

ΚΩΔΙΚΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ : A90-152



Ποδήλατο Γυμναστικής Spinning

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο γυμναστικής.

- Η σωστή συντήρηση παρατείνει τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
- Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.
- Πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε γιατρό, ειδικά αν είστε άνω των 45 ετών ή έχετε προβλήματα υγείας.
- Σταματήστε αμέσως την άσκηση αν αισθανθείτε:
 - πόνο στο στήθος,
 - δύσπνοια,
 - ζάλη,
 - ακανόνιστους παλμούς,
 - ναυτία.
- Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια μακριά από τη συσκευή.
- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
- Αφήστε τουλάχιστον 0,5 μέτρα ελεύθερο χώρο γύρω από το ποδήλατο.
- Ελέγχετε τακτικά όλες τις βίδες και τα παξιμάδια.
- Αν ακούσετε ασυνήθιστο θόρυβο, σταματήστε αμέσως τη χρήση.
- Φοράτε κατάλληλα αθλητικά ρούχα.
- Μην φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στα κινούμενα μέρη.
- Η συσκευή προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση σε εσωτερικό χώρο.
- Οι ενδείξεις παλμών είναι ενδεικτικές και όχι ιατρικές μετρήσεις.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

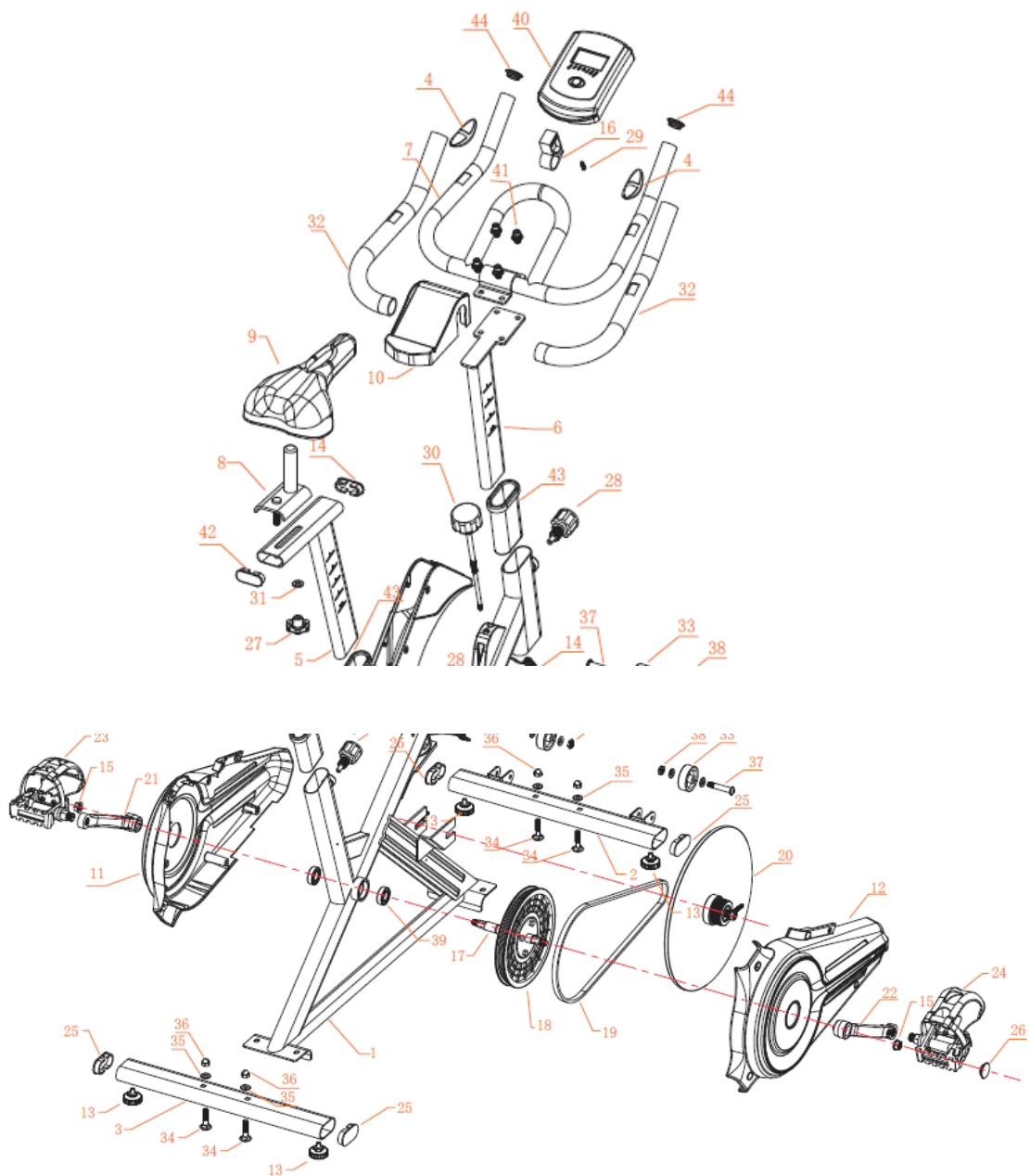
1. Οδηγίες ασφαλείας
2. Διάγραμμα εξαρτημάτων
3. Λίστα εξαρτημάτων
4. Συναρμολόγηση
5. Ρυθμίσεις
6. Λειτουργία οθόνης
7. Οδηγός άσκησης

ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

- Κυρίως πλαίσιο

- Μπροστινή βάση
- Πίσω βάση
- Αισθητήρες παλμών
- Σωλήνας σέλας
- Σωλήνας τιμονιού
- Τιμόνι
- Ράγα σέλας
- Σέλα
- Βάση κινητού
- Αριστερό κάλυμμα
- Δεξί κάλυμμα
- Ρυθμιζόμενα πέλματα
- Καλώδιο αισθητήρα
- Παξιμάδια
- Βάση οθόνης
- Άξονας
- Τροχαλία
- Ιμάντας
- Βολάν
- Αριστερός βραχίονας
- Δεξιός βραχίονας
- Αριστερό πετάλι
- Δεξί πετάλι

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



ΒΗΜΑ 1 – Τοποθέτηση βάσεων

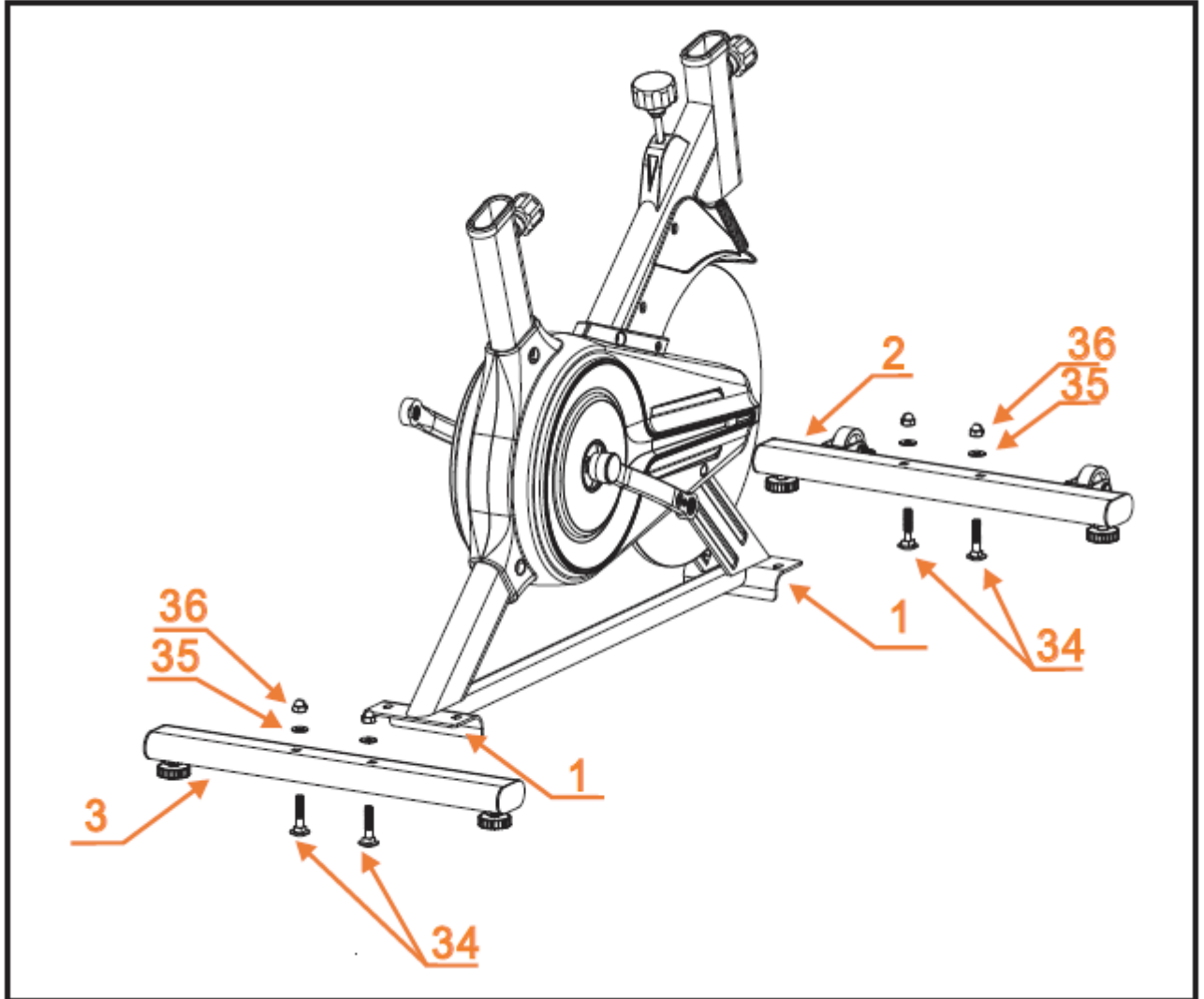
Τοποθετήστε την μπροστινή και πίσω βάση στο κυρίως πλαίσιο.

Στερεώστε:

- 4 βίδες,

- ροδέλες,
- παξιμάδια.

Σφίξτε καλά όλα τα εξαρτήματα.

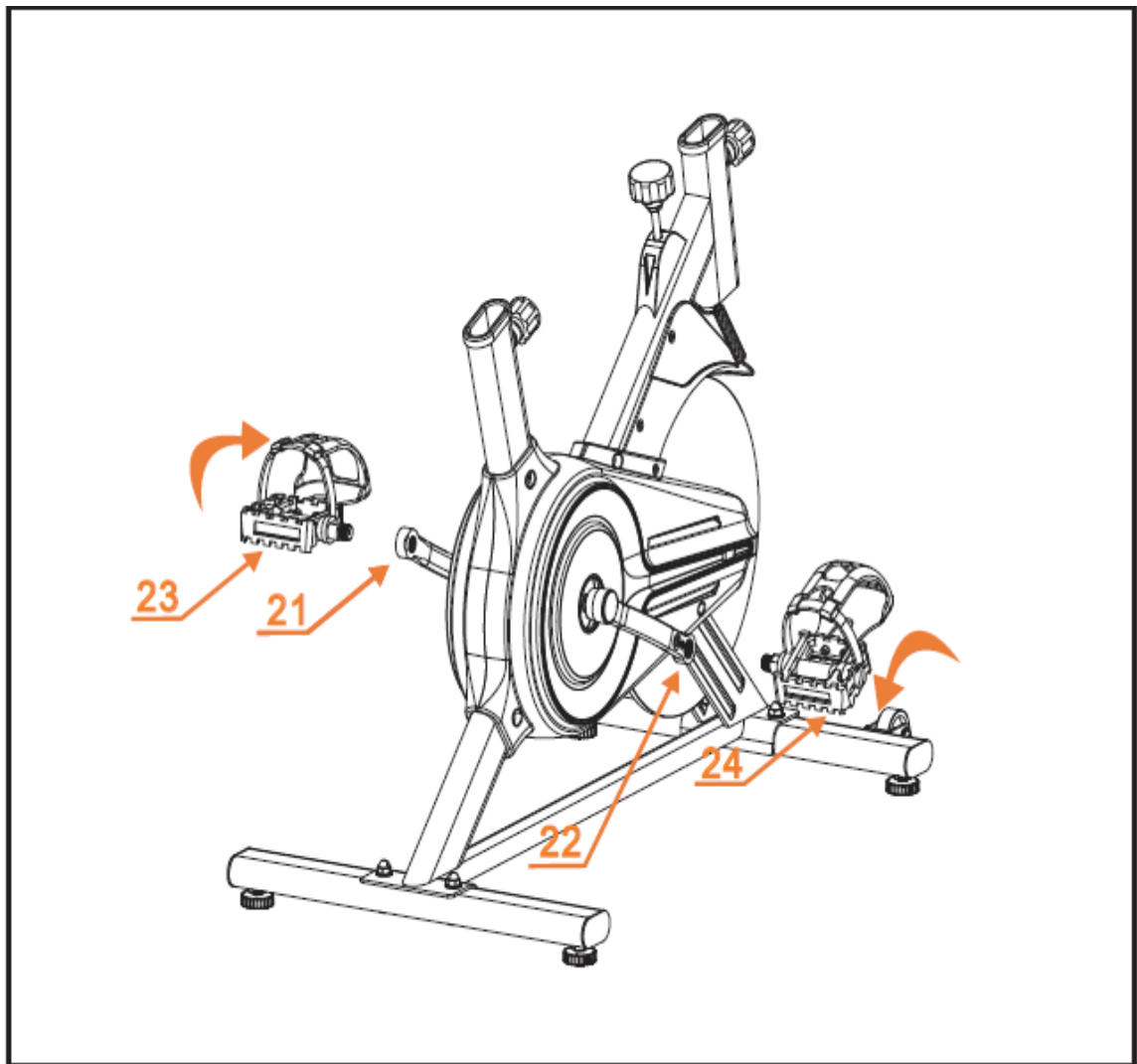


ΒΗΜΑ 2 – Τοποθέτηση πεταλιών

Βιδώστε:

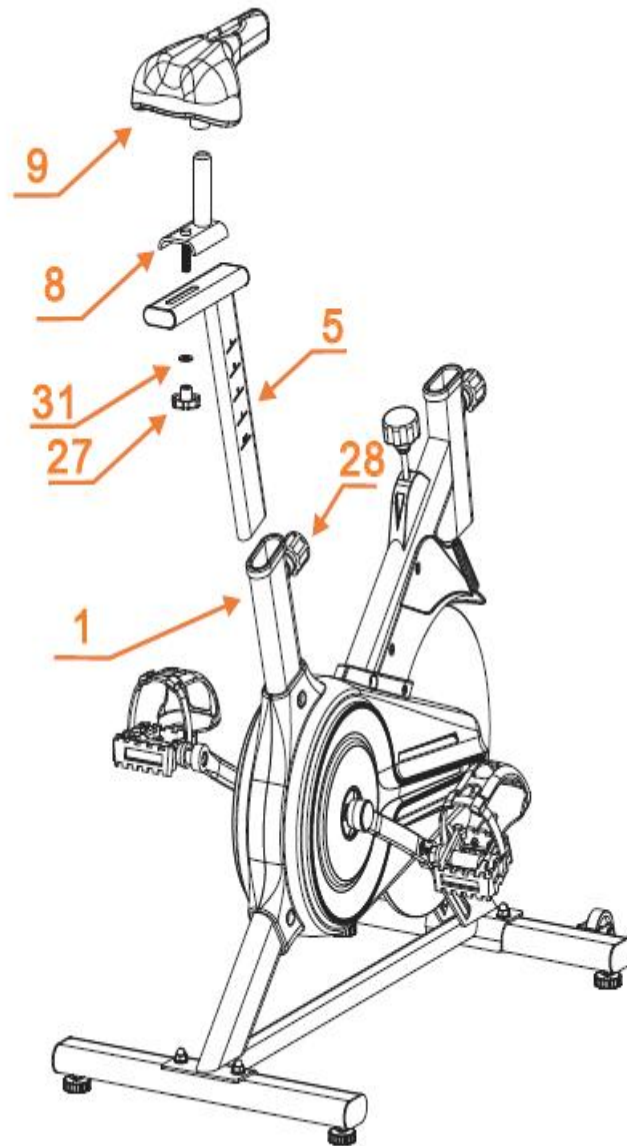
- το αριστερό πετάλι στον αριστερό βραχίονα,
- το δεξί πετάλι στον δεξιό βραχίονα.

Βιδώστε πρώτα με το χέρι και στη συνέχεια σφίξτε με το κλειδί.



ΒΗΜΑ 3 – Τοποθέτηση σέλας

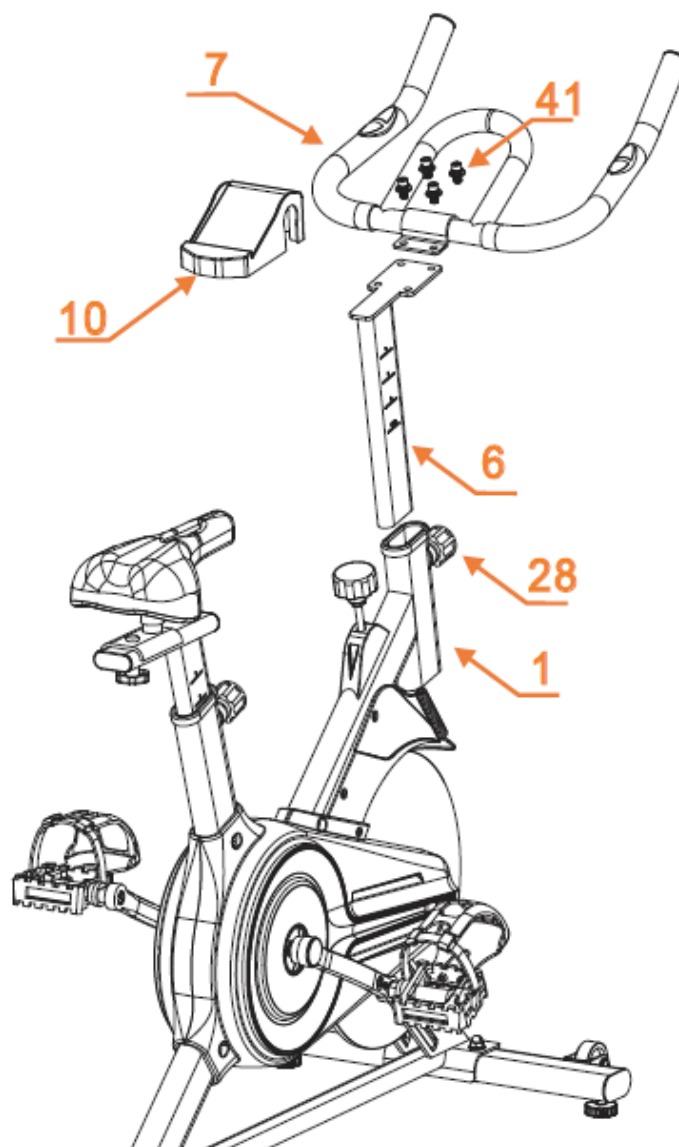
1. Τοποθετήστε τον σωλήνα σέλας στο πλαίσιο.
2. Σφίξτε με τον ρυθμιστικό μοχλό.
3. Τοποθετήστε τη ράγα σέλας.
4. Τοποθετήστε τη σέλα.
5. Σφίξτε καλά.



ΒΗΜΑ 4 – Τοποθέτηση τιμονιού

1. Τοποθετήστε το τιμόνι στον σωλήνα τιμονιού.
2. Στερεώστε με τις βίδες.
3. Τοποθετήστε τον σωλήνα στο κυρίως πλαίσιο.

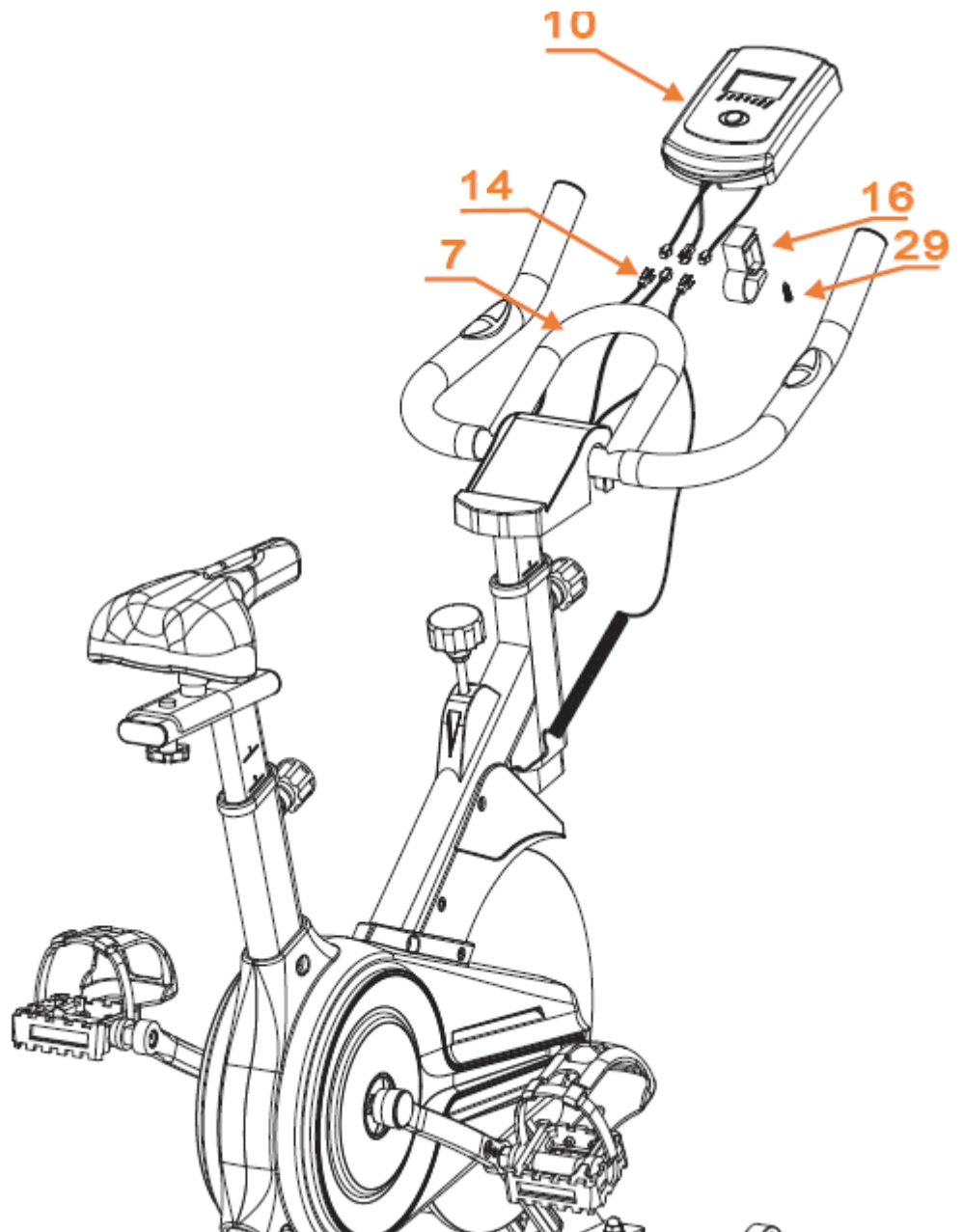
4. Σφίξτε καλά τον μοχλό ασφάλισης.



ΒΗΜΑ 5 – Τοποθέτηση οθόνης

1. Στερεώστε τη βάση οθόνης στο τιμόνι.
2. Τοποθετήστε την οθόνη.
3. Συνδέστε τα καλώδια αισθητήρων.

4. Βεβαιωθείτε ότι οι υποδοχές έχουν συνδεθεί σωστά.



ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Ρύθμιση ύψους σέλας

- Χαλαρώστε τον μοχλό.
- Επιλέξτε το επιθυμητό ύψος.
- Ευθυγραμμίστε τις τρύπες.
- Σφίξτε ξανά.

Οριζόντια ρύθμιση σέλας

- Χαλαρώστε τον μοχλό.
- Μετακινήστε τη σέλα μπροστά ή πίσω.
- Σφίξτε ξανά.

Ρύθμιση ύψους τιμονιού

- Χαλαρώστε τους μοχλούς.
- Ρυθμίστε το επιθυμητό ύψος.
- Σφίξτε ξανά.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΘΟΝΗΣ

Η οθόνη εμφανίζει:

- Χρόνο
- Ταχύτητα
- Απόσταση
- Θερμίδες
- Καρδιακούς παλμούς

Κουμπί MODE

Επιλέγει λειτουργία εμφάνισης:

- TIME
- SPEED
- DISTANCE
- CALORIE
- PULSE

Παρατεταμένο πάτημα για 4 δευτερόλεπτα:

→ μηδενισμός ενδείξεων.

Λειτουργία SCAN

Η οθόνη αλλάζει αυτόματα μεταξύ:

- χρόνου,
- απόστασης,
- θερμίδων,
- παλμών.

Μπαταρίες

Χρησιμοποιεί:

- 2 μπαταρίες AA 1.5V

Αν η οθόνη δεν λειτουργεί σωστά:

- αφαιρέστε και επανατοποθετήστε τις μπαταρίες.

ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Προθέρμανση

Ξεκινήστε κάθε προπόνηση με:

- 5–10 λεπτά διατάσεων,
- ελαφριά άσκηση.

Η προθέρμανση βοηθά:

- την κυκλοφορία,
- την αύξηση καρδιακών παλμών,
- την προετοιμασία μυών.



Κατά τη διάρκεια της άσκησης

- Διατηρείτε σταθερή αναπνοή.
- Μην κρατάτε την αναπνοή σας.
- Αυξήστε σταδιακά την ένταση.

Αποθεραπεία

Ολοκληρώστε την προπόνηση με:

- αργό περπάτημα ή χαλαρό πετάλι,
- 5–10 λεπτά διατάσεων.

Αυτό βοηθά:

- στην αποκατάσταση,
- στη μείωση μυϊκών πόνων,
- στη βελτίωση ευλυγισίας.

ΖΩΝΗ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Για καλύτερα αποτελέσματα:

- ασκηθείτε μέσα στη σωστή ζώνη παλμών,
- αποφύγετε υπερβολική ένταση,
- συνδυάστε σωστή αναπνοή και διάρκεια άσκησης.

Η συστηματική άσκηση βοηθά:

- στη βελτίωση φυσικής κατάστασης,
- στην καύση θερμίδων,
- στη μείωση άγχους,
- στη βελτίωση καρδιαγγειακής υγείας.

