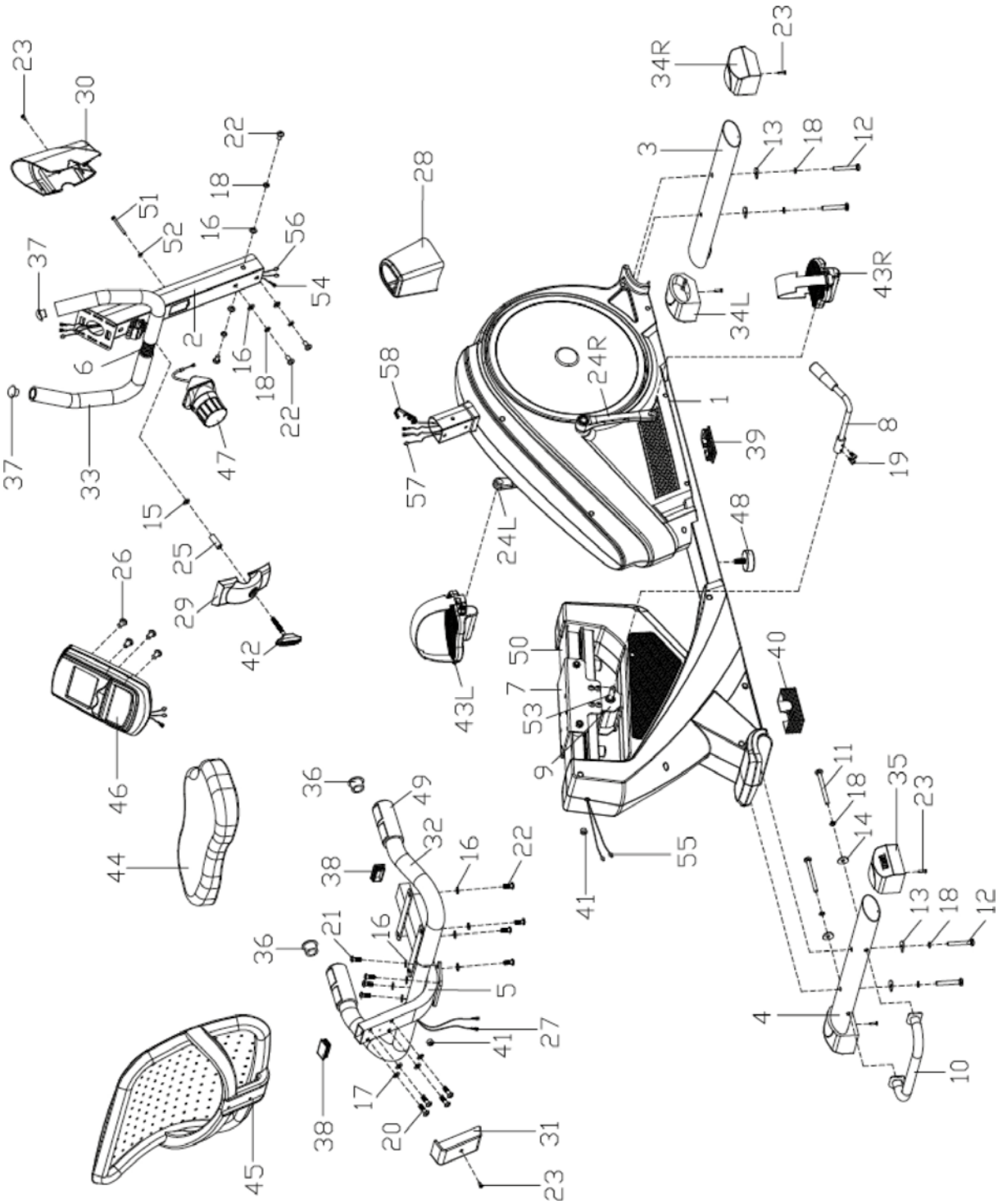
- Never operate this machine without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Use caution while participating in other activities while using your machine, such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance, which may result in serious injury.

General Usage Instructions

- 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.
- Be careful when getting on or off this machine.

EN

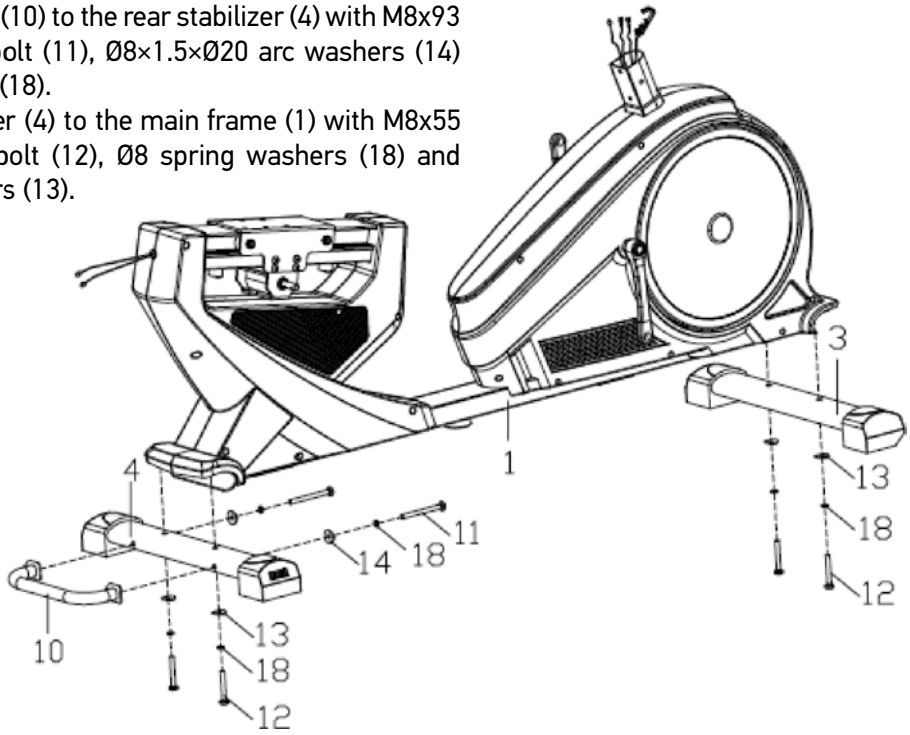
EXPLODED VIEW



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

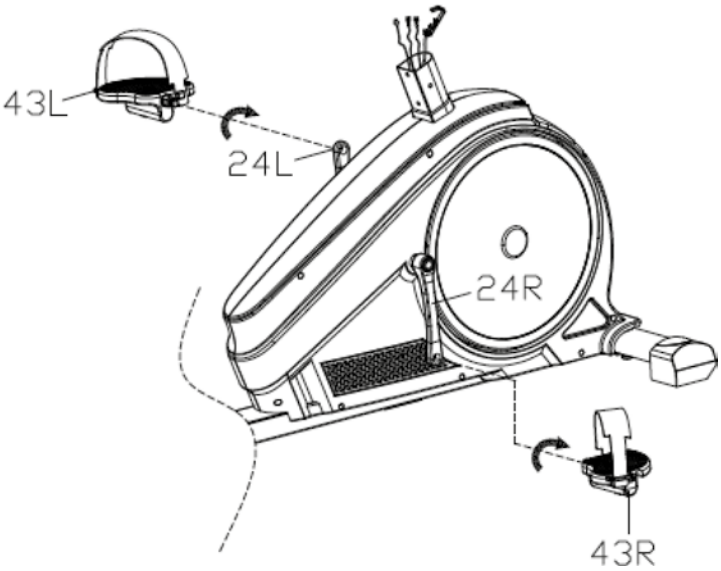
Step 1

- Attach the front stabilizer (3) to the main frame (1) with M8x55 hexagon socket head bolts (12), Ø8×1.5×Ø25 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), Ø8×1.5×Ø20 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 Ø8×1.5×Ø25 arc washers (13).



Step 2

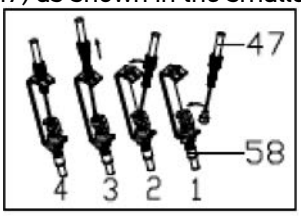
- Screw the pedals (43L/R) to the crank (24L/R) with wrench. Keep in mind that left pedal (24L) must be screwed in counter-clockwise direction, where the right pedal (24R) in a clockwise direction as shown, making sure that the pedals are secured tightly, otherwise the pedal teeth might break.



EN

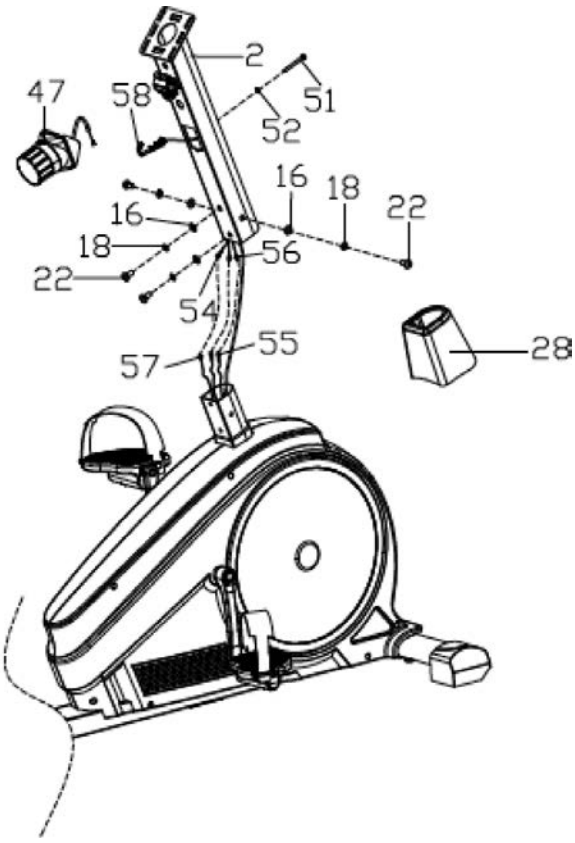
Step 3

- 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.

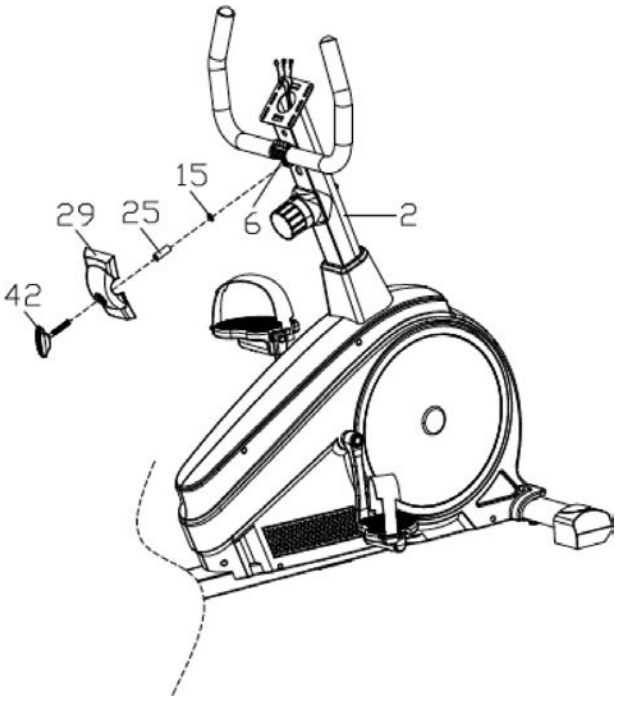


A

- 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).



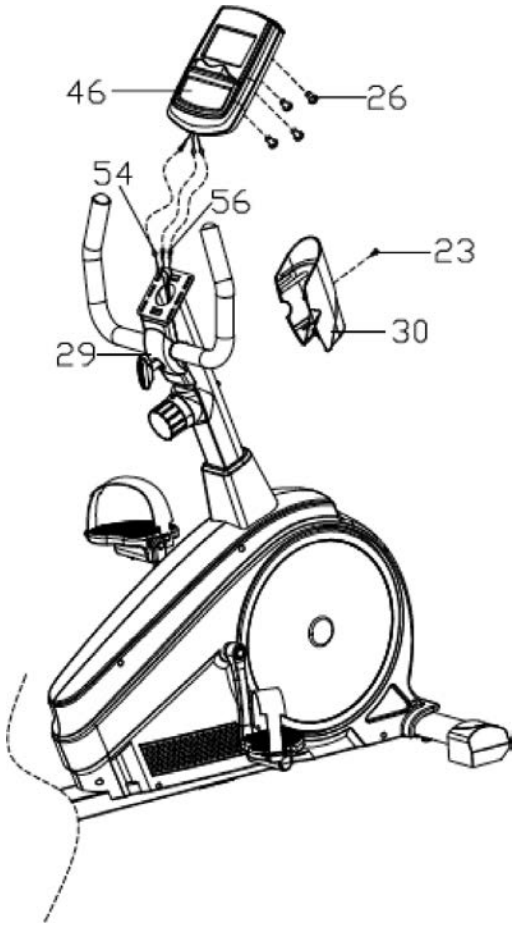
Step 4



- 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).

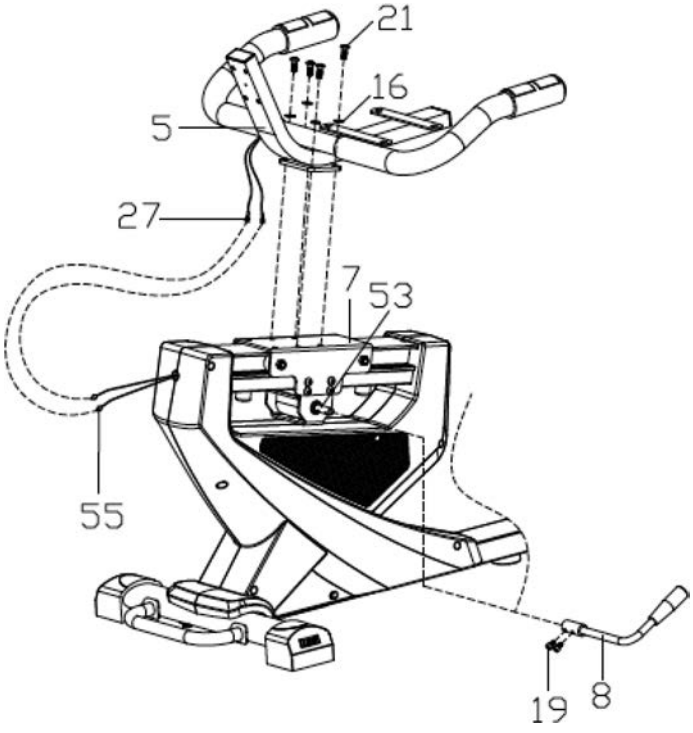
Step 5

- 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

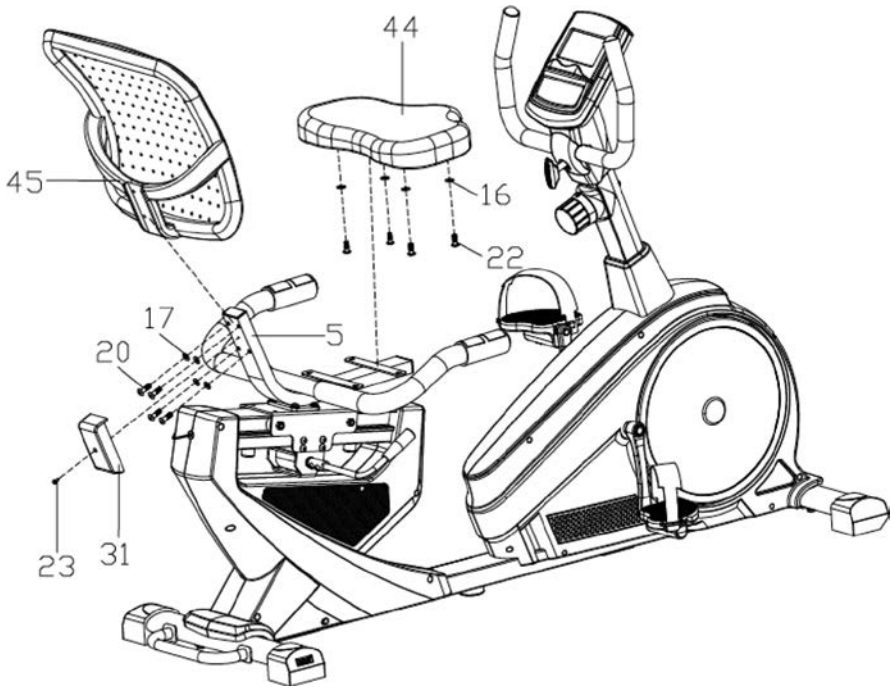
- Secure the handle (8) to the eccentric shaft (53) with M6×10 hexagon socket head screws (19).
- Connect the pulse wire (27) with the corresponding wire (55) on the back of the bike and then secure together the seat tube (7) and the seat tube (5) with M8×12 hexagon pan head screws (21) and Ø16×Ø8×1.5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



EN

Step 7

- Secure the seat (44) on the seat tube (5) with Ø8×16 hexagon socket head screws (22) and Ø16×Ø8×1.5 flat washers (16).
- Secure the backrest (45) on the seat tube (5) with M6×10 hexagon socket pan head screws (20) and Ø8 flat washers (17).
- Finaly, secure the protective cap (31) to the seat tube (5) with a ST4.2×18 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. While setting parameters for body fat, enter body fat test.
Body fat	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. Displays the Body Mass Index.

DISTANCE/BMR 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.
Displays the Basal metabolic Rate.

CALORIES/TEMP 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.
When idle, it displays the room temperature.

PULSE 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 memorry 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 flasshing. Then, press Up/Down to change the value. You may reset the value with the RESET button.

PULSE MEASUREMENT
Press any botton 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 botton. The display will show a one minute countdown and your pulse rate. Hold the pulse sensors until the countdown finishes. Then you rill 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 parameteres 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.

EN

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:

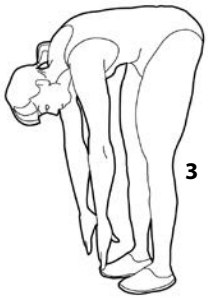


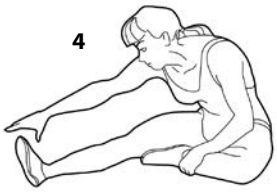
1. Quadriceps stretch: Lean against the wall using your right hand while bending your left leg backwards and holding it with the other hand. Try to bend the leg as much as you can. Hold this position for 15 seconds. Repeat for the right leg.



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.

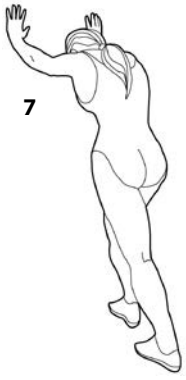


5. Neck stretching (Head rolling): Tilt your head to the right, feeling the stretching of the left side of the neck. Then tilt your head towards the other side. Finally, tilt the head once forward and once backwards.



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.



WEB amila.gr

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.

BLOG

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.



Instagram

Ανακάλυψε έναν νέο κόσμο γυμναστικής και ευεξίας με φωτογραφίες και βίντεο, με συμβουλές, ασκήσεις και έμπνευση!

Αναζήτησε το όνομα χρήστη @amila.gr και πατήστε το κουμπί "Ακολούθησε".

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.

TikTok

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 πατήστε το κουμπί "Ακολούθησε".

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.



YouTube

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

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

facebook

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 "Ακολούθησε".

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.

AMILA™ SPORTS

ELDICO™ sport

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

In conformity with the alternative packing management system

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