

**A90-179BK**



Ποδήλατο Γυμναστικής – Πεταλιέρα



### **Σημαντικές προειδοποιήσεις για την ασφάλεια**

- ☒ Ο εκπαιδευτής πρέπει να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.
  - ☒ Απαγορεύεται η χρήση του προπονητή εάν είναι κατεστραμμένο ή ελαττωματικό.
  - ☒ Κρατάτε τα χέρια, τα πόδια και τα χαλαρά αντικείμενα μακριά από κινούμενα μέρη.
  - ☒ Ο εκπαιδευτής δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με σωματικές ή πνευματικές αναπηρίες ή παιδιά ή άτομα με ανεπαρκή εμπειρία ή/και ανεπαρκή γνώση..
  - ☒ Το προϊόν προορίζεται μόνο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους.
  - ☒ Μην τοποθετείτε το ποδήλατο σε μέρος όπου θα έρχεται σε επαφή με το άμεσο ηλιακό φως ή όπου αυτό θα εκτεθούν σε υψηλές θερμοκρασίες ή υπερβολική υγρασία.
  - ☒ Μην τοποθετείτε αυτήν τη συσκευή σε σημείο όπου μπορεί να προκαλέσει εμπόδιο.
  - ☒ Βεβαιωθείτε ότι τα πεντάλ είναι σφιχτά. Τα χαλαρά πεντάλ θα λυθούν σιγά-σιγά. Χρησιμοποιώντας την ο προπονητής με χαλαρά πεντάλ μπορεί να βλάψει τα νήματα στους βραχίονες του πεντάλ.
  - ☒ Μην φοράτε φαρδιά ή φαρδιά ρούχα, γιατί μπορεί να πιαστούν στο μηχανήμα. Βγάλε τα όλα κοσμήματα κατά την άσκηση.
  - ☒ Είναι πάντα σημαντικό να συμβουλευέστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης.
  - ☒ Μην υποβάλλετε το ποδήλατο σε ισχυρό σοκ και μην το μεταχειρίζεστε υπερβολικά.
  - ☒ Μην τοποθετείτε το προπονητή σε ολισθηρό επίπεδο που μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό.
- Φροντίδα**
- ☒ Βεβαιωθείτε ότι τα πεντάλ είναι όσο πιο σφιχτά μπορείτε να τα φτιάξετε. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν κάνετε πεντάλ προς τα πίσω.
  - ☒ Μην στέκεστε πάνω στα πεντάλ. Το πεντάλ δεν σχεδιάστηκε για χρήση ενώ στέκεστε.

## Σημειώσεις

☒ Τα πεντάλ του mini trainer είναι κοντά στο έδαφος οπότε τα πόδια σας είναι πολύ πιθανό να αγγίξουν το έδαφος αν κάθεται σε μια καρέκλα χαμηλού ύψους. Παρακαλώ καθίστε σε μια καρέκλα του κατάλληλου ύψους κατά την άσκηση.

☒ Συνιστάται να διατηρείτε τη γωνία μεταξύ ο μηρός και η γάμπα σας λιγότερο από 120°, διαφορετικά το ο εκπαιδευτής μπορεί να γλιστρήσει προς τα εμπρός.



## Περιγραφή προϊόντος



## Χρήση

- ☑ Το εκπαιδευτικό είναι εύκολο στη συναρμολόγηση.
- ☑ Αντίστοιχα τοποθετήστε τους μπροστινούς και πίσω σταθεροποιητές στο κύριο σώμα με δύο σετ εξαγωνικών μπουλόνια.
- ☑ Στη συνέχεια, συνδέστε το δεξί και το αριστερό πεντάλ στο κύριο σώμα.
- ☑ Το δεξί πεντάλ έχει την ένδειξη R ενώ το αριστερό επισημαίνεται με L.
- ☑ Βιδώστε το δεξί πεντάλ δεξιόστροφα στον βραχίονα του πεντάλ και μετά βιδώστε το αριστερό πεντάλ αριστερόστροφα προς τον βραχίονα του πεντάλ. Στη συνέχεια, στερεώστε τα πεντάλ με ένα κλειδί.
- ☑ Η συναρμολόγηση έγινε.
- ☑ Συμβουλές για την εγκατάσταση των πεντάλ
- ☑ Βεβαιωθείτε ότι το πεντάλ είναι ίσιο όταν το βιδώνετε.
- ☑ Περιστρέψτε τον άξονα με τα δάχτυλά σας για να ξεκινήσετε τα νήματα. 3. Εάν δεν μπορείτε να πάρετε τις κλωστές ξεκινούν με τα δάχτυλά σας και στη συνέχεια περνάει σταυρωτά. Ξεβιδώστε το πεντάλ, βεβαιωθείτε ότι το πεντάλ είναι ίσιο και δοκιμάστε ξανά.

## Εμφάνιση Εισαγωγή

Πατήστε το κόκκινο κουμπί για να ενεργοποιήσετε την οθόνη. Μπορείτε να επιλέξετε την επιθυμητή λειτουργία πατώντας το κόκκινο κουμπί. Ανατρέξτε στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης για λειτουργίες.

ΧΡΟΝΟΣ	Συνολικός χρόνος πεντάλ.
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	Συνολική απόσταση πεντάλ, σε μέτρα.
ΜΕΤΡΑΕΙ	Συνολικοί χρόνοι κίνησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ	Συνολικοί χρόνοι κίνησης κατά τη διάρκεια διαφορετικών συνεδριών. Αυτή η τιμή δεν μπορεί να επαναφερθεί εκτός εάν αντικαταστήσετε την μπαταρία!
ΚΑΛΣ;	Συνολικές θερμίδες που καίγονται.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Ο υπολογισμός των θερμίδων που καίγονται είναι μια εκτίμηση και δεν πρέπει να είναι θεωρείται ιατρικά αξιόπιστη. Σας προτείνουμε να συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας προσαρμόστε τη διατροφή και την κατανάλωση ενέργειας ανάλογα με τη φυσική σας κατάσταση και τις αθλητικές δραστηριότητες στις οποίες σκοπεύετε να συμμετάσχετε. Σας συνιστούμε επίσης συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε νέα άσκηση.

## Παρατηρήσεις

Οι λειτουργίες αλλάζουν αυτόματα μετά από μερικά δευτερόλεπτα έτσι ώστε κατά τη διάρκεια σας συνεδρία μπορείτε να παρακολουθείτε τον χρόνο, την απόσταση, τον αριθμό των ασκήσεων και το σύνολο εκτιμώμενη κατανάλωση θερμίδων. Εάν προτιμάτε μια συγκεκριμένη λειτουργία, πατήστε το κόκκινο κουμπί μέχρι να βρείτε την επιθυμητή λειτουργία και να απενεργοποιηθεί η ένδειξη «SCAN».

Η οθόνη θα ανάψει αυτόματα όταν ξεκινάτε την άσκηση ή όταν πατάτε το κόκκινο κουμπί.

Η οθόνη θα σβήσει αυτόματα όταν περάσουν μερικά λεπτά και όχι έχει εντοπιστεί δράση.

### **Τοποθέτηση και αντικατάσταση της μπαταρίας**

Αφαιρέστε τον μηχανισμό από την οθόνη αποσυνδέοντάς τον από την υποδοχή του. ο Η θήκη μπαταριών βρίσκεται πίσω από τον πάγκο. Εγκαταστήστε ή αντικαταστήστε ένα 1,5V AAA μπαταρίες (ΔΕΝ ΠΑΡΕΧΕΤΑΙ). Συναρμολογήστε ξανά την οθόνη.

### **Προσοχή**

Πώς να συναρμολογήσετε το πεντάλ:

Βεβαιωθείτε ότι το πεντάλ είναι κάθετο στον βραχίονα του πεντάλ κατά τη συναρμολόγηση. Στη συνέχεια, βιδώστε αργά τη θέση σημειώνεται με τον κόκκινο κύκλο στον βραχίονα του πεντάλ.

