

ZIPRO

1592677



Μαγνητικό Ελλειπτικό Zipro Shox

Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά. Αυτό το εγχειρίδιο περιέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ασφαλή χρήση και συντήρηση του εξοπλισμού. Κράτα το για πληροφορίες συντήρησης ή για παραγγελία ανταλλακτικών.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Τροφοδοσία μπαταρίες 2xAAA

Βάρος 29,8 kg

Χρησιμοποιήστε τη θερμοκρασία 0

οC έως +40οC

Θερμοκρασία αποθήκευσης -10οC έως +60οC

Μέγιστο βάρος χρήστη 120 κιλά

Κατηγορία εφαρμογής Η τάξη

Κατηγορία Ακρίβειας Γ Κατηγορία

Ταχύτητα 0,0-99,9 km/h

Πρότυπο προϊόντος (κύριο) EN 20957-1:2013

Προβλεπόμενη χρήση Μαγνητικό ελλειπτικό cross trainer για οικιακή χρήση

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τον προορισμό της, δηλαδή για εκπαίδευση

από ενήλικες. Οποιαδήποτε άλλη χρήση της συσκευής μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν μπορεί

να θεωρηθεί υπεύθυνος για ζημιές που έχουν προκληθεί από ακατάλληλη χρήση συσκευές.

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με βάση τις τελευταίες γνώσεις στον τομέα της ασφάλειας. Επικίνδυνα στοιχεία που μπορεί να είναι ο κίνδυνος τραυματισμού έχει εξαλειφθεί ή έχει αποτραπεί εύλογα.
- Δεν επιτρέπονται αυτοεπισκευές και αλλαγές.
- Μία φορά κάθε ένα ή δύο μήνες ελέγχετε τη στεγανότητα των μπουλονιών, των βιδών και των παξιμαδιών.
- Για συνεχή ασφάλεια, ελέγχετε τακτικά (δηλαδή μία φορά το χρόνο) και συντηρήστε τον εξοπλισμό σε εξειδικευμένο κατάστημα λιανικής.
- Τυχόν αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο ενδέχεται να είναι προκαλούν βλάβη ή απειλούν άμεσα την υγεία και τη ζωή του ατόμου που ασκείται. αλλάζω σε Η συσκευή επιτρέπεται να εκτελείται μόνο από το προσωπικό σέρβις του κατασκευαστή ή από εκπαιδευμένα άτομα από αυτούς ως προς αυτό.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχή καινοτομία προκειμένου να διασφαλιστεί η υψηλή ποιότητα ποιότητα. Για το λόγο αυτό, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να προβεί σε τεχνικές αλλαγές.
- Αναφέρετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σχετικά με τον εξοπλισμό σε μια εξειδικευμένη εγκατάσταση εμπορικός.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα άτομα που μένουν σε κοντινή απόσταση κατά τη χρήση του εξοπλισμού θα πρέπει να προειδοποιούνται για το ενδεχόμενο απειλής. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με την παρουσία παιδιών.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Ελέγξτε με το γιατρό σας πριν από την άσκηση για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε καθόλου

δεν υπάρχουν αντενδείξεις για την υγεία για τη διεξαγωγή εκπαίδευσης στη συσκευή. Με βάση την ανατροφοδότηση ειδικός, μπορείτε να αναπτύξετε το δικό σας πρόγραμμα εκπαίδευσης. Εσφαλμένα επιλεγμένο πρόγραμμα ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να είναι επικίνδυνη για την υγεία και τη ζωή σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού μπορεί να μην είναι ακριβή. Κόπωση κατά την άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθάνεστε αδύναμος, σταματήστε αμέσως πρακτική.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Ακολουθήστε αυστηρά τις οδηγίες σχετικά με τη διεξαγωγή της εκπαίδευσης που περιλαμβάνεται σε αυτό το εγχειρίδιο.

- Όταν επιλέγετε ένα μέρος για τη διεξαγωγή της εκπαίδευσης, λάβετε υπόψη τη διασφάλιση ασφαλών αποστάσεων από πιθανά εμπόδια. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό κοντά σε διαδρομές κυκλοφορίας (δρόμοι, πύλες, περάσει, κλπ.).

- Απαγορεύεται η χρήση του εξοπλισμού σε κοντινή απόσταση από τον τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας είναι

2000 mm και τουλάχιστον τόσο πλάτος όσο η συσκευή.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Να είστε προσεκτικοί κατά την εγκατάσταση της συσκευής και να κρατάτε μακριά τα παιδιά.

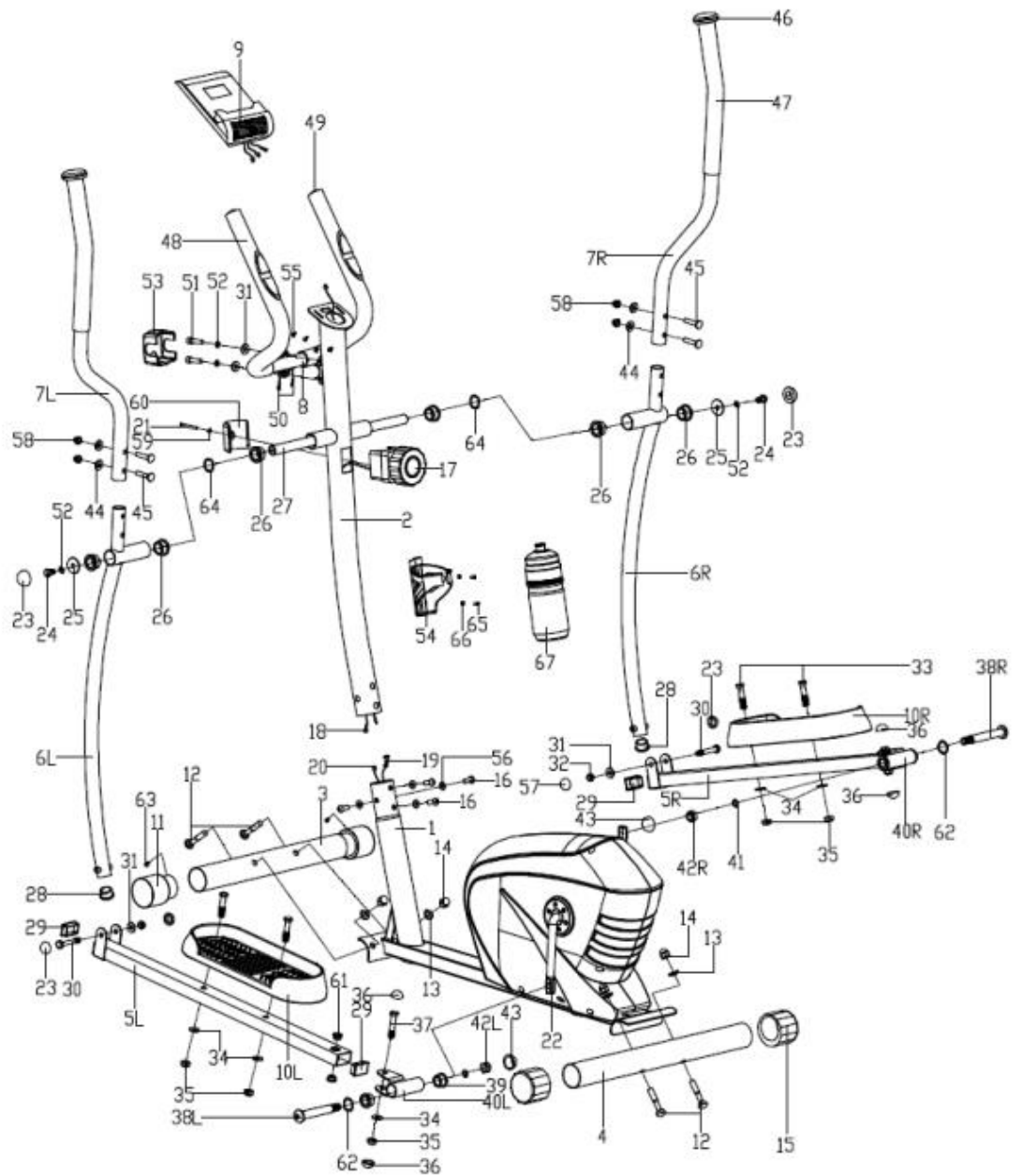
Κατά τη συναρμολόγηση χρησιμοποιούνται μικρά εξαρτήματα (παξιμάδια, βίδες κ.λπ.) που μπορούν να καταποθούν.

ΥΠΟΜΕΝΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Μετά τον μετριασμό του κινδύνου, μόνο 13 από περισσότερες από 230 αιτίες είναι «γενικά αποδεκτές».
- Όπου δεν εφαρμόζεται ή εφαρμόζεται η προστασία από πτώση εσφαλμένα, υπάρχει ένας υπολειπόμενος κίνδυνος, δηλαδή πτώση ενός ατόμου που προκαλεί εκδορές του δέρματος, μώλωπες, κατάγματα ή, στη χειρότερη περίπτωση, θάνατο.
- Υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος ακούσιας υπερφόρτωσης του αθλητή που προκαλείται από λανθασμένος χειρισμός ή λάθος εκτίμηση καθώς και εσφαλμένη μεταφορά δεδομένων (λόγω ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, σφάλματος λογισμικού κ.λπ.). Ακόμα και το καλύτερο Η προστασία λογισμικού και υλικού δεν αποκλείει την αποτυχία λογισμικού ή υλικού και μπορεί θεωρητικά προκαλούν υπερφόρτωση του ασκούμενου.
- Το προϊόν είναι μια ηλεκτρική συσκευή, επομένως δεν μπορεί να αποκλειστεί ηλεκτροπληξία μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ο κίνδυνος υπολειπόμενης ασφυξίας.
- Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας στο εγχειρίδιο υπηρεσία.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ότι η ακούσια ή μη εξουσιοδοτημένη χρήση θα έχει ως αποτέλεσμα άλλες, ανεξήγητες κίνδυνος και ο κίνδυνος που ελήφθη υπόψη δεν αξιολογήθηκε σωστά. Στην ανάλυση κινδύνου, η αξιολόγηση έγινε με βάση την «τρέχουσα κατάσταση της συσκευής». Από τη διεξαγωγή Η αξιολόγηση και η επιθεώρηση του προϊόντος δείχνει ότι είναι πιθανό να προκύψει अपарадеκτος κίνδυνος

πολύ χαμηλά. Η συσκευή (η κατασκευή, ο τρόπος λειτουργίας και η εφαρμογή της) δεν προκαλεί —υπό κανονικές συνθήκες, αδικαιολόγητος κίνδυνος για τον ασκούντα ή τρίτα μέρη.

1 Κύριο πλαίσιο 1	35 Παξιμάδι M10 6
2 Στύλος τιμονιού 1	36 Παξιμάδι S16 4
3 Μπροστινή βάση 1	37 Εξάγωνο μπουλόνι M10x50 2
4 Πίσω σταντ 1 Πείρο βάσης πεντάλ	38L/R αριστερά/δεξιά 1/1
5 L/R Βάση πεντάλ αριστερά/δεξιά 1/1	39 Άξονας μανικιού φ24x20xφ16.1 4
6 L/R Χειρολαβή Βραχίονας Αριστερό/Δεξί 1/1 αριστερά/δεξιά 1/1	40L/R Μαξιλαράκι πεντάλ
7 L/R Λαβή αριστερά/δεξιά 1/1	41 Ελατήρια ροδέλα φ13xΒ2 2
8 Τιμόνι 1	42L/R Nylon παξιμάδι
αριστερά/δεξιά 2	
9 Υπολογιστής 1	43 Παξιμάδι S19 2
10	
L/R Πεντάλ αριστερά/δεξιά 1/1	44 Arc pad φ20xd8x2xr16 4
11 Μπροστινό καπάκι βάσης 2	45 βίδα M8x40 4
12 Βίδα M10x63 4	46 Καπάκι λαβής 2
13 Αψίδα Φ10x1.5xφ25xr28 4	47 Αφρός λαβής 2
14 Παξιμάδι M10 4	48 Αφρός τιμονιού 2
15 Μαξιλαράκι ισοπέδωσης βάσης πίσω 2	49 Βύσμα τιμονιού 2
16 βίδα Allen M8x15 4	50 Καλώδιο μέτρησης παλμών 2
17 Κουμπί ρύθμισης αντίστασης 1	51 M8x30 εξάγωνο μπουλόνι 2
18 Καλώδιο σύνδεσης 1	52 Ελατήρια ροδέλα D8 4
19 Καλώδιο αντίστασης 1	53 Κάλυμμα τιμονιού 1
20 Καλώδιο υπολογιστή 1	54 Θήκη μπουκαλιού νερού 1
21 Phillips screw M5x45 1	55 Phillips screw M4x12 4
22 μανιβέλα 1	56 ελατηριωτό ροδέλα
φ20xd8.5xr25 4	
23 Παξιμάδι S14 4	57 Παξιμάδι S13 2
24 Εξάγωνο μπουλόνι M8x15 2	58 Παξιμάδι M8 4
25 Επίπεδη ροδέλα Φ8.2xφ32xφ2 2	59 Επίπεδη ροδέλα D5 1
26 Άξονας του χιτωνίου του βραχίονα της λαβής φ32x2,5 6	60 Κάλυμμα του κουμπιού ρύθμισης αντίστασης 1
27 Μακρύς άξονας 1	61 Μεταλλικό μανίκι φ14x10φ10.1 4
28 Βύσμα βραχίονα λαβής φ28x1,5 2	62 Ροδέλα κυματομορφής D17x0,3
2	
29 Τελικό καπάκι για τη βάση του πεντάλ 40x25x1,5 1	63 Βίδα με αυτοκόλλητη βίδα
ST3x10 2	
30 Εξάγωνο μπουλόνι M8x55 2	64 νάιλον καπάκι M6 2
31 Επίπεδη ροδέλα D8x1,5 2	65 Βίδα Phillips 2
32 Παξιμάδι M8 2	66 Επίπεδη ροδέλα 2
33 Εξάγωνο μπουλόνι M10x45 4	67 Μπουκάλι 1



ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Κατά τη συναρμολόγηση, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα και χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που παρέχονται στο προϊόν. Προετοιμάστε αρκετό ελεύθερο χώρο για την τοποθέτηση της συσκευής. Λόγω του μεγάλου βάρους ορισμένων εξαρτημάτων, συνιστώνται δύο άτομα για συναρμολόγηση.

1. Τοποθετήστε την μπροστινή και πίσω βάση
Τοποθετήστε την πίσω βάση (4) και την μπροστινή βάση (3)
στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας τις βίδες (12),
ροδέλες τόξου (13) και παξιμάδια (14).
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Αφαιρέστε πριν τοποθετήσετε τις βάσεις
προστασία από πλαστικό ή χαρτόνι
μεταφορά, εάν υπάρχει.

2. Τοποθετήστε τα καλώδια και τον στύλο του τιμονιού
Συνδέστε το καλώδιο σύνδεσης (18) στο καλώδιο
υπολογιστής (20).
Στη συνέχεια συνδέστε το καλώδιο αντίστασης (19)
με το δεύτερο καλώδιο σύνδεσης με τέτοιο τρόπο ώστε
που απεικονίζει η εικόνα.
Τοποθετήστε το παξιμάδι του επάνω καλωδίου ρύθμισης
πύμα (17) στην υποδοχή του κάτω βραχίονα
σύρμα αντίστασης (19), τραβήξτε
και σφίξτε το επάνω σύρμα (17) και περάστε μέσα
κάτω συρμάτινο στήριγμα (19) προς την κατεύθυνση
κατακόρυφος. Το παξιμάδι του καλωδίου πρέπει να είναι
κάθετα στο στήριγμα του καλωδίου όπως φαίνεται
απεικόνιση. Τοποθετήστε τον στύλο του τιμονιού (2) στο πλαίσιο
(1) με βίδες allen (16)
και ροδέλες (56).

3. Τοποθετήστε τους βραχίονες και τα πεντάλ
3α. Χρησιμοποιώντας τα εξαγωνικά μπουλόνια (24),
ροδέλες ελατηρίου (52), ροδέλες
σειρές (64), επίπεδες ροδέλες
(25) (54), ο άξονας των μανικιών των βραχιόνων της λαβής (26)
και τον μακρύ άξονα (27), τοποθετήστε τον αριστερό βραχίονα
τιμόνι (6L) στον στύλο του τιμονιού (2). Επί
μην σφίξετε πλήρως σε αυτό το στάδιο
εγκατεστημένα στοιχεία.

3β. Τοποθετήστε την αριστερή βάση του πεντάλ (5L).
στη μανιβέλα (22) με μια καρφίτσα
βάσεις για το αριστερό πεντάλ (38L),
ροδέλες κυματομορφής (62), ροδέλες
ελατήρια (41) και το αριστερό παξιμάδι
νάιλον (42L). Όχι σε αυτή τη φάση
σφίξτε τα εγκατεστημένα μέχρι να σταματήσουν
στοιχεία.
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Πείρο βάσης πεντάλ
αριστερά (38L) σφίξτε δεξιόστροφα
αριστερόστροφα
ρολόι. Δεξιά (38P) σφίξτε δεξιόστροφα
δεξιόστροφος.

3γ. Τοποθετήστε τον αριστερό βραχίονα λαβής (6L).
στην αριστερή βάση του πεντάλ (5L) α
εξαγωνικές βίδες (30),
επίπεδες ροδέλες (31) και παξιμάδια (32).
Τοποθετήστε τα παξιμάδια (23) (57) πάνω και κάτω
μέρος του βραχίονα της λαβής και το παξιμάδι

(43) στο πίσω μέρος της βάσης του πεντάλ αριστερά (5L) για να κρύψετε τις βίδες συνέλευση.

3d. Ακολουθώντας τα βήματα 3α, 3β και 3γ τοποθετήστε τον δεξιό βραχίονα λαβής (6R) και τη δεξιά βάση του πεντάλ (5R).

3ε. Τοποθετήστε το πεντάλ αριστερά και δεξιά (10L/R) στις βάσεις των πεντάλ (5L/R) χρησιμοποιώντας εξάγωνα μπουλόνια (33), ροδέλες (34) και ξηρούς καρπούς (35).

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Δεξιά και αριστερή βάση κάτω τα πεντάλ φέρουν την ένδειξη "R" για το δεξί και "L" για το αριστερό

3στ. Σφίξτε όλα τα εξαρτήματα.

4. Τοποθετήστε το τιμόνι

Τραβήξτε προς τα έξω το καλώδιο μέτρησης παλμών (50) μέσα από τον στύλο του τιμονιού (2) και μέσα από την οπή της λαβής στον υπολογιστή.

Τοποθετήστε το τιμόνι (8) στον στύλο του τιμονιού (2) χρησιμοποιώντας εξαγωνικά μπουλόνια (51), ροδέλες (31) και ελατηριωτές ροδέλες (52).

Τοποθετήστε το κάλυμμα του τιμονιού (53).

Βιδώστε την αριστερή και τη δεξιά λαβή (7L/R) στην αριστερή και ο δεξιός βραχίονας λαβής (6L/R) με βίδες (45), ροδέλες τόξου (44) και παξιμάδια (58).

5. Εγκαταστήστε τον υπολογιστή

Συνδέστε το παλμικό καλώδιο (50) και το καλώδιο μπιέλα που προέρχεται από την κορυφή του στύλου τιμονιού (18) καλώδια υπολογιστή (9).

Εγκαταστήστε τον υπολογιστή (9) στον στύλο του τιμονιού (2) χρησιμοποιώντας τις βίδες (55).

6. Τοποθετήστε τη φιάλη νερού

Προσαρμόστε τη θήκη του μπουκαλιού νερού (54) στον στύλο του καθίσματος το τιμόνι (2) με μια βίδα (65) και μια επίπεδη ροδέλες (66). Βεβαιωθείτε ότι η λαβή είναι σταθερή και τοποθετήστε το μπουκάλι.

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώθηκε η συναρμολόγηση του ελλειπτικού cross trainer!

Διαβάστε προσεκτικά πριν χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό cross trainer οδηγίες.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Ρύθμιση αντίστασης

Για να αυξήσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί αντίστασης δεξιόστροφα.

Για να μειώσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί ρύθμισης τάσης αριστερόστροφα ρολόι.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Συντηρείτε τη συσκευή τακτικά. Εκτελέστε τα παρακάτω βήματα τουλάχιστον κάθε 20 τις ώρες εργασίας του.

12

EN

- Ελέγξτε τα κινούμενα μέρη της συσκευής. Εάν δεν λιπαίνονται επαρκώς, χρησιμοποιήστε γράσο ρουλεμάν ποδηλασία.
- Ελέγξτε την κατάσταση αντικειμένων όπως μπουλόνια και παξιμάδια. Φροντίστε να είναι καλά σφιγμένα.
- Σκουπίστε τον ιδρώτα από τη συσκευή μετά από κάθε προπόνηση. Βεβαιωθείτε ότι η οθόνη δεν έρχεται σε επαφή με νερό ή υγρασία.
- Χρησιμοποιείτε μόνο νερό με σαπούνι για να καθαρίσετε τη συσκευή. Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικά.
- Αποθηκεύστε τη συσκευή σε ξηρό και ζεστό μέρος.
- Μην εκθέτετε τη συσκευή στο ηλιακό φως.

ΦΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η χρήση της συσκευής θα σας προσφέρει πολλά οφέλη. Πρώτα από όλα, θα βελτιώσει την κατάστασή σας και θα σας δυναμώσει μύες, και σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή θα σας επιτρέψει να κάψετε τον περιττό λιπώδη ιστό.

1. ΖΕΣΤΑΣΗ

Αυτή είναι μια φάση που βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα και προετοιμάζει τους μύες για αυξημένη προσπάθεια.

Μειώνει επίσης τον κίνδυνο κράμπες και τραυματισμό. Συνιστάται να κάνετε πολλά ασκήσεις διατάσεων όπως φαίνεται παρακάτω. Εάν αισθάνεστε πόνο, σταματήστε την άσκηση ή μειώστε το εύρος κίνησης.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ:

• ΤΕΝΤΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΜΗΡΟΥ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με τα πόδια λυγισμένα και τα γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Συμμετοχή

τα πέλματα των ποδιών σας και φέρτε τα όσο πιο κοντά γίνεται. Πιέστε απαλά τα γόνατά σας για να τα οδηγήσετε

προς το έδαφος και κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

• ΤΥΠΟΣ Μηρού

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ισιώστε το δεξί σας πόδι και φέρτε το πέλμα του αριστερού σας ποδιού στον δεξιό μηρό σας.

Τεντώστε το δεξί σας χέρι προς τα δάχτυλα του δεξιού σας ποδιού όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 15

δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε τη δράση με το αριστερό πόδι.

• ΣΤΡΙΨΕΙΣ ΚΕΦΑΛΗΣ

Κρατήστε το κεφάλι σας ευθεία κοιτάζοντας ευθεία μπροστά. Χωρίς να κουνήσετε τα χέρια σας, γυρίστε το προς τα δεξιά και ισιώστε το,

μετά στρίψτε αριστερά και ισιώστε.

• ΣΗΚΩΣΗ ΤΩΝ ΧΕΡΩΝ

Σηκώστε το αριστερό σας χέρι όσο πιο ψηλά γίνεται και κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε τη δράση

με το δεξί χέρι.

• **TENTΩΣΗ ΤΩΝ ΑΧΙΛΛΕΙΩΝ ΤΕΝΟΝΩΝ**

Σταθείτε απέναντι στον τοίχο, μετακινήστε το αριστερό σας πόδι προς τα εμπρός και λυγίστε ελαφρώς στο γόνατο. Κράτα τη δεξιά σου πλάτη - ίσια, με τη φτέρνα επίπεδη στο έδαφος. Κρατήστε και τις δύο φτέρνες επίπεδες στο έδαφος και πιέστε τους γοφούς σας στον τοίχο. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε τη δράση με το δεξί πόδι τεντωμένο. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε την πλάτη σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

• **ΔΕΡΜΑΤΑ**

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα. Σκύψτε μπροστά προσπαθώντας να πλησιάσετε όσο το δυνατόν πιο κοντά στο στήθος σας στήθος μέχρι τα γόνατα. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε τα γόνατά σας.

2. ΦΑΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

Αυτή είναι η πραγματική φάση της εκπαίδευσης. Εξασκηθείτε στο δικό σας ρυθμό για να επιτευχθεί ο σωστός καρδιακός ρυθμός στην ηλικία σας όπως φαίνεται στο διάγραμμα.

3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Αυτή η φάση σας επιτρέπει να ηρεμήσετε την κυκλοφορία και να χαλαρώσετε μύες. Αυτή είναι μια επανάληψη των ασκήσεων θέρμανση. Θυμηθείτε να μην τεντώστε τους μύς σας.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ Η/Υ

Αφαιρέστε την προστατευτική μεμβράνη από την οθόνη του υπολογιστή πριν τη χρήση. ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ (ΜΟΝΤΕΛΟ)

MRMS02-BLU

AUTO ON/OFF

Ο υπολογιστής θα ενεργοποιηθεί όταν ο σφόνδυλος παραμείνει αναμμένος μετακινήσει ή πατηθεί οποιοδήποτε κουμπί.

Ένα επάνω βέλος θα εμφανιστεί στην οθόνη.

Ο υπολογιστής θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 4 λεπτά αδρανής.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΩΝ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

- **MODE** - σας επιτρέπει να επιλέξετε μια παράμετρο.
- **SET** - χρησιμοποιείται για τον ορισμό τιμών παραμέτρων.
- **RESET** - χρησιμοποιείται για άμεση επαναφορά χρόνος, απόσταση και θερμίδες.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ)

SCAN Εμφανίζει όλες τις μετρούμενες παραμέτρους διαδοχικά στην οθόνη εκπαίδευση.

κάθε 4 δευτερόλεπτα

TIME Μετράει τον συνολικό χρόνο άσκησης από την αρχή μέχρι το τέλος. 00:00-99:59 λεπτά

SPEED Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα. 0,0-99,9 km/h

DISTANCE Μετρά τη συνολική απόσταση από την εκκίνηση