

# Μαγνητικό ποδήλατο AMILA

.....  
# 43320



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

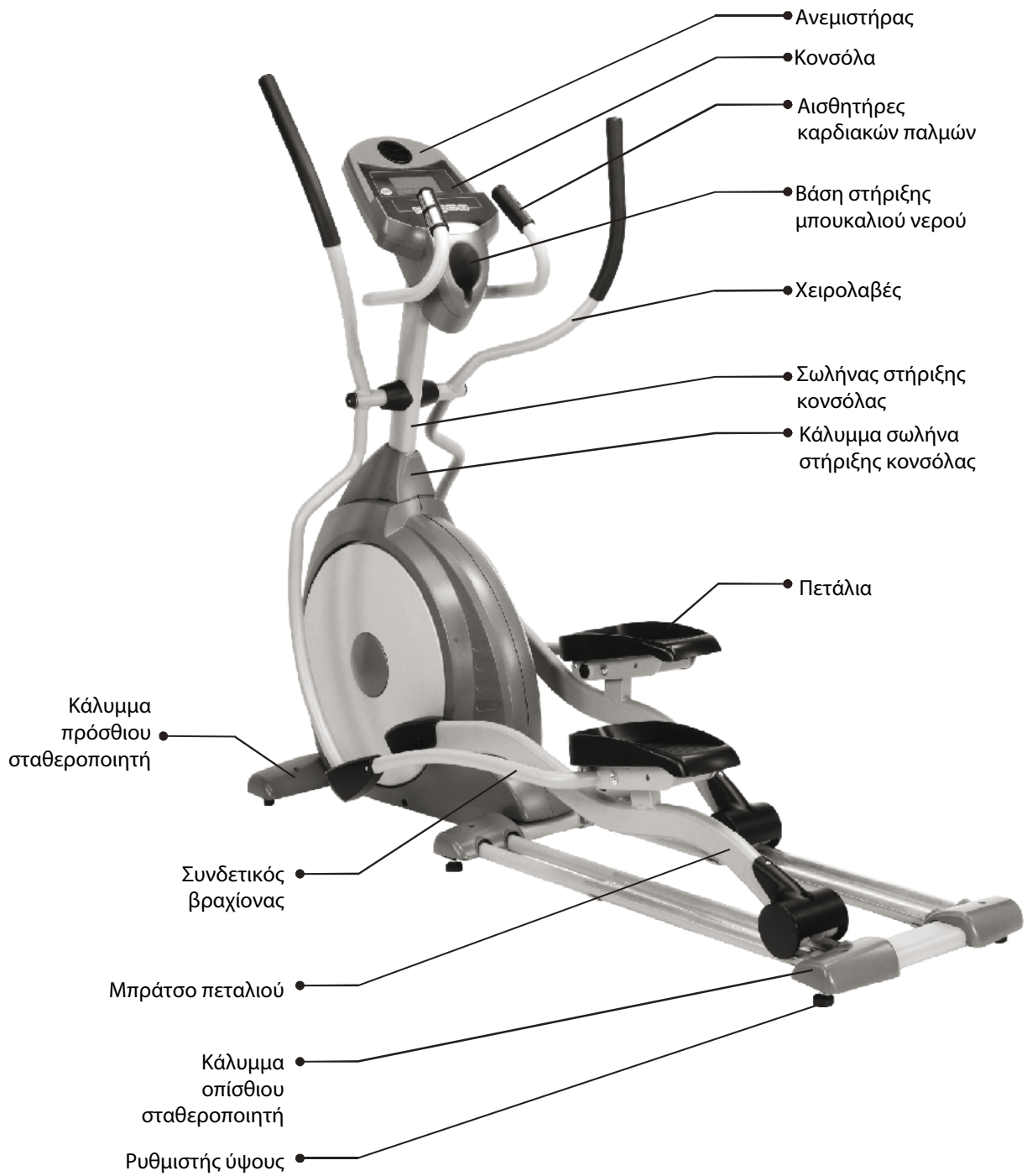


# ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ # 43320

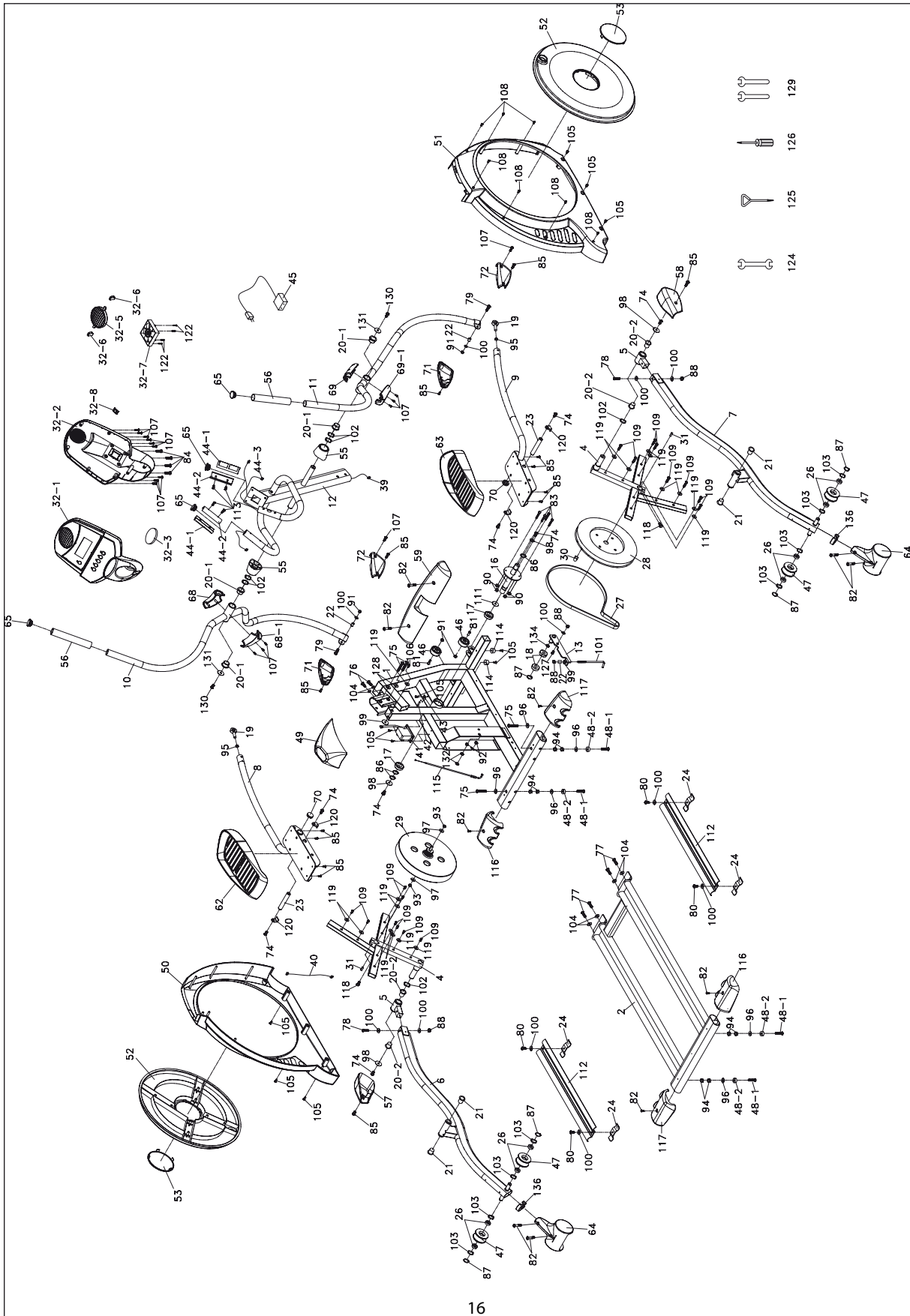
## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες και κάντε ασκήσεις προθέρμανσης πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το μηχάνημα.
2. Το ποδήλατο αυτό είναι ένα όργανο γυμναστικής οικιακής χρήσης, 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 προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή βύσμα. Εάν το ποδήλατο δε λειτουργεί κανονικά επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
11. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν 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 προϊόν 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.
19. Το μέγιστο επιτρεπτό βάρος του χρήστη είναι 150Kg.












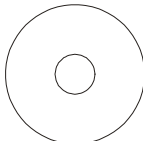






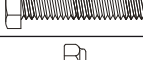

## ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΑΣ

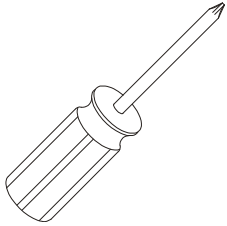
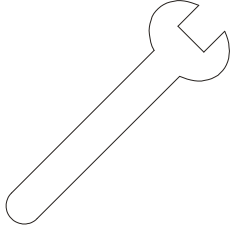
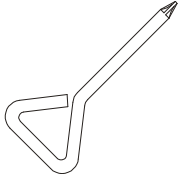
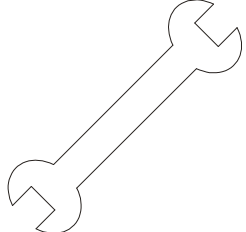


# ΓΕΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



**ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ**

Νούμερο	Περιγραφή	Σχήμα
96	Ροδέλες (2 τμχ.)	
104	Ροδέλες (4 τμχ.)	
82	Βίδες (6 τμχ.)	
75	Βίδες εξάγωνες (2 τμχ.)	
77	Βίδες εξάγωνες (4 τμχ.)	
84	Βίδες (4 τμχ.)	
128	Ροδέλα (1 τμχ.)	
104	Ροδέλες (2 τμχ.)	
76	Βίδες εξάγωνες (2 τμχ.)	
75	Βίδες εξάγωνες (1 τμχ.)	
102	Ροδέλες (2 τμχ.)	
131	Ροδέλες (2 τμχ.)	
107	Βίδες (6 τμχ.)	
130	Βίδες εξάγωνες (2 τμχ.)	
107	Βίδες (2 τμχ.)	
82	Βίδες (4 τμχ.)	
85	Βίδες (4 τμχ.)	
100	Ροδέλες (2 τμχ.)	
79	Βίδες εξάγωνες (2 τμχ.)	
91	Παξιμάδια νάιλον (2 τμχ.)	

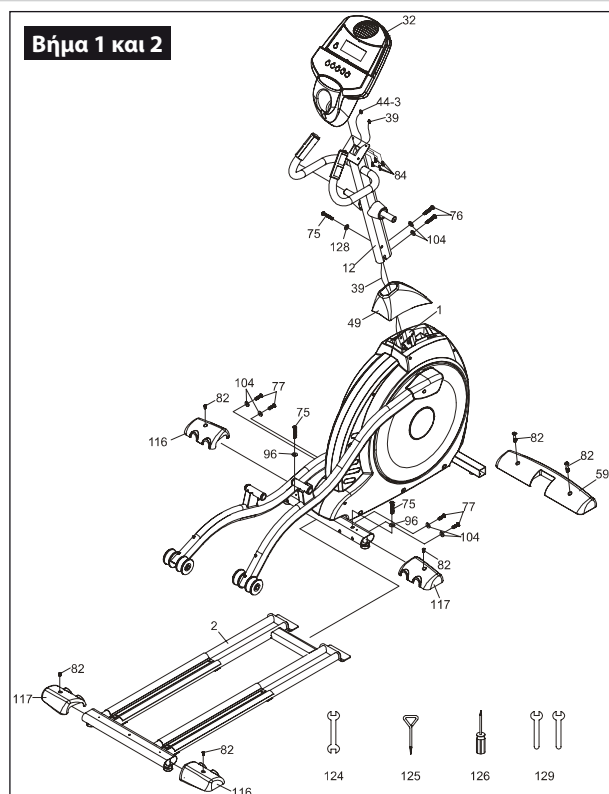
126 - Σταυροκατσάβιδο		129 - Κλειδί (2 μτχ.)	
125 - Μικρό σταυροκατσάβιδο		124 - Κλειδί	

## 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: Συναρμολόγηση των ραγών στο πίσω μέρος

- Περάστε 2 ροδέλες (96) σε 2 εξάγωνες βίδες (75) και σφίξτε τις με το χέρι, περνώντας τις μέσα από πάνω μέρος του πίσω σωλήνα σταθεροποίησης, για να βιδωθούν στο πίσω μέρος του ποδηλάτου (2). Σφίξτε τις καλά χρησιμοποιώντας το κλειδί (124).
- Περάστε 4 ροδέλες (104) σε 4 εξάγωνες βίδες (77) και σφίξτε και σφίξτε τις με το χέρι, περνώντας τις μέσα από το εμπρός μέρος του σωλήνα σταθεροποίησης, για να βιδωθούν στο πίσω μέρος του ποδηλάτου (2). Σφίξτε τις καλά χρησιμοποιώντας το κλειδί (124).
- Τοποθετήστε τα 4 καλύμματα του πίσω σταθεροποιητή (116 & 117) στο πίσω μέρος του ποδηλάτου (2) και σταθεροποιήστε τα χρησιμοποιώντας 4 βίδες (82) τις οποίες σφίξτε με το σταυροκατσάβιδο (126).
- Τοποθετήστε το κάλυμμα του εμπρός σταθεροποιητή (59) και σταθεροποιήστε το με 2 βίδες (82) τις οποίες σφίξτε με το σταυροκατσάβιδο (126).



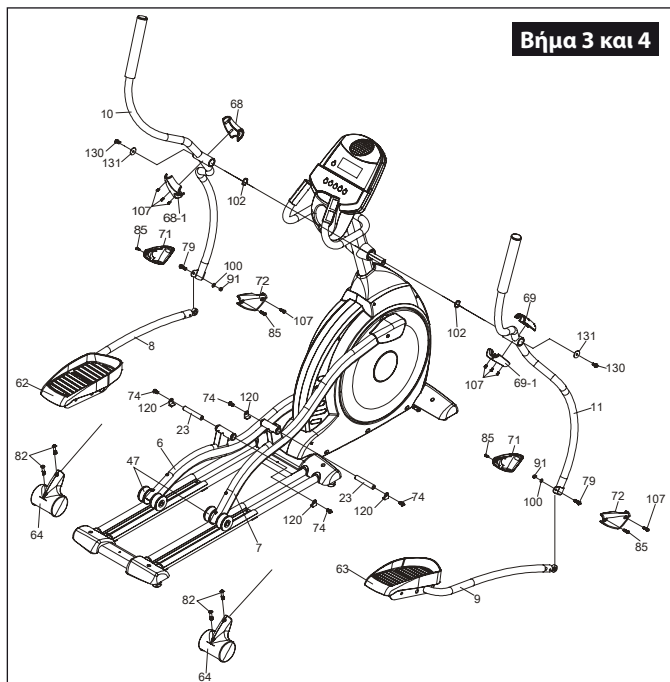
### ΒΗΜΑ 2: Συναρμολόγηση της βάσης στήριξης της κονσόλας

- Εισάγετε το σωλήνα στήριξης της κονσόλας (12) στο κάλυμμά του (49) και βεβαιωθείτε ότι το κάλυμμα κοιτάζει προς την σωστή κατεύθυνση.
- Στο άνοιγμα που υπάρχει στο επάνω μέρος του κυρίως σκελετού (1) υπάρχει ένα καλώδιο (39). Ξετυλίξτε και σπρώξτε το στο σωλήνα στήριξης της κονσόλας (12) μέχρι να βγει από το επάνω μέρος.

- Βάλτε το σωλήνα στήριξης της κονσόλας (12) στην αντίστοιχη υποδοχή του κυρίως σκελετού (1). Προσοχή: Υπάρχει ήδη μια βίδα τοποθετημένη στην υποδοχή (1), η οποία θα εφαρμόσει με την εσοχή που υπάρχει στο κάτω μέρος του σωλήνα στήριξης της κονσόλας (12). Αυτή τη βίδα θα πρέπει να τη σφίξετε στο τέλος, μαζί με τις υπόλοιπες βίδες του σωλήνα στήριξης της κονσόλας.
- Περάστε τη ροδέλα (128) στην εξάγωνη βίδα (75) και 2 άλλες ροδέλες (104) σε άλλες 2 βίδες (76). Βιδώστε και σφίξτε με το χέρι την εξάγωνη βίδα (75) στο αριστερό μέρος της υποδοχής που υπάρχει στο σωλήνα στήριξης της κονσόλας. Προσοχή: Υπάρχει ένα καλώδιο (39) μέσα στο σωλήνα στήριξης της κονσόλας (12) που πριν από λίγο περάσατε. Προσέξτε να μην το καταστρέψετε γιατί αλλιώς υπάρχει κίνδυνος βλάβης της κονσόλας. Μετά βάλτε και σφίξτε με το χέρι και τα άλλα 2 σετ με ροδέλες και βίδες στο μπροστά μέρος του σωλήνα (12).
- Χρησιμοποιώντας το κλειδί (124) σφίξτε όσο μπορείτε αυτές τις 3 βίδες, καθώς και την άλλη που υπάρχει στην υποδοχή που βάλσατε το κάτω μέρος του σωλήνα στήριξης της κονσόλας.
- Υπάρχουν 2 βύσματα στο πάνω μέρος του σωλήνα στήριξης της κονσόλας (12), ένα με 4 ακίδες για τους καρδιακούς παλμούς (44-3) και ένα με 10 ακίδες για το κομπιούτερ (39). Συνδέστε τα στα αντίστοιχα βύσματα που βρίσκονται στο πίσω μέρος της κονσόλας. Τα βύσματα είναι διαφορετικά για αποφυγή λάθους, γι' αυτό μην ασκήσετε υπερβολική δύναμη.
- Σπρώξτε όσο καλώδιο περισσεύει πίσω μέσα στο σωλήνα στήριξης της κονσόλας (12) και βιδώστε την κονσόλα (32) στο πάνω μέρος του σωλήνα στήριξης της (12) με 4 βίδες (84) και το σταυροκατσάβιδο (126).

### ΒΗΜΑ 3: Συναρμολόγηση των χειρολαβών

- Τοποθετήστε 2 ροδέλες (102) στον άξονα.
- Βάλτε τις χειρολαβές (10 & 11) στον άξονα.
- Περάστε 2 ροδέλες (131) σε δύο εξάγωνες βίδες (130) και σφίξτε τις μέσα στις τρύπες του άξονα.
- Βάλτε τα εμπρός (68 & 69) και πίσω (68-1 & 69-1) καπάκια των χειρολαβών και σταθεροποιήστε τα με 6 βίδες (107) χρησιμοποιώντας το σταυροκατσάβιδο (126).



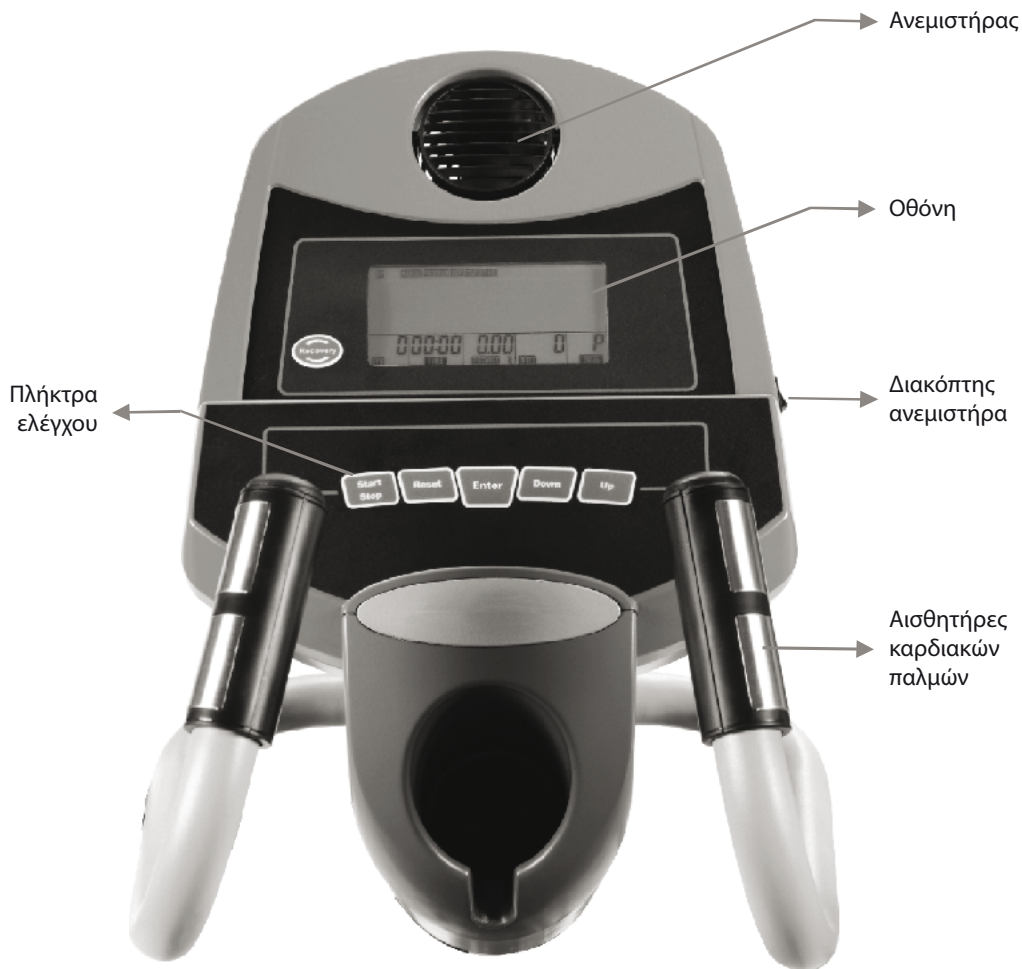
### ΒΗΜΑ 4: Πετάλια και μπράτσα τους

- Σε κάθε μπράτσο πεταλιού (6 & 7), στη μέση του επάνω μέρους του, υπάρχουν ήδη 2 άξονες (23) τοποθετημένοι στις υποδοχές τους. Μια από τις βίδες (74) θα είναι χαλαρή. Βγάλτε αυτές τις βίδες για να μπορέσετε να βγάλετε και τους άξονες.
- Κρατήστε το αριστερό πετάλι (62) με το μπράτσο του (8) στο δεξί σας χέρι. Πάρτε τον άξονα (23) που αφαιρέσατε προηγουμένως, ευθυγραμμίστε την μεγάλη τρύπα κάτω πό το πετάλι με την αντίστοιχη που βρισκόταν ο άξονα και σπρώξτε τον άξονα (23) μέσα μέχρις ότου η ροδέλα (120) να έρθει σε επαφή.
- Πάρτε τις βίδες (74) και ροδέλες (120) που αφαιρέσατε από τον άξονα (23) πριν από λίγο και χρησιμοποιήστε τις για να σφίξετε το πετάλι στη θέση του. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε 2 κλειδιά (129) ταυτοχρόνως, ένα για κάθε πλευρά του άξονα.
- Ευθυγραμμίστε τη βίδα στο μπράτσο του αριστερού πεταλιού (8) με την τρύπα στο κάτω μέρος της αριστερής χειρολαβής (10). Η χειρολαβή πρέπει να βρίσκεται από την έξω πλευρά. Περάστε 1 βίδα (79) μέσα από τις τρύπες, περάστε στην άκρη της 1 ροδέλα (100) και νάιλον παξιμάδι (91) και σφίξτε καλά με τα 2 κλειδιά (129).



- Επαναλάβετε τη διαδικασία και για το δεξί πετάλι.
- Τοποθετήστε τα καλύμματα των μπράτσων (71 & 72) και στερεώστε τα με 4 βίδες (85) και 2 βίδες (107), χρησιμοποιώντας το σταυροκατσάβιδο (125).
- Βάλτε τα 2 καλύμματα των τροχών (64) χρησιμοποιώντας 4 βίδες (82).

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ



### Γρήγορη εκκίνηση προγράμματος

Αφού ανοίξει η κονσόλα, μπορείτε πατώντας το κουμπί START να ξεκινήσετε. Ο χρόνος θα αρχίσει να μετράει από το 0 και με τα κουμπιά UP και DOWN μπορείτε να ρυθμίζετε την αντίσταση. Θα έχετε επίσης ενδείξεις θερμίδων και απόστασης. Η ένδειξη των θερμίδων (**Calories**) θα μετατρέπεται σε **Watt** κάθε 5". Οι θερμίδες είναι μια προσέγγιση των συνολικών θερμίδων που έχετε κάψει από την αρχή της άσκησής σας. Η ένδειξη Watt απεικονίζει πόση ενέργεια παράγετε, π.χ. η ένδειξη 100 σημαίνει ότι η ενέργεια που παράγετε αρκεί για να ανάψετε μια λάμπα 100 watt.

Το κάτω αριστερά παραθυράκι θα αλλάζει από **RPM** σε **Speed** κάθε 5". RPM είναι ο ρυθμός περιστροφής των πεταλιών, ενώ Speed είναι η ταχύτητά σας (σε μίλια/ώρα), σαν να κάνετε ποδήλατο με 7η ταχύτητα.

Το παράθυρο **Distance** σας δείχνει την απόσταση που έχετε διανύσει σε μίλια, βασισμένη στην ταχύτητα των πεταλιών.

Το παράθυρο **Pulse** απεικονίζει τον ρυθμό των κτύπων της καρδιάς σας αν κρατάτε τους αισθητήρες ή φοράτε τον ασύρματο πομπού στήθους.

## Χειροκίνητη λειτουργία

Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP και DOWN για να επιλέξετε την ένδειξη **MANUAL** στο πάνω μέρος της οθόνης και πατήστε το κουμπί ENTER. Το προφίλ που έχετε επιλέξει θα αναβοσβύνει και θα μπορείτε, με τα κουμπιά UP και DOWN να επιλέξετε το επίπεδο άσκησης που επιθυμείτε και να επιβεβαιώσετε με το κουμπί ENTER.

Τώρα το παράθυρο **Time** (χρόνος) θα αναβοσβύνει. Με τα κουμπιά UP και DOWN ρυθμίστε το χρόνο στον επιθυμητό και πατήστε το κουμπί ENTER. Με τον ίδιο τρόπο βάλτε την επιθυμητή απόσταση που θέλετε να διανύσετε (**Distance**) και τις θερμίδες (**Calories**) που θέλετε να κάψετε.

Τώρα η ένδειξη **Watt** θα αναβοσβύνει. Αν αποφασίσετε να ρυθμίσετε τα Watt, τότε η αντίσταση του ποδηλάτου θα ρυθμίζεται αυτόματα για να διατηρεί την άσκησή σας στο συγκεκριμένο επίπεδο, θα ρυθμίζει δηλαδή την αντίσταση του ποδηλάτου σε σχέση με την ταχύτητά σας, δηλαδή όσο πιο γρήγορα ποδηλατείτε τόσο θα μειώνεται η αντίσταση του ποδηλάτου.

Αφού κάνετε όλες τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.

## Έτοιμα προγράμματα

Υπάρχουν 12 έτοιμα προγράμματα για να διαλέξετε. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP και DOWN για να επιλέξετε το εικονίδιο **Program** και πατήστε το κουμπί ENTER. Η οθόνη θα δείχνει την ένδειξη **P1** (πρόγραμμα 1). Το πρόγραμμα θα επιλεγεί αυτομάτως ύστερα από 2". Μπορείτε με τα κουμπιά UP και DOWN να επιλέξετε κάποιο άλλο από τα 12 διαθέσιμα προγράμματα και να επιβεβαιώσετε πατώντας ENTER. Τώρα μπορείτε να πατήσετε START για να αρχίσετε την άσκησή σας με τις έτοιμες ρυθμίσεις του προγράμματος που έχετε επιλέξει ή να τροποποιήσετε τις ρυθμίσεις αυτές.

Για να ρυθμίσετε την αντίσταση χρησιμοποιήστε το κουμπί UP και επιβεβαιώστε πατώντας ENTER (ή πατήστε κατευθείαν το κουμπί ENTER για να μην αλλάξετε τη ρύθμιση). Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις για το χρόνο (**Time**), απόσταση (**Distance**) και θερμίδες (**Calories**).

Τώρα θα αναβοσβύνει το παράθυρο **Pulse** (καρδιακοί παλμοί). Εισάγετε έναν αριθμό στόχο που, όταν τον επιτύχετε, το ποδήλατο θα παράγει ένα ηχητικό σήμα για να σας ενημερώσει.

Αφού τελειώσετε τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να πατήσετε το κουμπί START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας αφήνοντας τις τιμές που δεν έχετε ρυθμίσει στις εργοστασιακές.

Όταν το πρόγραμμα τελειώσει θα ακούσετε μια σειρά ηχητικών σημάτων. Μπορείτε να πατήσετε START για να ξαναεκκινήσετε το πρόγραμμα ή RESET για να γυρίσετε στην αρχική οθόνη.

## Πρόγραμμα χρήστη

Μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας πρόγραμμα. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP και DOWN για να επιλέξετε το εικονίδιο **User** και πατήστε το κουμπί ENTER. Ρυθμίστε όλες τις παραμέτρους του προγράμματος με τον γνωστό τρόπο. Όλες οι ρυθμίσεις θα αποθηκευθούν ως ένα πρόγραμμα χρήστη.

## Πρόγραμμα στόχου καρδιακών παλμών

Το πρόγραμμα αυτό σας επιτρέπει να ορίσετε τον επιθυμητό ρυθμό των καρδιακών σας παλμών και το ποδήλατο θα ρυθμίζει την αντίσταση αυτόματα για να φτάσετε και να διατηρήσετε αυτόν τον ρυθμό. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP και DOWN για να επιλέξετε τον επιθυμητό καρδιακό παλμό και πατήστε ENTER. Η οθόνη θα δείχνει έναν αριθμό και το εικονίδιο της ηλικίας στο πάνω μέρος θα αναβοσβύνει. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP και DOWN για να εισάγετε την ηλικία σας και πατήστε ENTER.

Τώρα στην οθόνη θα αναβοσβύνει ένας αριθμός σε ποσοστό ή τα γράμματα THR. Με τα κουμπιά UP και DOWN μπορείτε να διαλέξετε μεταξύ 55%, 75%, 90% ή THR. Οι επιλογές που θα κάνετε είναι το ποσοστό των επιθυμητών καρδιακών παλμών, στηριζόμενες στους ιδανικούς καρδιακούς παλμούς βάση της ηλικίας σας που εισάγατε στο προηγούμενο βήμα.

Η φόρμουλα που το ποδήλατο χρησιμοποιεί είναι η εξής:  $220 - \text{ηλικία} = \text{μέγιστος αριθμός καρδιακών παλμών}$ . Δηλαδή, για κάποιον ηλικίας 30 ετών, ο μέγιστος αριθμός καρδιακών παλμών είναι

190 (220 - 30 = 190). Αν αυτός ο τριαντάχρονος θέλει να ασκηθεί στο 75% του μέγιστου αριθμού των καρδιακών παλμών του, αυτός ο αριθμός είναι 142 παλμοί/δευτερόλεπτο (190 x 75% = 142,5).

Για να επιλέξετε το επιθυμητό επίπεδο, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP και DOWN και πατήστε ENTER. Αν θέλετε να εισάγετε εσείς έναν άλλο επιθυμητό αριθμό καρδιακών παλμών, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP και DOWN για να επιλέξετε την ένδειξη THR και πατήστε ENTER. Το παράθυρο Pulse θα αναβοσβύνει, επιτρέποντάς σας να επιλέξετε τον επιθυμητό αριθμό και να συνεχίσετε πατώντας ENTER. Οι άλλες παράμετροι, όπως χρόνος κτλ., εισάγονται με τον γνωστό πια τρόπο.

### Επαναφορά καρδιακών παλμών

Χρησιμεύει στο να δείτε το πόσο γρήγορα οι καρδιακοί σας παλμοί επανέρχονται στο φυσιολογικό μετά από την άσκηση. Όσο πιο σύντομο είναι αυτό το χρονικό διάστημα, σε τόσο καλύτερη σωματική κατάσταση βρίσκεστε. Αν πατήσετε το κουμπί Recovery, θα αρχίσει μια αντίστροφη μέτρηση διάρκειας 60". Κρατήστε τους αισθητήρες καρδιακών παλμών και μην ασκήσετε. Στο τέλος των 60" θα δείτε στην οθόνη μια τιμή, από F1 μέχρι F6, όπου F1 είναι η καλύτερη και F6 η χειρότερη δυνατή σωματική κατάσταση.

### ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

**TIME:** Χρονική διάρκεια της άσκησης. Αύξουσα μέτρηση από το μηδέν (0) μέχρι 99:59 ή φθίνουσα από προρυθμισμένη τιμή μέχρι το μηδέν (0).

**SPEED/RPM:** Η εναλλαγή μεταξύ των δύο ενδείξεων γίνεται αυτόματα κάθε 6".

SPEED = η ταχύτητά σας σε χιλιόμετρα ανά ώρα.

RPM = η ταχύτητα περιστροφής των πεταλιών σε στροφές ανά λεπτό.

**DISTANCE:** Η απόσταση που έχετε διανύσει κατά την άσκησή σας. Αύξουσα μέτρηση από το μηδέν (0) μέχρι 99,99 μίλια ή φθίνουσα από προρυθμισμένη τιμή μέχρι το μηδέν (0).

**CALORIES:** Οι συνολικές θερμίδες που έχετε κάψει από την αρχή της άσκησής σας. Η τιμή που θα πάρετε είναι μια απλή προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιείτε μόνο όσον αφορά την άσκησή σας. Το ποδήλατο δεν είναι ιατρικό μηχάνημα και οι μετρήσεις που κάνει δεν είναι ακριβείας.

**WATTS:** Η ενέργεια που παράγεται.

**PULSE:** Ο τρέχων ρυθμός των καρδιακών σας παλμών όταν πιάνετε τους αισθητήρες.

**LEVEL:** Απεικονίζετε δίπλα στο προφίλ άσκησης. Είναι η ένταση της άσκησης σε κλίμακα 1-16.

### ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. Πρέπει από καιρό σε καιρό να ελέγχετε εάν όλα τα μπουλόνια είναι σωστά βιδωμένα και δεν υπάρχουν χαλαρές βίδες, μπουλόνια ή αλλά τμήματα.
2. Ένας απλός καθαρισμός με βρεγμένο πανί είναι αρκετός. Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά.
3. Το δάπεδο πρέπει να είναι απόλυτα οριζοντιωμένο (επίπεδο). Καλό είναι το ποδήλατο να είναι πάνω σε ειδική μοκέτα.
4. Μην εκθέσετε το κομπιούτερ σε απευθείας ηλιακό φως.
5. Αυτό το ποδήλατο έχει ένα μοτέρ εσωτερικά. Ποτέ μην αφήσετε υγρά να μπουν μέσα από τα καλύμματα.



### ΜΕΤΑΦΟΡΑ

Το ποδήλατο είναι εξοπλισμένο με 2 ρόδες μεταφοράς που ακουμπούν στο έδαφος μόνον όταν το πίσω μέρος είναι ανασηκωμένο.

## 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:



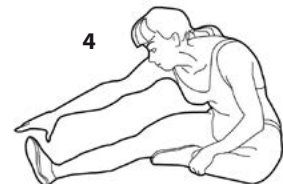
**1. Τέντωμα τετρακέφαλων:** Με το δεξί χέρι στηριχτείτε στον τοίχο ενώ λυγίζετε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και το κρατάτε με το άλλο χέρι. Προσπαθήστε να λυγίσετε το πόδι όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί πόδι.



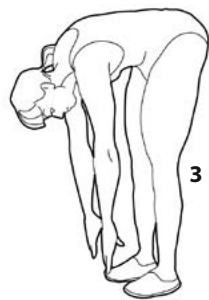
**2. Άσκηση προσαγωγών:** Καθίστε κάτω μαζεύοντας τα πόδια μπροστά, έχοντας λυγίσει τα γόνατα και ενώνοντας τις πατούσες. Έπειτα με τους αγκώνες πιέστε τα γόνατα προς το πάτωμα. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις.



**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.



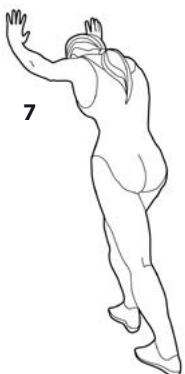
**4. Άσκηση δικέφαλων (ποδιών):** Καθήστε έχοντας το δεξί πόδι τεντωμένο μπροστά και το αριστερό μαζεμένο με το πέλμα του να κολλάει στο δεξί πόδι. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πιάσετε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις. Ξεκουραστείτε για λίγο και επαναλάβετε με το άλλο πόδι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

### ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΑΕΕ

Κασσάνδρας 30, Βοτανικός, 104 47 Αθήνα  
Τηλ.: +30 210 3478279, Fax: + 30 210 3450168  
e-mail: info@eldico.gr - WEBpage: <http://www.eldico.gr/>