



ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΤΟ ΕΓΓΡΑΦΟ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝ ΑΝΑΦΟΡΑ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ - Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες πριν συναρμολογήσετε ή χρησιμοποιήσετε το ποδήλατό σας. Αυτές οι οδηγίες περιέχουν σημαντικές πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε καλύτερα τον εξοπλισμό σας και να εξασφαλίσετε ασφάλη και σωστή συναρμολόγηση, χρήση και συντήρηση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Σημαντικό - Διαβάστε σημαντικές πληροφορίες ασφαλείας πριν από τη συναρμολόγηση ή τη χρήση του προϊόντος.

- Συναρμολόγηση
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε καταχωρίσει όλα τα στοιχεία και τα εργαλεία στις επόμενες σελίδες. Ορισμένα εξαρτήματα είναι προ-συναρμολογημένα.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από την περιοχή εργασίας, καθώς μικρά μέρη ενδέχεται να προκαλέσουν κίνδυνο πνιγμού σε περίπτωση κατάποσης.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να σχεδιάσετε τα εξαρτήματα πριν ξεκινήσετε.
- Συναρμολογήστε το αντικείμενο κοντά στην τελική του θέση προπόνησης (στο ίδιο δωμάτιο) εάν είναι δυνατόν.
- Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε καθαρή, επίπεδη επιφάνεια που δεν περιέχει ακαταστασία.
- Απορρίψτε όλες τις συσκευασίες προσεκτικά και υπεύθυνα.

Χρήση

- Είναι αποκλειστική ευθύνη του κατόχου να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες αυτού του προϊόντος ενημερώνονται σωστά για το πώς να χρησιμοποιούν αυτό το προϊόν με ασφάλεια.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για προσωπική χρήση.
- Αγοράζετε αυτόν τον εξοπλισμό για να ασκήσετε με δική σας ευθύνη. Εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες για την υγεία ή αισθάνεστε ότι ενδέχεται να διατρέχετε κίνδυνο σοβαρής κατάστασης υγείας, συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.
- Πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό για άσκηση, ακολουθήστε πάντα τις προτεινόμενες ασκήσεις προθέρμανσης και τεντώματος.
- Εάν ο χρήστης εμφανίσει ζάλη, ναυτία, πόνο στο στήθος ή άλλα μη φυσιολογικά συμπτώματα, σταματήστε την προπόνησή σας και ζητήστε άμεση ιατρική βοήθεια.
- Μόνο ένα άτομο κάθε φορά πρέπει να χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό.
- Κρατήστε τα χέρια και τυχόν χαλαρά ρούχα ή αντικείμενα μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη.

- Να φοράτε πάντα τα κατάλληλα ρούχα προπόνησης κατά την άσκηση. Μην φοράτε χαλαρά ή φαρδιά ρούχα, καθώς ενδέχεται να πιαστούν στον εξοπλισμό. Φορέστε αθλητικά παπούτσια για να προστατεύετε τα πόδια σας κατά την άσκηση.
- Μην τοποθετείτε αιχμηρά αντικείμενα γύρω από τον εξοπλισμό.
- Τα άτομα με ειδικές ανάγκες δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό χωρίς ειδικό άτομο ή γιατρό.
- Αυτό το προϊόν είναι κατάλληλο για βάρος χρήστη έως 120 κιλά.

ΑΠΟΤΕΛΟΥΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

1. Πεντάλ
2. Μπουλόνι ασφάλισης
3. Επίπεδη ροδέλα Φ10
4. Ροδέλα ελατηρίου Φ10
5. Μ10 παξιμάδι
6. Οθόνη υπολογιστή
7. Τιμόνι
8. Πίνακας
9. Τιμόνι
10. Μπροστινό φτερό
11. Βάση πλαισίου τιμονιού
12. Τροχός επιλογής έντασης και πέδησης
13. Σέλα
14. Υποστήριξη σέλας
15. Στρόφαλος για σύσφιξη (ρύθμιση σέλας πάνω / κάτω)
16. Στρόφαλος
17. Κάλυμμα αλυσίδας
18. Μπροστινός σταθεροποιητής
19. Πίσω σταθεροποιητής
20. Κυματοειδής σωλήνας
21. Επένδυση τιμονιού

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



Βήμα 1: ράβδο σταθεροποίησης

Τοποθετήστε τη βάση στο κύριο πλαίσιο, τοποθετώντας μια επίπεδη επιφάνεια και ένα ελαστικό επίθεμα μεταξύ τους, συνδέστε το παξιμάδι και το μπουλόνι και γυρίστε μέχρι να σφίξει. Επαναλάβετε για την μπροστινή βάση.



Βήμα 2:

Αφαιρέστε τα πεντάλ, θα δείτε ότι υπάρχει ένας δείκτης με τα γράμματα "L" (αριστερά) και "R" (δεξιά). Εισαγάγετε το δεξί πεντάλ "R" στηρίζοντάς το στην τρύπα στη δεξιά πλευρά και εισάγοντας τη βίδα ασφάλισης και γυρίζοντάς την δεξιόστροφα. Εισαγάγετε το αριστερό πεντάλ "L", στην οπή στην αριστερή πλευρά, τοποθετώντας τη βίδα ασφάλισης και περιστρέψτε την αριστερόστροφα με ένα κλειδί, μέχρι να στερεωθεί σταθερά και να μην κινηθεί.

Σημείωση: Ο στρόφαλος σημειώνεται επίσης με τα γράμματα "L" και "R" για το πεντάλ κάθε ποδιού, εάν αντιστραφεί, μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο προϊόν. Πρέπει να στερεωθεί καλά, ή μετά από λίγο το πεντάλ μπορεί να πέσει.



Βήμα 3:

Ανοίξτε την κεφαλή μπάλας του πείρου έλξης, στερεώστε το κάθισμα του προς τα πάνω μέχρι το κατάλληλο ύψος, χαλαρώνοντας τον πείρο έλξης της κεφαλής μπάλας, ο πείρος εισχωρεί στην οπή του καθίσματος στερέωσης. (χαλαρώνοντας το μπουλόνι ασφάλισης, μπορείτε να μετακινήσετε το κάθισμα,~



Βήμα 4:

Χαλαρώστε το μπουλόνι έλξης και τραβήξτε το στήριγμα του υποβραχιόνιου και αφαιρέστε το μπουλόνι ασφάλισης. Ρυθμίστε το ύψος και βιδώστε σε μία από τις οπές μέχρι να είναι σφιχτή και κλειδωμένη.



Βήμα 5:

Αφαιρέστε τις ράγες και ευθυγραμμίστε τις τέσσερις οπές ράβδων στις ράγες. Τοποθετήστε το επίπεδο κομμάτι στα μπουλόνια της κυλινδροκεφαλής και σφίξτε με ένα κλειδί Άλλεν.



Βήμα 6: πλαίσιο τιμονιού

Τοποθετήστε το τιμόνι στη βάση τιμονιού. Ρυθμίστε την επιθυμητή θέση και στερεώστε την με τον τροχό.

Για σύσφιξη: Γυρίστε τον τροχό δεξιόστροφα και, στη συνέχεια, τραβήξτε το τιμόνι πίσω στην αρχική θέση και γυρίστε αριστερόστροφα. Επαναλάβετε τη διαδικασία για να σφίξετε.

Για να χαλαρώσετε: Γυρίστε τον τροχό ρύθμισης αριστερόστροφα και, στη συνέχεια, τραβήξτε το τιμόνι προς τα πάνω και γυρίστε δεξιόστροφα για να επιστρέψετε στην αρχική θέση.



Βήμα 7: Παρακολούθηση

Τοποθετήστε την οθόνη με το βραχίονα στο πλαίσιο του τιμονιού. Ασφαλίστε το με τις αντίστοιχες βίδες. Συνδέστε τα καλώδια "SENSOR" και "PULSE".



Βήμα 8: Τροχός επιλογής φρένων και έντασης

Όπως φαίνεται στην εικόνα του τροχού, αν γυρίσουμε δεξιόστροφα θα αυξήσουμε την αντίσταση των πεντάλ και προς την αντίθετη κατεύθυνση θα μειώσουμε την αντίσταση του πεντάλ. Για να σταματήσετε και να αποφύγετε τραυματισμό, πιέστε τον τροχό και τα πεντάλ θα σταματήσουν.

Βήμα 9: Σταθεροποιητές

Οι σταθεροποιητές βρίσκονται στις ράβδους σταθεροποίησης. Χρησιμοποιήστε τα εάν έχετε μια ελαφρώς ανώμαλη επιφάνεια. Γυρίστε το σπείρωμα δεξιόστροφα για να αφαιρέσετε το σταθεροποιητή και ρυθμίστε όπως απαιτείται.



Βήμα 10: σύνδεση καλωδίων

Χρησιμοποιήστε τον αυλακωτό σωλήνα για να τυλίξετε χαλαρά καλώδια σε έναν μόνο αγωγό.

ΧΡΗΣΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

AUTO ON / OFF (ON / OFF): Η οθόνη θα ανάψει αυτόματα όταν χρησιμοποιείται το ποδήλατο. Η οθόνη θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από τέσσερα λεπτά αδράνειας ή όταν δεν πατηθούν κουμπιά.

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΟΥΜΠΙ (ΕΠΙΛΟΓΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ): Χρησιμοποιήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε μια συγκεκριμένη λειτουργία (Σάρωση, Χρόνος, Ταχύτητα, Απόσταση, Θερμίδες, Οδόμετρο, Παρακολούθηση καρδιακού ρυθμού).

RESET: Για να επαναφέρετε τον υπολογιστή, πατήστε το κόκκινο κουμπί για 3 δευτερόλεπτα, αδειάστε τις μπαταρίες και οι πληροφορίες που είναι αποθηκευμένες στον υπολογιστή θα διαγραφούν.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

- **SCAN:** Ακολουθία όλων των λειτουργιών που εναλλάσσονται κάθε 4 δευτερόλεπτα.
- **TIME:** Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο προπόνησης.
- **SPEED:** Δείχνει την ταχύτητα σε πραγματικό χρόνο.
- **ΑΠΟΣΤΑΣΗ:** Δείχνει την απόσταση που καλύπτεται σε κάθε προπόνηση.
- **CALORIES:** Δείχνει τις θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- **ODOMETER:** Δείχνει τη συνολική απόσταση που διανύθηκε.
- **PULSE:** Εμφανίζει τον καρδιακό ρυθμό όταν οι αντίχειρες βρίσκονται στους αισθητήρες που βρίσκονται στο τιμόνι. Ο καρδιακός ρυθμός εμφανίζεται σε παλμούς ανά λεπτό.

ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

Εάν η οθόνη δεν εμφανίζει σωστά τις πληροφορίες, αφαιρέστε τις μπαταρίες και αντικαταστήστε τις με νέες. Η οθόνη χρησιμοποιεί δύο μπαταρίες AAA (περιλαμβάνονται).

Μια σωστή προπόνηση πρέπει να αποτελείται από τις ακόλουθες τρεις δραστηριότητες:

1. **Προθέρμανση:** αποτελείται από μια συνεδρία τεντώματος και άσκησης χαμηλής έντασης διάρκειας 5 έως 10 λεπτών. Η σωστή προθέρμανση παρέχει αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, του καρδιακού ρυθμού και της κυκλοφορίας, η οποία βοηθά στην προετοιμασία για άσκηση.
2. **Προπόνηση:** είναι μια άσκηση που διαρκεί 20 έως 30 λεπτά. (Σημείωση: Κατά τις πρώτες εβδομάδες άσκησης, μην κρατάτε τον καρδιακό σας ρυθμό υψηλό για περισσότερο από 20 λεπτά).
3. **Τεντώστε για 5 έως 10 λεπτά.** Αυτό θα αυξήσει την ευελιξία σας και θα βοηθήσει στην πρόληψη πιθανών τραυματισμών μετά την άσκηση.