

cecotec

CEC-07233

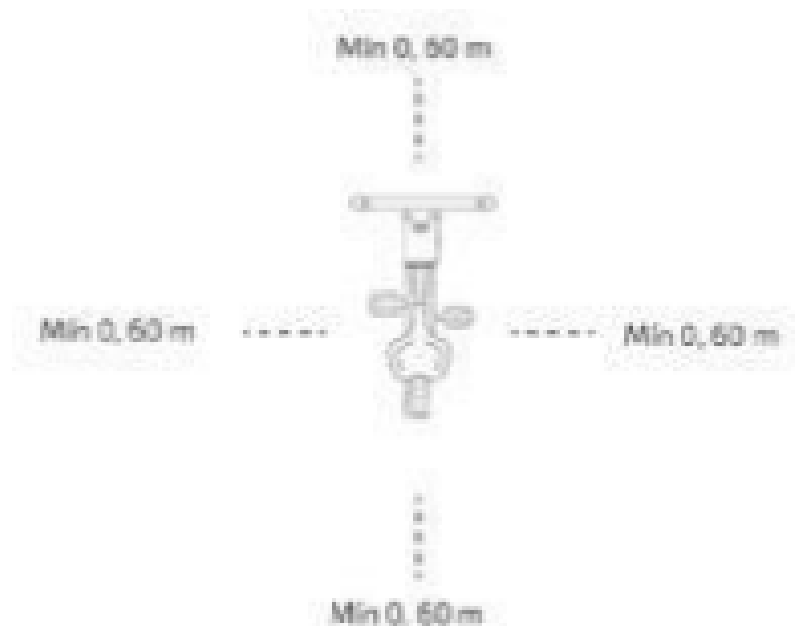


**Μαγνητικό Ελλειπτικό Cecotec DrumFit
Elliptical 10000 Motor Pro**

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή. Κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών για μελλοντική αναφορά ή για νέους χρήστες.

- Διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν τη συναρμολόγηση και τη χρήση της συσκευής. Το προϊόν θα είναι ασφαλές μόνο εάν συναρμολογηθεί, φροντιστεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Είναι ευθύνη σας να βεβαιωθείτε ότι κάθε χρήστης είναι ενημερωμένος για τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις που αναφέρονται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών.
- Πριν ξεκινήσετε μια προπόνηση, συνιστάται να συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν έχετε κάποια προβλήματα υγείας ή φυσική κατάσταση που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλειά σας ή να δυσκολέψει τη σωστή χρήση της συσκευής. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη εάν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή τα επίπεδα χοληστερόλης.
- Να είστε προσεκτικοί με τα σήματα του σώματός σας. Η ακατάλληλη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να επιδεινώσει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση εάν εμφανίσετε κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνος, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός, έντονη δύσπνοια, ζάλη ή ναυτία. Εάν εμφανίσετε κάποιο από αυτά Αν εμφανίσετε αυτά τα συμπτώματα, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε την προπόνησή σας.
- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 8 ετών και άνω και από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εάν έχουν δοθεί επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής με ασφαλή τρόπο και κατανοούν τους σχετικούς κινδύνους. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν πρέπει να πραγματοποιούνται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
- Κρατήστε παιδιά και ζώα μακριά από την περιοχή συναρμολόγησης, καθώς μικρά εξαρτήματα μπορεί να προκαλέσουν κίνδυνο ασφυξίας εάν καταποθούν.
- Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια μακριά από τη συσκευή. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να τη χρησιμοποιούν ή να παίζουν με αυτήν. Προορίζεται μόνο για ενήλικες.
- Χρησιμοποιήστε το ελλειπτικό cross trainer σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα για το δάπεδο ή το χαλί σας.
- Βεβαιωθείτε ότι οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα πριν από τη χρήση της συσκευής.



•

- Το επίπεδο ασφάλειας της συσκευής μπορεί να διασφαλιστεί μόνο μέσω τακτικής εξέτασης για ζημιές ή σημάδια φθοράς.
- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή όπως αναφέρεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Εάν βρείτε οποιοδήποτε ελαττωματικό εξάρτημα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο της συσκευής, ή αν ακούσετε οποιοδήποτε ασυνήθιστο θόρυβο από τον εξοπλισμό κατά τη χρήση, σταματήστε τη χρήση του. Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να απλώσετε τα εξαρτήματα πριν ξεκινήσετε. Αφήστε ελεύθερο χώρο τουλάχιστον 0,6 m μπροστά από όλες τις περιοχές πρόσβασης της συσκευής σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Μην μοιράζεστε τις περιοχές πρόσβασης με άλλον εξοπλισμό. Βεβαιωθείτε πάντα ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα που εμποδίζουν την είσοδο και έξοδο της συσκευής.
- Εάν το σύμπτωμα επιμένει, πηγαίνετε αμέσως στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο.
- Εάν απαιτούνται επισκευές, παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον προμηθευτή σας για περαιτέρω πληροφορίες ή επικοινωνήστε με την Εξυπηρέτηση Πελατών της Cecotec.
- Εάν οποιαδήποτε μέρη προεξέχουν από τη συσκευή, μπορεί να παρεμποδίσουν την κίνηση του χρήστη.

Οδηγίες για τις μπαταρίες:

- Μην αποσυναρμολογείτε, ανοίγετε ή καταστρέφετε τις μπαταρίες.
- Κρατήστε τις μπαταρίες μακριά από παιδιά.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις μικρές μπαταρίες. Σε περίπτωση κατάποσης μπαταρίας, ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια.
- Μην εκθέτετε τις μπαταρίες σε θερμότητα ή φωτιά. Αποφύγετε την αποθήκευσή τους σε άμεσο ηλιακό φως.
- Μην προκαλείτε βραχυκύκλωμα στις μπαταρίες. Μην αποθηκεύετε μπαταρίες με ακατάστατο τρόπο, σε κουτί ή συρτάρι όπου μπορεί να βραχυκυκλώσουν μεταξύ τους ή με άλλα μεταλλικά αντικείμενα.
- Μην υποβάλλετε τις μπαταρίες σε μηχανικούς κραδασμούς.
- Οι διαρροές από τις μπαταρίες μπορεί να συμβούν υπό ακραίες συνθήκες. Μην αγγίζετε οποιοδήποτε υγρό που διαρρέει από τις μπαταρίες. Εάν το υγρό έρθει σε επαφή με το δέρμα, πλύνετε αμέσως με σαπούνι και νερό. Εάν το υγρό εισχωρήσει στα μάτια, πλύνετε αμέσως με καθαρό νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά και ζητήστε ιατρική βοήθεια. Φορέστε γάντια για να χειριστείτε την μπαταρία και απορρίψτε την άμεσα σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.
- Δώστε προσοχή στα θετικά (+) και αρνητικά (-) σημάδια στις μπαταρίες και βεβαιωθείτε ότι τις χρησιμοποιείτε σωστά.
- Μην χρησιμοποιείτε μπαταρίες που δεν είναι σχεδιασμένες για χρήση με τη συσκευή.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή αν τροφοδοτείται με μπαταρίες διαφορετικής χωρητικότητας, μεγέθους ή τύπου.
 - Η χρήση των μπαταριών από παιδιά πρέπει να γίνεται υπό επίβλεψη.
 - Σε περίπτωση κατάποσης μπαταρίας, ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια.
 - Αγοράζετε πάντα τις μπαταρίες που συνιστά ο κατασκευαστής της συσκευής.
 - Κρατήστε τις μπαταρίες καθαρές και στεγνές.
 - Σκουπίστε τα άκρα της μπαταρίας με ένα καθαρό, στεγνό πανί αν λερωθούν.
 - Κρατήστε το αρχικό εγχειρίδιο οδηγιών για μελλοντική αναφορά.
 - Χρησιμοποιήστε τις μπαταρίες μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό τους.
 - Όποτε είναι δυνατόν, αφαιρέστε τις μπαταρίες από την κονσόλα όταν δεν τη χρησιμοποιείτε.
 - Απορρίψτε την μπαταρία σωστά.

1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

Αρ. Εξαρτ.	Περιγραφή	Ποσότητα	Αρ. Εξαρτ.	Περιγραφή	Ποσότητα
1	Κύριο πλαίσιο	1	41	Ρουλεμάν 6002Z	4
2	Στέλεχος τιμονιού	1	42	Αποστάτης Ø8,2×φ11,9×15,5	4
3L/R	Οδηγοί	1	43	Καθολική φλάντζα	2
4	Άξονας μεντεσέ	1	44	Teleflex φ6×φ24	6
5L/R	Ράβδος ταλάντωσης	1	45	Εξάγωνο παξιμάδι M12	2
6L/R	Τιμόνι	1	46	Εξάγωνο παξιμάδι M10	4
7L/R	Ρουλεμάν	1	47	Εξάγωνο παξιμάδι M8	4
8	Φλάντζα στεγανοποίησης	2	48	Ασφάλεια	2
9L/R	Ράβδος πεντάλ	1	49	Ελατήριο	2
10	Μπροστινός κάτω σταθεροποιητής	1	50	Προσαρμογέας	1
11L/R	Μανιβέλα	1	51	Φύλλο αλουμινίου	2
12	Εξάγωνη βίδα M10x25	4	52	Προστατευτικό κάλυμμα	2
13	Εξάγωνη βίδα M10x54	2	53	Τριβέας τριβής φ60φ2017	2
14	Βίδα Phillips M6x13	4	54	Ασφάλεια έλξης	2
15	Εξάγωνη βίδα M8x35	4	55	Κάλυμμα κλεισίματος	2
16	Εξάγωνη βίδα M8x38xL12	2	56	Πεντάλ	2
17	Εξάγωνη βίδα M8x20	6	57	Διαμέρισμα αποθήκευσης	1
18	Εξάγωνη βίδα M8x16	12	58	Προστατευτικό κάλυμμα	2
19	Πλακέ εξάγωνο παξιμάδι M8x10	6	59a/b	Προστατευτικό κάλυμμα	2

Αρ. Εξαρτ.	Περιγραφή	Ποσότητα	Αρ. Εξαρτ.	Περιγραφή	Ποσότητα
20	Ασφάλεια D32	4	60a/b	Προστατευτικό κάλυμμα	2
21	Εξάγωνη βίδα M8x30	2	61	Προστατευτικό κάλυμμα	2
22	Βίδα Phillips M6x10	12	62	Καπάκι	4
23	Βίδα Phillips M5x12	6	63	Τριβέας τριβής ø42×ø17×23	4
24	Βίδα σταυρωτής κεφαλής ST4.2*18	11	64	Τριβέας τριβής ø32ø26.8ø19*28	4
25	Απλή ροδέλα D10ø583	2	65	Λαβή αφρού ø31*10	4
26	Βίδα σταυρωτής κεφαλής ST3.9*12	4	66	Λαβή αφρού ø313760	2
27	Ελατηριωτή ροδέλα D10	6	67	Κάλυμμα βίδας	2
28	Ελατηριωτή ροδέλα D8	18	68	Οβάλ πώμα	2
29	Κάλυμμα κλεισίματος	2	69	Πόδια	2
30	Απλή ροδέλα D10D202	6	70	Ρυθμιζόμενη πλάκα	2
31	Απλή ροδέλα D8D322	2	71	Κυκλικό πώμα	1
32	Απλή ροδέλα D8D262	4	72	Επίπεδο οβάλ πώμα	4
33	Απλή ροδέλα D8D202	4	73	Μετρητής καρδιακού παλμού	2
34	Απλή ροδέλα D8ø161.5	10	74	Σύνδεσμος	2
35	Άξονας ισορροπίας ø20*ø498	1	75a/b	Κάλυμμα κονσόλας	1
36	Κυματιστή ροδέλα ø81.5ø20	6	76	Κονσόλα	2
37	Καμπύλη ροδέλα D21	2	77	Βίδα Phillips M5*10	2
38	Σύνδεσμος	2	78	Καλώδιο αισθητήρα	1
39	Πώμα νάιλον M8	4	80	Καλώδιο παλμού	2
40	Οβάλ καπάκι καμάρας	4	81	Οβάλ καπάκι	1

2. ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Αυτή η συσκευή είναι συσκευασμένη με τρόπο που την προστατεύει κατά τη μεταφορά. Βγάλτε τη συσκευή από το κουτί της και αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας. Μπορείτε να κρατήσετε το αρχικό κουτί και τα άλλα υλικά συσκευασίας σε ασφαλές μέρος. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποτρέψετε ζημιές στη συσκευή κατά τη μεταφορά της στο μέλλον. Σε περίπτωση που η αρχική συσκευασία απορριφθεί, βεβαιωθείτε ότι τα υλικά ανακυκλώνονται ανάλογα.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα και τα μέρη περιλαμβάνονται και είναι σε καλή κατάσταση. Αν λείπει κάποιο κομμάτι ή αν υπάρχουν φθορές, επικοινωνήστε αμέσως με την τεχνική υποστήριξη της Cecotec.

Περιεχόμενα Κουτιού

- Drumfit Elliptical 10000 Motor Pro ελλειπτικό cross trainer
- Κιτ συναρμολόγησης
- Εγχειρίδιο οδηγιών
- Προσαρμογέας τροφοδοσίας

3. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Βήμα 1 (Εικ. 2)

Ξεβιδώστε το μπουλόνι (B), τις ροδέλες (C, D) και το παξιμάδι (E) από το κύριο πλαίσιο (1) και αφαιρέστε το κάλυμμα (A).

Βήμα 2 (Εικ. 3)

1. Συνδέστε τα πόδια (69) στον μπροστινό κάτω σταθεροποιητή (10).
2. Συνδέστε τον μπροστινό κάτω σταθεροποιητή (10) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας την ελατηριωτή ροδέλα (27) και την απλή ροδέλα (30).
3. Αφαιρέστε το καπάκι βίδας (67) από τους οδηγούς (3L/R) όπως φαίνεται στην εικόνα A.
4. Τοποθετήστε τον μεντεσέ (4) στην οπή του κύριου πλαισίου (1). Στη συνέχεια, τοποθετήστε τους οδηγούς (3L/R) στον μεντεσέ (4) με τη βίδα (12), την ελατηριωτή ροδέλα (27) και την απλή ροδέλα (25).
5. Τέλος, βιδώστε το καπάκι βίδας (67).

Βήμα 3 (Εικ. 4)

1. Τοποθετήστε το προστατευτικό κάλυμμα (52) στη ράβδο του τιμονιού (52). Συνδέστε το καλώδιο αισθητήρα (78).

Βήμα 4 (Εικ. 5)

1. Στερεώστε τις ράβδους ταλάντωσης (SL/R) με τον άξονα ισορροπίας και το στέλεχος του τιμονιού (2), χρησιμοποιώντας τη ροδέλα καμπύλης (37), την εξάγωνη βίδα (17), την ελατηριωτή ροδέλα (28) και την απλή ροδέλα (32). Μην τα σφίγγετε ακόμα.
2. Τοποθετήστε τα πεντάλ (9L/R) στα ρουλεμάν (7L/R) με τη βίδα (17), την ελατηριωτή ροδέλα (28) και την απλή ροδέλα (31).
3. Συνδέστε τα πεντάλ (9L/R) και τη ράβδο ταλάντωσης (SL/R) με τη βίδα (21), την απλή ροδέλα (34), τον αποστάτη (42) και το παξιμάδι νάιλον (40). Σφίξτε τη βίδα (17) και τη βίδα (21).
4. Στερεώστε το πεντάλ (56) στα πεντάλ (9L/R) με τη βίδα (22).

Βήμα 5 (Εικ. 6)

Στερεώστε το τιμόνι (6L/R) στη ράβδο ταλάντωσης (SL/R) με την εξάγωνη βίδα (18), την ελατηριωτή ροδέλα (28) και τη ροδέλα κύματος (36).

Βήμα 6 (Εικ. 7)

1. Τοποθετήστε το χέρι σας στη ζώνη B και σηκώστε το αριστερό ρουλεμάν (7L), στη συνέχεια στερεώστε το βύσμα κλεισίματος (29) στο αριστερό ρουλεμάν (7L) με τη βίδα (24).
2. Τοποθετήστε το χέρι σας στη ζώνη B και σηκώστε το δεξιό ρουλεμάν (7R), στη συνέχεια στερεώστε το βύσμα κλεισίματος (29) στο δεξιό ρουλεμάν (7R) με τη βίδα (24).
3. Στερεώστε το προστατευτικό κάλυμμα (59a/b) στις ράβδους ταλάντωσης (SL/R) με τη βίδα (24).
4. Στερεώστε το προστατευτικό κάλυμμα (60a/b) στις ράβδους ταλάντωσης (SL/R) και τα πεντάλ (9L/R) με τη βίδα (26).
5. Στερεώστε το προστατευτικό κάλυμμα (61) στα ρουλεμάν (7L/R) με τη βίδα (23).

Βήμα 7 (Εικ. 8)

1. Συνδέστε το καλώδιο παλμού (44) και την επέκταση (79) στα καλώδια της κονσόλας (76). Στη συνέχεια, στερεώστε την κονσόλα (76) στο στέλεχος του τιμονιού (2) με τη βίδα Phillips (77).
2. Τοποθετήστε το κάλυμμα της κονσόλας (75a/b) στο στέλεχος του τιμονιού (2), στη συνέχεια στερεώστε το με τη βίδα (24).
3. Στερεώστε το διαμέρισμα αποθήκευσης (57) στο στέλεχος του τιμονιού (2) με τη βίδα (24).

Δίπλωμα της Συσκευής (Εικ. 9)

1. Τραβήξτε έξω την ασφάλεια (48), σηκώστε τον αριστερό οδηγό (3L) όπως φαίνεται από το βέλος, χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να σηκώσετε το αριστερό ρουλεμάν (7L), μέχρι η ασφάλεια (48) να κουμπώσει στην οπή.
 2. Για να ξεδιπλώσετε το δεξιό οδηγό (3R), ακολουθήστε τα ίδια βήματα.
-

4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Λειτουργίες Κονσόλας









- **Κατάσταση Απενεργοποίησης:** Όταν η κονσόλα είναι απενεργοποιημένη.
- **Κατάσταση Ενεργοποίησης:** Όταν η κονσόλα είναι σε λειτουργία και δεν ανιχνεύεται κίνηση. Η κατάσταση ενεργοποίησης είναι προσβάσιμη πατώντας την κονσόλα ή περιστρέφοντας το κουμπί όταν η κονσόλα είναι απενεργοποιημένη. Σας επιτρέπει να ορίσετε τιμές στόχους για χρόνο, θερμίδες και απόσταση.
- **Κατάσταση Κίνησης:** Προσβάσιμη όταν η κονσόλα είναι σε λειτουργία, ανιχνεύεται κίνηση ή πατιέται η κονσόλα. Η οθόνη δείχνει πόσο κοντά είστε στον στόχο.

Κουμιά Κονσόλας

1. **Κουμπί Πίεσης:** Το κουμπί της κονσόλας είναι ένα κουμπί πίεσης. Έχει πολλές λειτουργίες:
 - Εναλλαγή από κατάσταση απενεργοποίησης σε ενεργοποίηση με ένα πάτημα.
 - Εάν έχουν οριστεί τιμές, ένα πάτημα μεταβαίνει σε κατάσταση κίνησης.
 - Σε κατάσταση κίνησης, κάθε πάτημα αλλάζει τα δεδομένα στην οθόνη.
2. **Κουμπί Περιστροφής:** Χρησιμοποιείται για την επιλογή του επιθυμητού στόχου σε κατάσταση ενεργοποίησης ή για την αύξηση/μείωση της αντίστασης σε κατάσταση κίνησης.

Δεδομένα που εμφανίζονται στην κονσόλα

No	Εικονίδιο	Περιγραφή
1	!{Heart Icon}	Καρδιακός Ρυθμός Εμφανίζει σε πραγματικό χρόνο τον καρδιακό ρυθμό εάν ληφθεί σήμα παλμού. Διαφορετικά, δεν εμφανίζεται τίποτα.
2	!{Level Icon}	Επίπεδο Αντίστασης Εύρος ρύθμισης: 1 - 24/32 Όσο υψηλότερο το επίπεδο, τόσο μεγαλύτερη η αντίσταση.
3	!{Scan Icon}	Σάρωση Εικονίδιο σάρωσης: τα δεδομένα στην οθόνη αλλάζουν κάθε 3 δευτερόλεπτα. Εικονίδιο σάρωσης απενεργοποιημένο: εμφανίζονται μόνο τα σταθερά δεδομένα.
4	!{Speed Icon}	Ταχύτητα Εύρος: 0,0 - 999,9 km/h
5	!{Time Icon}	Χρόνος Εύρος: 00:00 - 99:59 Ο χρονομετρητής ξεκινά μόλις ανιχνευτεί κίνηση ή πατηθεί σύντομα η οθόνη. Ο χρονομετρητής σταματά εάν περάσουν 4 δευτερόλεπτα χωρίς ανίχνευση κίνησης.
6	!{Distance Icon}	Απόσταση Εύρος εμφάνισης: 0,0 - 999,9 km
7	!{Calories Icon}	Θερμίδες Εύρος εμφάνισης: 0,0 - 999,9 kcal Εμφανίζει μια κατά προσέγγιση τιμή των θερμίδων που καίγονται, ανάλογα με το επίπεδο αντίστασης: Επίπεδο 1 αντιστοιχεί σε 11,4 kcal/km, και επίπεδο 32 σε 44,6 kcal/km.
8	!{Bluetooth Icon}	Bluetooth Εάν αυτό το εικονίδιο εμφανίζεται, σημαίνει ότι το Bluetooth είναι συνδεδεμένο. Εάν δεν εμφανίζεται, το Bluetooth δεν είναι συνδεδεμένο.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

9. Ρύθμιση στόχων

Όταν εμφανιστεί αυτό το εικονίδιο, μπορείτε να ορίσετε δεδομένα ως στόχο για την προπόνηση. Αν είναι ενεργοποιημένη η ένδειξη χρόνου, μπορεί να οριστεί ένας στόχος χρόνου (λεπτά). Αν είναι ενεργοποιημένη η ένδειξη απόστασης, μπορεί να οριστεί ένας στόχος απόστασης (km). Αν είναι ενεργοποιημένη η ένδειξη θερμίδων, μπορεί να οριστεί ένας στόχος θερμίδων (kcal).



Ρύθμιση στόχων

- Μπορείτε να ορίσετε στόχους για τις παραμέτρους Χρόνος, Απόσταση και Θερμίδες. Για να το κάνετε αυτό, περιστρέψτε το κουμπί μέχρι να επιλεγθεί η επιθυμητή παράμετρος.
- **Ρύθμιση χρόνου:** Περιστρέψτε το κουμπί δεξιόστροφα, για να αυξήσετε κατά 1 λεπτό ανά περιστροφή και αντίστροφα για μείωση. Ο χαμηλότερος στόχος χρόνου είναι 1 λεπτό.
- **Ρύθμιση απόστασης:** Περιστρέψτε το κουμπί δεξιόστροφα, για να αυξήσετε κατά 0,5 km ανά περιστροφή, και αντίστροφα για μείωση. Ο χαμηλότερος στόχος απόστασης είναι 0,5 km.
- **Ρύθμιση κατανάλωσης θερμίδων:** Περιστρέψτε το κουμπί δεξιόστροφα, για να αυξήσετε κατά 1 kcal ανά περιστροφή, και αντίστροφα για μείωση. Ο χαμηλότερος στόχος θερμίδων είναι 1 kcal.
- Όταν επιτευχθεί ο στόχος, ο ελεγκτής θα ηχήσει τρεις φορές.
- Τα δεδομένα κίνησης δεν επιστρέφουν σε κατάσταση αναμονής αυτόματα.
- Πατήστε και κρατήστε την κονσόλα για 2 δευτερόλεπτα για έξοδο από την κατάσταση κίνησης.
- Στην έξοδο, η οθόνη θα δείξει την τελευταία ορισμένη τιμή στόχου. Πατήστε και κρατήστε την κονσόλα για 2 δευτερόλεπτα για να καθαρίσετε τον στόχο.

Εμφάνιση δεδομένων στην κονσόλα

- Από προεπιλογή, όταν ξεκινά η προπόνηση, η κονσόλα ενεργοποιεί τη λειτουργία ΣΑΡΩΣΗΣ και εμφανίζει διαφορετικές παραμέτρους. Ένα πάτημα του κουμπιού απενεργοποιεί τη λειτουργία ΣΑΡΩΣΗΣ και εμφανίζει τα δεδομένα προπόνησης.
- Αν ληφθεί σήμα από τον αισθητήρα καρδιακού παλμού, θα εμφανιστούν οι παλμοί ανά λεπτό στην κορυφή της κονσόλας, ενώ το επίπεδο αντίστασης θα εμφανιστεί στην οθόνη. Αν δεν ανιχνευτεί σήμα, εμφανίζονται οι τιμές των παραμέτρων που εναλλάσσονται κάθε 3 δευτερόλεπτα. Αν δεν υπάρχει σήμα, εμφανίζεται η τιμή αντίστασης.

Αυτόματη απενεργοποίηση οθόνης: Μετά από 3 λεπτά αδράνειας, η οθόνη απενεργοποιείται αυτόματα.

Αυτόματη ενεργοποίηση: Αν ανιχνευτεί κίνηση ή πατηθεί η κονσόλα, η κονσόλα ενεργοποιείται αυτόματα.

Σύνδεση Bluetooth: Σαρώνοντας τον κωδικό QR παρακάτω, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε έναν οδηγό για να συνδέσετε το DrumFit Elliptical 10000 Motor Pro ελλειπτικό cross trainer με την εφαρμογή Kinomap.



5. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Μια σωστή προπόνηση πρέπει να περιλαμβάνει τις ακόλουθες φάσεις:

- **Ζέσταμα:** Αποτελείται από μια συνεδρία διατάσεων και ασκήσεων χαμηλής έντασης διάρκειας 5 έως 10 λεπτών. Ένα σωστό ζέσταμα αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία του αίματος για την προετοιμασία της άσκησης. (Εικ. 13)
- **Προπόνηση:** Αποτελείται από 20 έως 30 λεπτά άσκησης. (Σημείωση: Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων άσκησης, μην διατηρείτε τον καρδιακό ρυθμό σας υψηλό για περισσότερα από 20 λεπτά). (Εικ. 14)
- **Αποθεραπεία:** Αποτελείται από 5 έως 10 λεπτά ασκήσεων διατάσεων. Αυτό θα αυξήσει την ευλυγισία των μυών σας και θα βοηθήσει στην πρόληψη τραυματισμών. (Εικ. 13)

6. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Λιπάνετε τα κινούμενα μέρη περιοδικά για να αποτρέψετε την πρόωρη φθορά.
- Ελέγξτε και σφίξτε όλα τα μέρη πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή. Αντικαταστήστε αμέσως οποιαδήποτε ελαττωματικά μέρη και μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή έως ότου είναι σε άριστη κατάσταση λειτουργίας.
- Η συσκευή μπορεί να καθαριστεί με ένα ελαφρώς υγρό πανί και ήπιο μη αποξεστικό απορρυπαντικό. Μην χρησιμοποιείτε διαλύτες.
- Αποφύγετε την έκθεση της μηχανής στο άμεσο ηλιακό φως, ειδικά την κονσόλα.
- Μην προσπαθήσετε να επισκευάσετε τη συσκευή μόνοι σας. Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολία με τη συναρμολόγηση ή τη λειτουργία της συσκευής ή αν πιστεύετε ότι λείπει κάποιο μέρος, επικοινωνήστε με την επίσημη Τεχνική Υποστήριξη της Cecotec.
- Για να μετακινήσετε τη συσκευή, τραβήξτε προς τα κάτω το τιμόνι έως ότου η πίσω πλευρά της συσκευής σηκωθεί ή σηκώστε τη συσκευή κρατώντας τον πίσω σταθεροποιητή. Αυτό σας επιτρέπει να μετακινήσετε τη συσκευή στη επιθυμητή θέση με πλήρη ασφάλεια.

Σημείωση: Η συχνότητα καθαρισμού και συντήρησης εξαρτάται από τη συχνότητα και την ένταση χρήσης.

7. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Πρόβλημα	Πιθανές αιτίες	Λύση
Η συσκευή ταλαντεύεται κατά τη χρήση	Τα πόδια δεν είναι ευθυγραμμισμένα	Περιστρέψτε τα πόδια μέχρι η συσκευή να είναι επίπεδη.
Δυνατός θόρυβος από κινούμενα μέρη	Τα μέρη δεν είναι σωστά σφιγμένα	Σφίξτε τα.

Εάν καμία από αυτές τις καταστάσεις δεν αντιστοιχεί στο πρόβλημά σας, μην προσπαθήσετε να αποσυναρμολογήσετε ή να επισκευάσετε τη συσκευή μόνοι σας. Οι επισκευές από μη εξειδικευμένα άτομα μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμούς ή βλάβες. Επικοινωνήστε με την επίσημη Τεχνική Υποστήριξη της Cecotec. Η επισκευή πρέπει να γίνεται από εξουσιοδοτημένο τεχνικό, και πρέπει να χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά. Η μη εξουσιοδοτημένη συντήρηση ή επισκευή μπορεί να επηρεάσει την ασφαλή χρήση του προϊόντος και την εφαρμογή της πολιτικής εγγύησης.

8. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

- Κωδικός προϊόντος: 07233
- Προϊόν: Drumfit Elliptical 10000 Motor Pro ελλειπτικό cross trainer
- Μέγιστο βάρος χρήστη: 150 kg
- Κατηγορία HC
- Συχνότητα λειτουργίας του Bluetooth: 2.4 GHz
- Μέγιστη ισχύς μετάδοσης Bluetooth: 1.45 dBm

Οι τεχνικές προδιαγραφές ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση για βελτίωση της ποιότητας του προϊόντος. Κατασκευασμένο στην Κίνα | Σχεδιασμένο στην Ισπανία

9. ΔΙΑΘΕΣΗ ΠΑΛΑΙΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Αυτό το σύμβολο δηλώνει ότι, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, το προϊόν και/ή οι μπαταρίες του πρέπει να απορρίπτονται ξεχωριστά από τα οικιακά απορρίμματα. Όταν αυτό το προϊόν φτάσει στο τέλος της ζωής του, θα πρέπει να το απορρίψετε σωστά σε ένα σημείο συλλογής για ηλεκτρικές/ηλεκτρονικές συσκευές ή μπαταρίες. Οι καταναλωτές πρέπει να επικοινωνούν με τις τοπικές αρχές ή τον προμηθευτή τους για πληροφορίες.

10. ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η Cecotec θα είναι υπεύθυνη προς τον τελικό χρήστη ή καταναλωτή για οποιαδήποτε έλλειψη συμμόρφωσης που υπάρχει κατά την παράδοση του προϊόντος υπό τους όρους, τις προϋποθέσεις και τις προθεσμίες που ορίζονται από τους ισχύοντες κανονισμούς. Συνιστάται οι επισκευές να πραγματοποιούνται μόνο από εξειδικευμένο προσωπικό. Εάν εντοπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα με το προϊόν σας ή έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με την επίσημη Τεχνική Υποστήριξη της Cecotec στο +34 963 210 728.

11. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας για τα κείμενα αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στην CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Τα περιεχόμενα αυτής της δημοσίευσης δεν επιτρέπεται να αναπαραχθούν, να αποθηκευτούν σε σύστημα ανάκτησης, να μεταδοθούν ή να διανεμηθούν με οποιοδήποτε τρόπο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοαντιγραφικό, εγγραφής ή άλλο) χωρίς την προηγούμενη άδεια της CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

12. ΑΠΛΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ

Η Cecotec Innovaciones δηλώνει με το παρόν ότι αυτό το ελλειπτικό cross trainer, μοντέλο 07233 DrumFit Elliptical 10000 Motor Pro, συμμορφώνεται με την Οδηγία Ραδιοεξοπλισμού 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της Δήλωσης Συμμόρφωσης ΕΕ είναι διαθέσιμο στον ακόλουθο ιστότοπο:



www.cecotec.es

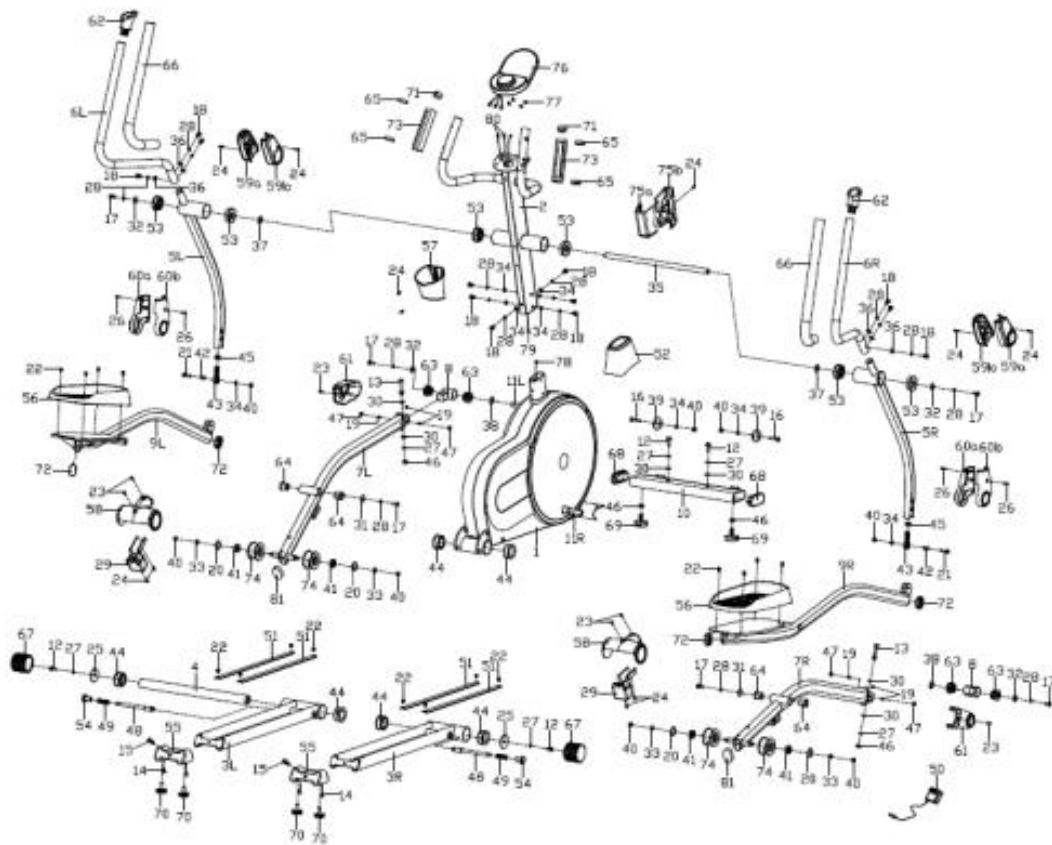


Fig./lmg./Abb./Rys./Obr. 1

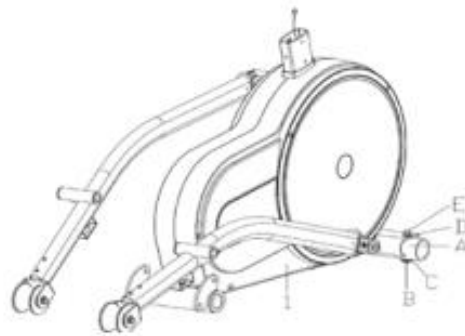


Fig./lmg./Abb./Rys./Obr. 2

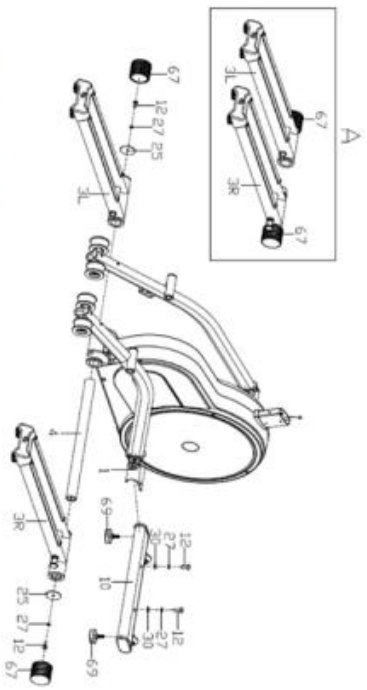


Fig./img./Abb./Rys./Obr. 3

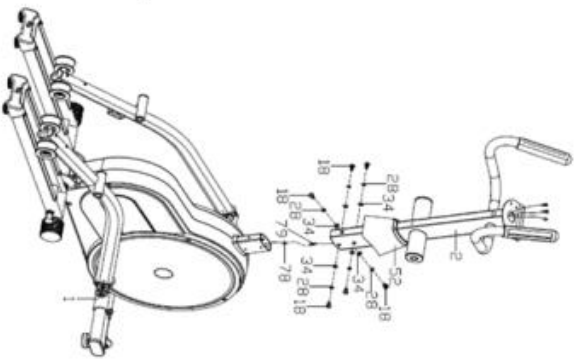


Fig./img./Abb./Rys./Obr. 4

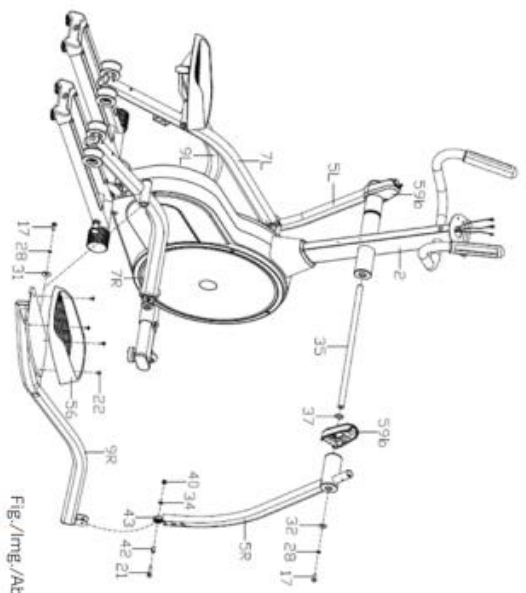


Fig./img./Abb./Rys./Obr. 5

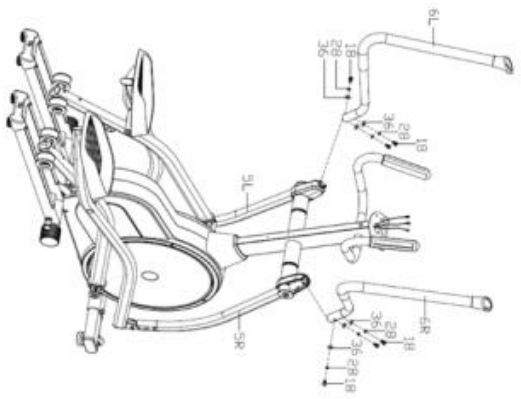


Fig./img./Abb./Rys./Obr. 6

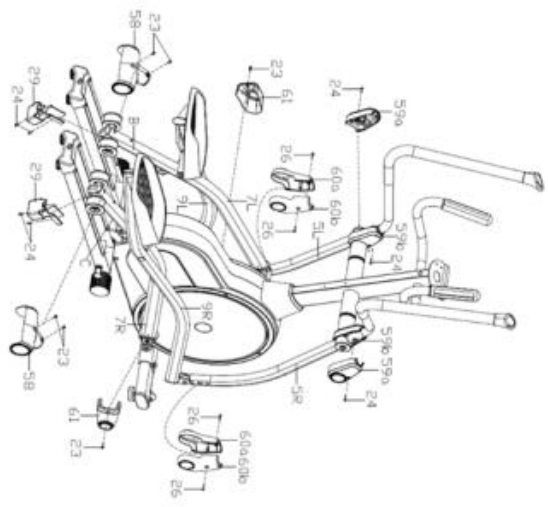


Fig./img./Abb./Rys./Obr. 7

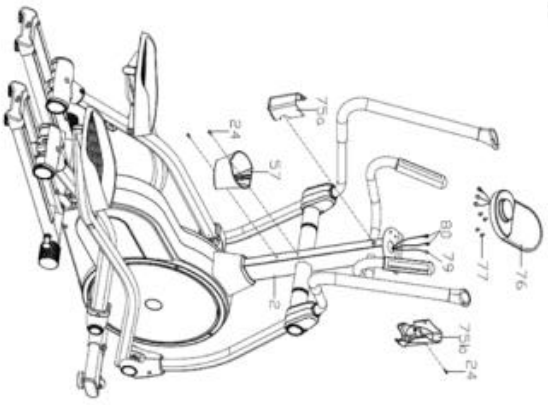


Fig./img./Abb./Rys./Obr. 8

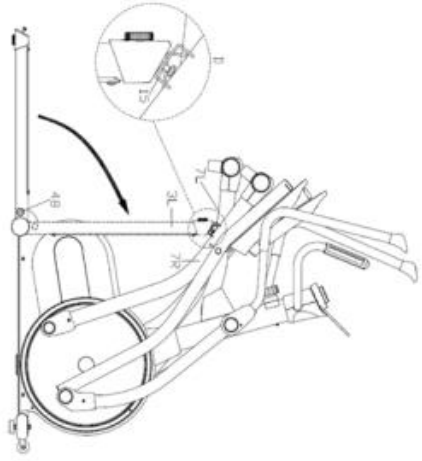


Fig./img./Abb./Rys./Obr. 9

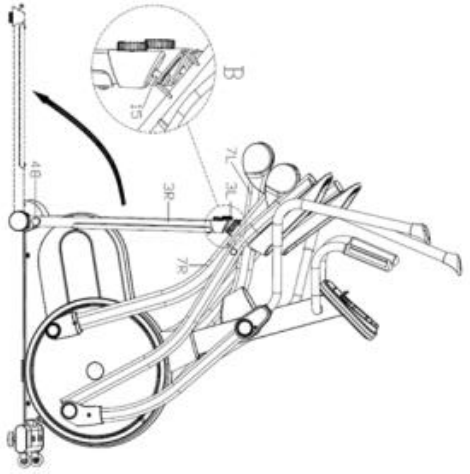


Fig./img./Abb./Rys./Obr. 10



Fig./img./Abb./Rys./Obr. 11



Fig./img./Abb./Rys./Obr. 13



Fig./img./Abb./Rys./Obr. 12

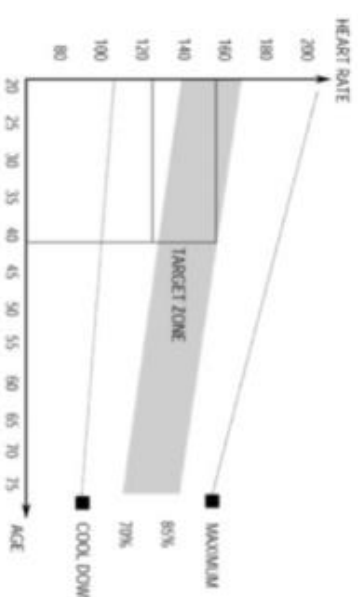


Fig./img./Abb./Rys./Obr. 14

