

Ποδήλατο Γυμναστικής Spinning HOMCOM A90-146V01

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Προφυλάξεις κατά τη χρήση

Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο γυμναστικής.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε λάβει τις σωστές πληροφορίες σχετικά με τη χρήση.

Συμπεριλαμβανομένων των ανταλλακτικών που παρέχουμε δωρεάν.

Προειδοποίηση! * Όταν το ποδήλατο γυμναστικής δεν χρησιμοποιείται, περιστρέψτε την κεφαλή της μπάλας του φρένου δεξιόστροφα, έτσι ώστε ο σφόνδυλος να μην μπορεί να περιστραφεί.

* Η λανθασμένη ή υπερβολική χρήση του ποδηλάτου γυμναστικής μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό. Προτείνεται ο χρήστης να προσέχει τον χρόνο χρήσης και την αντίσταση που έχει οριστεί όταν χρησιμοποιεί το ποδήλατο γυμναστικής για πρώτη φορά. Η αντίσταση μπορεί πρώτα να ρυθμιστεί κατάλληλα, μετά μπορεί να αυξηθεί σιγά-σιγά μετά την άσκηση για κάποιο χρονικό διάστημα.

1. Το ποδήλατο γυμναστικής είναι ένα μηχάνημα γυμναστικής για το σπίτι, η μέγιστη χωρητικότητα φορτίου είναι 120 κιλά.

2. Χρησιμοποιήστε το αυστηρά σύμφωνα με τις οδηγίες.

3. Ελέγξτε προσεκτικά τον εξοπλισμό πριν από την πρώτη χρήση και ελέγχετε τον αυστηρά σύμφωνα με τις αρχές εγκατάστασης κάθε 1-2 μήνες μετά τη χρήση.

Προσπαθήστε να διατηρήσετε τον εξοπλισμό σε συνθήκες κανονικής χρήσης και χρησιμοποιήστε τα γνήσια αξεσουάρ.

4. Εάν ο εξοπλισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί κανονικά, επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο.

5. Αποφύγετε να το αφήσετε να έρθει σε επαφή με διαβρωτικά απορρυπαντικά και άλλα παρόμοια.

6. Χρησιμοποιήστε το μετά από σωστή εγκατάσταση και επιθεώρηση.

7. Ρυθμίστε όλα τα ρυθμιζόμενα μέρη στη μέγιστη τιμή τους πριν την εγκατάσταση.

8. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμός γυμναστικής για ενήλικες και παιδιά. Εάν χρησιμοποιείται από παιδιά, πρέπει να χρησιμοποιείται υπό την επίβλεψη του κηδεμόνα τους. Τα παιδιά χωρίς επίβλεψη πρέπει να μένουν μακριά από τον εξοπλισμό.

9. Μην χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν για να εκτελέσετε επικίνδυνες ενέργειες.

10. Χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν υπό την καθοδήγηση γιατρών και επαγγελματιών φυσικής κατάστασης, οι οποίοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο.

11. Ορίστε ένα εύλογο πρόγραμμα εκπαίδευσης πριν από τη χρήση και

χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν αυστηρά σύμφωνα με τις απαιτήσεις.

12. Η αντίσταση αυτού του προϊόντος είναι ρυθμιζόμενη. Ρυθμίστε τη σωστή αντίσταση.

13. Ελέγξτε προσεκτικά όλα τα πόμολα και τις βίδες πριν από τη χρήση για να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας.

14. Το ποδήλατο γυμναστικής είναι κατάλληλο μόνο για ένα άτομο τη φορά. Οι άλλοι χρήστες θα πρέπει να τηρούν απόσταση ασφαλείας μεγαλύτερη από 50 cm όταν χρησιμοποιούνται.

15. Κατά τη χρήση, ρυθμίστε κατάλληλα το ύψος του τιμονιού και της σέλας. Το ύψος της σέλας είναι το ύψος αναφοράς όταν ο χρήστης κάθεται με τα πόδια του τεντωμένα και αγγίζει πλήρως την επιφάνεια της βάσης. Συνιστάται να ρυθμίζετε το ύψος του τιμονιού ελαφρώς υψηλότερο από το ύψος της σέλας.

16. Κατά τη χρήση, ελέγξτε εάν τα πεντάλ του ποδηλάτου είναι σε καλή κατάσταση και εάν το χιτώνιο στερέωσης είναι σε καλή κατάσταση. Τοποθετήστε το πόδι, στερεώστε το και μην το αφήσετε να γλιστρήσει. Ταυτόχρονα, δέστε καλά και τα κορδόνια σας για να μην πιαστούν στο ποδήλατο γυμναστικής. Αν τα πόδια δεν είναι καλά στερεωμένα, λόγω της αδράνειας του σφονδύλου, είναι εύκολο να πατήσουν στο κενό, προκαλώντας κίνδυνο.

17. Ο σφόνδυλος μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο. Για παράδειγμα, όταν κάνετε πετάλι με υψηλή ταχύτητα, μπορεί να προκαλέσει κάποιο αντίκτυπο στα πόδια.

Αφού φτάσετε σε μια ορισμένη ταχύτητα, σταματήστε την κίνηση, μην προσπαθήσετε να φρενάρετε τον σφόνδυλο σε υψηλή ταχύτητα μόνο με τη δύναμη των ποδιών.

Το φρένο πρέπει να χρησιμοποιείται με σύνεση και το χειρόφρενο πίσω από το τιμόνι πρέπει να πατιέται με το χέρι για αποφυγή ατυχημάτων. Περιμένετε να σταματήσει τελείως ο σφόνδυλος.

Κατά την περιστροφή του σφονδύλου απαγορεύεται να αγγίζετε άλλα μέρη του πλαισίου ή άλλα αντικείμενα με τα χέρια, για αποφυγή κινδύνων.

18. Η σταθερή έδρα του υποβραχιόνιου του τμήματος 22 και ο σωλήνας έδρασης του τμήματος 18 είναι χαραγμένα με μια διαδρομή. Μην υπερβαίνετε αυτό το ύψος κατά τη ρύθμιση.

19. Το ποδήλατο γυμναστικής πρέπει να τοποθετείται σε σταθερό και επίπεδο σημείο, όχι σε κεκλιμένο σημείο ώστε να μην ανατρέπεται

2. Οδηγός άσκησης

Η σωστή χρήση του ποδηλάτου γυμναστικής μπορεί να κάνει τους γλουτούς και τα πόδια σας να ταιριάζουν περισσότερο, να αυξήσει το οξυγόνο του αίματος και να σας κάνει πιο χαλαρούς. Πώς είναι λοιπόν δυνατόν να χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο γυμναστικής με ασφάλεια;

Πρώτα απ' όλα: ζέσταμα μπροστά από το ποδήλατο γυμναστικής
Είναι επιβεβλημένο να κάνετε μια πλήρη προθέρμανση πριν την προπόνηση, όπως τρέξιμο, squats, τρέξιμο με ψηλά γόνατα, κάμψη ποδιών, στρίψιμο της μέσης, κίνηση των χεριών. Δραστηριότητες αυτού του τύπου προκαλούν μικρο-ιδρώτα στο σώμα όταν είναι ζεστό, συνήθως σε 5-10 λεπτά.

Δεύτερον: Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος του ποδηλάτου γυμναστικής και την μπροστινή και πίσω θέση και το ύψος του τιμονιού.

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο την προπόνησή σας και να οδηγείτε όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά, βεβαιωθείτε ότι το κάθισμά σας είναι σωστά ρυθμισμένο. Αυτό θα σας κάνει επίσης να νιώσετε πιο άνετα.

1. Ρύθμιση ύψους καθίσματος: Καθίστε στο κάθισμα και τοποθετήστε το πόδι σας στο πεντάλ έτσι ώστε το δάχτυλο του ποδιού να βρίσκεται πάνω από τον άξονα του πεντάλ. Όταν το πεντάλ βρίσκεται στο χαμηλότερο σημείο του, θα πρέπει να δείτε το γόνατο να λυγίζει ελαφρά σε γωνία 25-30 μοιρών. Εκεί Η αντίσταση του πεντάλ σε αυτή τη θέση είναι μέγιστη και πιο άνετη. Εάν οι γοφοί σας ταλαντεύονται μπρος-πίσω στο κάθισμα, το κάθισμα μπορεί να είναι πολύ ψηλό. Σε αυτή την περίπτωση, απορρίψτε το.

2. Ρύθμιση καθίσματος: καθίστε στο κάθισμα, όταν η απόσταση μεταξύ των δύο πεντάλ και του εδάφους είναι ίδια, το μπροστινό γόνατο δεν πρέπει να προεξέχει πέρα από το δάχτυλο του ποδιού.

Αλλά δεν είναι επίσης δυνατό να καθίσετε πολύ πίσω, η γωνία της γάμπας και του ποδιού δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 90 μοίρες.

3. Ρύθμιση ύψους τιμονιού: μετά τη ρύθμιση του καθίσματος, ρυθμίστε το τιμόνι σε ύψος ελαφρώς υψηλότερο από αυτό του καθίσματος. κρατήστε τη μέση και την πλάτη όσο πιο ευθεία γίνεται, ειδικά για υπέρβαρα και πιο αδύναμα άτομα. Εάν το προϊόν δεν χρησιμοποιηθεί σωστά, το κάτω μέρος της πλάτης μπορεί να τραυματιστεί.

4. Το κορδόνι πρέπει να στερεωθεί, στη συνέχεια να εισαχθεί στο σταθερό μανίκι του ποδιού και να στερεωθεί η ζώνη τάνυσης, η οποία μπορεί να σας επιτρέψει να βάλετε περισσότερο στο πεντάλ κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η άσκηση των μυών είναι πιο αποτελεσματική στο πετάλι.

: η σωστή στάση οδήγησης στο ποδήλατο γυμναστικής

Η λανθασμένη στάση οδήγησης θα επηρεάσει την επίδραση της κίνησης και θα προκαλέσει τραυματισμό στο σώμα.

Σωστή στάση καθίσματος: σκύψτε μπροστά, χέρια ίσια, κοιλιά τεντωμένη, χρησιμοποιήστε κοιλιακή αναπνοή, πόδια παράλληλα με το πλαίσιο του οχήματος, γόνατα συντονισμένα με την άρθρωση του ισχίου, προσοχή στον ρυθμό οδήγησης.

Σωστή στάση πεντάλ: Το σωστό πετάλι πρέπει να περιλαμβάνει: ώθηση των ποδιών, τράβηγμα, άρση και ώθηση, συνολικά τέσσερις συνεχείς κινήσεις. Το πόδι χαμηλώνει πρώτα, μετά η γάμπα ανασύρεται προς τα πίσω, μετά σηκώνεται προς τα πάνω, τελικά σπρώχνει προς τα εμπρός, ολοκληρώνοντας έτσι έναν κύκλο.

Ένας καλός ρυθμός πετάλι όχι μόνο εξοικονομεί φυσική ενέργεια, αλλά βελτιώνει και την ταχύτητα οδήγησης.

Τέταρτον: η σωστή ταχύτητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση για ποδήλατο.

Η συχνότητα και η ένταση είναι οι βασικές αρχές της προπόνησης. Αρχικά προτείνεται να βρεθεί η σωστή συχνότητα και στη συνέχεια να αυξηθεί η ποσότητα της άσκησης. Ο μέσος άνθρωπος κάνει 60 έως 80 στροφές ανά λεπτό. Κάντε προθέρμανση σε χαμηλή ταχύτητα για κάθε συνεδρία και μετά κάντε μέτρια και υψηλή συχνότητα πετάλι για περισσότερα από 20 λεπτά για να προκαλέσετε ελαφριά εφίδρωση.

Πέμπτον, ο σκοπός των διαφορετικών μεθόδων οδήγησης είναι διαφορετικός, αλλά πρέπει πάντα να προπονούμαστε σύμφωνα με τις ικανότητές μας. Εάν αισθάνεστε αδιαθεσία, σταματήστε την άσκηση.

1. Προπόνηση με σκοπό την απώλεια βάρους

Για όσους θέλουν να χάσουν βάρος με το στατικό ποδήλατο, είναι δυνατή η χρήση αερόβιας ποδηλασίας, η οποία συνιστάται στη ρύθμιση της αντίστασης ανάλογα με το φορτίο του σώματος χωρίς να ασκείται δύναμη. Η ένταση αυτής της άσκησης πρέπει να είναι μέτρια, με διάρκεια γενικά

περισσότερο από 30 λεπτά, για να διασπαστεί το λίπος. Επομένως, ο καλύτερος χρόνος για πετάλι είναι 30 έως 40 λεπτά, με καρδιακό ρυθμό 100-110 παλμούς / λεπτό.

2. Προπόνηση με σκοπό την εκγύμναση των μυών

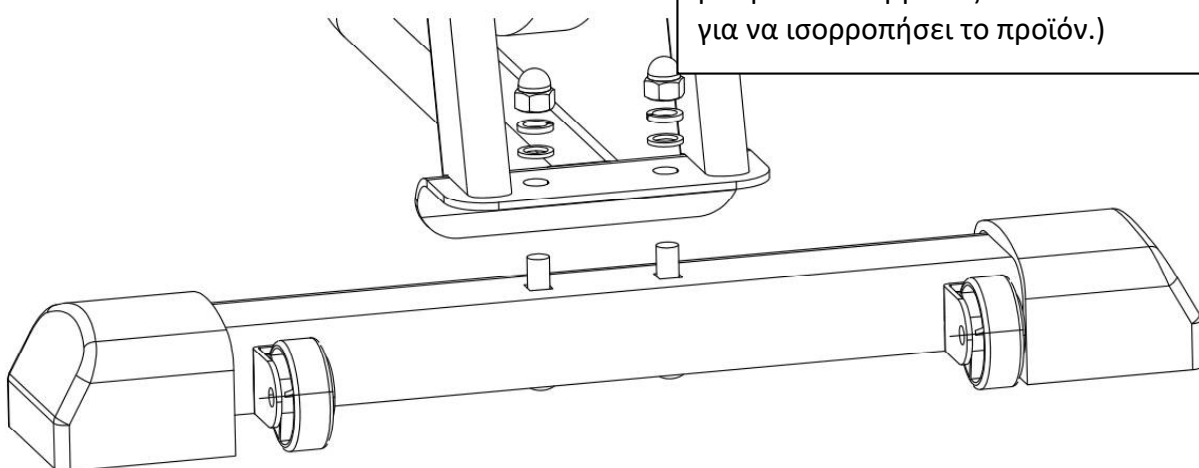
Προπόνηση με ποδήλατο για την οικοδόμηση μυών. Επιλέξτε μια χαμηλή αντίσταση, εκτελέστε μια αργή προθέρμανση για 5 λεπτά, στη συνέχεια κάντε πετάλι με υψηλή ταχύτητα για περίπου 5 λεπτά με καρδιακό ρυθμό 170-180 παλμούς / λεπτό και στη συνέχεια επιβραδύνετε σταδιακά για 5-10 λεπτά, έτσι ώστε ο καρδιακός ρυθμός επιστρέψτε στους 100 παλμούς / λεπτό ή λιγότερο. Ως σετ ασκήσεων, μπορείτε επίσης να χωρίσετε τις βόλτες σε πολλές ομάδες και να ορίσετε μια ανάπαυση 3-5 λεπτών μεταξύ των ομάδων.

Βήμα εγκατάστασης

Εγκατάσταση σωλήνα ποδιού

- 1) Τραβήξτε έξω τον μπροστινό σωλήνα ποδιών και τοποθετήστε τον στο μπροστινό τόξο του πλαισίου ευθυγραμμίζοντας τις οπές. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τα μπουλόνια στις αντίστοιχες τρύπες τους. Τοποθετήστε το αμορτισέρ Φ 8 και τη ροδέλα ελατηρίου Φ 8 με τη σειρά πάνω από τα μπουλόνια. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τα παξιμάδια του καλύμματος και ασφαλίστε τα με το ειδικό κλειδί μας.
- 2) Η μέθοδος εγκατάστασης του πίσω ποδιού είναι η ίδια που περιγράφεται παραπάνω.

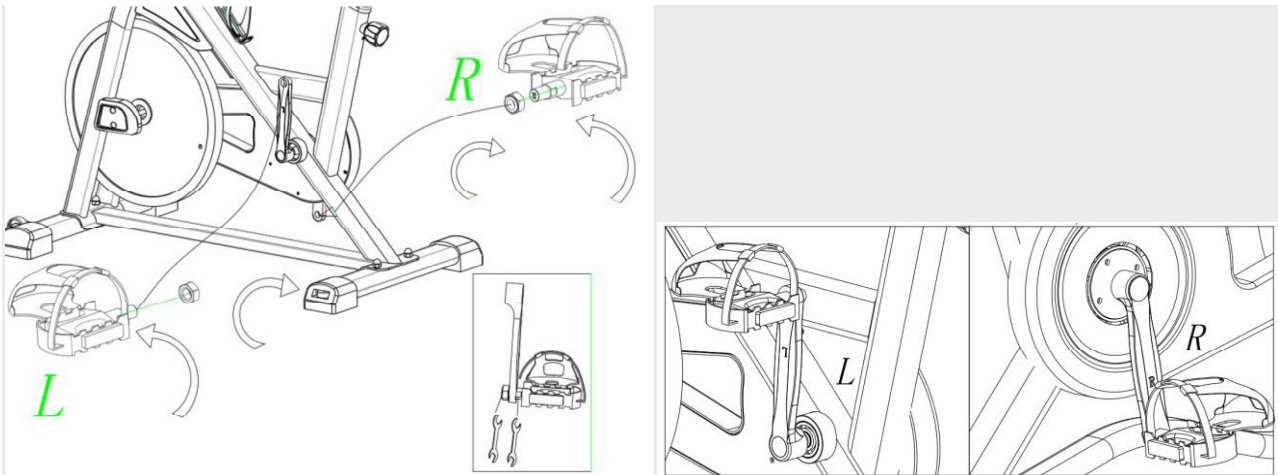
Σημείωση: (Μετά την εγκατάσταση του μπροστινού και του πίσω πείρου, το προϊόν θα πρέπει να είναι ίσο με τρία πόδια στο έδαφος. Αυτή τη στιγμή, μπορείτε να ρυθμίσετε το ύψος του μαύρου καλύμματος ποδιών στον πείρο για να ισορροπήσει το προϊόν.)



Εγκατάσταση πεντάλ

1) Τραβήξτε έξω τα πεντάλ, σημειώστε ότι είναι σημειωμένα με "L" και "R". Αρχικά, χρησιμοποιήστε δύο σταγόνες κόλλας στερέωσης στο σπείρωμα του πεντάλ "R", μετά βιδώστε το στην οπή με σπείρωμα του δεξιού βραχίονα του στρόφαλου, γυρίστε το δεξιόστροφα μέχρι να μην μπορεί πλέον να περιστραφεί και, στη συνέχεια, ασφαλίστε το στη θέση του με το παρεχόμενο γαλλικό ΚΛΕΙΔΙ. Αφαιρέστε το πεντάλ "L", χρησιμοποιήστε δύο σταγόνες κόλλας στερέωσης στο σπείρωμα του πεντάλ και, στη συνέχεια, περιστρέψτε το αριστερόστροφα προς την οπή με σπείρωμα του αριστερού στρόφαλου μέχρι να μην μπορεί πλέον να περιστραφεί και, στη συνέχεια, κλειδώστε το με το παρεχόμενο κλειδί.

(Σημείωση: Ο βραχίονας του στρόφαλου επισημαίνεται επίσης με "L" και "R", τα οποία αντιστοιχούν στις ενδείξεις στο πεντάλ. Εάν εγκατασταθεί ανάποδα, το προϊόν μπορεί να καταστραφεί από την ολίσθηση του στρόφαλου. Επίσης, το πεντάλ πρέπει να είναι κλειδωμένο, διαφορετικά μπορεί να ξεκολλήσει μετά από μεγάλη περίοδο χρήσης.)

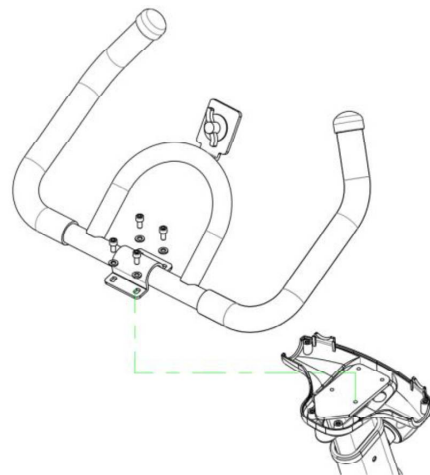
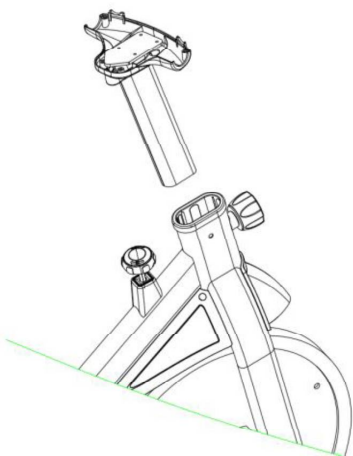


Υποβραχιόνιο, κάλυμμα υποβραχιόνιου και εγκατάσταση ηλεκτρονικού ρολογιού

1) Πρώτα, γυρίστε το κουμπί ρύθμισης αριστερόστροφα, τραβήξτε το προς τα έξω και, στη συνέχεια, τραβήξτε προς τα έξω τη ράγα ολίσθησης του υποβραχιόνιου και το κάτω περίβλημα του υποβραχιόνιου όπως φαίνεται στην εικόνα, έτσι ώστε να χωράει μόνο στην κυκλική οπή του πλαισίου. Αφού ρυθμίσετε το ύψος της βάσης του υποβραχιόνιου, βιδώστε τον πείρο εξαγωγής κεφαλής μπάλας και τραβήξτε προς τα έξω το υποβραχιόνιο,

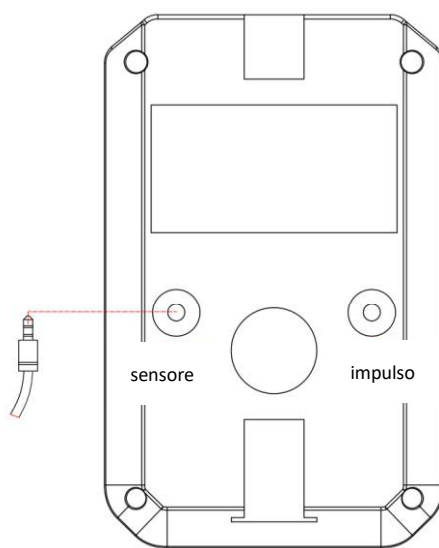
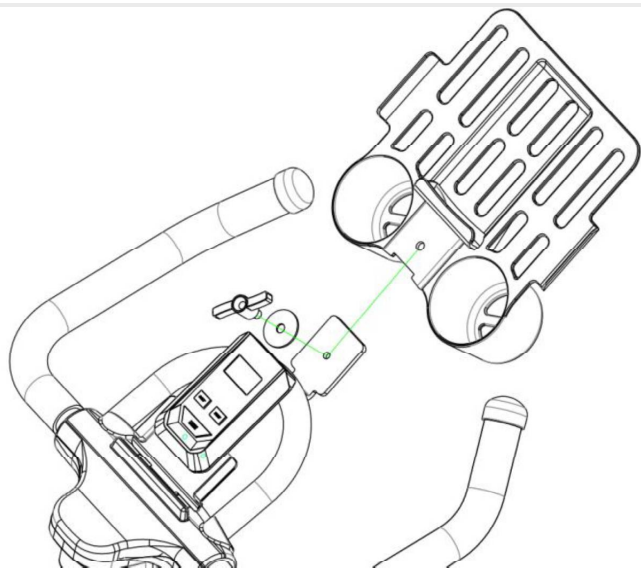
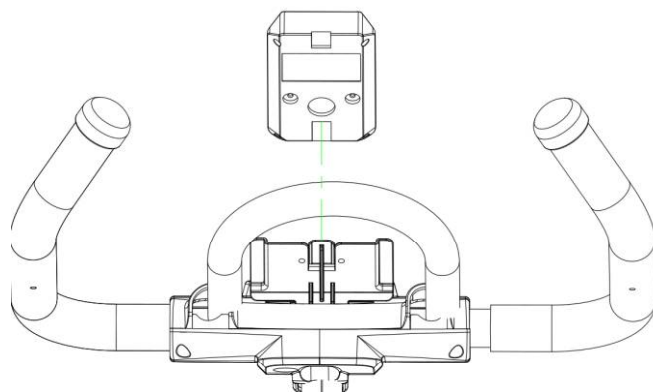
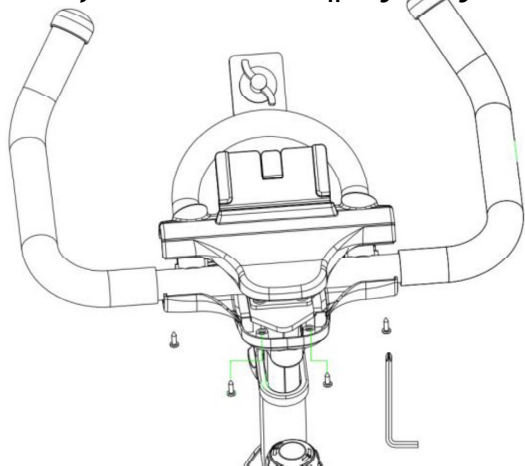
Ευθυγραμμίστε τις τέσσερις οπές του βραχίονα στο υποβραχιόνιο με τις οπές με σπείρωμα στη βάση στερέωσης του υποβραχιόνιου, τοποθετήστε το επίπεδο μαξιλαράκι, τοποθετήστε τη βίδα του καπακιού και, στη συνέχεια, ασφαλίστε τις μία προς μία με το κλειδί Άλεν. Στη συνέχεια χρησιμοποιήστε το κλειδί Άλεν για να τα κλειδώσετε ένα προς ένα.

2) Τοποθετήστε το επάνω κάλυμμα της θήκης του υποβραχιόνιου στη βάση στερέωσης του υποβραχιόνιου. Χρησιμοποιήστε τη βίδα με αυτοκόλλητο και το άκρο του κατσαβιδιού Phillips του κλειδιού Allen διπλής χρήσης για να το ασφαλίσετε στη θέση του. (η οπή της βίδας βρίσκεται κάτω από το κάλυμμα του υποβραχιόνιου)



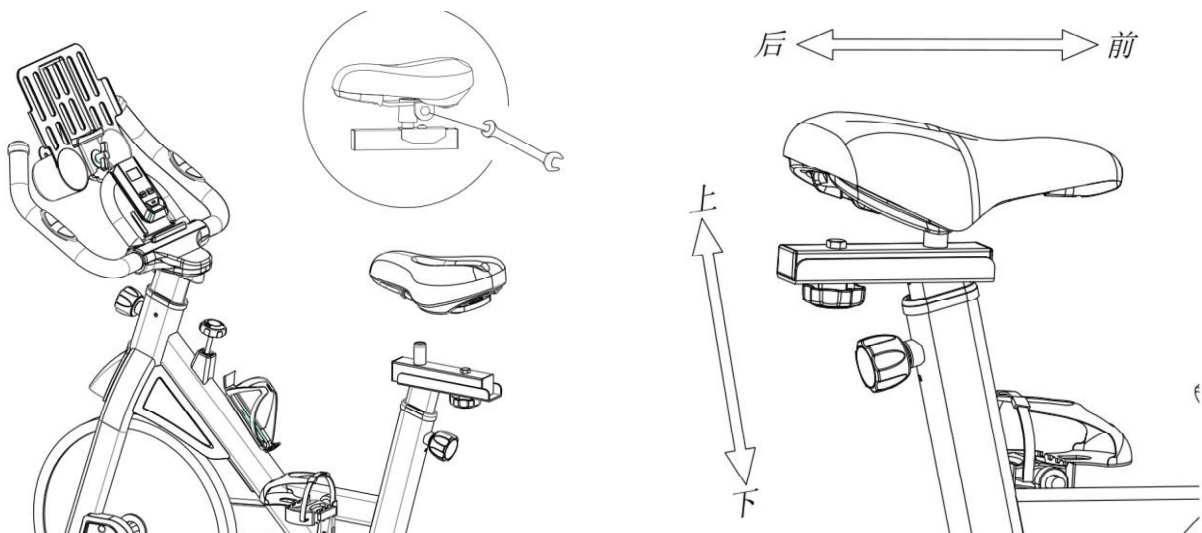
Εγκατάσταση για το ηλεκτρονικό ρολόι και τη θήκη iPad

- ① Αφαιρέστε το ηλεκτρονικό ρολόι, τοποθετήστε την μπαταρία και τοποθετήστε το στο κάτω μέρος του καλύμματος του υποβραχιονίου για να το στερεώσετε.
- ② Αρχικά, αφαιρέστε το μπουλόνι S και το επίπεδο μαξιλαράκι όπως φαίνεται στην εικόνα και, στη συνέχεια, βιδώστε το μπουλόνι S αφού τοποθετήσετε το πλαίσιο και το επίπεδο μαξιλαράκι του iPad.
- ③ Εισαγάγετε το βύσμα του καλωδίου στη διασύνδεση του ηλεκτρονικού αισθητήρα σύμφωνα με το διάγραμμα. (Ο σύνδεσμος διπλού καλωδίου εισάγεται στον "αισθητήρα" στα δεξιά και ο συνδετήρας ενός καλωδίου συνδέεται στον "αισθητήρα" στα αριστερά)



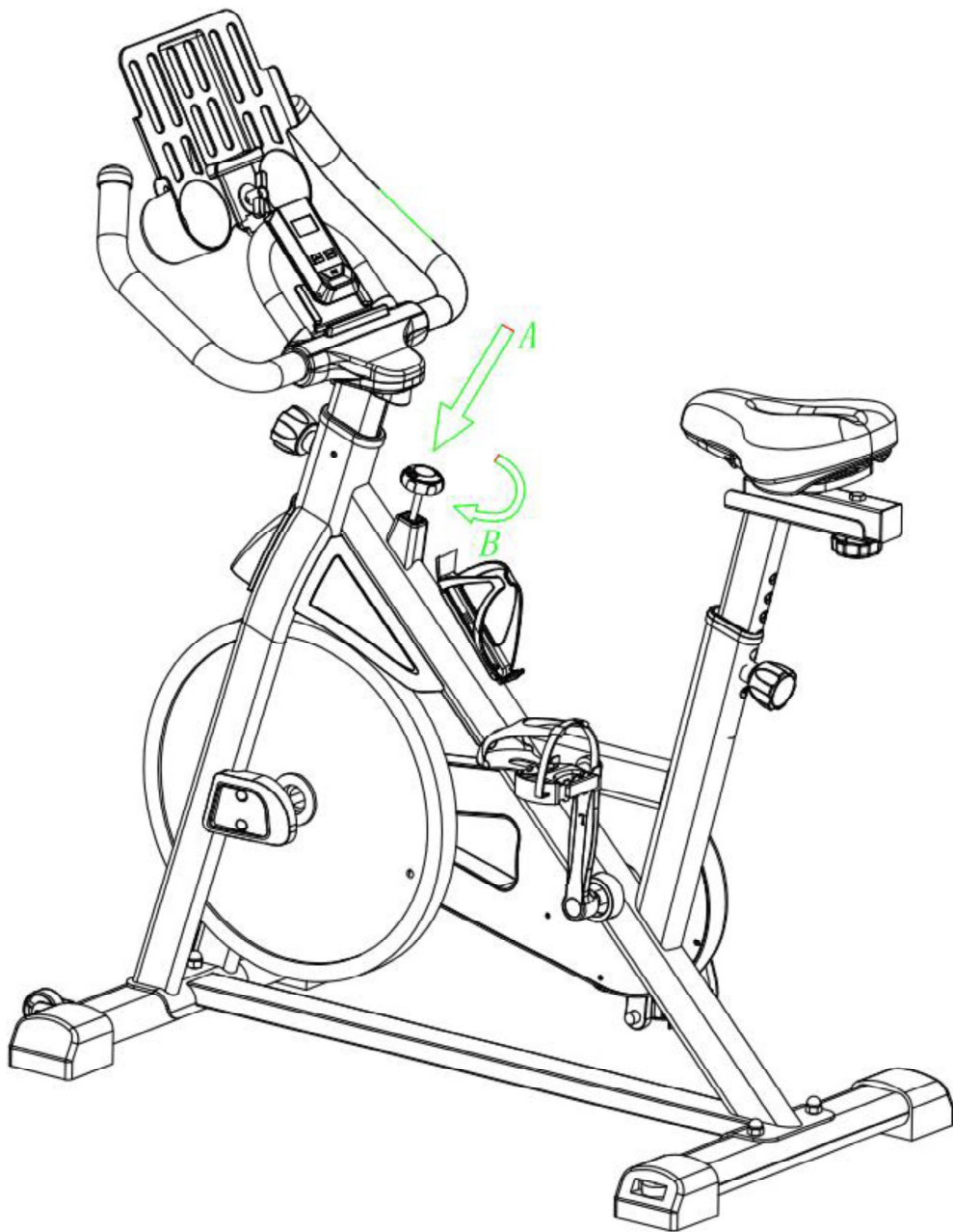
Τοποθέτηση και ρύθμιση ρουλεμάν

1) Πάρτε το μαξιλάρι του καθίσματος, ευθυγραμμίστε την κυκλική οπή στο μαξιλαράκι του καθίσματος με το στήριγμα του καθίσματος (αν δεν μπορεί να τοποθετηθεί, χαλαρώστε πρώτα το παξιμάδι στο μαξιλαράκι του καθίσματος με ένα κλειδί) και τοποθετήστε το στήριγμα του καθίσματος όσο πιο μακριά γίνεται. Όταν το ρουλεμάν είναι τοποθετημένο ακριβώς στη σωστή κατεύθυνση, χρησιμοποιήστε ένα κλειδί για να σφίξετε και να ρυθμίσετε το ύψος του. Τώρα χαλαρώστε τον πείρο έλξης της κεφαλής μπάλας προς τα αριστερά, στη συνέχεια τραβήξτε τον πείρο έλξης της κεφαλής μπάλας, σηκώστε ή πιέστε το μαξιλάρι του καθίσματος σε κατάλληλο ύψος, χαλαρώστε τον πείρο έλξης της κεφαλής μπάλας, εισάγετε τον πείρο στη μικρή τρύπα στο ρουλεμάν του καθίσματος και, στη συνέχεια, κλειδώστε τον πείρο έλξης της κεφαλής της μπάλας. (η ρύθμιση ύψους του υποβραχιόνιου ακολουθεί την ίδια διαδικασία). Ρυθμίστε την μπροστινή και την πίσω θέση του μαξιλαριού. Χαλαρώστε το μπουλόνι ρύθμισης, μετακινήστε το μαξιλαράκι του καθίσματος μπρος-πίσω και ασφαλίστε το μπουλόνι ρύθμισης αφού το ρυθμίσετε στην επιθυμητή θέση.



~ Ρύθμιση αντίστασης

1) Όπως φαίνεται στο σχήμα, για να χρησιμοποιήσετε το φρένο με την κεφαλή μπάλας, περιστρέψτε την κεφαλή μπάλας δεξιόστροφα, για να αυξήσετε την αντίσταση του ποδηλάτου άσκησης, διαφορετικά θα μειωθεί. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, πιέστε την κεφαλή της μπάλας του φρένου με το χέρι σας και το ποδήλατο γυμναστικής θα σταματήσει γρήγορα για να αποφύγετε τραυματισμό.



Περιγραφή της οθόνης

(1) Λειτουργίες οθόνης

TIME --- εμφανίζει τον τρέχοντα χρόνο πετάλι, εύρος οθόνης: 0-99: 59 λεπτά: S

SPD --- εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα πετάλις, εύρος οθόνης: 0-999,9 χλμ./ώρα

DST --- εμφανίζει την τρέχουσα απόσταση οδήγησης, εμβέλεια οθόνης: 0-99,99km

CAL --- εμφανίζει την κατανάλωση ενέργειας της τρέχουσας περιόδου άσκησης, εύρος εμφάνισης: 0-999,9 kcal

ODO --- Ένδειξη χιλιομέτρων ταξιδιού, εύρος οθόνης ... 0-999,9χλμ

SCAN --- όταν η "σάρωση" αναβοσβήνει, κάθε λειτουργία θα εμφανίζεται μία προς μία με τη σειρά.

Όταν η "σάρωση" δεν έχει δεδομένα στην οθόνη, η λειτουργία εμφάνισης καθορίζεται σε μια συγκεκριμένη λειτουργία.

(2) Βασικές λειτουργίες

Πατήστε το κουμπί για να ενεργοποιήσετε την οθόνη.

Όταν η "σάρωση" αναβοσβήνει, κάθε λειτουργία θα εμφανίζεται μία κάθε φορά με τη σειρά.

Σε αυτό το σημείο, πατήστε ένα κουμπί, η "σάρωση" θα εξαφανιστεί, ταυτόχρονα θα σταματήσει να αλλάζει την οθόνη με τη σειρά της και θα μπει σε σταθερή λειτουργία, σταθερή σε μία λειτουργία, και στη συνέχεια μπορείτε να πατήσετε ένα πλήκτρο για να επιλέξετε τη λειτουργία που θέλετε να δείτε.

Πατήστε παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα για να διαγράψετε όλες τις ενδείξεις (εκτός της συνολικής απόστασης ODO). Η συνολική απόσταση ODO δεν θα επαναρυθμιστεί όσο η μπαταρία τροφοδοτείται.

(3) Προφυλάξεις

Όταν το πετάλι σταματήσει και δεν εκτελεστεί καμία λειτουργία με το πλήκτρο μέσα σε 4 λεπτά, το ηλεκτρονικό ρολόι θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

Όταν συνεχίσετε να κάνετε πετάλι ή πατήσετε ένα κουμπί, το ηλεκτρονικό ρολόι θα ενεργοποιηθεί ξανά αυτόματα.

Τακτική συντήρηση και αντιμετώπιση προβλημάτων

(1) Τακτική συντήρηση

1) Καθημερινός καθαρισμός και συντήρηση

Χρησιμοποιήστε ένα μαλακό πανί για να αφαιρέσετε απαλά τη σκόνη από το ποδήλατο γυμναστικής. Μη χρησιμοποιείτε λειαντικά προϊόντα ή διαλύτες για πλαστικά μέρη. Καθαρίστε τον ιδρώτα μετά από κάθε χρήση.

2) Καθημερινή συντήρηση

Αποφύγετε το άμεσο ηλιακό φως, ειδικά προς το ηλεκτρονικό ρολόι που είναι πιο ευάλωτο. Ελέγχετε κάθε εβδομάδα ότι τα μέρη του ποδηλάτου γυμναστικής είναι ασφαλή.

Ελέγξτε εάν τα μπουλόνια είναι χαλαρά και σφίξτε τα εάν χρειάζεται.

Κρατήστε το ποδήλατο μακριά από παιδιά σε καθαρό και στεγνό μέρος.

(2) Αντιμετώπιση προβλημάτων

1) Εξάλειψη των κραδασμών κατά τη χρήση του ποδηλάτου

γυμναστικής. Περιστρέψτε τα τέσσερα πόδια όσο χρειάζεται μέχρι να σταθεροποιηθεί το ποδήλατο.

2) Η οθόνη του ηλεκτρονικού ρολογιού δεν δείχνει την αντιμετώπιση προβλημάτων. Ελέγξτε ότι το καλώδιο σύνδεσης μεταξύ του υποβραχιόνιου και του ηλεκτρονικού ρολογιού είναι σωστά συνδεδεμένο. ελέγξτε αν έχει τοποθετηθεί η μπαταρία.

Εάν η μπαταρία είναι χαμηλή, αντικαταστήστε την μπαταρία.

3) Χωρίς εμφάνιση καρδιακού ρυθμού ή μη φυσιολογική ανάλυση οθόνης. Ελέγξτε ότι το κάτω στήριγμα του υποβραχιόνιου είναι σωστά συνδεδεμένο. φροντίστε να το κρατάτε με τα δύο χέρια.

Στον αισθητήρα του υποβραχιόνιου. προσέξτε να πιάνετε τον αισθητήρα καρδιακών παλμών και με τα δύο χέρια και μην τον πιέζετε πολύ (ισχύει για εξοπλισμό με λειτουργία μέτρησης καρδιακού παλμού).

4) Εξάλειψη των τριγμών κατά τη χρήση. Ελέγξτε εάν τα μπουλόνια είναι χαλαρά και βεβαιωθείτε ότι είναι σφιχτά.