

cecotec

CEC-07083



Μαγνητικό Ποδήλατο Γυμναστικής Cecotec
Spinning DrumFit 6000 Pegasus Pro

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Παρακαλούμε, φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών σε ασφαλές μέρος για το μέλλον αναφοράς ή νέων χρηστών.

- Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες πριν από τη συναρμολόγηση ή τη χρήση το ποδήλατό σας. Αυτές οι οδηγίες περιέχουν σημαντικές πληροφορίες που θα σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε στο έπακρο τον εξοπλισμό σας.

Το προϊόν θα είναι ασφαλές μόνο εάν έχει συναρμολογηθεί σωστά, συντηρείται και χρησιμοποιείται. Είναι δική σας ευθύνη να βεβαιωθείτε κάθε χρήστης ενημερώνεται για τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις αναφέρεται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών.

- Φροντίστε να εκτελέσετε μια ασφαλή και σωστή συναρμολόγηση, χρήση και συντήρηση.

- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 8 ετών και παραπάνω και άτομα με μειωμένη σωματική, αισθητηριακή ή ψυχική ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης εάν έχουν

έχει λάβει επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση του τη συσκευή με ασφαλή τρόπο και κατανοήσει τους κινδύνους εμπλεγμένους. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή.

Ο καθαρισμός και η συντήρηση από τον χρήστη δεν πρέπει να εκτελούνται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.

- Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από το στατικό ποδήλατο. Κάνω μην επιτρέπετε στα παιδιά να το χρησιμοποιούν και/ή να παίζουν με το μηχανήμα. Το έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση από ενήλικες.

- Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο με την παρεχόμενη μονάδα παροχής Με αυτό. Η συσκευή πρέπει να τροφοδοτείται μόνο με εξαιρετικά χαμηλή τάση ασφαλείας σύμφωνα με την τάση που αναγράφεται στο συσκευή.

- Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης, θα πρέπει να συμβουλευτείτε ο γιατρός σας για να καθορίσει εάν έχετε σωματική ή υγεία συνθήκες που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν κίνδυνο για την ασφάλειά σας ή να αποτρέψουν

από τη σωστή χρήση του προϊόντος. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητο εάν παίρνετε φάρμακα λόγω της καρδιάς σας ρυθμό, αρτηριακή πίεση ή επίπεδο χοληστερόλης.

- Να γνωρίζετε τα σήματα του σώματός σας. Λανθασμένο ή υπερβολικό Η άσκηση μπορεί να επιδεινώσει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση εάν παρουσιάσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνο, σφίξιμο στο στήθος σας, ακανόνιστος καρδιακός παλμός, ακραία δυσκολία αναπνοή, ζάλη ή ναυτία. Εάν εμφανίσετε κάποιο από αυτά συνθήκες, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε με το πρόγραμμα άσκησης σας.

- Βεβαιωθείτε ότι τα μπουλόνια και τα παξιμάδια έχουν στερεωθεί καλά πριν χρησιμοποιώντας τον εξοπλισμό. Το επίπεδο ασφαλείας της συσκευής μπορεί να είναι διατηρούνται μόνο μέσω τακτικής εξέτασης για ζημιές και/ή σήματα φθοράς.

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να απλώσετε τα μέρη Πριν ξεκινήσουμε. Αφήστε ελεύθερο χώρο τουλάχιστον 0,6 m στο μηχανήματα πρόσβασης σε χώρους για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Μπορείς κοινοποιήστε τις περιοχές πρόσβασης με άλλο εξοπλισμό κοντά. Πάντα βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα που εμποδίζουν την είσοδο και έξοδο του μηχανήματος.

- Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό σε συμπαγή, επίπεδη και επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί σας.
- Χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό όπως υποδεικνύεται σε αυτή την οδηγία χειρίδιο. Εάν βρείτε κάποιο ελαττωματικό εξάρτημα ενώ τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του προϊόντος ή εάν ακούσετε κάτι ασυνήθιστος θόρυβος που προέρχεται από τον εξοπλισμό κατά τη χρήση, σταματήστε χρησιμοποιώντας το. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να παρουσιαστεί το πρόβλημα επιλύθηκε. Επικοινωνήστε με την Εξυπηρέτηση Πελατών της Cecotec.
- Φοράτε κατάλληλο ρουχισμό κατά τη χρήση της συσκευής. Αποφύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό ή που μπορεί να περιορίσει ή να εμποδίσει την κίνηση. Παρακαλώ, τρέξτε το αργά στην αρχή. Παρακαλώ, κρατήστε το τιμόνι σφιχτά και κάντε μην αφήνετε το σώμα σας να φύγει από τη σέλα κατά την άσκηση.
- Οποιαδήποτε κακή χρήση ή μη συμμόρφωση με αυτές τις οδηγίες είναι άκυρη την εγγύηση και την ευθύνη του κατασκευαστή.
- Πρέπει να δίνεται προσοχή όταν ανυψώνετε ή μετακινείτε τον εξοπλισμό έτσι για να μην τραυματίσεις την πλάτη σου.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να απλώσετε τα μέρη πριν εκκίνηση.

Συναρμολογήστε το αντικείμενο όσο πιο κοντά στην τελική του θέση (στο ίδιο δωμάτιο) όσο το δυνατόν.

- Μην τοποθετείτε αιχμηρά αντικείμενα γύρω από τον εξοπλισμό.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μη χρησιμοποιείτε σε καταστήματα, ιδρύματα ή για θεραπευτικούς σκοπούς. Δεν συνιστάται για εξωτερική χρήση.
- Αγοράζετε αυτόν τον εξοπλισμό για άσκηση με δική σας ευθύνη. Εάν έχετε οποιαδήποτε κατάσταση υγείας ή αισθάνεστε ότι μπορεί να διατρέχετε κίνδυνο από ένα, συμβουλευτείτε το γιατρό ή το γιατρό σας πριν ξεκινώντας οποιαδήποτε άσκηση.
- Ακολουθήστε τις συνιστώμενες ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεων πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό για άσκηση.
- Μόνο ένα άτομο κάθε φορά πρέπει να χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό.
- Αυτό το προϊόν είναι κατάλληλο για μέγιστο βάρος χρήστη 120 κιλό.
- Αυτός ο εξοπλισμός έχει εγκριθεί και πιστοποιηθεί σύμφωνα με στο EN ISO 20957 στην κατηγορία HC. Είναι κατάλληλο για οικιακή χρήση χρησιμοποιείτε μόνο.
- Αυτή η συσκευή προπόνησης δεν είναι κατάλληλη για υψηλή ακρίβεια σκοπί.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Οι αισθητήρες καρδιακού ρυθμού ενδέχεται να είναι ανακριβείς ως έχουν όχι ιατρική συσκευή. Οι αισθητήρες μπορούν να σας δώσουν εκτιμώμενη καρδιά πληροφορίες ποσοστού. Εάν αισθάνεστε κάποια ενόχληση, σταματήστε την άσκηση αμέσως. Μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία σας. Αν αυτο επιμένει, πηγαίνετε αμέσως στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο.

Βήμα 2.2

Εισαγάγετε το κάλυμμα του στύλου της σέλας (9) στον στύλο της σέλας (10). Τοποθετήστε τα στην κύρια δομή (8)

και ταιριάζετε τις τρύπες και στα δύο κομμάτια. Στερεώστε τη σέλα (13) στη θέση της με το κουμπί ρύθμισης

(5). Μπορείτε να ρυθμίσετε το ύψος όταν το ποδήλατο έχει συναρμολογηθεί πλήρως.

Σημείωση:

Μην υπερβαίνετε την ένδειξη STOP.

Βήμα 3: Στύλος τιμονιού

Εικ. 5

1. Τοποθετήστε το περίβλημα του στύλου του τιμονιού (3) στον στύλο του τιμονιού (2).

2. Συνδέστε το καλώδιο (25) που προεξέχει από το κύριο πλαίσιο (8) στο καλώδιο (24) στο εσωτερικό του

στύλου τιμονιού (2). Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια είναι σωστά συνδεδεμένα. Διαφορετικά, θα οδηγήσει

σε δυσλειτουργία της οθόνης.

3. Τοποθετήστε τον στύλο του τιμονιού (2) στο κύριο πλαίσιο (8) όπως φαίνεται στην εικόνα και ταιριάζτε το

τρύπες και στα δύο κομμάτια. Εισαγάγετε κάθε βίδα (17) με μια επίπεδη ροδέλα (20) και μια καμπύλη ροδέλα

(21), στις 4 τρύπες. Σφίξτε τα με το κλειδί Άλεν (23). Τοποθετήστε το κάλυμμα του στύλου του τιμονιού

(3) εφαρμογή ελαφριάς πίεσης.

Βήμα 4: Τιμόνι και οθόνη LCD

Εικ. 6

1. Πάρτε το τιμόνι (15) και τοποθετήστε το στον στύλο του τιμονιού (2) όπως φαίνεται στην εικόνα.

Συνδέστε τα καλώδια του αισθητήρα παλμών (28) με αυτά της οθόνης LCD (1), μπορείτε συνδέστε και τα δύο άκρα αδιάκριτα. Ταιριάζτε τις τρύπες και στα δύο κομμάτια και χρησιμοποιήστε επίπεδες ροδέλες (20)

και βίδες (17) για να στερεώσετε το τιμόνι (15) χρησιμοποιώντας το κλειδί Άλεν (23).

Προσέξτε να μην συνθλίψετε

το καλώδιο του αισθητήρα παλμών (28), καθώς μπορεί να επηρεάσει τη μέτρηση του καρδιακού ρυθμού.

2. Συνδέστε σταθερά το καλώδιο της οθόνης LCD (28) με το καλώδιο του κύριου πλαισίου (24), διασφαλίζοντας

καλή σύνδεση. Σπρώξτε τα καλώδια κάτω από τον στύλο μέχρι να σταθεροποιηθεί η οθόνη LCD (1).

στο στήριγμα.

3. Τοποθετήστε την οθόνη LCD (1) στο στήριγμα της οθόνης, που βρίσκεται στο επάνω άκρο της

στύλος τιμονιού (2). Στρέψτε τα καλώδια του αισθητήρα παλμών (28) προς τα κάτω για μελλοντική σύνδεση.

Ενώστε και τα δύο κομμάτια χρησιμοποιώντας 4 βίδες (18) και το κλειδί Άλεν (23).

Προφύλαξη:

- Μόλις συναρμολογηθεί πλήρως ο εξοπλισμός, ελέγξτε ότι είναι επίπεδο στο πάτωμα.

Μπορείτε να ορίσετε το

ισοπέδωση μέσω του ελεγκτή οριζοντίωσης (29) που βρίσκεται στην πίσω αντιστρεπτική ράβδο (7).

- Βεβαιωθείτε ότι κάθε βίδα και παξιμάδι είναι σωστά σφιγμένα πριν ξεκινήσετε την άσκηση

Κουμπιά:

- ΞΕΚΙΝΑ ΣΤΑΜΑΤΑ:

1. Ξεκινήστε ή σταματήστε την άσκηση.

2. Ξεκινήστε τη μέτρηση σωματικού λίπους και σταματήστε το πρόγραμμα σωματικού λίπους.

3. Εάν κρατήσετε πατημένο αυτό το κουμπί για 3 δευτερόλεπτα, θα μηδενίσετε κάθε τιμή.

- ΚΑΤΩ:

1. Μειώνει την επιλεγμένη ρύθμιση εκπαίδευσης.

2. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να μειώσετε την αντίσταση.

- ΠΑΝΩ:

1. Αυξάνει την επιλεγμένη ρύθμιση εκπαίδευσης.

2. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να αυξήσετε την αντίσταση.

- ENTER: αυτό το κουμπί χρησιμοποιείται για την επιβεβαίωση της επιθυμητής τιμής ή του τρόπου άσκησης.

- RECOVERY: πατήστε αυτό το κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία ανάκτησης. Αυτή η λειτουργία χρησιμοποιείται για δοκιμή

επίπεδο ανάκτησης του καρδιακού σας παλμού. Το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης θα εμφανιστεί στην οθόνη από

F1 έως F6 μετά από ένα λεπτό, είναι η F1 η καλύτερη κατάσταση και η F6 η χειρότερη.

- MODE: πατήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε μια λειτουργία.

Επιλογή προπόνησης:

Αφού ενεργοποιήσετε τη συσκευή, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να επιλέξετε τη λειτουργία προπόνησης και, στη συνέχεια,

πατήστε ENTER για να επιβεβαιώσετε την επιθυμητή λειτουργία.

Προσαρμογή ρυθμίσεων εκπαίδευσης:

Αφού επιλέξετε την επιθυμητή λειτουργία προπόνησης, μπορείτε να ορίσετε διαφορετικές ρυθμίσεις προπόνησης για να έχετε το καλύτερο

Αποτελέσματα.

Ρυθμίσεις προπόνησης:

Σημείωση:

Σε ορισμένες λειτουργίες εκπαίδευσης, ορισμένες ρυθμίσεις εκπαίδευσης δεν είναι διαθέσιμες.

- Αφού επιλέξετε ένα πρόγραμμα και πατήσετε ENTER, η ρύθμιση TIME θα αναβοσβήσει στην οθόνη.

Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ και/ή ΚΑΤΩ για να επιλέξετε την επιθυμητή τιμή χρόνου.

Πατήστε το κουμπί ENTER

για να επιβεβαιώσετε την τιμή

Η πρώτη ρύθμιση, η ώρα, θα αναβοσβήνει, ώστε να μπορείτε να την προσαρμόσετε

πατώντας το ΕΠΑΝΩ και/ή ΚΑΤΩ

κουμπιά. Πατήστε το κουμπί ENTER για να επιβεβαιώσετε την τιμή και να προχωρήσετε στην επόμενη ρύθμιση.

Συνεχίστε με κάθε επιθυμητή ρύθμιση.

- Αφού επιλέξετε τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

Σημείωση:

Μία από τις ρυθμίσεις προπόνησης θα είναι η αντίστροφη μέτρηση προς το μηδέν. Όταν φτάσει στο μηδέν θα ακουστεί

και η εκπαίδευση θα σταματήσει αυτόματα. Πατήστε το κουμπί START/STOP εάν θέλετε να συνεχίσετε

εκπαίδευση.

Προγράμματα 2-9: προκαθορισμένα προγράμματα.

- Υπάρχουν 8 προκαθορισμένα προγράμματα έτοιμα προς χρήση. Αυτά τα προγράμματα έχουν επίπεδο 24

αντίσταση. Προσαρμογή ρυθμίσεων για προκαθορισμένα προγράμματα:

- Επιλέξτε ένα από τα προκαθορισμένα προγράμματα χρησιμοποιώντας τα κουμπιά UP ή DOWN και πατήστε το ENTER

κουμπί για επιβεβαίωση.

- Η πρώτη ρύθμιση, η ώρα, θα αναβοσβήνει, ώστε να μπορείτε να την προσαρμόσετε πατώντας το ΠΑΝΩ και/ή το ΚΑΤΩ

κουμπιά. Πατήστε το κουμπί ENTER για να επιβεβαιώσετε την τιμή και να προχωρήσετε στην επόμενη ρύθμιση.

Συνεχίστε με κάθε επιθυμητή ρύθμιση.

- Αφού επιλέξετε τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Σημείωση:

Μία από τις ρυθμίσεις προπόνησης θα είναι η αντίστροφη μέτρηση προς το μηδέν. Όταν φτάσει στο μηδέν θα ακουστεί

και η εκπαίδευση θα σταματήσει αυτόματα. Πατήστε το κουμπί START/STOP εάν θέλετε να συνεχίσετε

εκπαίδευση.

Πρόγραμμα 10: πρόγραμμα ρυθμού πετάλι.

- Επιλέξτε το πρόγραμμα ρυθμού πετάλι χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ και πατήστε το ENTER

κουμπί για επιβεβαίωση.

- Η πρώτη ρύθμιση, η ώρα, θα αναβοσβήνει, ώστε να μπορείτε να την προσαρμόσετε πατώντας το ΠΑΝΩ και/ή το ΚΑΤΩ

κουμπιά. Πατήστε το κουμπί ENTER για να επιβεβαιώσετε την τιμή και να προχωρήσετε στην επόμενη ρύθμιση.

Συνεχίστε με κάθε επιθυμητή ρύθμιση.

- Αφού επιλέξετε τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Σημείωση:

- Μία από τις ρυθμίσεις προπόνησης θα είναι η αντίστροφη μέτρηση προς το μηδέν. Όταν φτάσει στο μηδέν θα ακουστεί

και η εκπαίδευση θα σταματήσει αυτόματα. Εάν θέλετε, πατήστε το κουμπί START/STOP συνεχίσει την προπόνηση.

- Η οθόνη θα προσαρμόσει αυτόματα την αντίσταση ανάλογα με την ταχύτητα για να τη διατηρήσει

σταθερή τιμή ρυθμού πετάλι. Ο χρήστης μπορεί να χρησιμοποιήσει τα κουμπιά UP και DOWN για να ρυθμίσει τα watt

αξία κατά τη διάρκεια της προπόνησης

Πρόγραμμα 11: Πρόγραμμα σωματικού λίπους.

- Επιλέξτε το πρόγραμμα σωματικού λίπους χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ΠΑΝΩ και/ή ΚΑΤΩ και πατήστε το ENTER

κουμπί για επιβεβαίωση.

- Ένα εικονίδιο άνδρα θα αναβοσβήσει, ώστε να μπορείτε να ορίσετε το φύλο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ και, στη συνέχεια, πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε αυτήν τη ρύθμιση και να προχωρήσετε στην επόμενη.

- Στην οθόνη θα εμφανιστεί ένα «175» που αναβοσβήνει σχετικά με το ύψος, ώστε να μπορείτε να ρυθμίσετε το ύψος σας χρησιμοποιώντας

τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ και, στη συνέχεια, πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε αυτήν τη ρύθμιση και να προχωρήσετε στην επόμενη

ένας.

- Στην οθόνη θα εμφανιστεί ένα «75» που αναβοσβήνει σχετικά με το βάρος, ώστε να μπορείτε να ρυθμίσετε το βάρος σας χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ και, στη συνέχεια, πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε αυτήν τη ρύθμιση και να προχωρήσετε στην επόμενη ένα.

- Στην οθόνη θα εμφανιστεί ένα «30» που αναβοσβήνει σχετικά με την ηλικία, ώστε να μπορείτε να ορίσετε την ηλικία σας χρησιμοποιώντας το UP και τα κουμπιά DOWN και, στη συνέχεια, πατήστε ENTER για να αποθηκεύσετε αυτήν τη ρύθμιση και να προχωρήσετε στην επόμενη.

- Πατήστε το κουμπί START/STOP και για να ξεκινήσετε τη μέτρηση κρατήστε πατημένο τους αισθητήρες παλμού. Μετά τα 15

δευτερόλεπτα, στην οθόνη θα εμφανιστεί το ποσοστό σωματικού λίπους, το BMR, ο ΔΜΣ και ο σωματότυπος.

Σωματότυπος:

Το ποδήλατο έρχεται με 9 προκαθορισμένους τύπους αμαξώματος, χωρισμένους ανάλογα με το εκτιμώμενο ποσοστό

Λίπος.

- BMR: βασικός μεταβολικός ρυθμός

- ΔΜΣ: δείκτης μάζας σώματος

- Πατήστε το κουμπί START/STOP για να επιστρέψετε στην κύρια οθόνη.

Πρόγραμμα 12: Στόχος καρδιακών παλμών

- Επιλέξτε το πρόγραμμα TARGET H.R χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ΠΑΝΩ και/ή ΚΑΤΩ και πατήστε το

Κουμπί ENTER για επιβεβαίωση.

- Η πρώτη ρύθμιση, η ώρα, θα αναβοσβήνει, ώστε να μπορείτε να την προσαρμόσετε πατώντας το ΠΑΝΩ και/ή το ΚΑΤΩ

κουμπιά. Πατήστε το κουμπί ENTER για να επιβεβαιώσετε την τιμή και να προχωρήσετε στην επόμενη ρύθμιση.

Συνεχίστε με κάθε επιθυμητή ρύθμιση.

- Αφού επιλέξετε τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Σημείωση:

- Εάν ο παλμός είναι πάνω ή κάτω από (± 5) ο στόχος του καρδιακού ρυθμού που έχει σταθεροποιηθεί, το ποδήλατο θα ρυθμίσει το αντίστροφο αυτόματα.

- Μία από τις ρυθμίσεις προπόνησης θα είναι η αντίστροφη μέτρηση προς το μηδέν. Όταν φτάσει στο μηδέν θα ακουστεί

και η εκπαίδευση θα σταματήσει αυτόματα. Πατήστε το κουμπί START/STOP εάν θέλετε συνεχίσει την προπόνηση.

Πρόγραμμα 13-15: Έλεγχος καρδιακών παλμών

Μπορείτε να επιλέξετε 3 στόχους παλμού:

- Πρόγραμμα 13: 60% του TARGET H.R = 60% των 220 - ηλικία.

- Πρόγραμμα 14: 75% του TARGET H.R = 75% των 220 - ηλικία.

- Πρόγραμμα 15: 85% του TARGET H.R = 85% των 220 - ηλικία.

1. Επιλέξτε ένα από αυτά τα τρία προγράμματα χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ και πατήστε το

Κουμπί ENTER για επιβεβαίωση. Συνεχίστε με κάθε επιθυμητή ρύθμιση.

2. Αφού επιλέξετε τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Σημείωση:

- Εάν ο παλμός είναι πάνω ή κάτω από (± 5) ο στόχος του καρδιακού ρυθμού που έχει σταθεροποιηθεί, το ποδήλατο θα ρυθμίσει το αντίσταση αυτόματα.
 - Μία από τις ρυθμίσεις προπόνησης θα είναι η αντίστροφη μέτρηση προς το μηδέν. Όταν φτάσει στο μηδέν θα ακουστεί και η εκπαίδευση θα σταματήσει αυτόματα. Πατήστε το κουμπί START/STOP εάν θέλετε συνεχίσει την προπόνηση.
- Πρόγραμμα 16-19: πρόγραμμα χρήστη
- Αυτά τα 4 προγράμματα επιτρέπουν στο χρήστη να ορίσει ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα.
 - Επιλέξτε ένα από αυτά τα προγράμματα χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ και πατήστε το ENTER κουμπί για επιβεβαίωση.
 - Η πρώτη ρύθμιση, η ώρα, θα αναβοσβήνει, ώστε να μπορείτε να την προσαρμόσετε πατώντας το ΠΑΝΩ και/ή το ΚΑΤΩ κουμπιά. Πατήστε το κουμπί ENTER για να επιβεβαιώσετε την τιμή και να προχωρήσετε στην επόμενη ρύθμιση.
 - Συνεχίστε με κάθε επιθυμητή ρύθμιση.
 - Όταν ολοκληρώσετε την προσαρμογή των επιθυμητών ρυθμίσεων, το επίπεδο 1 θα αναβοσβήνει, χρησιμοποιήστε τα UP και DOWN κουμπιά για να ορίσετε την αντίσταση 10 επιπέδων και, στη συνέχεια, πατήστε ENTER για να επιβεβαιώσετε κάθε επίπεδο.
 - Πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

Σημείωση:

- Μία από τις ρυθμίσεις προπόνησης θα είναι η αντίστροφη μέτρηση προς το μηδέν.
- Όταν φτάσει στο μηδέν θα ηχήσει και η προπόνηση θα σταματήσει αυτόματα. Πάτα το Κουμπί START/STOP εάν θέλετε να συνεχίσετε την προπόνηση.

5. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Εικ. 7

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

1. Προθέρμανση: Αποτελείται από 5 έως 10 λεπτά διατάσεις και ελαφριά άσκηση. Μια σωστή προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματός σας, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία κατά την προετοιμασία για άσκηση.

Εικ. 9

2. Προπόνηση: Αποτελείται από 20 έως 30 λεπτά άσκησης. (Σημείωση: Τις πρώτες εβδομάδες του προγράμματος άσκησής σας, μην κρατάτε τον καρδιακό σας ρυθμό στη ζώνη προπόνησής σας περισσότερο από 20 λεπτά).

3. Cool-down: 5 έως 10 λεπτά ασκήσεις διατάσεων. Αυτό θα αυξήσει την ευελιξία σας μύες και θα βοηθήσει στην πρόληψη τραυματισμών.

Προπονητική ρουτίνα

Για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, ασκείστε τρεις φορές την εβδομάδα, με τουλάχιστον μια μέρα ξεκούρασης μεταξύ των προπονήσεων. Μετά από μερικούς μήνες τακτικής άσκησης, μπορείτε να ασκηθείτε έως και πέντε φορές την εβδομάδα, εάν το επιθυμείτε. Θυμηθείτε, το κλειδί της επιτυχίας είναι να κάνετε την άσκηση τακτική και απολαυστικό κομμάτι της καθημερινότητάς σας.

6. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Σημείωση:

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

- Ελέγχετε περιοδικά τον εξοπλισμό για να εντοπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα ή αλλαγή, όπως χαλαρά μπουλόνια.

- Λιπάνετε περιοδικά τα κινούμενα μέρη του ποδηλάτου για να αποφύγετε την πρόωρη φθορά.

Μετά τη λίπανση αυτών των εξαρτημάτων, λειτουργήστε το προϊόν ως συνήθως για τουλάχιστον μισό λεπτό.

- Επιθεωρήστε και σφίξτε όλα τα εξαρτήματα πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό.

Αντικαταστήστε τυχόν ελαττωματικά εξαρτήματα

αμέσως και μην χρησιμοποιήσετε ξανά τον εξοπλισμό μέχρι να είναι σε άριστη κατάσταση λειτουργίας.

- Ελέγχετε την κατάσταση των παξιμαδιών και των μπουλονιών τουλάχιστον κάθε δύο εβδομάδες.

- Ο εξοπλισμός μπορεί να καθαριστεί χρησιμοποιώντας ένα ελαφρώς υγρό πανί και ήπιο μη λιπαντικό

απορρυπαντικό. Μην χρησιμοποιείτε διαλύτες.

- Μην προσπαθήσετε να επισκευάσετε το προϊόν μόνοι σας. Σε περίπτωση που έχετε

κάποια δυσκολία με τη συναρμολόγησή του

ή λειτουργία, ή εάν πιστεύετε ότι λείπει κάποιο εξάρτημα, επικοινωνήστε με την επίσημη

τεχνική υποστήριξη Υπηρεσία της Cecotec.

7. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Αναφορά προϊόντος: 07083

Μοντέλο: Στατικό ποδήλατο DrumFit Cycle 6000 Pegasus Pro

Σφόνδυλος: 6 Kg

6 V DC, 1000 mA

Καθαρό βάρος: 25,6 kg

Μέγιστο βάρος χρήστη: 120 kg

Κατασκευάζεται στην Κίνα | Σχεδιασμένο στην Ισπανία

8. ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΠΑΛΑΙΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, το προϊόν και/ή η μπαταρία πρέπει να απορρίπτονται χωριστά από το οικιακό απόβλητα. Όταν αυτό το προϊόν φτάσει στο τέλος της διάρκειας ζωής του, θα πρέπει να το απορρίψετε

των μπαταριών/συσσωρευτών και μεταφέρετέ τες σε ένα καθορισμένο σημείο συλλογής από τις τοπικές αρχές.

Οι καταναλωτές πρέπει να επικοινωνήσουν με τις τοπικές αρχές ή τον πωλητή τους για λεπτομέρειες

πληροφορίες σχετικά με τη σωστή απόρριψη παλαιών ηλεκτρικών συσκευών ή/και των μπαταριών τους.

Η συμμόρφωση με τις παραπάνω οδηγίες θα συμβάλει στην προστασία του περιβάλλοντος.

9. ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η Cecotec θα είναι υπεύθυνη έναντι του τελικού χρήστη ή καταναλωτή για οποιαδήποτε έλλειψη συμμόρφωσης υπάρχει στο

χρόνος παράδοσης του προϊόντος υπό τους όρους, προϋποθέσεις και προθεσμίες που καθορίζονται από την

ισχύοντες κανονισμούς.

Συνιστάται οι επισκευές να γίνονται από εξειδικευμένο προσωπικό.

Εάν οποιαδήποτε στιγμή εντοπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα με το προϊόν σας ή έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, μη διστάσετε

για να επικοινωνήσετε με την επίσημη υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης της Cecotec στο +34 963 210 728.

10. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας επί των κειμένων αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στην CECOTEC INNOVACIONES,

S.L. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης δεν

επιτρέπεται, εν όλω ή εν μέρει, να είναι

αναπαράγονται, αποθηκεύονται σε σύστημα ανάκτησης, μεταδίδονται ή διανέμονται με

οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό,

μηχανικό, φωτοτυπική, ηχογράφηση ή παρόμοια) χωρίς την προηγούμενη έγκριση της

CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

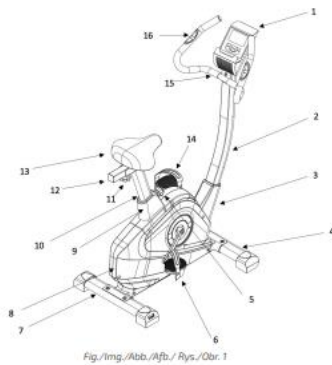


Fig./img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

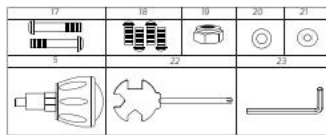


Fig./img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

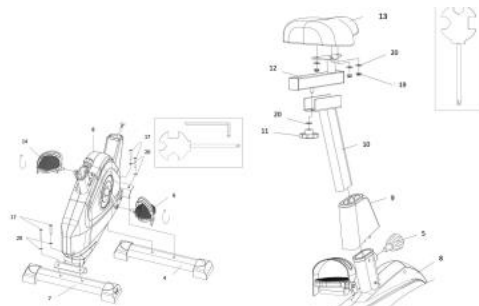


Fig./img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

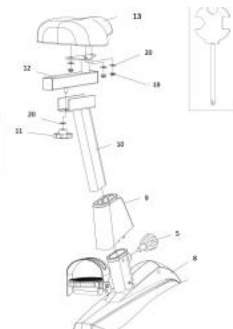


Fig./img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

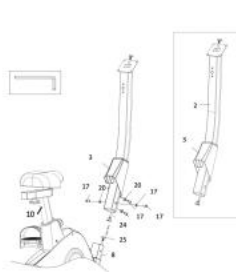


Fig./img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

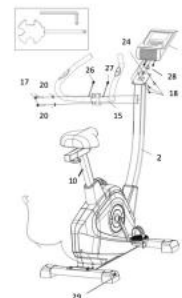


Fig./img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

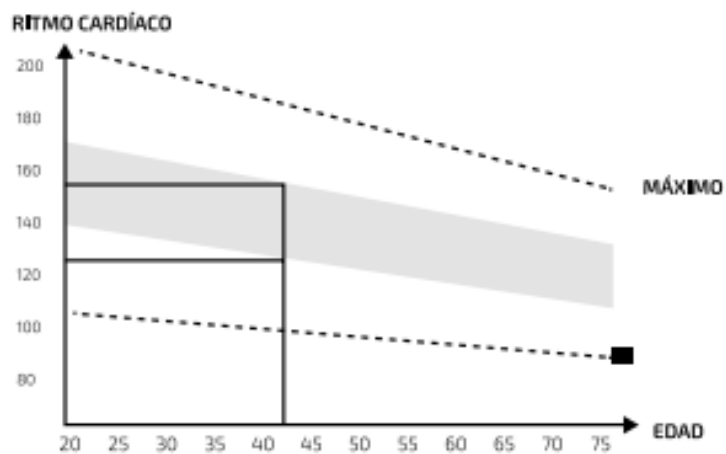


Fig./img./Abb./Afb./Rys./Obr. 7