



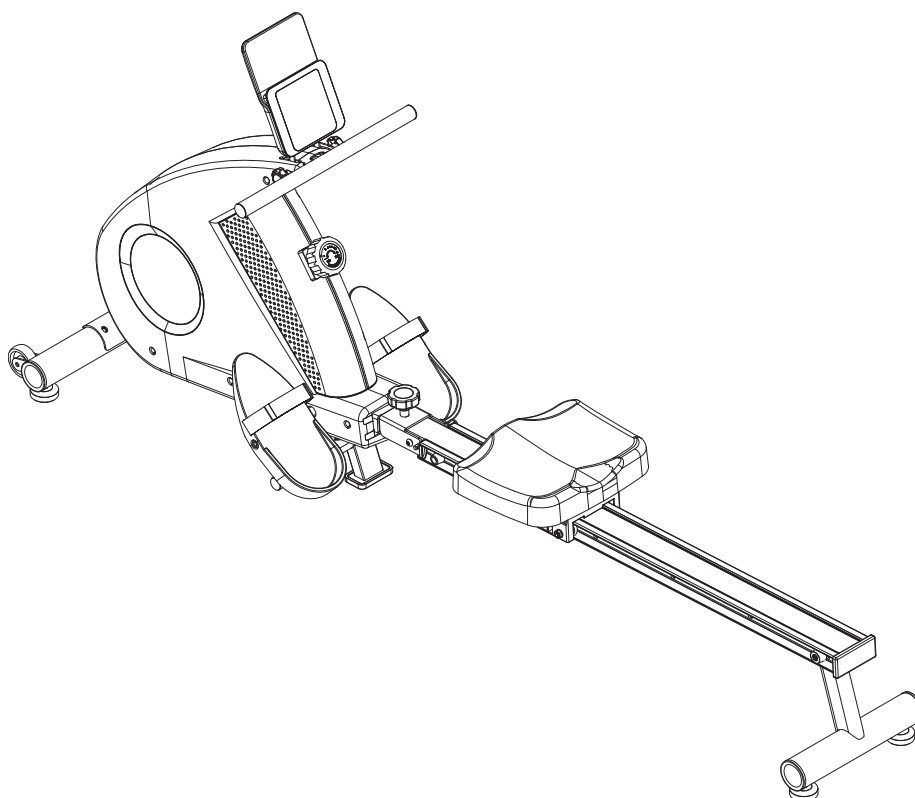
# ROWING MACHINE ET7420R

## Κωπηλατική Μαγνητική

(Οδηγίες Συναρμολόγησης | Assembly Instructions)

Οδηγίες  
συναρμολόγησης  
στη σελίδα 2

Assembly  
instructions  
on page 9



Μάθε περισσότερα  
για την κωπηλατική  
σκανάροντας το QR

Learn more about the  
rowing machine by  
scanning the QR

ITEM NO.: **92356**

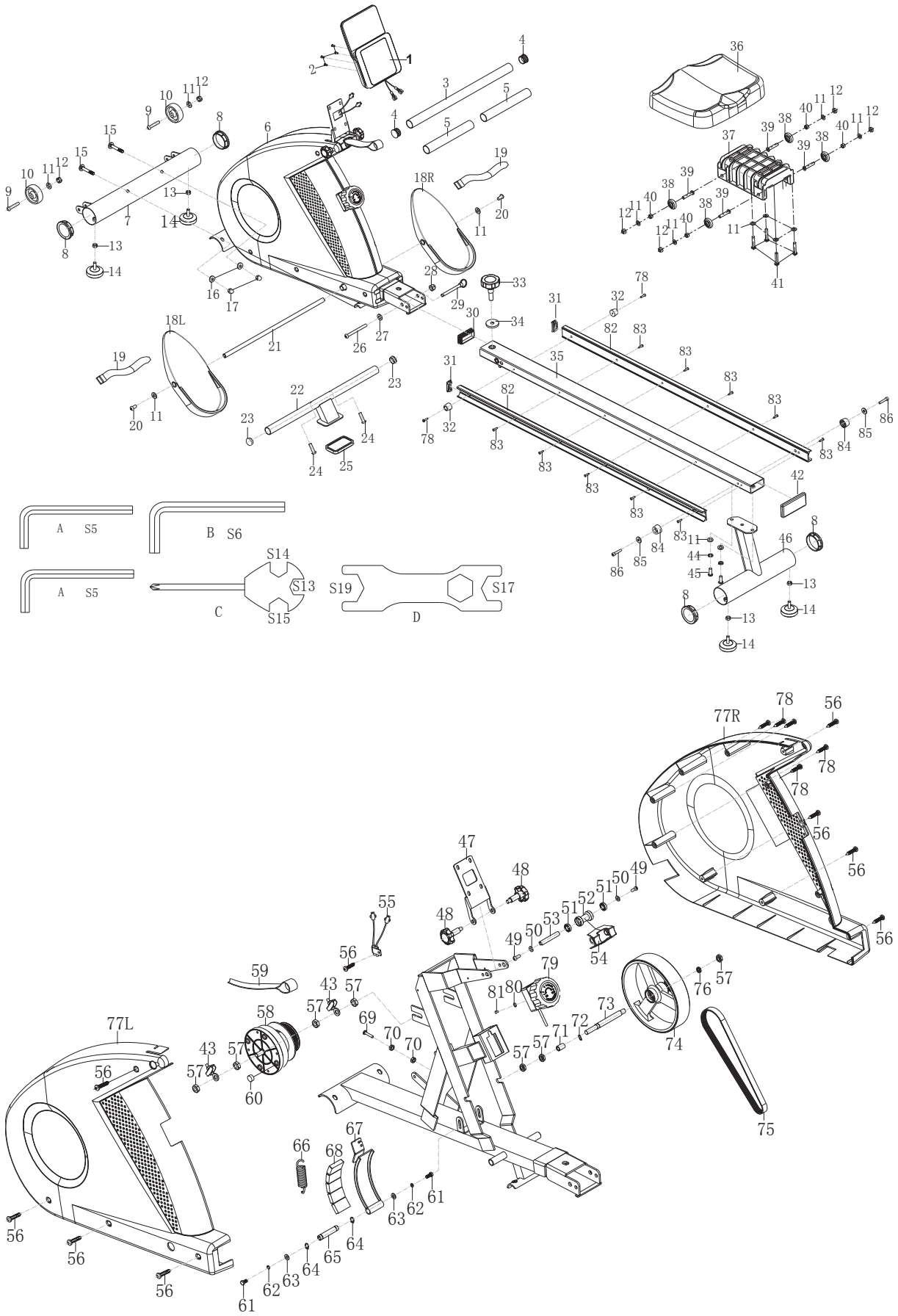


@amila.gr


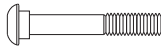




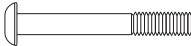


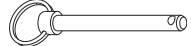
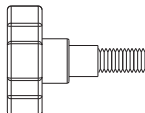








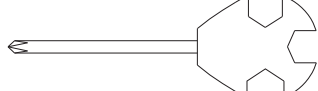



AMILASPORTS

**WWW.AMILA.GR**



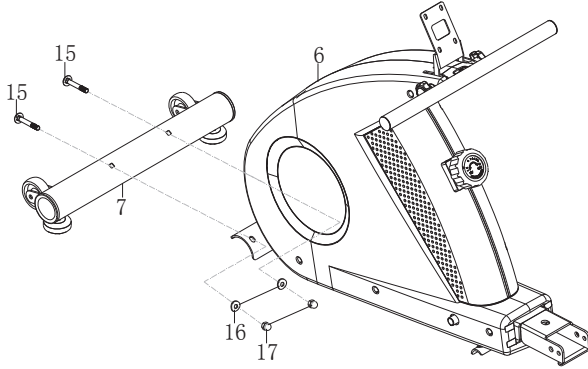
## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

#	ΤΜΧ	ΣΧΕΔΙΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
11	4		Ροδέλα d8xΦ16x1.5
15	2		Βίδα M8x73x20xH5
16	2		Κυματοειδής ροδέλα d8xΦ20x2xR30
17	2		Θολωτό παξιμάδι M8xH16xS13
20	2		Βίδα M8x16xS5
24	2		Βίδα M8x35xS5
26	1		Βίδα M10x85x20xS6
27	1		Ροδέλα d10xΦ20x2
28	1		Θολωτό παξιμάδι M10xH16xS17
29	1		Πείρος Φ8x75x80
33	1		Πόμολο M12x30xΦ16x15xΦ56
34	1		Ροδέλα d12xΦ24x2
44	2		Γκρόβερ d8
45	2		Βίδα M8x20xS6
84	2		Λαστιχάκι Φ27xΦ23x16xΦ6
85	2		Ροδέλα d6xΦ12x1
86	2		Βίδα M6x30
A	2		Αλενόκλειδο S5
B	1		Αλενόκλειδο S6
C	1		Κλειδί S13-14-15
D	1		Κλειδί S17-19

## 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.

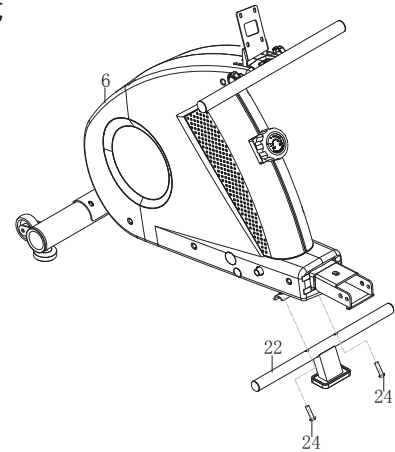
## Βήμα 1



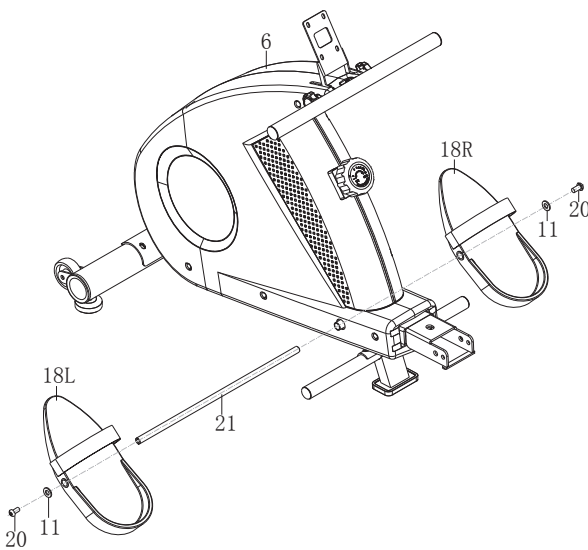
- Συνδέστε τον εμπρός σταθεροποιητή (7) στο κυρίως σώμα (6) με βίδες (15), κυματοειδείς ροδέλες (16) και θολωτά παξιμάδια (15), σφίγγοντας καλά με κλειδί (C).

## Βήμα 2

- Στερεώστε τον σωλήνα στήριξης των πεταλιών (22) στο κυρίως σώμα (6) με βίδες (24), σφίγγοντας καλά με αλενόκλειδο (A).



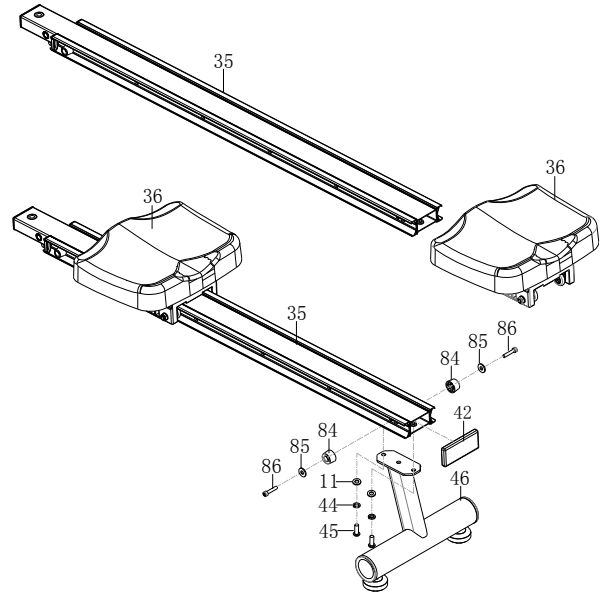
## Βήμα 3



- Εισάγετε τον άξονα των πεταλιών (21) στην τρύπα του κυρίως σώματος (6), περάστε τα πετάλια (18) και στερεώστε τα καλά με βίδες (20) και ροδέλες (11), σφίγγοντας καλά με αλενόκλειδο (A).

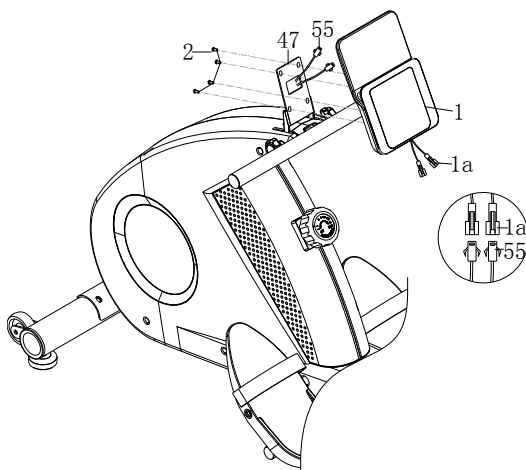
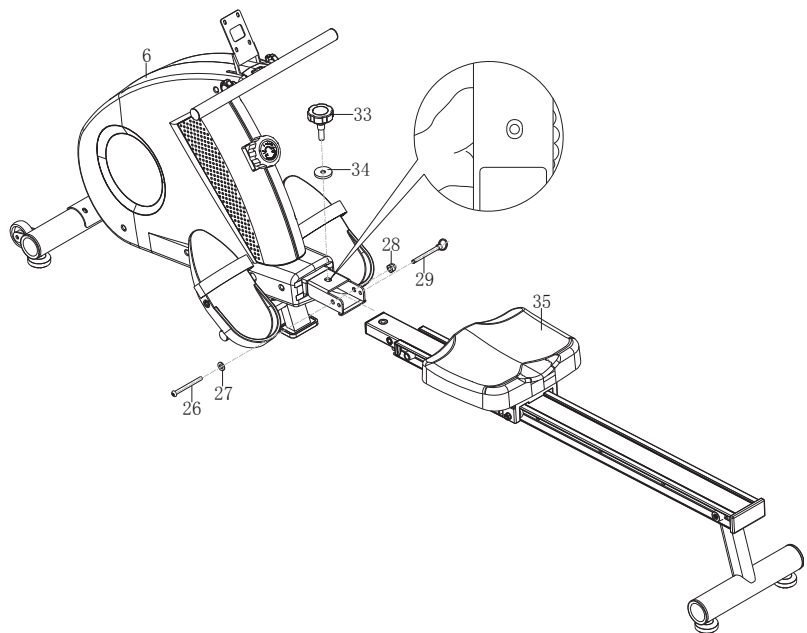
### Βήμα 4

- Τοποθετήστε το κάθισμα (36) στη ράγα κύλισης (35).
- Συνδέστε τον πίσω σταθεροποιητή (46) στη ράγα κύλισης (35) με βίδες (45), γκρόβερ (44) και ροδέλες (11), σφίγγοντας καλά με αλενόκλειδο (B).
- Μετά τοποθετήστε λαστιχάκια τερματισμού (84) στο πίσω μέρος της ράγας (35), τα οποία στερεώνετε με βίδες (86) και ροδέλες (85), σφίγγοντας καλά με αλενόκλειδο (A).
- Τοποθετήστε παραλληλόγραμμο καπάκι (42) στο πίσω μέρος της ράγας κύλισης (35).



### Βήμα 5

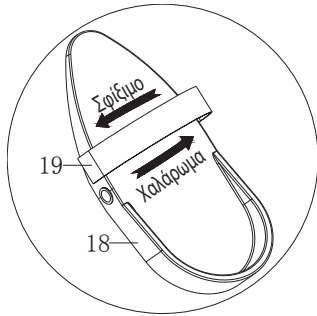
- Συνδέστε τη ράγα κύλισης (35) με το κυρίως σώμα (6) και στερεώστε την με βίδα (26), ροδέλα (27) και θολωτό παξιμάδι (28), σφίγγοντας καλά με αλενόκλειδο (B) και κλειδί (D).
- Έπειτα, κρατώντας τη ράγα (35) με το ένα χέρι, εισάγετε πόμολο (33) με ροδέλα (34) από την τρύπα στο επάνω μέρος.
- Τέλος, εισάγετε πείρο (29) από την τρύπα στο πλάι.



### Βήμα 6

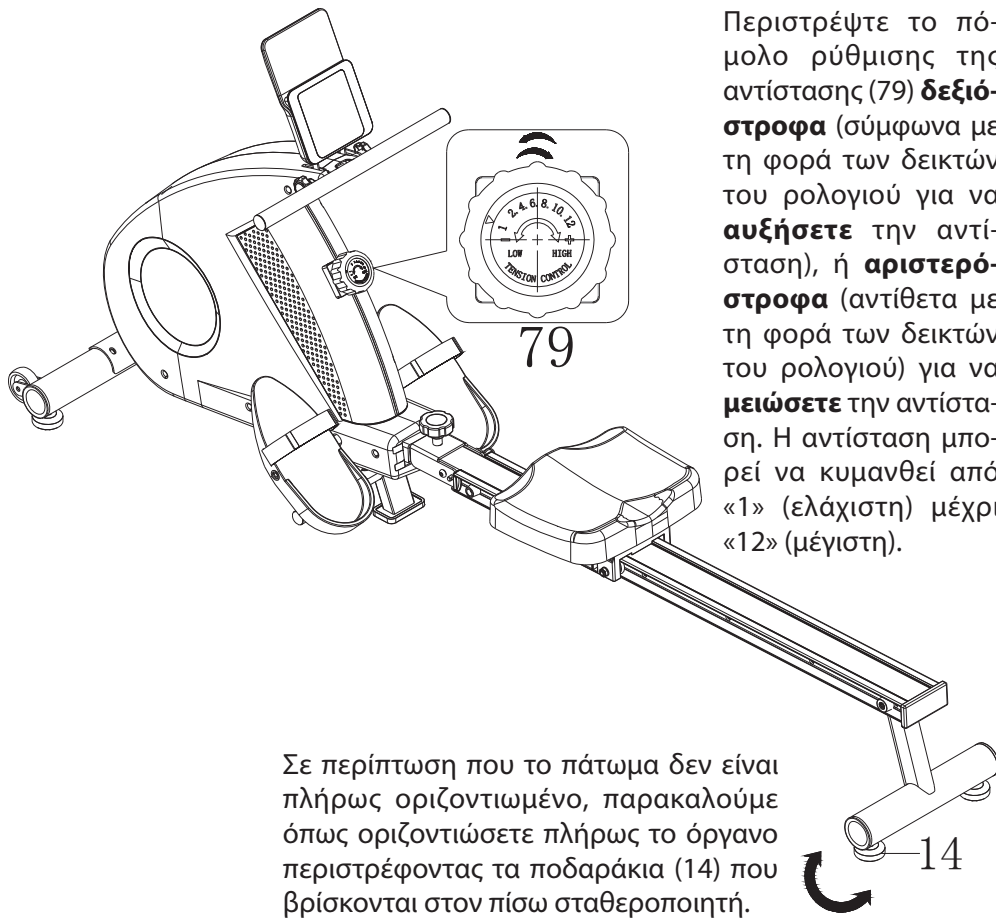
- Συνδέστε τα καλώδια των αισθητήρων (1a) που βγαίνουν από την κονσόλα (1) με τα αντίστοιχα (55) που βγαίνουν από την τρύπα της βάσης στήριξης της κονσόλας (47).
- Αφαιρέστε τις βίδες (2) από το πίσω μέρος της κονσόλας (1) χρησιμοποιώντας το κλειδί (C), τοποθετήστε την κονσόλα (1) στη βάση στήριξης της (47) και σταθεροποιήστε την εκεί με τις βίδες (2) που αφαιρέσατε μόλις προηγουμένως.

## Ρύθμιση πεταλιών



Ο ιμάντας των πεταλιών (19) είναι ρυθμιζόμενος και μπορεί να προσαρμοστεί στο μέγεθος ποδιού του εκάστοτε χρήστη.

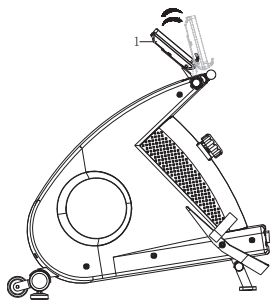
## Ρύθμιση αντίστασης &amp; Σταθεροποίηση



Περιστρέψτε το πόμολο ρύθμισης της αντίστασης (79) **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).

Σε περίπτωση που το πάτωμα δεν είναι πλήρως οριζοντιωμένο, παρακαλούμε όπως οριζοντιώσετε πλήρως το όργανο περιστρέφοντας τα ποδαράκια (14) που βρίσκονται στον πίσω σταθεροποιητή.

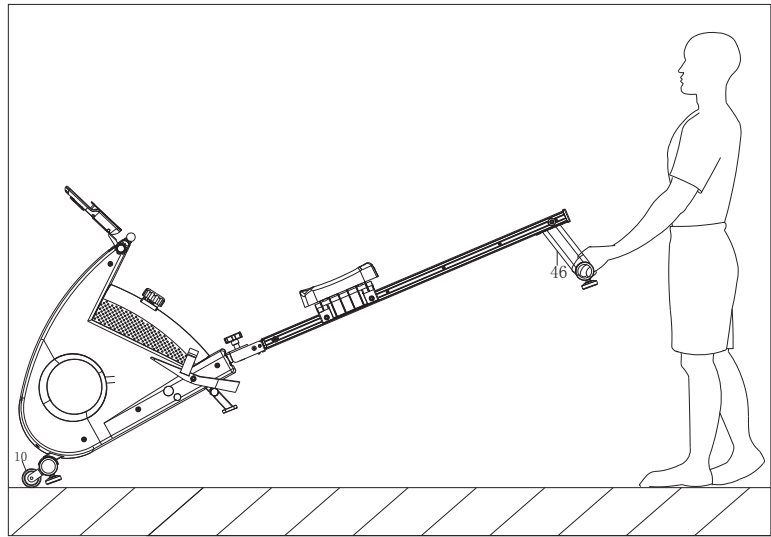
## Ρύθμιση Γωνίας Κλίσης Κονσόλας



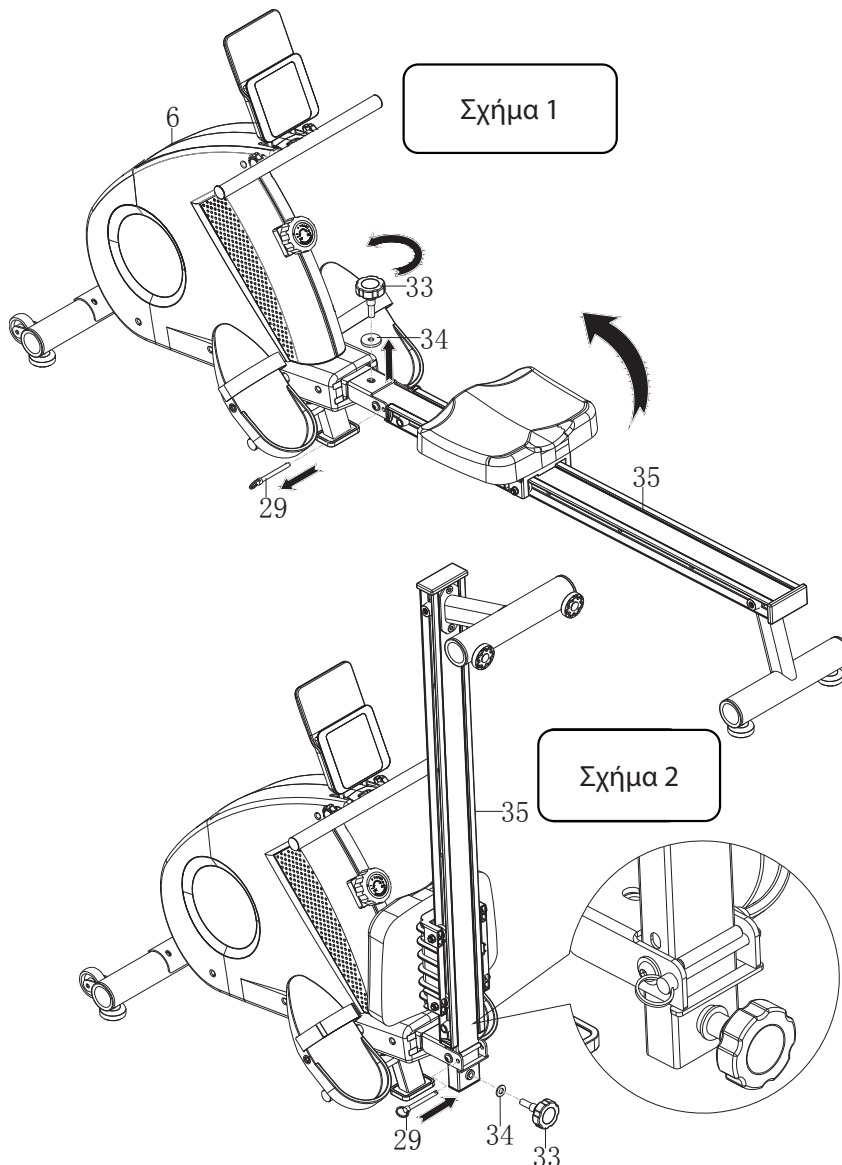
Η κλίση της κονσόλας (1) μπορεί να ρυθμιστεί για να έχετε την ιδανική απεικόνιση των ενδείξεων.

## Μεταφορά

Για να μεταφέρετε την κωπηλατική, σηκώστε την από τον πίσω σταθεροποιητή (46) μέχρι που οι ρόδες (10) που βρίσκονται στον εμπρός σταθεροποιητή ακουμπήσουν στο έδαφος. Τότε μπορείτε να μεταφέρετε με άνεση την κωπηλατική όπου επιθυμείτε.



## Αποθήκευση



Όταν δεν την χρησιμοποιείτε, μπορείτε να αποθηκεύσετε την κωπηλατική διπλωμένη για να κερδίσετε χώρο ως ακολούθως:

Ξεβιδώστε το πόμολο (33) και αφαιρέστε τον πείρο (29) και σηκώστε τη ράγα (35) σε κάθετη θέση (Σχήμα 1). Έπειτα τοποθετήστε ξανά τον πείρο (29) και βιδώστε από την πίσω πλευρά τον πείρο (33) με τη ροδέλα του (34) (Σχήμα 2).

**Προσοχή!!!** Μετακινήστε το κάθισμα (36) στο εμπρός μέρος της ράγας κύλισης (34) **ΠΡΙΝ** σηκώσετε κάθετα τη ράγα(35), γιατί αλλιώς το κάθισμα θα πέσει απότομα, ενδεχομένως προκαλώντας ζημιά ή/και προσωπικό ατύχημα.



**Κουμπιά**

MODE: Το πατάτε για επιλογή λειτουργιών ή το κρατάτε πατημένο για 5 δευτερόλεπτα για αλλαγή της μονάδας μέτρησης μεταξύ χιλιομέτρων/ώρα και μιλίων/ώρα.

SET: Για να ρυθμίσετε την τιμή του χρόνου (time), απόστασης (distance), θερμίδων (calories) και καρδιακών παλμών (pulse) όταν δεν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία SCAN.

RESET: Πατήστε το μια φορά για να μηδενίσετε την τιμή που τροποποιείτε ή κρατήστε το πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να μηδενίσετε όλες τις τιμές.

**Λειτουργίες (επιλέγονται με το κουμπί MODE)**

SCAN: Κρατήστε το κουμπί MODE πατημένο μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη «SCAN». Οι τιμές για χρόνο, θερμίδες, ταχύτητα, απόσταση και συνολική απόσταση θα εναλλάσσονται αυτόματα στην οθόνη κάθε 4 δευτερόλεπτα.

TIME (TMR): Ο συνολικός χρόνος που ασκείστε (κλίμακα 0:00-99:59 λεπτά).

SPEED (SPM): Η τρέχουσα ταχύτητά σας (κλίμακα 0-999,9 χιλ./ώρα).

DISTANCE (DST): Η συνολική απόσταση που καλύψατε με την άσκησή σας (0-999,9 χλμ.).

CALORIES (CAL): Οι συνολικές θερμίδες που κάψατε με την άσκησή σας (0-9.000cal).

TOTAL DISTANCE (ODO): Η συνολική απόσταση που έχει καλυφθεί από την τελευταία φορά που αλλάξατε μπαταρίες (0-999,9χλμ.).

PULSE RATE: Πατήστε το κουμπί MODE μέχρι να δείτε την ένδειξη «♥». Κρατήστε και με τα δύο σας χέρια τους αισθητήρες και σε 3-4 δευτερόλεπτα θα δείτε στην κονσόλα τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας (40-240 χτύποι/δευτ.).

Σημείωση: Ενδέχεται η αρχική μέτρηση να είναι υψηλότερη της πραγματικής τιμής των καρδιακών παλμών σας και να χαμηλώσει στην σωστή τιμή μετά από 2-3 δευτερόλεπτα.

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΚΛΕΙΣΙΜΟ: Η κονσόλα θα κλείσει από μόνη της έπειτα από 4 λεπτά απραξίας. Την ενεργοποιείτε πατώντας οποιοδήποτε κουμπί ή ξεκινώντας να αθλείστε.

ΞΥΠΝΗΤΗΡΙ: Οι τιμές του χρόνου, της απόστασης και των θερμίδων μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τιμές στόχου για την άσκησή σας. Επιλέγετε ποια παράμετρο επιθυμείτε με το κουμπί MODE και χρησιμοποιείτε το κουμπί SET για να ρυθμίσετε την τιμή. Ξεκινήστε να αθλείστε. Η τιμή που έχετε επιλέξει θα πραγματοποιεί φθίνουσα μέτρηση και, όταν μηδενίσει, θα ακούσετε ηχητική ένδειξη.

**Προδιαγραφές**

- Τοποθετήστε στην κονσόλα δύο (2) τεμάχια μπαταριών μεγέθους «AAA». Συνιστάται η αντικατάσταση τους όταν οι ενδείξεις δεν είναι ευδιάκριτες ή η κονσόλα δε λειτουργεί σωστά. Έχετε υπόψη σας ότι, όταν αναγκαστείτε να αλλάξετε τις μπαταρίες, όλες οι αποθηκευμένες τιμές θα μηδενίσουν.
- Θερμοκρασία λειτουργίας: 0°C - +40°C. Θερμοκρασία αποθήκευσης: -10°C - +60°C.
- Το όργανο αυτό προορίζεται για αποκλειστικά οικιακή χρήση σε εσωτερικό χώρο με μέγιστο βάρος χρήστη τα 100 κιλά.

**Χρήση με Application**

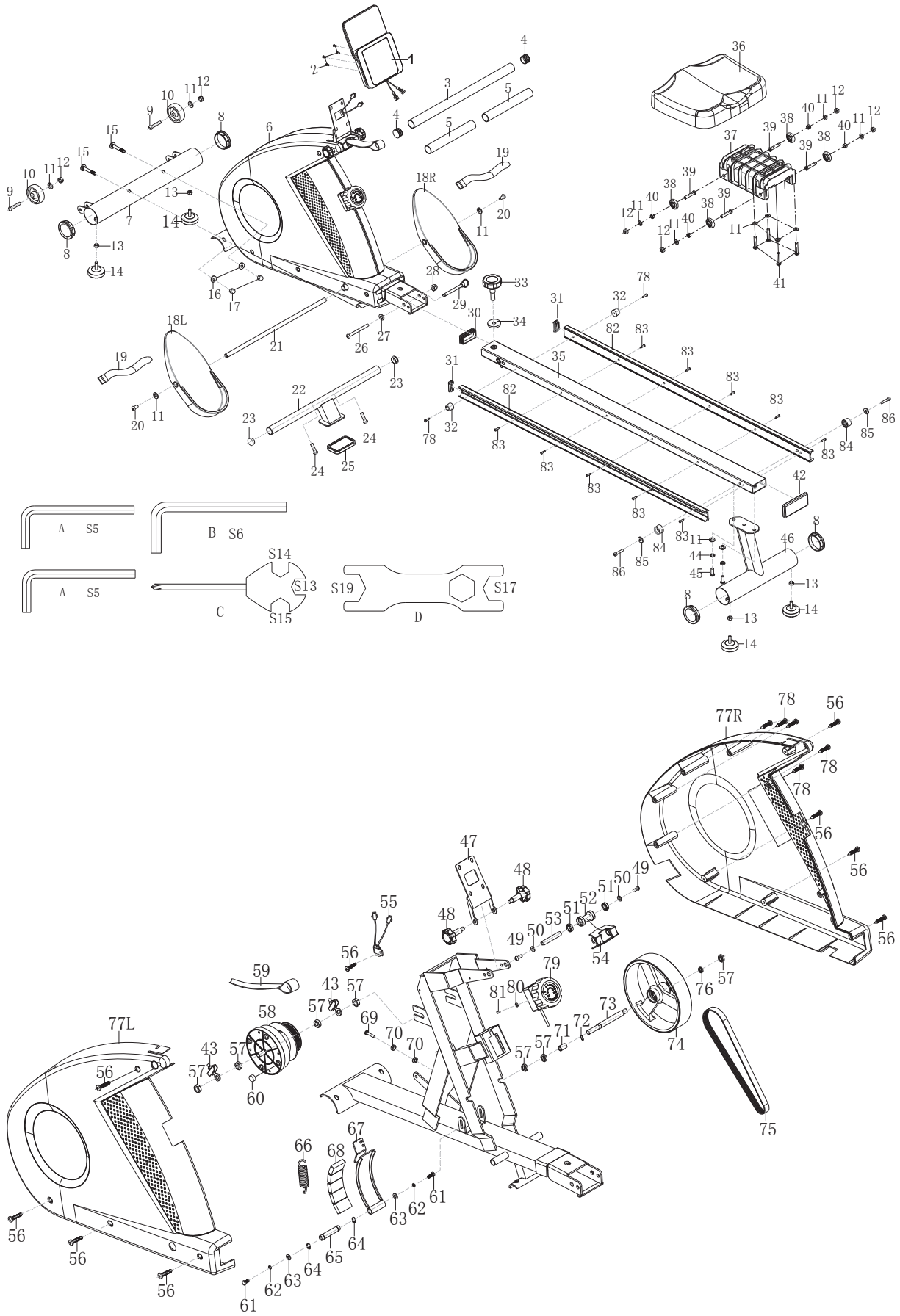
**Bluetooth** Κατεβάστε και εγκαταστήστε από Apple Store ή Google Play Store συμβατή εφαρμογή, όπως Kinomap ή FitShow. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία Bluetooth στο κινητό/tablet σας και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για να συνδέσετε την εφαρμογή στην κωπηλατική.




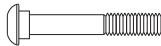




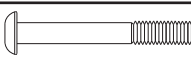


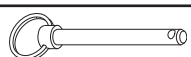
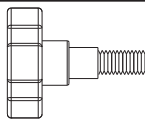








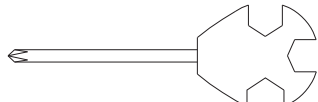
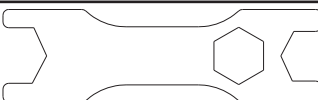


# EXPLODED DRAWING

EN



## PARTS LIST

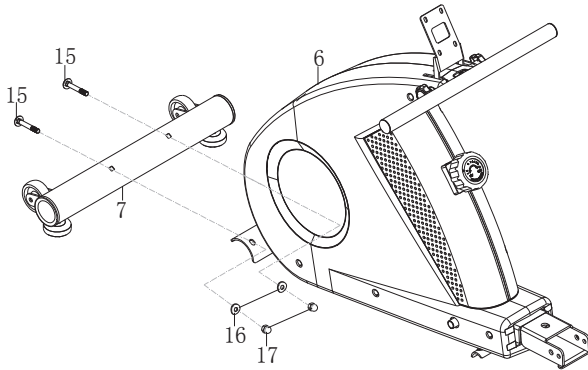
#	PCS	DRAWING	DESCRIPTION
11	4		Washer d8xΦ16x1.5
15	2		Bolt M8x73x20xH5
16	2		Arc washer d8xΦ20x2xR30
17	2		Domed nut M8xH16xS13
20	2		Bolt M8x16xS5
24	2		Bolt M8x35xS5
26	1		Bolt M10x85x20xS6
27	1		Washer d10xΦ20x2
28	1		Domed nut M10xH16xS17
29	1		Pin Φ8x75x80
33	1		Knob M12x30xΦ16x15xΦ56
34	1		Washer d12xΦ24x2
44	2		Spring washer d8
45	2		Bolt M8x20xS6
84	2		Limiter Φ27xΦ23x16xΦ6
85	2		Washer d6xΦ12x1
86	2		Bolt M6x30
A	2		Allen key S5
B	1		Allen key S6
C	1		Spanner S13-14-15
D	1		Spanner S17-19

## ASSEMBLY

EN

Before you begin, spread all parts on the floor, somewhere with ample space, in order to get acquainted with them and the assembly procedure by carefully reading the instructions.

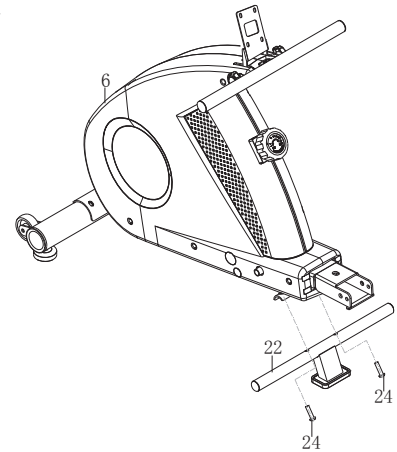
### Step 1



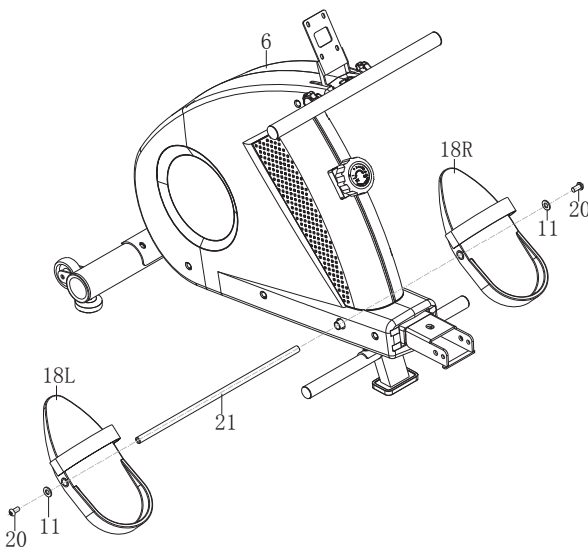
- Attach the front stabilizer (7) to the main frame (6) using bolts (15), arc washers (16) and domed nuts (15), tightening with the spanner (C).

### Step 2

- Attach the pedal tube (22) to the main frame (6) using bolts (24), tightening with the allen key (A).



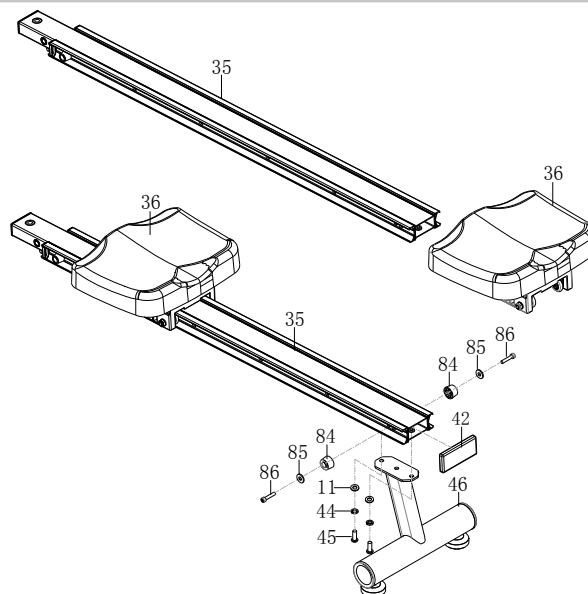
### Step 3



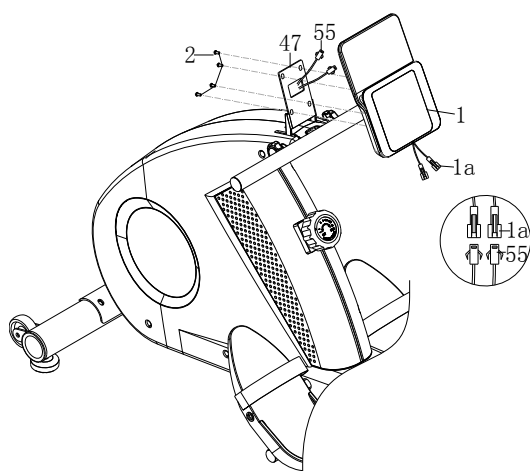
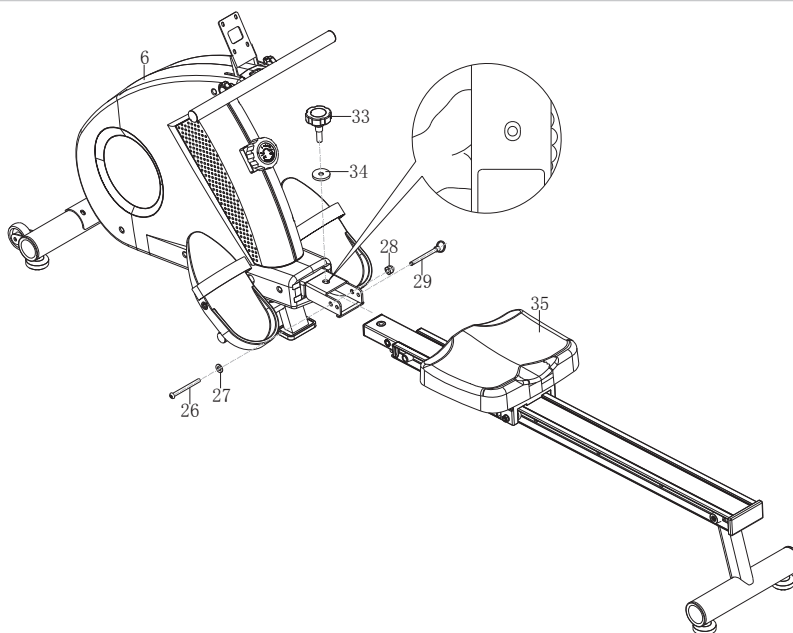
- Insert the pedal axle (21) in the hole on the lower part of the main frame (6), thread the pedals (18) and secure them using bolts (20) and washers (11), tightening with the allen key (A).

**Step 4**

- Place the seat (36) onto the sliding rail (35).
- Attach the rear stabilizer (46) to the sliding rail (35) using bolts (45), spring washers (44) and washers (11), tightening with the allen key (B).
- Place limiters (84) on the end of the sliding rail (35), fixing them with bolts (86) and washers (85), securing with the allen key (A).
- Place an end-cap (42) to the end of the sliding rail (35).

**Step 5**

- Attach the sliding rail (35) to the main frame (6) and secure it with bolt (26), washer (27) and domed nut (28), using the allen key (B) and spanner (D).
- Then, while holding the rail (35) with one hand, screw a knob (33) with washer (34) from the hole on the top.
- Finally, insert a pin (29) through the hole on the side.

**Step 6**

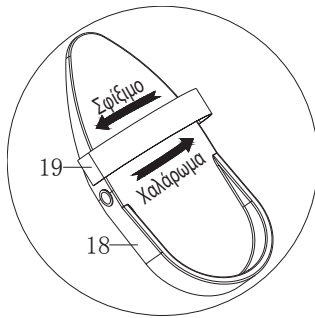
- Connect the computer cables (1a) on the back of the console (1) to the other cables (55) coming out from the hole of console base (47).
- Remove the bolts (2) from the back of the console (1) using the spanner (C), place the console (1) on it base (47) and secure it there with the bolts (2) you previously removed.

## ADJUSTMENTS

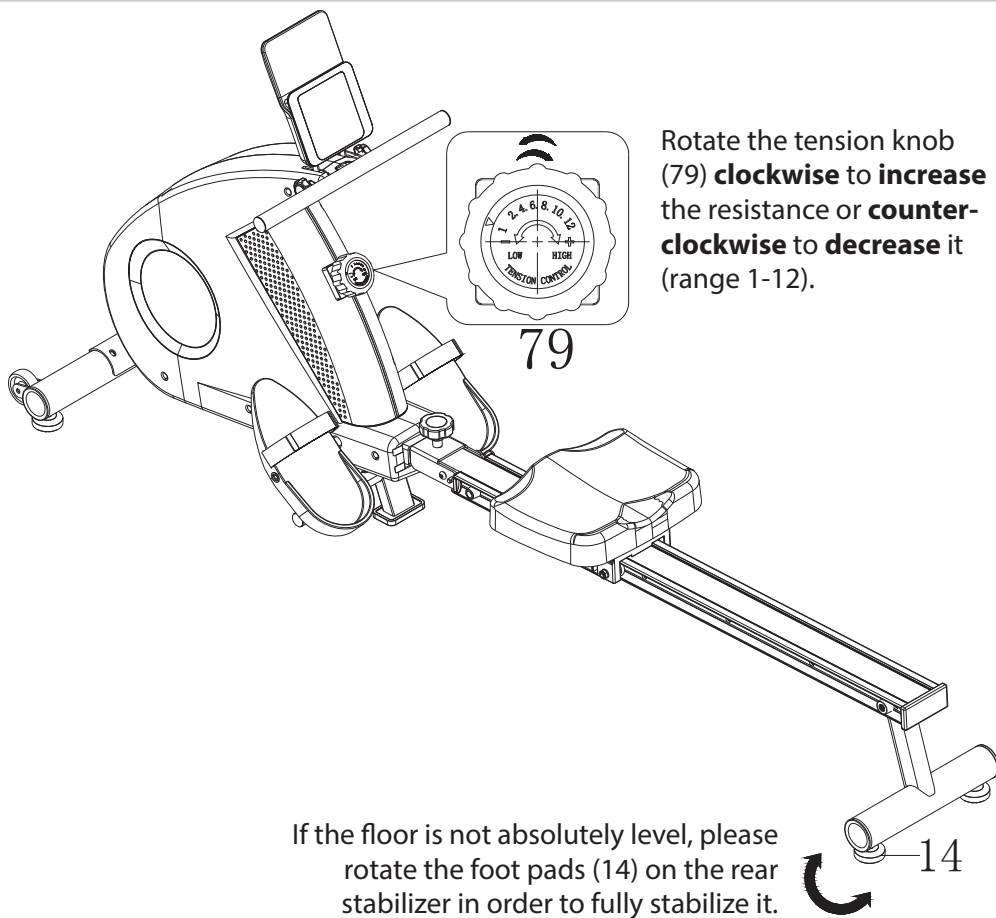
EN

### Pedals

The pedal strap (19) is adjustable and can accommodate any size of foot.



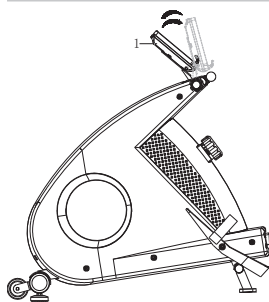
### Resistance and Stabilization



Rotate the tension knob (79) **clockwise to increase** the resistance or **counter-clockwise to decrease** it (range 1-12).

If the floor is not absolutely level, please rotate the foot pads (14) on the rear stabilizer in order to fully stabilize it.

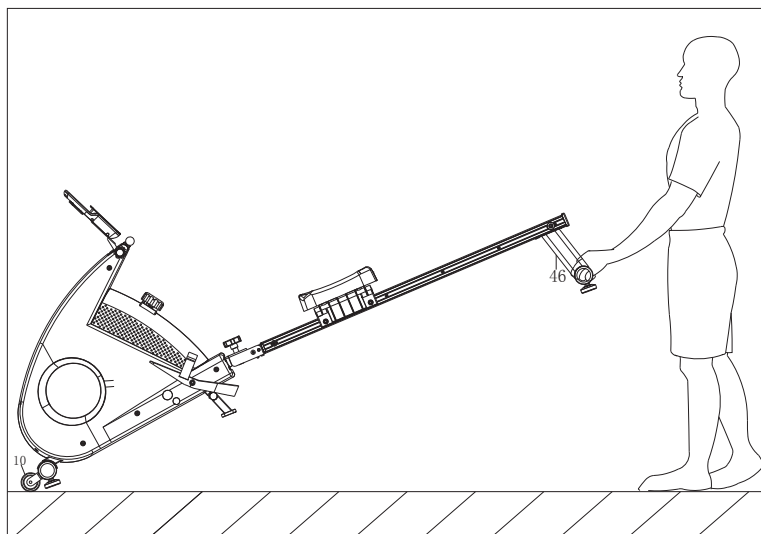
### Console angle



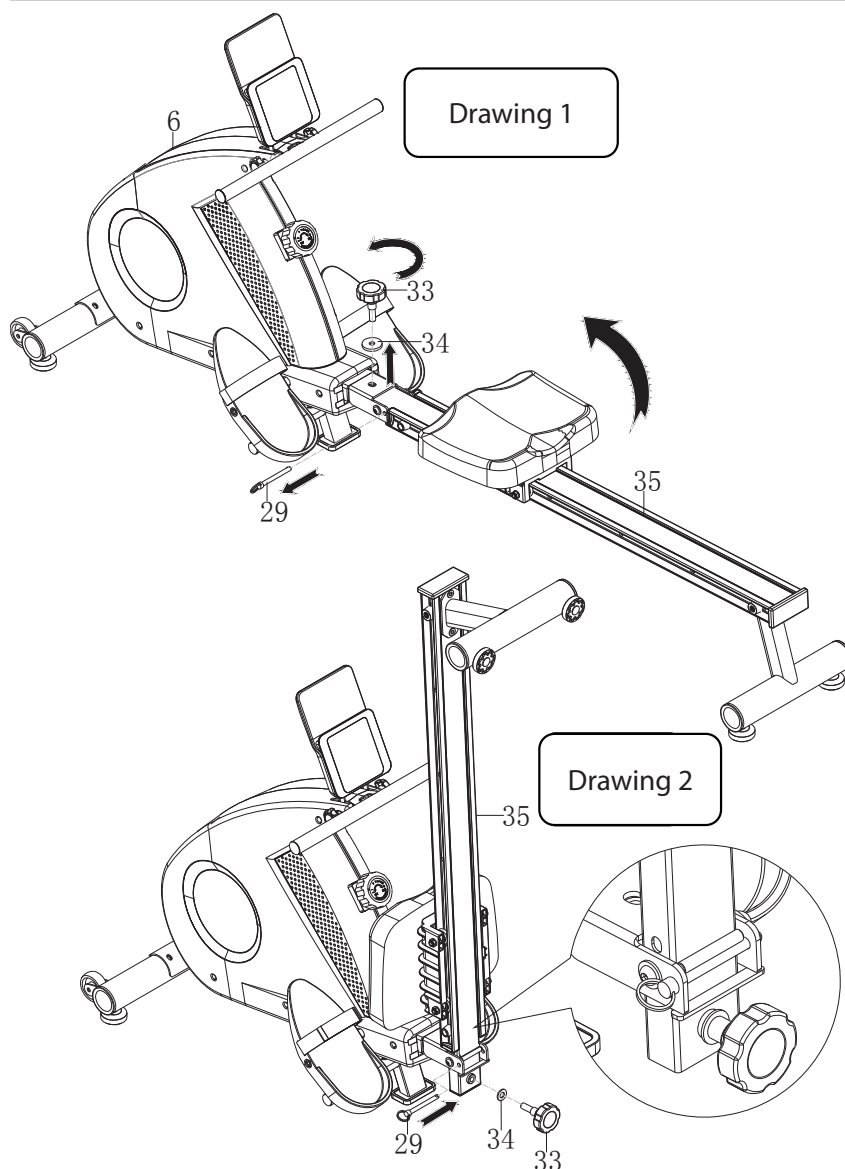
The angle of the console (1) can also be adjusted so as to obtain the best view of the LCD screen.

## Moving

In order to move the machine, lift it from the rear stabilizer (46) until the transport wheels (10) on the front stabilizer touch the ground. You can then easily move it to a new position.



## Storage



When not in use, the machine can be stored folded in order to conserve space as follows:

Unscrew the knob (33), remove the pin (29) and lift the rail (35) to a vertical angle (Drawing 1). Then, replace the pin (29) and screw the knob on the other side (Drawing 2).

**Attention!!!** Move the seat (36) to the front side of the sliding rail (34) **BEFORE** lifting the rail (35), because the seat might abruptly fall, possibly damaging the machine and/or causing an accident.

## USING THE ROWER

EN

### Buttons

**MODE:** Use it to select functions, or keep it pressed for 5 seconds to change the unit measuring distance from kilometers to miles and vice versa.

**SET:** To set the value of time, distance, calories or pulse when not in scan mode.

**RESET:** Press it once to reset the value you are setting or keep it pressed for 3 seconds to reset all values.

### Functions (using MODE button)

**SCAN:** Keep MODE button pressed until SCAN appears on screen. The values for time, calories, speed, distance and total distance will rotate on screen every 4 seconds.

**TIME (TMR):** The time you are exercising (range 0:00-99:59).

**SPEED (SPM):** Your current speed (range 0-999,9 km/hr).

**DISTANCE (DST):** The total distance you have covered while exercising (0-999,9 km).

**CALORIES (CAL):** Calories burnt while exercising (0-9.000 cal).

**TOTAL DISTANCE (ODO):** Total distance covered since the last time you changed the batteries (0-999,9 km).

**PULSE RATE:** Repeatedly press MODE until "♥" appears. Hold both contact pads and in about 3-4 seconds your heart rate will be displayed on the console (range 40-240 beats/sec.).

**NOTE:** There is a change that the initial value being higher than the actual value, lowering to the correct value after 2-3 seconds.

**AUTO ON/OFF:** The console will automatically turn off after 4 minutes of being idle. You can turn it on by pressing any button or starting to exercise.

**ALARM:** The values of time, distance and calories can be used as target times for your exercise. Use the MODE button to choose which parameter to use and SET button to set the value. Simply begin exercising. The value you have selected will perform a count-down and, when its value becomes zero, you will hear an audio alarm.

### Specifications

- Put in the console two pieces of "AAA" sized batteries. It is recommended to replace them when the readings are not clear or the console does not seem to be working correctly. Keep in mind that, when the batteries have to be replaced, all the saved values will be reset.
- Operating temperature: 0°C - +40°C. Storage temperature: -10°C - +60°C.
- This machine was manufactured for indoor home use with a max user weight of 100 kgs.

### Χρήση με Application

**Bluetooth** Connect to Apple Store or Google Play Store and download and install a compatible application as Kinomap or FitShow. Enable the Bluetooth function on your phone/tablet and follow the on-screen instructions to connect the application to the elliptical.





**ELDICO**<sup>TM</sup>  
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](mailto:support@eldico.gr) • Web Site: [eldico.gr](http://eldico.gr)