

ZIPRO

5944584



Μαγνητικό Ποδήλατο Γυμναστικής Zipro
Boost Gold

Αγαπητέ χρήστη,
παρακαλούμε, διαβάστε το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά. Το εγχειρίδιο περιέχει σημαντικές πληροφορίες ασφάλειας, λειτουργίας και συντήρησης. Φυλάξτε το για μελλοντική αναφορά σχετικά με το συντήρηση ή παραγγελία ανταλλακτικών.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Τροφοδοτήστε 2 μπαταρίες AAA ή UM4

Βάρος 23 κιλά

Θερμοκρασία λειτουργίας 0°C έως +40°C

Θερμοκρασία αποθήκευσης -10°C έως +60°C

Μέγιστο βάρος χρήστη 120 κιλά

Τάξη Η'

Κατηγορία ακρίβειας Γ

Ταχύτητα 0,0-99,9 km/h

Πρότυπο προϊόντος (κύριο) EN 20957-1:2013

Προβλεπόμενη χρήση Μαγνητικό ποδήλατο για οικιακή χρήση

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά για τον προορισμό της, δηλαδή ως συσκευή εκπαίδευσης για ενήλικες.

Οποιαδήποτε άλλη χρήση μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε ζημιά προκληθεί από το κακή χρήση της συσκευής.

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί χρησιμοποιώντας τα πιο πρόσφατα ευρήματα ασφάλειας. Επικίνδυνα στοιχεία που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό εξαλείφθηκαν ή εξασφαλίστηκαν.
- Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε ή να τροποποιήσετε το προϊόν μόνοι σας.
- Ελέγξτε τη στεγανότητα του μπουλονιού, της βίδας και του παξιμαδιού μία φορά κάθε μήνα ή δύο μήνες.
- Για να διασφαλίσετε τη μακροπρόθεσμη ασφάλεια, αναθέστε τη συσκευή σε τακτικό έλεγχο και σέρβις (μία φορά το χρόνο) από τον επαγγελματικό σημείο πώλησης.
- Οποιοσδήποτε τροποποιήσεις που δεν περιγράφονται στο εγχειρίδιο ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά ή να αποτελέσουν άμεση απειλή για το υγεία και ζωή του χρήστη. Η συσκευή μπορεί να τροποποιηθεί αποκλειστικά από υπαλλήλους του κατασκευαστή τεχνική υπηρεσία ή άτομα που έχουν εκπαιδευτεί από την υπηρεσία.
- Όλες οι συσκευές αποτελούν μέρος της καινοτόμου διαδικασίας ανάπτυξης μας με σκοπό την εγγύηση υψηλής ποιότητας.

Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να εισάγει τεχνικές τροποποιήσεις.

- Οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή αμφιβολίες σχετικά με τη συσκευή μπορούν να διευθετηθούν από εξειδικευμένο σημείο πώλησης.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ενημερώστε τυχόν παρευρισκόμενους για τους κινδύνους που προκύπτουν κατά τη χρήση της συσκευής. Να είστε εξαιρετικά να είστε προσεκτικοί όταν υπάρχουν παιδιά.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Πριν ξεκινήσετε μια εκπαίδευση συμβουλευτείτε έναν γιατρό για να βεβαιωθείτε ότι θα είναι ασφαλές για εσάς να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.

Μπορείτε να αναπτύξετε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης με έναν ειδικό. Ακατάλληλο πρόγραμμα προπόνησης ή υπερβολική άσκηση μπορεί αποτελούν κίνδυνο για την υγεία και τη ζωή σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθάνεστε λιποθυμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ακολουθήστε αυστηρά τις συστάσεις εκπαίδευσης στο εγχειρίδιο.

- Η ρύθμιση της σέλας και του τιμονιού πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα φυσικά χαρακτηριστικά του

χρήστη για να εξασφαλίσει μια άνετη και σωστή θέση προπόνησης.

- Κατά την επιλογή του τόπου εκπαίδευσης λάβετε υπόψη τις ασφαλείς αποστάσεις από τυχόν εμπόδια. Κάνω

μην τοποθετείτε τη συσκευή κοντά σε μονοπάτια ή κυκλοφορία (δρόμους, πύλες, περάσματα κ.λπ.).

Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας έχει μήκος 2000 mm και όχι στενότερη από την συσκευή.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση και να μην αφήνετε τα παιδιά να πλησιάζουν στο χώρο της συναρμολόγησης. Μπορεί να καταπιούν μικρά εξαρτήματα που χρησιμοποιούνται κατά τη συναρμολόγηση (παξιμάδια, μπουλόνια κ.λπ.).

ΥΠΟΜΕΝΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Μόνο 13 από τις 230 αιτίες είναι «γενικά αποδεκτές» μετά από ελέγχους κινδύνου.

- Εάν δεν εφαρμόζεται προστασία από πτώση ή εφαρμόζεται λανθασμένα, υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος πτώσης με αποτέλεσμα

εκδορές δέρματος, μώλωπες, κατάγματα οστών ή ακόμα και θάνατος.

- Υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος ακούσιας υπερβολικής άσκησης που προκαλείται από λανθασμένη λειτουργία ή κρίση,

και επίσης λανθασμένη επικοινωνία (λόγω ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, σφάλματος λογισμικού κ.λπ.). Ακόμη και

Οι καλύτερες διασφαλίσεις λογισμικού και εξοπλισμού δεν μπορούν να αποτρέψουν σφάλματα λογισμικού ή εξοπλισμού, τα οποία

μπορεί, θεωρητικά, να προκαλέσει υπερβολική άσκηση.

- Το προϊόν είναι μια ηλεκτρική συσκευή. Επομένως, είναι δυνατή η ηλεκτροπληξία, που μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.

- Ο υπολειπόμενος κίνδυνος ασφυξίας δεν μπορεί να αποφευχθεί.

- Μπορεί να μετριαστεί ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας στο εγχειρίδιο λειτουργίας.

- Η ακούσια ή απαγορευμένη χρήση μπορεί να προκαλέσει άλλους κινδύνους που δεν προσδιορίζονται εδώ. Ο καθορισμένος κίνδυνος μπορεί να έχει έχει υπολογιστεί λανθασμένα.

Η αξιολόγηση της ανάλυσης κινδύνου πραγματοποιήθηκε στη συσκευή «ως έχει». Η

αξιολόγηση του προϊόντος και

έλεγχος περίπλοκο ότι η πιθανότητα απaráδεκτου κινδύνου είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (ο σχεδιασμός, η λειτουργία της,

και χρήση) δεν προκαλεί αδικαιολόγητο κίνδυνο για τον χρήστη ή τρίτα μέρη υπό κανονικές συνθήκες.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει συναρμολογηθεί σωστά πριν ξεκινήσετε την εκπαίδευση.

- Πριν από την πρώτη σας εκπαίδευση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και τις ρυθμίσεις που είναι διαθέσιμες για τη συσκευή.

- Ορισμένα μέρη της συσκευής ενδέχεται να διαβρωθούν. Επομένως, δεν συνιστάται να αφήνετε τη συσκευή σε δωμάτιο με

υψηλή περιεκτικότητα σε υγρασία. Προσέξτε να μην επιτρέψετε στη συσκευή (ιδίως εσωτερική και ηλεκτρονική

συστατικά) να εκτεθούν σε νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.

- Η συσκευή προορίζεται για εκπαίδευση ενηλίκων και ΔΕΝ είναι παιχνίδι. Εάν επιτρέπεται στα παιδιά να το χρησιμοποιούν μόνο τους

κατά τη διακριτική ευχέρεια, πρέπει να τους παρέχετε οδηγίες κατάλληλης χρήσης και να διασφαλίζετε σταθερή

εποπτεία.

- Δεν πρόκειται για θεραπευτική συσκευή.

- Ενδέχεται να ακουστεί ελαφρύς θόρυβος κατά τη λειτουργία λόγω της αδρανειακής κίνησης του σφονδύλου

που προκαλείται από τη δομή. Δεν επηρεάζει τη λειτουργία της συσκευής. Για ποδήλατα γυμναστικής και

ελλειπτικά συστήματα προπόνησης, εμφανίζονται τυχόν θόρυβοι βουητού που ακούγονται κατά την περιστροφή των πεντάλ προς τα πίσω

για τεχνικούς λόγους και δεν έχουν αρνητικές συνέπειες.

- Οι εκπομπές θορύβου είναι μεγαλύτερες όταν είναι φορτωμένο.

- Πριν από κάθε προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι οι προστατευτικές συσκευές είναι λειτουργικές και ότι βιδώνουν και βάζουν

οι συνδέσεις είναι σφιχτές.

- Να φοράτε κατάλληλα (αθλητικά) παπούτσια κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Η συσκευή πρέπει να συναρμολογηθεί προσεκτικά από ενήλικα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, ζητήστε από ένα πιο έμπειρο άτομο βοήθεια.

- Πριν από τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ περιέχει όλα τα αναφερόμενα στοιχεία και εάν κανένα από αυτά

εξαρτήματα υπέστησαν ζημιές κατά τη μεταφορά. Εάν λείπουν εξαρτήματα ή έχετε άλλες επιφυλάξεις,

επικοινωνήστε με τον πωλητή.

- Ρίξτε μια ματιά στα σχέδια και τις επεξηγήσεις και ακολουθήστε το εγχειρίδιο συναρμολόγησης κατά τη συναρμολόγηση

συσκευής.

- Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού κατά τη χρήση των εργαλείων και των εξαρτημάτων.

- Θυμηθείτε να κρατάτε το περιβάλλον σας ασφαλές. Μην αφήνετε εργαλεία και εξαρτήματα να βρίσκονται γύρω στο χάος.

Να θυμάστε ότι το πλαστικό φύλλο και οι σακούλες αποτελούν κίνδυνο ασφυξίας για τα μικρά παιδιά.

- Τα εξαρτήματα συναρμολόγησης που είναι απαραίτητα για ένα συγκεκριμένο βήμα στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης φαίνονται στις εικόνες και

περιλαμβάνονται στις οδηγίες. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που υποδεικνύονται στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης.

- Μην σφίγγετε τελείως τα εξαρτήματα κατά τα πρώτα στάδια της συναρμολόγησης. Σφίξτε τελικά τις συνδέσεις εξαρτήματα τοποθετούνται και τοποθετούνται σωστά.
- Ο κατασκευαστής μπορεί να έχει συναρμολογήσει ορισμένα εξαρτήματα.
ΠΡΟΣΟΧΗ! Η χρήση ανταλλακτικών διαφορετικών από αυτά που παράγονται από τον κατασκευαστή ακυρώνει την εγγύηση. Ανταλλακτικά από άλλοι προμηθευτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για επισκευές μετά την περίοδο εγγύησης.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

Η κακή προβολή της οθόνης ή η καθόλου εμφάνιση πληροφοριών σημαίνει ότι οι μπαταρίες πρέπει να αντικατασταθούν.

Αφαιρέστε το κάλυμμα της μπαταρίας και αντικαταστήστε τις παλιές μπαταρίες με δύο νέες. Κατά την αντικατάσταση των μπαταριών, σεβαστείτε τις πολικότητες «+» και «-». Εάν η οθόνη δεν λειτουργεί σωστά μετά από επανεκκίνηση, αφαιρέστε τις μπαταρίες για λίγα λεπτά και τοποθετήστε τα πίσω.

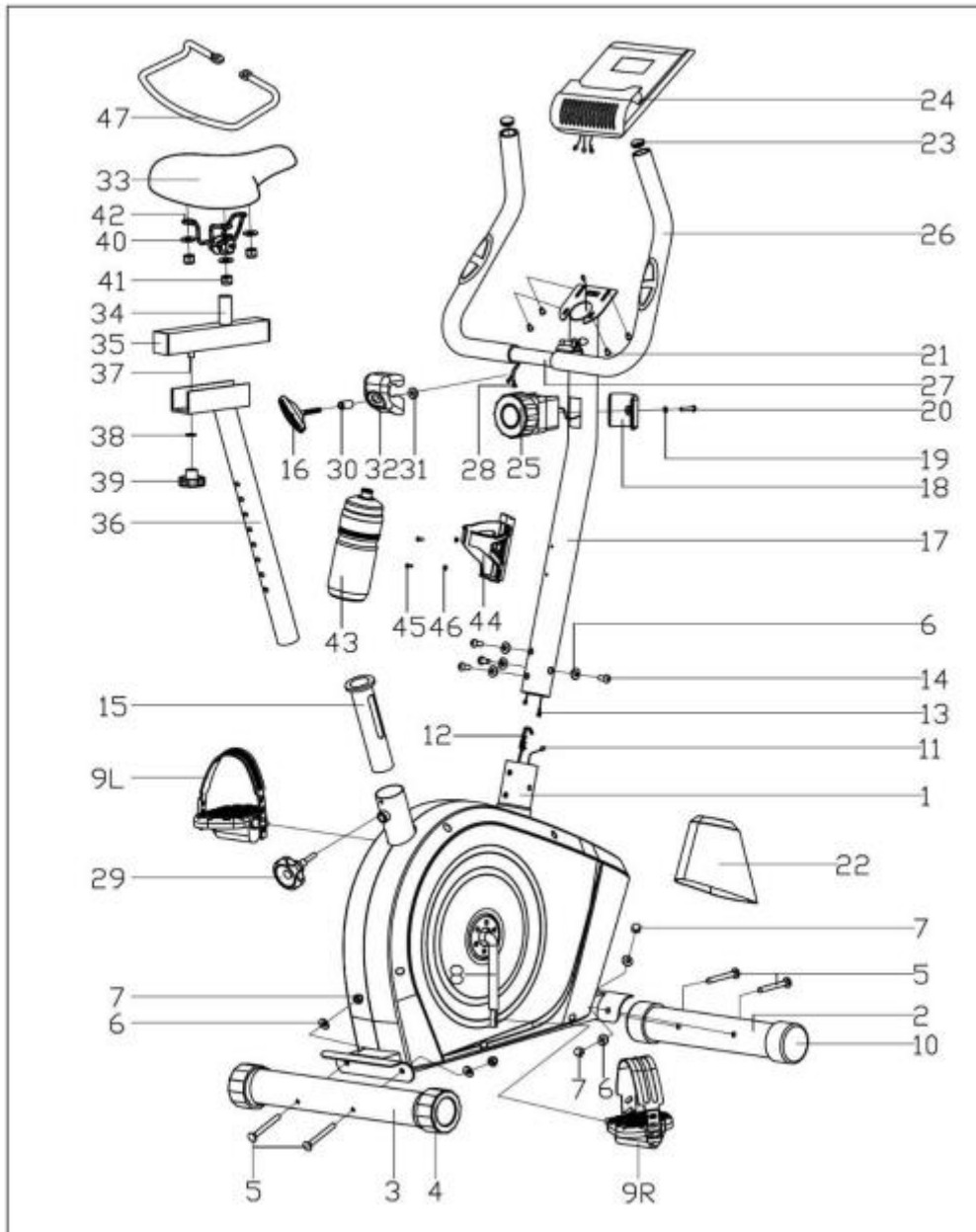
ΠΡΟΣΟΧΗ! Οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες δεν εμπίπτουν στο πεδίο της εγγύησης.

Περιέχουν βλαβερές ουσίες

(όπως κάδμιο, υδράργυρος ή μόλυβδος) και δεν πρέπει να πετιέται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα.

Απορρίψτε τα σε κατάλληλο κέντρο ανακύκλωσης μπαταριών.





Αρ. Περιγραφή Ποσότητα	Αρ. Περιγραφή Ποσότητα
1 Κύριο πλαίσιο 1	25 Κουμπί ρύθμισης αντίστασης 1
2 Μπροστινή βάση 1	26 Αφρός τιμονιού 2
3 Πίσω βάση 1	27 Τιμόνι 1
4 Πίσω βάση οριζοντίωσης 2	28 Καλώδιο μέτρησης καρδιακών παλμών 1
5 μπουλόνια m8x174 4	29 πόμολο ύψους σέλας 1
6 Καμπύλη ροδέλα Φ8,5x1,5x φ25x33,5	
8	30 Διαχωριστικό 1
7 Παξιμάδι M8 1	31 Επίπεδη ροδέλα D13xd8x1,5 1
8 Στρόφαλος 1	32 Κάλυμμα τιμονιού 1
9 L/R Αριστερό/δεξιό πεντάλ 1/1	33 Σέλα 1
10 Μπροστινό καπάκι βάσης 2	34 Οδηγός οριζόντιας θέσης σέλας 1
11 Καλώδιο υπολογιστή 1	35 Καπάκι οδηγού σέλας 2
12 Καλώδιο ρύθμισης αντίστασης 1	36 Στήλη σέλας 1
13 Καλώδιο σύνδεσης 1	37 Στήριγμα U για οριζόντια σέλα
Τοποθέτησης 1	
14 Εσωτερικό εξαγωνικό μπουλόνι m8x16 4	38 Επίπεδη ροδέλα d10 1
15 Μανίκι ρύθμισης ύψους σέλας 1	39 Κουμπί οριζόντιας θέσης σέλας 1
16 Ρύθμιση γωνίας τιμονιού λαβή 1	40 Κάλυμμα τιμονιού 1
17 Στήλη τιμονιού 1	41 Σέλα 1
18 Κάλυμμα στήλης μπροστινού τιμονιού 1	42 Οδηγός οριζόντιας θέσης σέλας 1
19 Επίπεδο πλυντήριο 1	43 Μπουκάλι νερού 1
20 Μπουλόνι σταυροκέφαλου 1	44 Θήκη μπουκαλιού νερού 1
21 Μπουλόνι σταυροκέφαλου m4x10 4	45 Βίδα 2
22 Κάλυμμα στήλης τιμονιού 1	46 Επίπεδη ροδέλα 2
23 Καπάκι τιμονιού 2	47 Θήκη για πετσέτες 1
24 Υπολογιστής 1	

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα κατά τη συναρμολόγηση και χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που παρέχονται με το προϊόν.

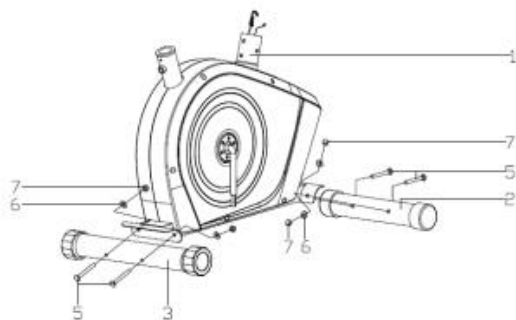
Προετοιμάστε επαρκή χώρο για τη λειτουργία της συναρμολόγησης.

Συνιστάται η συναρμολόγηση του προϊόντος με άλλο άτομο λόγω του βάρους ορισμένων στοιχείων.

1. Τοποθετήστε την μπροστινή και την πίσω βάση

Στερεώστε την πίσω (3) και την μπροστινή βάση (2) στην κύρια πλαίσιο (1) με μπουλόνια (5), καμπύλες ροδέλες (6), και ξηρούς καρπούς (7).

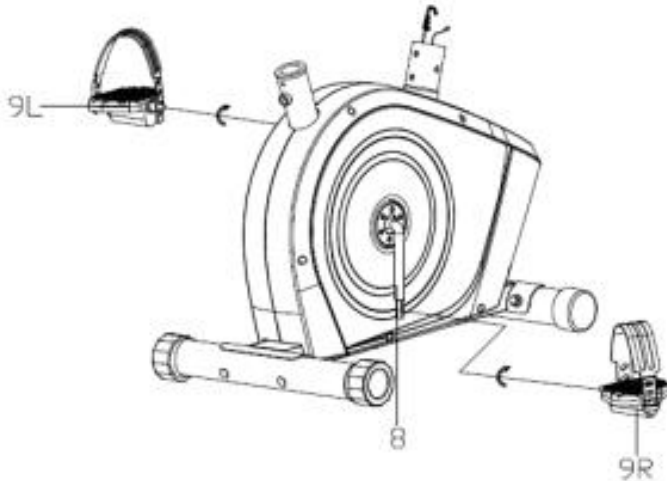
ΠΡΟΣΟΧΗ! Αφαιρέστε οποιοδήποτε πλαστικό ή χαρτόνι ένθετα ασφαλείας πριν από τη συναρμολόγηση.



2. Τοποθετήστε το δεξί και το αριστερό πεντάλ

Βιδώστε το αριστερό και το δεξί πεντάλ (9L/R) στο μανιβέλα (8). Βιδώστε το δεξιό μπουλόνι πεντάλ (9R) δεξιόστροφος. Βιδώστε το αριστερό μπουλόνι πεντάλ (9L) αριστερόστροφα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Το δεξί πεντάλ φέρει την ένδειξη «R» και το αριστερό Το πεντάλ φέρει την ένδειξη «L».



3. Τοποθετήστε τη σέλα

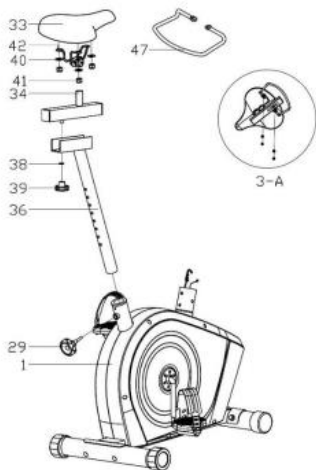
Στερεώστε τη σέλα (33) και μια θήκη για πετσέτες (47) στο οδηγό σέλας (34) με παξιμάδια (41) και επίπεδες ροδέλες (40). Στερεώστε τον οδηγό (34) με τη σέλα (33) στο στύλο σέλας (36).

Τοποθετήστε τη σέλα στη σωστή θέση και κλειδώστε την με το κουμπί οριζόντιας ρύθμισης (39) και η ροδέλα (38).

Σύρετε τον στύλο (34) με τη σέλα (33) μέσα στο πίσω μέρος του κύριου πλαισίου. Τοποθετήστε τη σέλα στο το επιθυμητό ύψος και κλειδώστε το με το κάθετο κουμπί ρύθμισης (29).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Μην υπερβαίνετε το μέγιστο και το ελάχιστο ύψος κατά τη ρύθμιση του ύψους της σέλας.

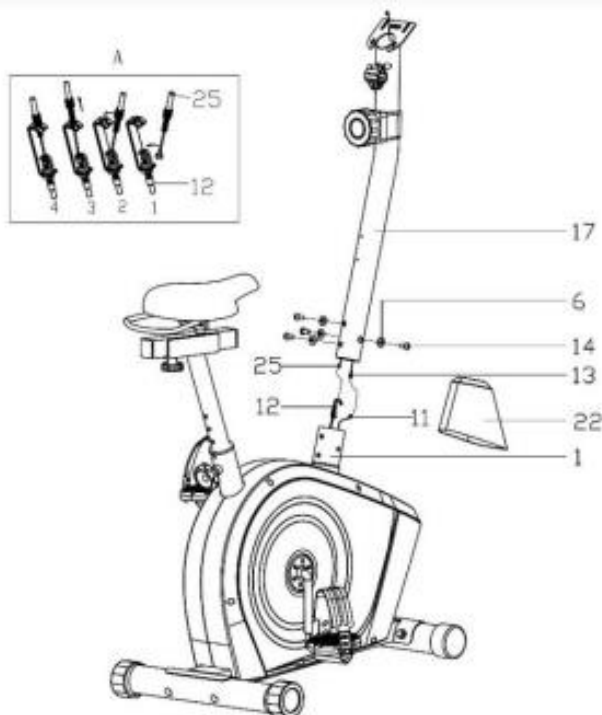
ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, βεβαιωθείτε ότι Η σέλα είναι σταθερή στον οδηγό



4. Εγκαταστήστε τη στήλη του τιμονιού

Τοποθετήστε το κάλυμμα (22) στον στύλο του τιμονιού (17).

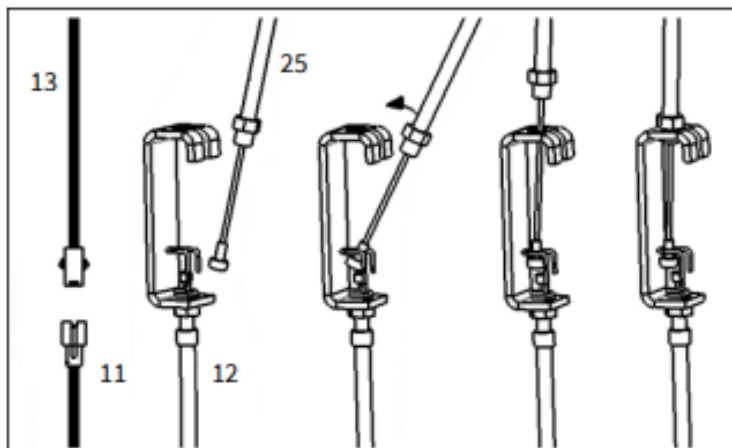
Συνδέστε το καλώδιο του υπολογιστή (11) στο καλώδιο σύνδεσης (13) και την αντίσταση καλώδιο ρύθμισης (12) στην αντίσταση προσαρμογή καλωδίου σύνδεσης (25) όπως φαίνεται παρακάτω



Σύρετε το παξιμάδι της άνω ρύθμισης αντίστασης

καλώδιο (25) στην υποδοχή στο στήριγμα του κάτω μέρους καλώδιο ρύθμισης αντίστασης (12), τραβήξτε και Σφίξτε το επάνω καλώδιο (25) και μετακινήστε το κάτω στήριγμα καλωδίου (12) κάθετα. Το παξιμάδι του καλωδίου πρέπει να είναι στο στήριγμα όπως φαίνεται στην εικόνα.

Εισαγάγετε τη στήλη του τιμονιού (17) στην κύρια πλαίσιο (1) και στερεώστε το με μπουλόνια Allen (14) και καμπύλες ροδέλες (6).



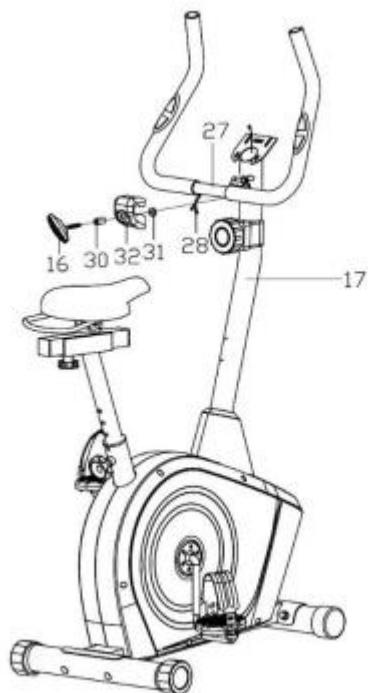
5. Τοποθετήστε το τιμόνι

Αφαιρέστε τα καλώδια καρδιακών παλμών (28) από τον στύλο (27) μέσω του στύλου του τιμονιού (17).

Στερεώστε το τιμόνι (27) στον στύλο του τιμονιού (17)

με τη λαβή ρύθμισης γωνίας τιμονιού (16),

Κάλυμμα τιμονιού (32), διαχωριστικό (30) και επίπεδη ροδέλα (31) όπως φαίνεται στην εικόνα.



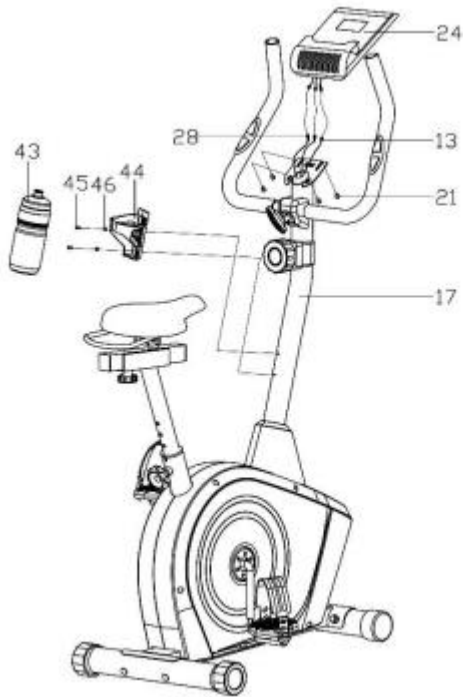
6. Εγκαταστήστε τον υπολογιστή

Συνδέστε τα καλώδια μέτρησης καρδιακών παλμών (28) και το καλώδιο του υπολογιστή τραβήχτηκε από το τιμόνι καλώδια στήλης προς υπολογιστή (24).

Στερεώστε τον υπολογιστή (24) στο στήριγμα του υπολογιστή στο Στήλη τιμονιού (17) με εγκάρσιες βίδες (21).

7. Τοποθετήστε τη θήκη φιάλης νερού

Τοποθετήστε τη θήκη του μπουκαλιού νερού (43) στο στήλη τιμονιού (17) χρησιμοποιώντας το μπουλόνι (45) και η επίπεδη ροδέλα (46). Βεβαιωθείτε ότι η θήκη είναι ασφαλίστε και τοποθετήστε το μπουκάλι.



Συγχαρητήρια!

Έχετε συναρμολογήσει μαγνητικό ποδήλατο!

Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Ρύθμιση αντίστασης

Για να αυξήσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί αντίστασης δεξιόστροφα. Για να μειωθεί η αντίσταση, περιστρέψτε το κουμπί αντίστασης αριστερόστροφα.

Ρύθμιση τιμονιού

Χαλαρώστε το κουμπί ρύθμισης του τιμονιού. Τοποθετήστε το τιμόνι στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το πόμολο.

Βεβαιωθείτε ότι το τιμόνι είναι ασφαλισμένο.

Ύψος σέλας

Χαλαρώστε το κουμπί ρύθμισης. Τοποθετήστε τη σέλα στο σωστό ύψος και σφίξτε το πόμολο. Βεβαιωθείτε ότι η σέλα είναι εξασφαλισμένη.

Θέση σέλας

Χαλαρώστε το κουμπί οδήγησης της σέλας. Τοποθετήστε τη σέλα στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το πόμολο. Βεβαιωθείτε ότι το η σέλα είναι ασφαλισμένη.

Ρύθμιση ιμάντων πεντάλ

Στερεώστε την πλευρά του ελαστικού ιμάντα με τρεις τρύπες στο εσωτερικό μέρος του πεντάλ. Στερεώστε το άλλο άκρο σε ένα από αυτά το άνοιγμα προσαρμογής έτσι ώστε τα πόδια να είναι σταθερά κατά τη διάρκεια της προπόνησης και να βγαίνουν εύκολα. Επαναλάβετε για το άλλο πετάλι.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Εκτελείτε εργασίες συντήρησης σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Οι εργασίες που αναφέρονται παρακάτω θα πρέπει να εκτελούνται τουλάχιστον κάθε 20 ώρες λειτουργίας.

- Ελέγξτε τα κινούμενα μέρη της συσκευής. Εάν χρειάζονται λίπανση, χρησιμοποιήστε γράσο ρουλεμάν ποδηλάτου.
- Ελέγξτε τις συνθήκες εξαρτημάτων όπως μπουλόνια και παξιμάδια. Φροντίστε να είναι σφιχτά.
- Σκουπίστε τον ιδρώτα από τη συσκευή μετά από κάθε προπόνηση. Βεβαιωθείτε ότι η οθόνη δεν έρχεται σε επαφή με νερό ή υγρασία.
- Καθαρίζετε το προϊόν μόνο με σαπουνόνερο. Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικά.
- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε ξηρό και ζεστό μέρος.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή σε άμεσο ηλιακό φως.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ

Η χρήση της συσκευής είναι πολύ ευεργετική. Θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα ενισχύσει τους μυς σας, και όταν συνδυάζεται με τη σωστή διατροφή, θα βοηθήσει στην καύση του περιττού λιπώδους ιστού.

1. ΖΕΣΤΑΜΑ

Αυτή η φάση βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε ολόκληρο το σώμα και προετοιμάζει τους μύες για εντατική εργασία.

Μειώνει τον κίνδυνο κράμπες και τραυματισμούς. Συνιστάται να κάνετε κάποιες ασκήσεις διατάσεων όπως φαίνεται παρακάτω.

Εάν αισθάνεστε πόνο, σταματήστε την άσκηση ή μειώστε την έκταση της κίνησης.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ:

• ΤΕΝΤΩΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΜΗΡΟΥ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με τα πόδια λυγισμένα και τα γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Βάλτε τα πέλματα των ποδιών μαζί και πάρτε όσο το δυνατόν πιο κοντά σας. Σπρώξτε ελαφρά τα γόνατα προς τα κάτω και κρατήστε το για 15 δευτερόλεπτα.

• ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ισιώστε το δεξί πόδι και πιέστε το πέλμα του αριστερού ποδιού πάνω στο σφιχτό.

Τεντώστε το δεξί σας χέρι προς τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε για το αριστερό πόδι.

• ΚΕΦΑΛΙ ΠΛΕΥΡΑ ΜΕ ΠΛΕΥΡΑ

Κρατήστε το κεφάλι σας ευθεία κοιτάζοντας μπροστά. Κρατήστε τους ώμους σας ακίνητους και περιστρέψτε το κεφάλι δεξιά.

Γυρίστε το κεφάλι σας έτσι ώστε να κοιτάτε ευθεία. Στη συνέχεια, περιστρέψτε το προς τα αριστερά και πίσω στο σημείο εκκίνησης.

• ΩΜΟΙ ΑΝΩ-ΚΑΤΩ

Σηκώστε το αριστερό χέρι όσο πιο ψηλά γίνεται και κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για το δεξί χέρι.

• ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

Σταθείτε απέναντι από έναν τοίχο. Τεντώστε το αριστερό πόδι προς τα εμπρός και λυγίστε λίγο το γόνατο. Κράτα το δεξί σου πόδι ίσια και πλάτη, με τη φτέρνα στο έδαφος. Κρατήστε και τις δύο φτέρνες επίπεδες στο έδαφος και πιέστε το γοφούς προς τον τοίχο. Κρατήστε για 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με τεντωμένο το δεξί πόδι. Θυμηθείτε να μην λυγίστε την πλάτη σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

• ΛΥΓΕΣ

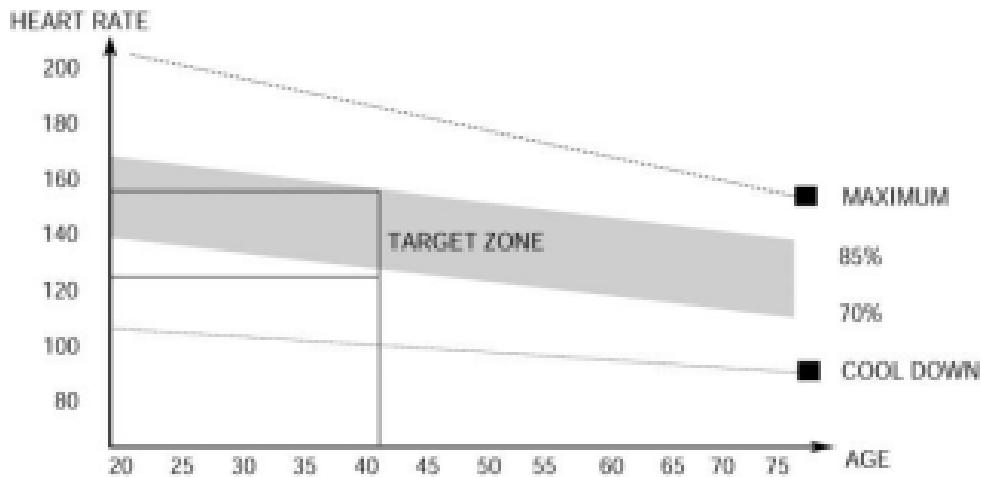
Σηκωθείτε με τα πόδια ενωμένα. Λυγίστε προς τα εμπρός προσπαθώντας να πλησιάσετε το στήθος σας τόσο κοντά στα γόνατα όσο δυνατόν. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε τα γόνατα.

2. ΦΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αυτή είναι η σωστή άσκηση. Διατηρήστε το δικό σας ρυθμό για την επίτευξη του κατάλληλου καρδιακού παλμού την ηλικία σας όπως φαίνεται στο παρακάτω διάγραμμα.

3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Αυτή η φάση βοηθά στη σταθερή κυκλοφορία και χαλαρώστε τους μύες. Είναι πανομοιότυπο με το ζέσταμα φάση. Θυμηθείτε να μην καταπονείτε τους μύς σας.



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Αφαιρέστε τη μεμβράνη ασφαλείας από την οθόνη πριν τη χρήση.
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ (ΜΟΝΤΕΛΟ)

MRMS02-GLD

AUTO ON/OFF

Ο υπολογιστής ενεργοποιείται όταν κινείται ο σφόνδυλος ή πατηθεί οποιοδήποτε κουμπί. Η οθόνη εμφανίζει ένα επάνω βέλος. Ο υπολογιστής απενεργοποιείται μετά από τέσσερα λεπτά της αδράνειας.

ΚΟΥΜΠΙΑ

- MODE - επιλέγει την παράμετρο.
 - SET - ορίζει τιμές παραμέτρων.
 - RESET - επαναφέρει τον χρόνο, την απόσταση και τις θερμίδες
- Αμέσως



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ)

SCAN Εμφανίζει όλες τις μετρημένες παραμέτρους προπόνησης σε έναν κύκλο. κάθε 4 δευτερόλεπτα

TIME Συνολική διάρκεια άσκησης, από την αρχή μέχρι το τέλος. 00:00-99:59 λεπτά

SPEED Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα. 0,0-99,9 χλμ./ώρα

ΑΠΟΣΤΑΣΗ Συνολική απόσταση από την έναρξη έως το τέλος της άσκησης. 0,0-9999 χλμ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ Συνολικές θερμίδες που καίγονται από την αρχή έως το τέλος της άσκησης.

(Η μέτρηση είναι μια προσέγγιση για τη σύγκριση της προπόνησης συνεδρίες. Να μη χρησιμοποιείται για ιατρικούς σκοπούς).

0,0-9999 kcal

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

(ODO)

Συνολική απόσταση από την εγκατάσταση της μπαταρίας. 0-9999 χλμ

PULSE Εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό. 40-240 BPM

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΙΜΩΝ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ

- Πατήστε επανειλημμένα το κουμπί MODE για να επιλέξετε την παράμετρο στην οποία θέλετε να βασίσετε την προπόνησή σας: ώρα, απόσταση, θερμίδες ή την ανώτερη τιμή καρδιακού ρυθμού. (Η οθόνη πρέπει να εμφανίζει μόνο την παράμετρο, χωρίς την επιλογή SCAN.)
- Πατήστε SET πολλές φορές για να ορίσετε την τιμή.
- Η αντίστροφη μέτρηση ξεκινά όταν αρχίσετε να κάνετε πετάλι. Στην οθόνη θα εμφανιστεί ένα κάτω βέλος.
- Όταν τελειώσει η αντίστροφη μέτρηση ή φτάσετε στην καθορισμένη τιμή καρδιακού ρυθμού, η συσκευή παράγει έναν ήχο.

ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΣΦΥΓΜΟΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ο καρδιακός ρυθμός μετράται μόνο για αθλητικούς σκοπούς (όχι για ιατρική χρήση).

- Πατήστε MODE μέχρι να εμφανιστεί η οθόνη PULSE.
- Βάλτε και τα δύο σας χέρια στους αισθητήρες καρδιακών παλμών στο τιμόνι. Κατά τη μέτρηση, το Ο υπολογιστής εμφανίζει ένα εικονίδιο καρδιάς.
- Ο υπολογιστής εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό μετά από τρία έως τέσσερα δευτερόλεπτα.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Εκ μέρους του Εγγυητή, ο πωλητής χορηγεί εγγύηση 24 μηνών στην επικράτεια της Δημοκρατίας της Πολωνίας ξεκινώντας από την ημερομηνία πώλησης. Η εγγύηση για το προϊόν δεν αποκλείει, περιορίζει ή αναστέλλει οποιαδήποτε δικαιώματα του Αγοραστή βάσει του νόμου περί δικαιωμάτων των καταναλωτών.

ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

1. Η εγγύηση καλύπτει μόνο λανθάνοντα ελαττώματα που αποδίδονται στον κατασκευαστή.
2. Η αξίωση θα διεκπεραιωθεί από το σημείο πώλησης ή την τεχνική υπηρεσία στο πλαίσιο της εγγύησης εάν η ο πελάτης παράγει:
 - έγκυρη και σαφής κάρτα εγγύησης συμπληρωμένη σωστά με σφραγίδα πώλησης και υπογραφή του πωλητή,
 - έγκυρη απόδειξη αγοράς με την ημερομηνία πώλησης,
 - το αναφερόμενο προϊόν ή ελαττωματικό εξάρτημα.Σε περίπτωση εξ αποστάσεως αγοράς, η κάρτα εγγύησης ισχύει αποκλειστικά με απόδειξη αγοράς (απόδειξη/τιμολόγιο).
3. Η αξίωση επιλύεται εντός 14 ημερών από την αναφορά από τον Πελάτη.
4. Τα κατασκευαστικά ελαττώματα που εντοπίστηκαν στην περίοδο εγγύησης θα επισκευαστούν δωρεάν εντός 21 ημέρες μετά την παράδοση του προϊόντος στο σημείο πώλησης ή στην τεχνική υπηρεσία.
5. Εάν είναι απαραίτητο να εισαγάγετε ανταλλακτικά για την επισκευή, η περίοδος επισκευής της εγγύησης μπορεί να παραταθεί κατά την χρόνο που απαιτείται για την εισαγωγή του εξαρτήματος, όχι μεγαλύτερος από 40 ημέρες.
6. Εξαιρέσεις από την εγγύηση:
 - μηχανικές βλάβες και συναφή ελαττώματα,
 - ζημιές και ελαττώματα που προκύπτουν από κακή χρήση και ακατάλληλη αποθήκευση, συναρμολόγηση και

συντήρηση,

- ζημιά και φθορά αναλώσιμων στοιχείων όπως καλώδια, ιμάντες, ελαστικά στοιχεία, πεντάλ,

λαβές αφρού, τροχοί, ρουλεμάν και ταπετσαρίες,

- δραστηριότητες που σχετίζονται με τη συναρμολόγηση ή τη συντήρηση που αποτελούν υποχρέωση του χρήστη σύμφωνα με το εγχειρίδιο.

7. Η εγγύηση δεν ισχύει όταν:

- έχει παρέλθει η περίοδος ισχύος του,
- ο πελάτης είχε επισκευάσει ή τροποποιήσει το προϊόν χρησιμοποιώντας μη γνήσια ανταλλακτικά,
- το ελάττωμα προέκυψε από λανθασμένη εγκατάσταση ή αδυναμία τήρησης των κανόνων σωστής

λειτουργία σύμφωνα με το εγχειρίδιο,

- το προϊόν χρησιμοποιείται για σκοπούς άλλους από την οικιακή χρήση,
- σημειώθηκε ζημιά κατά τη μεταφορά.

8. Δεν εκδίδονται αντίγραφα της κάρτας εγγύησης.

9. Ο πελάτης δικαιούται δωρεάν την ακόλουθη αποζημίωση:

- επισκευή προϊόντος,
- αντικατάσταση προϊόντος,
- μειωμένη τιμή,
- καταγγελία σύμβασης και πλήρης αποζημίωση κόστους.

10. Για να αναφέρετε μια αξίωση:

α) Παρουσιάστε το προϊόν ή το αναφερόμενο τμήμα του.

β) Προσκομίστε την απόδειξη αγοράς με το όνομα και τη διεύθυνση του πωλητή, ημερομηνία και τόπο

αγορά, τύπο προϊόντος ή έγκυρη κάρτα εγγύησης με σφραγίδα του σημείου πώλησης.

γ) Εάν το προϊόν παραδοθεί βρώμικο, η τεχνική υπηρεσία μπορεί να αρνηθεί να το παραλάβει ή να το καθαρίσει

κόστος του πελάτη μετά από γραπτή έγκρισή του.

11. Εάν η αξίωση γίνει αποδεκτή, η συσκευή επισκευάζεται ή αντικαθίσταται με νέα ή ο πελάτης

επιστρέφεται. Το κόστος μεταφοράς από την υπηρεσία στον πελάτη καλύπτεται από την υπηρεσία του κατασκευαστή.

12. Εάν η αξίωση απορριφθεί, παρέχεται στον πελάτη λεπτομερής αιτιολόγηση της απόφασης και

ο εξοπλισμός τους αποστέλλεται με κόστος τους εντός 14 ημερών από την έκδοση της απόφασης.

