

cecotec

X-BIKE PRO

Μαγνητικό Αναδιπλούμενο
Ποδήλατο Γυμναστικής



Εγχειρίδιο οδηγιών

FIT
BY CECOTEC



ΕΛΛΗΝΙΚΑ



ΧΡΗΣΗ

- Είναι αποκλειστική ευθύνη του ιδιοκτήτη να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες αυτού του προϊόντος ενημερώνονται σωστά για το πώς να χρησιμοποιούν αυτό το προϊόν με ασφάλεια.
- Αυτή η συσκευή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από παιδιά κάτω των 8 ετών. Αυτό το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 8 ετών και άνω, υπό την προϋπόθεση ότι υπόκεινται σε συνεχή επίβλεψη.
- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με μειωμένες σωματικές, ευαίσθητες ή διανοητικές ικανότητες, ή έλλειψη εμπειρίας ή γνώσης, αρκεί να έχουν επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής με ασφαλή τρόπο και να κατανοούν τους σχετικούς κινδύνους .
- Φυλάσσετε αυτήν τη συσκευή μακριά από παιδιά κάτω των 8 ετών.
- Οι εργασίες καθαρισμού και συντήρησης δεν πρέπει να εκτελούνται από παιδιά.
- 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 εμφανίσετε ζάλη, ναυτία, πόνο στο στήθος ή άλλα μη φυσιολογικά συμπτώματα, σταματήστε την προπόνησή σας και ζητήστε άμεση ιατρική βοήθεια.
- Το ποδήλατο δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική χρήση.
- Πρέπει να προσέχετε όταν σηκώνετε ή μετακινείτε τον εξοπλισμό, ώστε να μην τραυματίσετε την πλάτη σας. Χρησιμοποιείτε πάντα σωστές τεχνικές ανύψωσης και / ή βοήθεια.

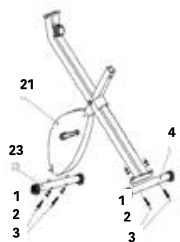


ΕΛΛΗΝΙΚΑ

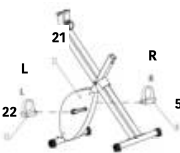
Να γνωρίζετε τα σήματα του σώματός σας. Η εσφαλμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να επιδεινώσει την υγεία σας. Σταματήστε να ασκείτε εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνος, σφίξιμο στο στήθος σας, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, ακραία δύσπνοια, ζάλη, ζάλη ή ναυτία. Εάν αντιμετωπίσετε κάποια από αυτές τις καταστάσεις, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας προτού συνεχίσετε το πρόγραμμα άσκησής σας.

- Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Δεν είναι κατάλληλο για εμπορική ή βιομηχανική χρήση. Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους.
- 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 του προϊόντος.
- 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.
- Αυτό το προϊόν είναι κατάλληλο για βάρος χρήστη έως 110 κιλά.
- Χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό όπως υποδεικνύεται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών. Εάν εντοπίσετε κάποιο ελαττωματικό εξάρτημα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του ποδηλάτου ή εάν ακούτε ασυνήθιστο θόρυβο από τον εξοπλισμό κατά τη χρήση, σταματήστε να χρησιμοποιείτε το ποδήλατο. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό έως ότου επιλυθεί το πρόβλημα.
- Το επίπεδο ασφάλειας της μοτοσυκλέτας μπορεί να διατηρηθεί μόνο με τακτική εξέταση για σήματα ζημιάς ή / και φθοράς.
- Βεβαιωθείτε ότι τα μπουλόνια και τα παξιμάδια είναι καλά στερεωμένα πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό.
- Δεν γίνεται αποδεκτή ευθύνη για τυχόν ζημιά ή σωματικούς τραυματισμούς που προέρχονται από κακή χρήση ή μη συμμόρφωση με αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών.

3.ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



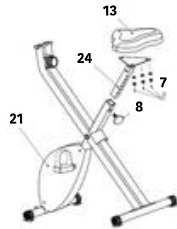
ΒΗΜΑ 1: Συνδέστε τους δύο σταθεροποιητές (4 και 23) στο κύριο πλαίσιο (21) χρησιμοποιώντας τέσσερα παξιμάδια θόλου (3), καμπυλωτές ροδέλες (2) και μπουλόνια μεταφοράς (1).



ΒΗΜΑ 2: Τα πετάλια (5) & (22) φέρουν την ένδειξη "L" και "R" - Αριστερά και Δεξιά. Τοποθετήστε τα στο κατάλληλο στρόφαλο. Το δεξιά στρόφαλο βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του ποδηλάτου. Σημειώστε ότι το δεξιά πεντάλ πρέπει να βιδωθεί δεξιόστροφα, ενώ το αριστερό πεντάλ πρέπει να βιδωθεί αριστερόστροφα.



ΕΛΛΗΝΙΚΑ



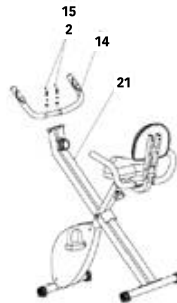
ΒΗΜΑ 3: Ευθυγραμμίστε το κάθισμα (13) με το στήριγμα του καθίσματος (24). Ρυθμίστε τη γωνία του καθίσματος. Στερεώστε το καλά με παξιμάδια και επίπεδες ροδέλες (7, 8).



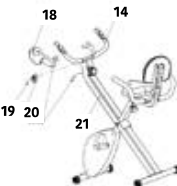
ΒΗΜΑ 4: Στερεώστε την πλάτη (11) στο στήριγμα του καθίσματος (24) με δύο βίδες Άλλεν (25), επίπεδες ροδέλες (8) και παξιμάδια (7).



ΒΗΜΑ 5: Αφαιρέστε τα προεγκατεστημένα μπουλόνια, ροδέλες και παξιμάδια από το πίσω μπράτσο (12). Στερεώστε το μπράτσο στο στήριγμα πλάτης με αυτά τα μέρη. Βεβαιωθείτε ότι το τιμόνι βλέπει προς τα εμπρός.



ΒΗΜΑ 6: Στερεώστε το μπροστινό τιμόνι (14) στο κύριο πλαίσιο (21) με δύο βίδες Άλλεν M8x35 (15) και καμπυλωτές ροδέλες (2).



ΒΗΜΑ 7: Αφαιρέστε τη βίδα (19) από το στήριγμα οθόνης (20). Στερεώστε το στήριγμα της οθόνης με τη βίδα. Σύρετε την οθόνη LCD (18) στην υποστήριξη της οθόνης και συνδέστε την.



ΕΛΛΗΝΙΚΑ



ΒΗΜΑ 8: Ευθυγραμμίστε το σωλήνα στήριξης του tablet (16) με τις οπές στο κύριο πλαίσιο (21) και στερεώστε τον με δύο βίδες άλλεν (10), ροδέλες ελατηρίου (9) και επίπεδες ροδέλες (8).

Στερεώστε το στήριγμα του tablet στο σωλήνα του με τη βίδα (26).

4. ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η χρήση του X BIKE θα σας προσφέρει πολλά οφέλη, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα τονώσει τους μύς σας και, μαζί με μια διαίτα ελεγχόμενη από θερμίδες, θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

ΜΥΙΚΗ ΤΟΝΩΣΗ

Για να τονώσετε τους μύς σας ενώ βρίσκεστε στο ποδήλατο γυμναστικής, θα πρέπει να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης αρκετά υψηλό. Αυτό θα ασκήσει περισσότερη πίεση στους μύες των ποδιών σας και μπορεί να μην είστε σε θέση να προπονηθείτε για όσο διάστημα θέλετε. Εάν προσπαθείτε επίσης να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση, πρέπει να αλλάξετε το προπονητικό σας πρόγραμμα. Θα πρέπει να προπονηθείτε κανονικά κατά τη διάρκεια των φάσεων προθέρμανσης και ψύξης, αλλά θα πρέπει να αυξήσετε το επίπεδο αντίστασης προς το τέλος της άσκησης, προκειμένου να κάνετε τα πόδια σας πιο σκληρά. Θα πρέπει να μειώσετε την ταχύτητά σας για να διατηρήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό στη περιοχή στόχου, όπως φαίνεται αργότερα.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Ο σημαντικός παράγοντας εδώ είναι η προσπάθεια που καταβάλλετε. Όσο πιο σκληρή και μεγαλύτερη είναι η εργασία σας, τόσο περισσότερες θερμίδες θα κάψετε. Η διαδικασία είναι η ίδια όπως όταν προσπαθείτε να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση.

ΧΡΗΣΗ

Το ύψος του καθίσματος μπορεί να ρυθμιστεί αφαιρώντας το κουμπί ρύθμισης και ανυψώνοντας ή χαμηλώνοντας το κάθισμα. Υπάρχουν 7 τρύπες στη θέση του καθίσματος, η οποία σας επιτρέπει να ρυθμίσετε το ύψος. Μόλις επιλεγεί το σωστό ύψος, επανατοποθετήστε το κουμπί ρύθμισης και σφίξτε το. Το κουμπί ελέγχου τάσης σας επιτρέπει να αλλάξετε το επίπεδο αντίστασης των πεντάλ. Η υψηλή αντίσταση καθιστά πιο δύσκολο το πετάλι, ενώ η χαμηλή αντίσταση το καθιστά ευκολότερο. Για καλύτερα αποτελέσματα, ρυθμίστε την ένταση ενώ το ποδήλατο χρησιμοποιείται.