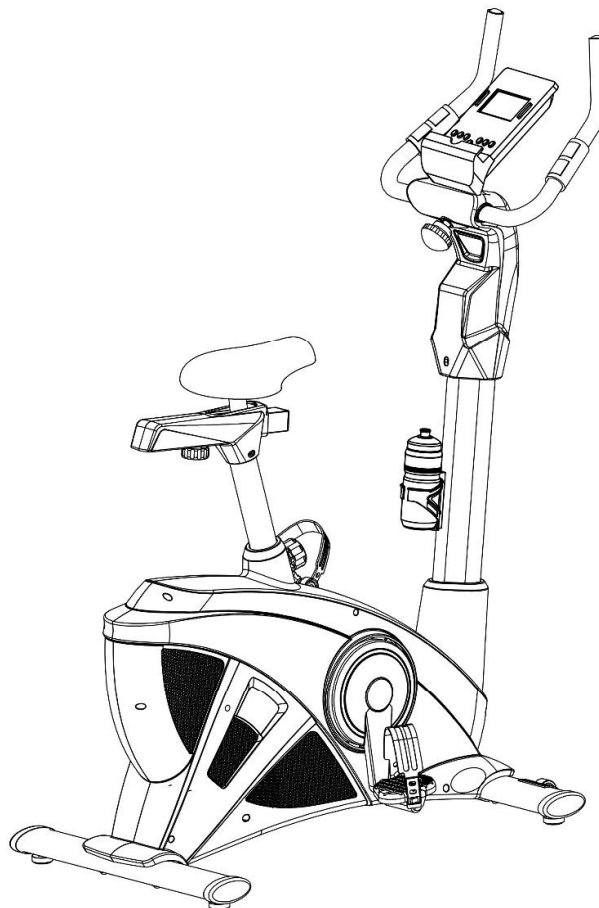


ZIPRO

Ηλεκτρομαγνητικό Ποδήλατο Γυμναστικής
Zipro Rook Gold 5944595



ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Ισχύς	Τροφοδοτικό Είσοδος: 100-240V -50 / 60HZ 0,4A Max / Output: 9,0V 1,5A 13,5W
Βάρος	39,8 kg
Θερμοκρασία λειτουργίας	0°C to +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C to +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	150 kg
Κλάση	H
Κατηγορία ακρίβειας	C
Ταχύτητα	0,0-99,9 km/h
Πρότυπο προϊόντος	EN 20957-1:2013
Προβλεπόμενη χρήση	Ηλεκτρομαγνητικό ποδήλατο για οικιακή χρήση

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά για τον προορισμό της, δηλαδή ως συσκευή εκπαίδευσης για ενήλικες. Οποιαδήποτε άλλη χρήση μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε ζημιά προκληθεί από κακή χρήση της συσκευής.

Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί χρησιμοποιώντας τα πιο πρόσφατα ευρήματα ασφάλειας. Επικίνδυνα στοιχεία που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό εξαλείφθηκαν ή ασφαλίστηκαν.

Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε ή να τροποποιήσετε μόνοι σας το προϊόν.

Ελέγξτε τη στεγανότητα των μπουλονιών, των βιδών και των παξιμαδιών μία φορά κάθε μήνα ή δύο μήνες.

Για να διασφαλίσετε τη μακροπρόθεσμη ασφάλεια, ελέγξτε και επισκευάστε τη συσκευή τακτικά (μία φορά το χρόνο) από ένα επαγγελματικό σημείο πώλησης.

Τυχόν τροποποιήσεις που δεν περιγράφονται στο εγχειρίδιο μπορεί να προκαλέσουν ζημιά ή να αποτελέσουν άμεσο κίνδυνο για την υγεία και τη ζωή του χρήστη. Η συσκευή μπορεί να τροποποιηθεί μόνο από υπαλλήλους της τεχνικής υπηρεσίας του κατασκευαστή ή από άτομα που έχουν εκπαιδευτεί από την υπηρεσία.

Όλες οι συσκευές αποτελούν μέρος της καινοτόμου διαδικασίας ανάπτυξης για να εγγυηθούμε υψηλή ποιότητα. Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να εισαγάγει τεχνικές τροποποιήσεις.

Οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή αμφιβολίες σχετικά με τη συσκευή μπορούν να διευθετηθούν από ένα εξειδικευμένο σημείο πώλησης. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Τηρείτε τους γενικούς κανονισμούς ασφαλείας και τα μέτρα για το χειρισμό ηλεκτρικών συσκευών.

Η συσκευή τροφοδοτείται από δίκτυο 230 V.

Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία κατά τη λειτουργία. Εάν άλλες συσκευές που εκπέμπουν τέτοια ακτινοβολία (όπως κινητά τηλέφωνα) τοποθετηθούν κοντά στην ηλεκτρονική μονάδα ελέγχου του ταμπλό, ενδέχεται να επηρεαστούν ορισμένες τιμές, όπως ο καρδιακός ρυθμός.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ποτέ μην τροποποιείτε μόνοι σας το δίκτυο. Αφήστε τους ειδικούς να το κάνουν.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Βεβαιωθείτε ότι το φως τροφοδοσίας έχει αφαιρεθεί από την πρίζα πριν από οποιαδήποτε επισκευή, συντήρηση ή καθαρισμό της συσκευής.

Μην χρησιμοποιείτε καλώδια επέκτασης για να τροφοδοτήσετε τη συσκευή.

Εάν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε το φως τροφοδοσίας από την πρίζα.

Το καλώδιο τροφοδοσίας δεν πρέπει να συνθλίβεται και πρέπει να τοποθετείται με τέτοιο τρόπο ώστε να αποφεύγεται η πτώση του



ΕΔΑΦΟΣ

Η σύνδεση γείωσης αποτρέπει την ηλεκτροπληξία. Η συσκευή διαθέτει καλώδιο γείωσης και βύσμα. Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε μια σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη πρίζα. **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Η εσφαλμένη σύνδεση του καλωδίου μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.

- Πριν συνδέσετε τη συσκευή στο ηλεκτρικό δίκτυο, βεβαιωθείτε ότι η τοπική τάση είναι σύμφωνη με τον τύπο του βύσματος.
- Μην τροποποιείτε το βύσμα εάν δεν ταιριάζει στην πρίζα. Σε μια τέτοια περίπτωση, εγκαταστήστε άλλη πρίζα από ειδικευμένο ηλεκτρολόγο.

• **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Ενημερώστε τυχόν παρευρισκόμενους για τους κινδύνους που προκύπτουν κατά τη χρήση της συσκευής. Να είστε εξαιρετικά προσεκτικοί όταν τα παιδιά είναι κοντά.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Πριν ξεκινήσετε μια εκπαίδευση συμβουλευτείτε έναν γιατρό για να βεβαιωθείτε ότι θα είναι ασφαλές για εσάς να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή. Μπορείτε να αναπτύξετε ένα πρόγραμμα κατάρτισης με έναν ειδικό. Το ακατάλληλο πρόγραμμα προπόνησης ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακών παλμών μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθάνεστε λιποθυμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ακολουθήστε αυστηρά τις συστάσεις εκπαίδευσης στο εγχειρίδιο.

- Η ρύθμιση της σέλας και του τιμονιού πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα φυσικά χαρακτηριστικά του χρήστη για να εξασφαλίσει μια άνετη και σωστή θέση προπόνησης.
- Κατά την επιλογή της θέσης κατάρτισης λαμβάνετε υπόψη τις ασφαλείς αποστάσεις από τυχόν εμπόδια. Μην τοποθετείτε τη συσκευή κοντά σε μονοπάτια ή κυκλοφορία (δρόμους, πύλες, περάσματα κ.λπ.).
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας έχει μήκος 2000 mm και δεν είναι στενότερη από τη συσκευή.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Να είστε προσεκτικοί κατά τη διάρκεια της συναρμολόγησης και μην αφήνετε παιδιά κοντά στο χώρο της συναρμολόγησης. Ενδέχεται να καταπιούν μικρά μέρη που χρησιμοποιούνται κατά τη συναρμολόγηση (παξιμάδια, μπουλόνια κ.λπ.).

ΥΠΟΛΟΙΠΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Μόνο 13 από τις 230 αιτίες είναι «γενικά αποδεκτές» μετά από ελέγχους κινδύνου.

Εάν δεν εφαρμοστεί προστασία πτώσης ή εάν εφαρμοστεί λανθασμένα, υπάρχει υπολειπόμενος κίνδυνος πτώσης με αποτέλεσμα εκδορές δέρματος, μώλωπες, κατάγματα οστών ή ακόμα και θάνατο.

Υπάρχει εναπομένοντα κίνδυνος ακούσιας υπερβολικής άσκησης που προκαλείται από λανθασμένη λειτουργία ή κρίση, καθώς και λανθασμένη επικοινωνία (λόγω ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, σφάλματος λογισμικού κ.λπ.). Ακόμα και οι καλύτερες εγγυήσεις λογισμικού και εξοπλισμού δεν μπορούν να αποτρέψουν σφάλματα λογισμικού ή εξοπλισμού, τα οποία θεωρητικά μπορούν να προκαλέσουν υπερβολική άσκηση.

Το προϊόν είναι μια ηλεκτρική συσκευή. Ως εκ τούτου, είναι δυνατή η ηλεκτροπληξία, που μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.

Ο υπολειπόμενος κίνδυνος ασφυξίας δεν μπορεί να προληφθεί.

Μπορεί να μετριάσει ακολουθώντας τις πληροφορίες ασφαλείας στο εγχειρίδιο λειτουργίας.

Η ακούσια ή απαγορευμένη χρήση μπορεί να προκαλέσει άλλους κινδύνους που δεν προσδιορίζονται εδώ. Ο καθορισμένος κίνδυνος μπορεί να έχει εκτιμηθεί εσφαλμένα.

Η εκτίμηση της ανάλυσης κινδύνου πραγματοποιήθηκε στη συσκευή «ως έχει». Η αξιολόγηση και ο έλεγχος του προϊόντος περιπλέκουν ότι η πιθανότητα μη αποδεκτού κινδύνου είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (ο σχεδιασμός, η λειτουργία και η χρήση της) δεν προκαλεί αδικαιολόγητο κίνδυνο για τον χρήστη ή τρίτα μέρη υπό κανονικές συνθήκες.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει συναρμολογηθεί σωστά πριν ξεκινήσετε την άσκηση.

Πριν από την πρώτη σας εκπαίδευση, εξοικειωθείτε με όλες τις διαθέσιμες λειτουργίες και προσαρμογές για τη συσκευή.

Ορισμένα μέρη της συσκευής ενδέχεται να διαβρωθούν. Επομένως, δεν είναι σκόπιμο να αφήσετε τη συσκευή σε ένα δωμάτιο με υψηλή περιεκτικότητα σε υγρασία. Προσέξτε να μην αφήσετε τη συσκευή (ιδίως εσωτερικά και ηλεκτρονικά εξαρτήματα) να εκτεθεί σε νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.

Η συσκευή προορίζεται για εκπαίδευση ενηλίκων και ΔΕΝ είναι παιχνίδι. Εάν επιτρέπεται στα παιδιά να το χρησιμοποιούν κατά την κρίση σας, πρέπει να τους δώσετε οδηγίες κατάλληλης χρήσης και να εξασφαλίσετε συνεχή επίβλεψη.

Αυτό δεν είναι μια θεραπευτική συσκευή.

Μπορεί να ακουστεί ελαφρύς θόρυβος κατά τη λειτουργία λόγω της αδρανειακής κίνησης του σφονδύλου που προκαλείται από τη δομή. Δεν επηρεάζει τη λειτουργία της συσκευής. Για ποδήλατα γυμναστικής και ελλειπτικούς προπονητές, τυχόν θόρυβοι βουητού που ακούγονται κατά την περιστροφή των πεντάλ προς τα πίσω εμφανίζονται για τεχνικούς λόγους και δεν έχουν αρνητικές συνέπειες.

Οι εκπομπές θορύβου είναι μεγαλύτερες όταν φορτώνονται.

Πριν από κάθε προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι οι προστατευτικές συσκευές λειτουργούν και οι συνδέσεις μπουλονιών και βύσματος είναι σφιχτές.

Φορέστε κατάλληλα (αθλητικά) παπούτσια κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Η συσκευή πρέπει να συναρμολογηθεί προσεκτικά από έναν ενήλικα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, ζητήστε βοήθεια από ένα πιο έμπειρο άτομο.

- Πριν από τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ περιέχει όλα τα αναγραφόμενα στοιχεία και εάν κανένα από τα μέρη δεν υπέστη ζημιά κατά τη μεταφορά. Εάν λείπουν εξαρτήματα ή έχετε άλλες κρατήσεις, επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- Ρίξτε μια ματιά στα σχέδια και τις επεξηγήσεις και ακολουθήστε το εγχειρίδιο συναρμολόγησης κατά τη συναρμολόγηση της συσκευής.
- Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού κατά τη χρήση εργαλείων και εξαρτημάτων.

- Θυμηθείτε να διατηρήσετε το περιβάλλον σας ασφαλές. Μην αφήνετε εργαλεία και εξαρτήματα να βρίσκονται γύρω στο χάος. Να θυμάστε ότι το πλαστικό φύλλο και οι σακούλες αποτελούν κίνδυνο ασφυξίας για τα μικρά παιδιά.

Τα εξαρτήματα συναρμολόγησης που είναι απαραίτητα για ένα συγκεκριμένο βήμα στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης φαίνονται στις εικόνες και περιλαμβάνονται στις οδηγίες. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που αναφέρονται στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης.

Μην σφίγγετε εντελώς τα μέρη κατά τα πρώτα στάδια της συναρμολόγησης. Σφίξτε τις συνδέσεις αφού όλα τα μέρη τοποθετηθούν και τοποθετηθούν σωστά.

Ο κατασκευαστής μπορεί να έχει συναρμολογήσει ορισμένα εξαρτήματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η χρήση ανταλλακτικών διαφορετικών από αυτά που παράγονται από τον κατασκευαστή ακυρώνει την εγγύηση. Ανταλλακτικά από άλλους προμηθευτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για επισκευές μετά την περίοδο εγγύησης.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για προστασία από τυχόν ζημιές κατά τη μεταφορά. Η συσκευασία είναι κατασκευασμένη από μη επεξεργασμένο υλικό και μπορεί να ανακυκλωθεί. Πετάξτε τα υλικά σε κατάλληλα δοχεία χρώματος για επιλεκτική συλλογή απορριμμάτων.

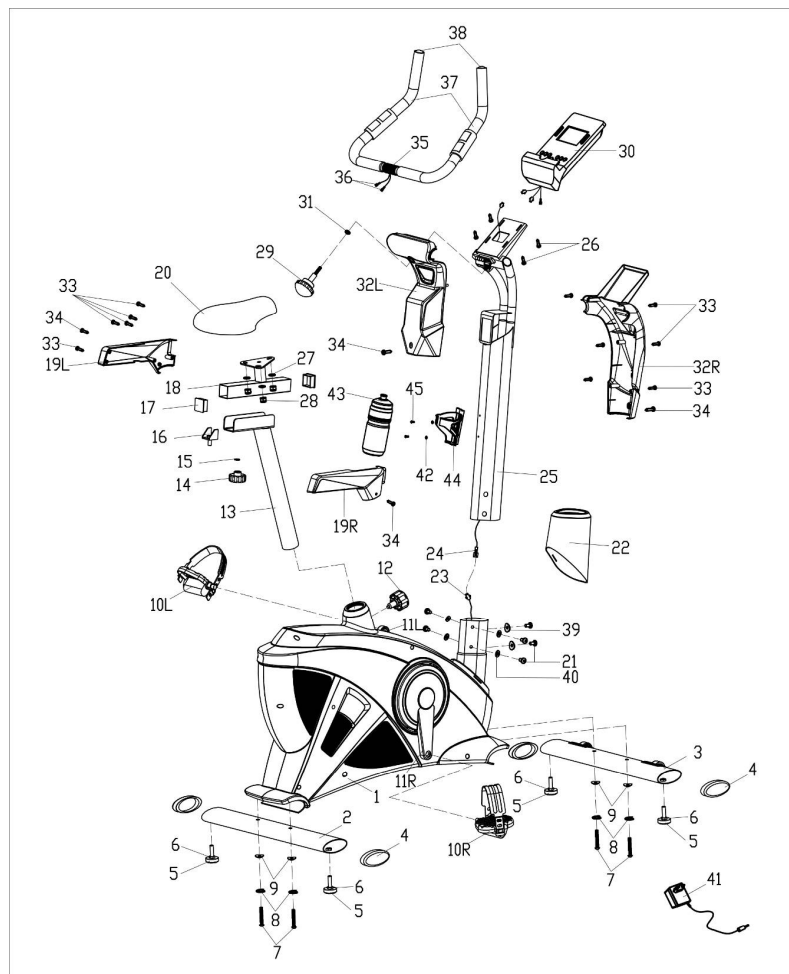


Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στα οικιακά απορρίμματα. Επιστρέψτε τα στο σημείο πώλησης ή σε ένα ειδικό κέντρο ανακύκλωσης.

Ο χρησιμοποιημένος ηλεκτρικός εξοπλισμός (συμπεριλαμβανομένου του υπολογιστή και του τροφοδοτικού) είναι ανακυκλώσιμος. Μην τα πετάτε μαζί με τα οικιακά απορρίμματα, καθώς ενδέχεται να περιέχουν ουσίες επικίνδυνες για την υγεία και το περιβάλλον. Μπορείτε να συμβάλετε ενεργά στη βιώσιμη χρήση των φυσικών πόρων και στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας τη χρησιμοποιημένη συσκευή σε ένα κέντρο ανακύκλωσης χρησιμοποιημένων ηλεκτρικών συσκευών.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Μην χρησιμοποιείτε εξαρτήματα άλλα από αυτά που παρέχονται από τον κατασκευαστή.



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα κατά τη συναρμολόγηση και χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που παρέχονται με το προϊόν. Προετοιμάστε επαρκή χώρο για τη λειτουργία της συναρμολόγησης.

Συνιστάται η συναρμολόγηση του προϊόντος με άλλο άτομο λόγω του βάρους ορισμένων στοιχείων.

ΒΗΜΑ 1.

Στερεώστε την πίσω (2) και την μπροστινή βάση (3) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας εξαγωνικά μπουλόνια (7), καμπύλες ροδέλες (8) και εξαγωνικά παξιμάδια μπουλονιών (9).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Αφαιρέστε τυχόν πλαστικό ή ένθετα ασφαλείας από χαρτόνι πριν από τη συναρμολόγηση.

ΒΗΜΑ 2.

Στερεώστε τη σέλα (20) και μια θήκη για πετσέτες (42) στον οδηγό σέλας (18) χρησιμοποιώντας ασφαλιστικά παξιμάδια (28) και επίπεδες ροδέλες (27). Στερεώστε τον οδηγό (18) με τη σέλα (20) στη βάση σέλας (13).

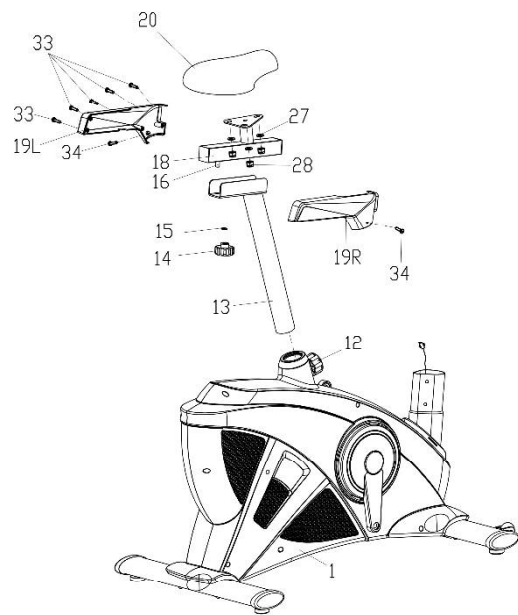
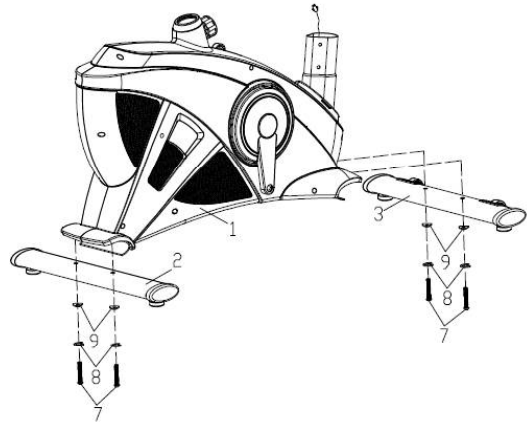
Ρυθμίστε τη σέλα στη σωστή θέση και ασφαλίστε τη με το οριζόντιο κουμπί ρύθμισης (14), το πλυντήριο (15) και το στήριγμα U για οριζόντια τοποθέτηση της σέλας (16).

Σύρετε τη βάση (13) με τη σέλα (18) στο πίσω μέρος του κύριου πλαισίου. Τοποθετήστε τη σέλα στο επιθυμητό ύψος και ασφαλίστε τη με το κάθετο κουμπί ρύθμισης (12).

Χρησιμοποιώντας τα μπουλόνια εγκάρσιας κεφαλής (33 και 34), βιδώστε το αριστερό και το δεξί κάλυμμα της σέλας (19 L/R) στη βάση της σέλας (13).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Μην υπερβαίνετε το μέγιστο και ελάχιστο ύψος κατά τη ρύθμιση του ύψους της σέλας.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή, βεβαιωθείτε ότι η σέλα είναι σταθερή στον οδηγό.



ΒΗΜΑ 3.

Βιδώστε το δεξί και το αριστερό πεντάλ (10L/R) στον στρόφαλο (11L/R). Βιδώστε το δεξιό μπουλόνι του πεντάλ (10R) δεξιόστροφα.

Βιδώστε το αριστερό μπουλόνι του πεντάλ (10L) αριστερόστροφα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Το δεξί πεντάλ φέρει την ένδειξη «R» και το αριστερό πεντάλ «L».

ΒΗΜΑ 4.

Αφαιρέστε το πίσω και το μπροστινό κάλυμμα του τιμονιού (32L/R) και το κουμπί ρύθμισης του τιμονιού (29).

Περάστε το καλώδιο μέτρησης της καρδιακής συχνότητας (36) από τη θέση του τιμονιού (25).

Τοποθετήστε το κουμπί ρύθμισης του τιμονιού (29) στο πίσω κάλυμμα του τιμονιού (32L) με μια επίπεδη ροδέλα (31).

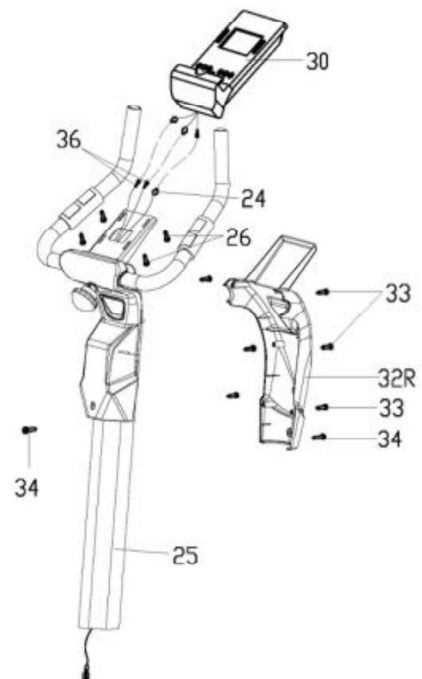
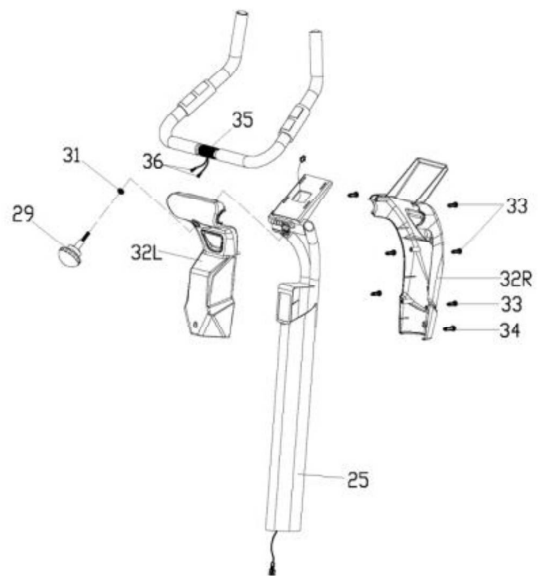
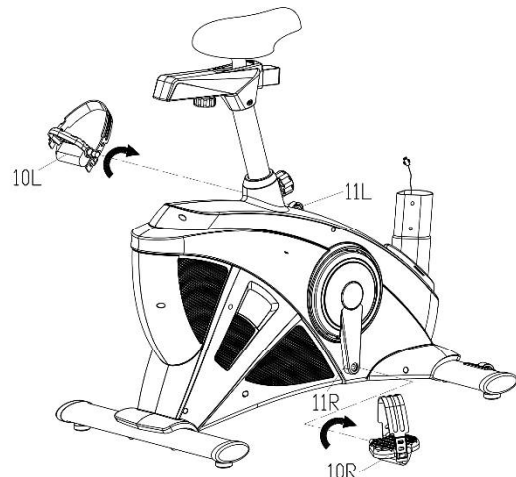
Ρυθμίστε το τιμόνι στο επιθυμητό ύψος (35) στη βάση (25) και κλειδώστε το με το κουμπί ρύθμισης του τιμονιού (29)

ΒΗΜΑ 5.

Συνδέστε το καλώδιο μέτρησης καρδιακού ρυθμού (36) και το καλώδιο του υπολογιστή (24) στον υπολογιστή (30).

Στερεώστε τον υπολογιστή (30) στον στύλο του τιμονιού (25) χρησιμοποιώντας το μπουλόνι του υπολογιστή (26). Βεβαιωθείτε ότι κάθε μπουλόνι είναι σφιχτό.

Στερεώστε το πίσω και το μπροστινό κάλυμμα (32L/R) στη βάση του τιμονιού (25) με βίδες εγκάρσιας κεφαλής.



ΒΗΜΑ 6.

Τοποθετήστε το κάλυμμα (22) στη βάση του τιμονιού (25). Συνδέστε το καλώδιο του υπολογιστή (24) στο καλώδιο σύνδεσης (23). Στερεώστε τη θέση του τιμονιού (25) στο κύριο πλαίσιο (1) με μπουλόνια εγκάρσιας κεφαλής (21), επίπεδες ροδέλες (39) και καμπύλες ροδέλες (40).

Σύρτε το κάλυμμα του τιμονιού στο (22).

ΒΗΜΑ 7.

Τοποθετήστε τη θήκη του μπουκαλιού νερού (44) στον στύλο του τιμονιού (25) χρησιμοποιώντας το μπουλόνι (45) και την επίπεδη ροδέλα (46). Βεβαιωθείτε ότι η θήκη είναι ασφαλής και τοποθετήστε τη φιάλη.

ΒΗΜΑ 8.

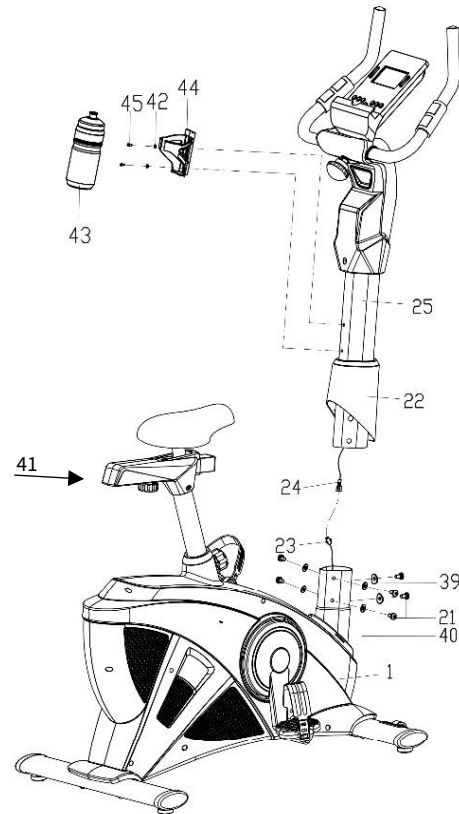
Συνδέστε τη μονάδα τροφοδοσίας (41) και συνδέστε το καλώδιο στην πρίζα στο μπροστινό μέρος του κεντρικού πλαισίου.

Συγχαρητήρια!

Έχετε συναρμολογήσει μαγνητικό ποδήλατο!

Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ



Ρύθμιση τιμονιού

Χαλαρώστε το κουμπί ρύθμισης του τιμονιού. Τοποθετήστε το τιμόνι στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το κουμπί. Βεβαιωθείτε ότι το τιμόνι είναι ασφαλές.

Height/σέλας

Χαλαρώστε το κουμπί ρύθμισης. Τοποθετήστε τη σέλα στο σωστό ύψος και σφίξτε το κουμπί. Βεβαιωθείτε ότι η σέλα είναι ασφαλισμένη.

Θέση σέλας

Χαλαρώστε το κουμπί οδήγησης της σέλας. Ρυθμίστε τη σέλα στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το κουμπί.

Βεβαιωθείτε ότι η σέλα είναι ασφαλισμένη.

Ρύθμιση ιμάντων πεντάλ

Στερεώστε την πλευρά του ελαστικού ιμάντα με τρεις οπές στο εσωτερικό τμήμα του πεντάλ. Στερεώστε το άλλο άκρο σε ένα από τα ανοίγματα ρύθμισης, έτσι ώστε τα πόδια να είναι σταθερά κατά τη διάρκεια της προπόνησης και να τα βγάξετε εύκολα. Επαναλάβετε για το άλλο πεντάλ.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Εκτελέστε δραστηριότητες συντήρησης σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Οι εργασίες που αναφέρονται παρακάτω πρέπει να εκτελούνται τουλάχιστον κάθε 20 ώρες λειτουργίας.

- Ελέγξτε τα κινούμενα μέρη της συσκευής. Εάν χρειάζονται λίπανση, χρησιμοποιήστε γράσο ρουλεμάν ποδηλάτου.
Ελέγξτε τις συνθήκες εξαρτημάτων όπως μπουλόνια και παξιμάδια. Φροντίστε να είναι σφιχτά.
Σκουπίστε τον ιδρώτα από τη συσκευή μετά από κάθε προπόνηση. Βεβαιωθείτε ότι η οθόνη δεν έρχεται σε επαφή με νερό ή υγρασία.
Καθαρίστε το προϊόν μόνο με σαπουνόνερο. Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικά.

Εγχειρίδιο υπολογιστών

Αφαιρέστε το φιλμ ασφαλείας από την οθόνη πριν από τη χρήση.

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ (ΜΟΝΤΕΛΟ)

EBIC01-BLK

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

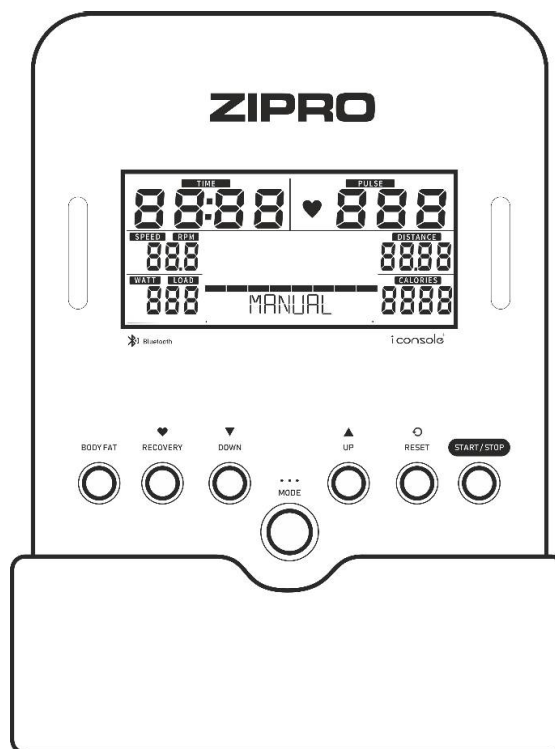
Ο υπολογιστής ενεργοποιείται μετά την τροφοδοσία συνδεδεμένος.

Θα εμφανίσει όλα τα στοιχεία στην οθόνη μέσα δύο δευτερόλεπτα.

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/

ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ .

Ο υπολογιστής ενεργοποιείται όταν κινείται ο σφόνδλος ή πατηθεί οποιοδήποτε κουμπί. Ο υπολογιστής απενεργοποιείται μετά από τέσσερα λεπτά αδράνειας.



ΚΟΥΜΠΙΑ

- **UP** – χρησιμοποιείται για την επιλογή και την αύξηση τιμών.
- **DOWN** – χρησιμοποιείται για την επιλογή και τη μείωση τιμών.
- **MODE** – χρησιμοποιείται για την επιβεβαίωση των επιλογών.
- **RESET** – Χρησιμοποιείται για επιστροφή στο κύριο μενού κατά τη ρύθμιση μιας εκπαίδευσης ή κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος. Για επαναφορά, πατήστε το για 2 δευτερόλεπτα.
- **START/STOP** – χρησιμοποιείται για την έναρξη ή το τέλος της προπόνησης.
- **RECOVERY**– χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της φυσικής σας κατάστασης με βάση τη μείωση του καρδιακού ρυθμού μετά τη διακοπή της άσκησης.
- **BODY FAT** – μετρά την περιεκτικότητα του λιπώδους ιστού στο σώμα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ)

TIME	Συνολική διάρκεια άσκησης, από την αρχή μέχρι το τέλος. Ορίστε χρόνο -στόχο.	00:00 to 99:59 min
SPEED	Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα..	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Συνολική απόσταση από την αρχή έως το τέλος της άσκησης. Η διανυόμενη απόσταση.	0,0 to 99,9 km
CALORIES	Συνολικές θερμίδες που καίγονται από την αρχή έως το τέλος της άσκησης. 0 to 999 kcal (Η μέτρηση είναι μια προσέγγιση για τη σύγκριση των εκπαιδευτικών συνεδριών. Μην το χρησιμοποιείτε για ιατρικούς σκοπούς).	
RPM	Εμφανίζει ρυθμό (στροφές ανά λεπτό).	0-999 RPM
PULSE	Εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό. Ο τρέχων προπονητικός καρδιακός ρυθμός.	40- 240 BPM
WATT	Ενέργεια που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της προπόνησης.	0-350

MANUAL	χειροκίνητο πρόγραμμα.
PROGRAM	Επιλέγει ένα από τα 12 προγράμματα.
CARDIO	Πρόγραμμα ελεγχόμενου καρδιακού ρυθμού HRC.
WATT PROGRAMME	Ελεγχόμενο πρόγραμμα WATT.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Μπορείτε να επιλέξετε το πρόγραμμα χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ΕΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.

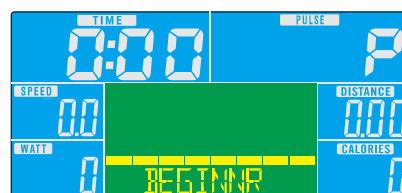
ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιλέξτε Manual και πατήστε MODE για να ξεκινήσει η εκπαίδευση. Ρυθμίστε την ώρα, την απόσταση, τις θερμίδες ή τον καρδιακό ρυθμό με το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το MODE. Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START/STOP. Για να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης, χρησιμοποιήστε το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Σταματήστε την εκπαίδευση πατώντας το κουμπί START/STOP. Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.



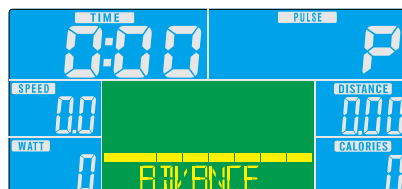
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με ΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιλέξτε Αρχάριος και πατήστε MODE για να ξεκινήσετε την εκπαίδευση.
 - Ρυθμίστε τη διάρκεια με το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ.
 - Ξεκινήστε την εκπαίδευση πατώντας το κουμπί START/STOP.
 Για να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης, χρησιμοποιήστε το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ.
 - Σταματήστε την εκπαίδευση πατώντας το κουμπί START/STOP.
 Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.



ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιλέξτε Advanced και πατήστε MODE για να ξεκινήσετε την εκπαίδευση. Ρυθμίστε τη διάρκεια με το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START/STOP. Για να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης, χρησιμοποιήστε το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Σταματήστε την άσκηση πατώντας το κουμπί START/STOP. Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.



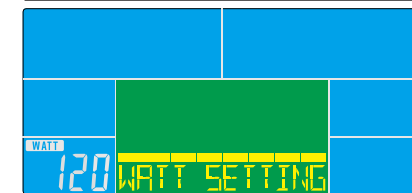
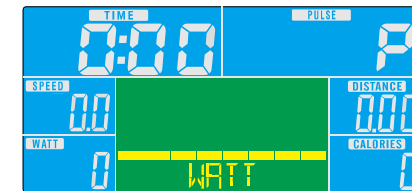
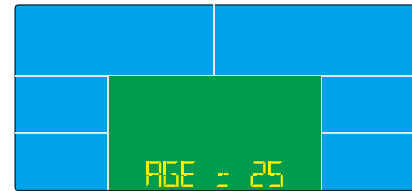
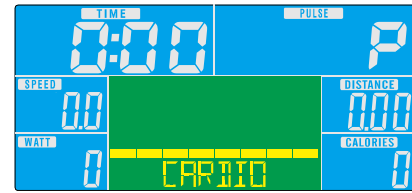
SPORT ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιλέξτε Sporty και πατήστε MODE για να ξεκινήσετε την προπόνηση.
 - Ρυθμίστε τη διάρκεια με το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ.
 - Ξεκινήστε την εκπαίδευση πατώντας το κουμπί START/STOP.
 Για να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης, χρησιμοποιήστε το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ.
 - Σταματήστε την εκπαίδευση πατώντας το κουμπί START /STOP.
 Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιλέξτε HRC και πατήστε Επάνω ή Κάτω για να ξεκινήσετε την εκπαίδευση.
- Ρυθμίστε την ηλικία σας και πατήστε Επάνω ή Κάτω.
- Πατήστε το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να ορίσετε TAG, 55%, 75% ή 90% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού.
- Ρυθμίστε τη διάρκεια της προπόνησης με το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ.
- Σταματήστε την εκπαίδευση πατώντας το κουμπί START /STOP. Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ WATT

- Επιλέξτε το πρόγραμμα με το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ.
Επιλέξτε WATT και πατήστε MODE για να ξεκινήσετε την εκπαίδευση.
Πατήστε το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να επιλέξετε το επίπεδο στόχου WATT (προεπιλεγμένο επίπεδο: 120).
Ρυθμίστε τη διάρκεια με το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ.
Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START/STOP.
Για να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης, χρησιμοποιήστε το κουμπί ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ.
Σταματήστε την εκπαίδευση πατώντας το κουμπί ΕΝΑΡΞΗ/ΣΤΑΜΑΤΗΣΗ.
Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.

ΑΝΑΚΤΗΣΗ

Κρατήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες καρδιακών παλμών στο τιμόνι μετά την προπόνηση και πατήστε RECOVERY.

- Η οθόνη μετρά αντίστροφα από τις 00:60 έως τις 00:00 και εμφανίζει αποτέλεσμα F1, F2,... F6. Η F1 είναι η καλύτερη, η F6, η φτωχότερη.
- Πατήστε RECOVERY ξανά για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ

Στη λειτουργία STOP, βάλτε την παλάμη σας στον αισθητήρα καρδιακών παλμών. Πατήστε το κουμπί BATY FAT για να ξεκινήσετε τη μέτρηση του λιπώδους ιστού.

Εισαγάγετε τα δεδομένα σας ορίζοντας τις τιμές με τα κουμπιά ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ και επιβεβαιώνοντας με τη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ:

- Επιλέξτε το φύλο
- Ρυθμίστε το ύψος
- Ρυθμίστε το βάρος

Όταν εισαχθούν τα δεδομένα, βάλτε το άλλο σας χέρι στον αισθητήρα καρδιακών παλμών. Η μέτρηση ξεκινά.

Κρατήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες καρδιακού ρυθμού κατά τη μέτρηση.

Όταν ο υπολογιστής ανιχνεύσει έναν καρδιακό ρυθμό, μια εικόνα εμφανίζεται για 8 δευτερόλεπτα μέχρι το τέλος της μέτρησης.

Η οθόνη εμφανίζει μια σειρά τιμών: BMI, FAT.

Πιθανά σφάλματα:

- Το μήνυμα «----», «----»-η λαβή δεν χρησιμοποιείται σωστά.
- E-1-δεν εντοπίστηκε σήμα εισόδου καρδιακού ρυθμού.
- E-4 – FAT% και BMI κάτω από 5 ή πάνω από 50.

ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΣΦΥΓΜΟΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ο καρδιακός ρυθμός μετράται μόνο για αθλητικούς σκοπούς (όχι για ιατρική χρήση).

- Βάλτε και τα δύο σας χέρια στους αισθητήρες καρδιακών παλμών στο τιμόνι. Κατά τη μέτρηση, ο υπολογιστής εμφανίζει ένα εικονίδιο καρδιάς.
- Ο υπολογιστής εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό μετά από τρία έως τέσσερα δευτερόλεπτα.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΙΜΩΝ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ

- Στη χειροκίνητη λειτουργία, επιλέξτε την παράμετρο στην οποία θέλετε να βασιστεί η προπόνησή σας: χρόνος, απόσταση, θερμίδες.
- Οι τιμές αντίστροφης μέτρησης ορίζονται με τα κουμπιά ΕΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.
- Η αντίστροφη μέτρηση ξεκινά όταν πατάτε το κουμπί ΕΝΑΡΞΗ.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

- ΧΡΟΝΟΣ: Ο χρόνος μπορεί να ρυθμιστεί από 5-99 λεπτά (βήματα ενός λεπτού).
- ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Η τιμή θερμίδων μπορεί να οριστεί από 20-990 kcal (βήματα δέκα kcal).
- ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Η τιμή της απόστασης μπορεί να οριστεί από 1,0-99,9 χιλιόμετρα (βήματα 0,1 χλμ.).

MOBILE APP BLUETOOTH Ζεύγος

Ο υπολογιστής είναι συμβατός με το iConsole+ Training.

Ξεκινήστε την προπόνησή σας και απολαύστε νέες δυνατότητες:

- Κατεβάστε την εφαρμογή.
- Ενεργοποιήστε το Bluetooth στην κινητή συσκευή σας.
- Ξεκινήστε την εφαρμογή και επιλέξτε τη συσκευή ZIPRO που θέλετε να αντιστοιχίσετε.
- Όταν το ZIPRO είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή, ο υπολογιστής απενεργοποιείται και η οθόνη αδειάζει. Στο εξής, μπορείτε να ελέγχετε το ZIPRO μέσω της κινητής συσκευής σας.



Συμβατότητα iOS: έκδοση 11.0 watchOS 4.2 ή νεότερη έκδοση

Συμβατότητα iPhone, iPad και iPod Touch

Συμβατότητα Android: έκδοση 5.0 ή νεότερη

Τα Made for iPod, Made for iPhone και Made for iPad σημαίνουν ότι οι ηλεκτρονικές συσκευές πληρούν τα πρότυπα της Apple και έχουν σχεδιαστεί για να επικοινωνούν με iPod, iPhone ή iPad. Η Apple δεν φέρει καμία ευθύνη για τη λειτουργία των συσκευών. Η χρήση των συσκευών μπορεί να επηρεάσει την απόδοση του ασύρματου δικτύου. Το iPad, το iPhone, το iPod Classic, το iPod Nano, το iPod Shuffle και το iPod Touch είναι εμπορικά σήματα Apple Inc. κατατεθέντα στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και σε πολλές άλλες χώρες.