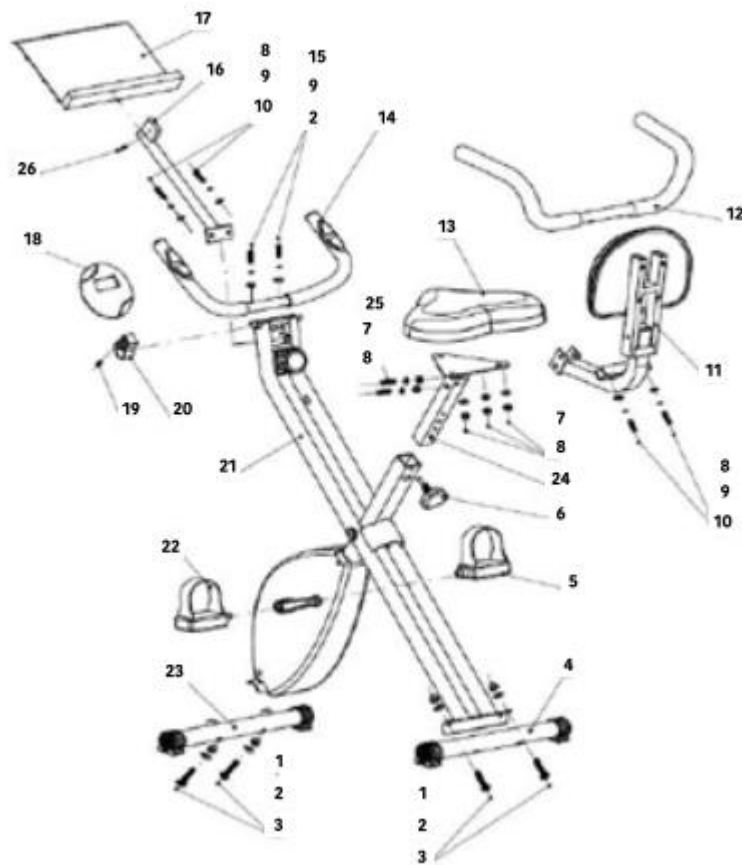


cecotec

CEC-07016



Μαγνητικό Αναδιπλούμενο Ποδήλατο Γυμναστικής Cecotec X-Bike Pro



1. Μπουλόνι με τετράγωνη κεφαλή (4)
2. Κυρτή ροδέλα (6)
3. Παξιμάδι θόλου (4)
4. Πίσω σταθεροποιητής (1)
5. Δεξί πετάλι (1)
6. Κουμπί ρύθμισης καθίσματος (1)
7. Παξιμάδι (5)
8. Επίπεδη ροδέλα (9)
9. Ελατηριωτή ροδέλα (6)
10. Βίδα Allen M8x20 mm (4)
11. Πλάτη καθίσματος (1)
12. Πίσω μπράτσο (1)
13. Κάθισμα (1)
14. Μπροστινό τιμόνι (1)
15. Βίδα Allen M8x35 mm (2)
16. Σωλήνας στήριξης tablet (1)
17. Στήριγμα tablet (1)
18. Οθόνη LCD (1)
19. Βίδα (1)
20. Στήριγμα οθόνης (1)
21. Κύριος σκελετός (1)
22. Αριστερό πετάλι (1)
23. Μπροστινός σταθεροποιητής (1)
24. Στήριγμα καθίσματος (1)
25. Βίδα Allen M8x40 mm (2)
26. Βίδα (1)

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν, διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες. Κρατήστε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά ή για νέους χρήστες.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

• Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα εξαρτήματα και τα εργαλεία που αναφέρονται στις επόμενες σελίδες. Ορισμένα μέρη είναι προ-συναρμολογημένα. • Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον χώρο εργασίας, καθώς τα μικρά εξαρτήματα μπορεί να προκαλέσουν κίνδυνο πνιγμού αν καταποθούν. • Διασφαλίστε ότι έχετε αρκετό χώρο για να απλώσετε όλα τα εξαρτήματα πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση. • Συναρμολογήστε τον εξοπλισμό όσο το δυνατόν πιο κοντά στην τελική του θέση χρήσης (κατά προτίμηση στο ίδιο δωμάτιο). • Παρακαλούμε απορρίψτε όλα τα υλικά συσκευασίας με προσοχή και υπευθυνότητα. • Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί σας. • Για λόγους ασφαλείας, το ποδήλατο πρέπει να έχει τουλάχιστον 0,5 m ελεύθερο χώρο γύρω του.

ΧΡΗΣΗ

• Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες αυτού του προϊόντος είναι ενημερωμένοι για τον σωστό τρόπο χρήσης του εξοπλισμού. • Αυτή η συσκευή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από παιδιά κάτω των 8 ετών. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 8 ετών και άνω, αρκεί να είναι υπό συνεχή επίβλεψη. • Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με μειωμένες φυσικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες, ή από άτομα με έλλειψη εμπειρίας ή γνώσης, εφόσον έχουν λάβει επίβλεψη ή εκπαίδευση σχετικά με τη χρήση της συσκευής με ασφαλή τρόπο και κατανοούν τους κινδύνους που εμπλέκονται. • Κρατήστε αυτή τη συσκευή μακριά από παιδιά κάτω των 8 ετών. • Οι εργασίες καθαρισμού και συντήρησης δεν πρέπει να πραγματοποιούνται από παιδιά χωρίς επίβλεψη. • Χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό αυτό με δική σας ευθύνη. Αν έχετε προβλήματα υγείας ή αν είστε σε κίνδυνο για σοβαρή πάθηση, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. • Πάντα να κάνετε προθέρμανση πριν την άσκηση και να ακολουθείτε τις συνιστώμενες διατάξεις και ασκήσεις αποκατάστασης. • Αν αισθανθείτε ζάλη, ναυτία, πόνο στο στήθος ή άλλα ανησυχητικά συμπτώματα, σταματήστε την άσκηση και ζητήστε ιατρική βοήθεια. • Αποφύγετε την υπερβολική καταπόνηση και πάντα να χρησιμοποιείτε τη σωστή τεχνική ανύψωσης ή μεταφοράς εξοπλισμού.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΒΗΜΑ 1: Στερεώστε τους δύο σταθεροποιητές (4 και 23) στο κύριο πλαίσιο (21) χρησιμοποιώντας τέσσερα παξιμάδια θόλου (3), κυρτές ροδέλες (2) και μπουλόνια με τετράγωνη κεφαλή (1).

ΒΗΜΑ 2: Τοποθετήστε τα πετάλια (5) και (22), τα οποία είναι σημαδεμένα με 'L' (Αριστερό) και 'R' (Δεξί). Βεβαιωθείτε ότι το δεξί πετάλι σφίγγεται δεξιόστροφα και το αριστερό πετάλι αριστερόστροφα.

ΒΗΜΑ 3: Ευθυγραμμίστε το κάθισμα (13) με το στήριγμα καθίσματος (24).

Ρυθμίστε τη γωνία του καθίσματος και σφίξτε με παξιμάδια (7) και επίπεδες ροδέλες (8).

ΒΗΜΑ 4: Στερεώστε την πλάτη καθίσματος (11) στο στήριγμα καθίσματος (24) με δύο βίδες Allen (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 χρησιμοποιώντας αυτά τα εξαρτήματα.

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

ΒΗΜΑ 7: Αφαιρέστε τη βίδα (19) από το στήριγμα οθόνης (20). Στερεώστε την οθόνη LCD (18) στο στήριγμα και συνδέστε το καλώδιο.

ΒΗΜΑ 8: Ευθυγραμμίστε το σωλήνα στήριξης tablet (16) με τις οπές στο κύριο πλαίσιο (21) και στερεώστε με δύο βίδες Allen (10), ελατηριωτές ροδέλες (9) και επίπεδες ροδέλες (8). Στερεώστε το στήριγμα tablet 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 μύες σας και, σε συνδυασμό με μια δίαιτα με ελεγχόμενες θερμίδες, θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

ΤΟΝΩΣΗ ΜΥΩΝ

Για να τονώσετε τους μύες σας ενώ χρησιμοποιείτε το ποδήλατο γυμναστικής, θα πρέπει να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης ανάλογα. Αυτό θα σας προσφέρει μεγαλύτερη ένταση στους μύες και ίσως να μην μπορείτε να προπονεύετε για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα όσο θα επιθυμούσατε. Αν επίσης επιθυμείτε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, πρέπει να αλλάζετε την αντίσταση τακτικά. Θα πρέπει να ξεκινάτε φυσιολογικά κατά τη φάση προθέρμανσης και ψύξης, αλλά θα πρέπει να αυξάνετε σταδιακά την αντίσταση προς το τέλος της άσκησης, ώστε να δυναμώσουν περισσότερο τα πόδια σας. Ωστόσο, θα χρειαστεί να μειώσετε την ταχύτητά σας για να διατηρήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό στη σωστή ζώνη, η οποία θα αναφερθεί αργότερα.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Ο πιο σημαντικός παράγοντας εδώ είναι η προσπάθεια που καταβάλλετε. Όσο περισσότερο και πιο έντονα προπονεύετε, τόσες περισσότερες θερμίδες θα κάψετε. Η διαδικασία είναι ίδια με αυτή που ακολουθείτε όταν προσπαθείτε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση.

ΧΡΗΣΗ

Το ύψος της σέλας μπορεί να ρυθμιστεί μετακινώντας τον μοχλό ρύθμισης προς τα πάνω ή προς τα κάτω. Υπάρχουν 7 τρύπες στο στήλο της σέλας, που σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε το ύψος. Μόλις βρείτε το σωστό ύψος, τοποθετήστε ξανά τον ρυθμιστικό μοχλό και σφίξτε τον. Ο μοχλός ελέγχου της έντασης σας επιτρέπει να προσαρμόσετε το επίπεδο αντίστασης των πεντάλ. Μια υψηλή αντίσταση καθιστά πιο δύσκολο το πεντάλ, ενώ μια χαμηλή αντίσταση το καθιστά πιο εύκολο. Για καλύτερα αποτελέσματα, ρυθμίστε την ένταση όσο το ποδήλατο είναι σε χρήση.

1 - Φάση Προθέρμανσης

Αυτή η φάση βοηθά στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος σε όλο το σώμα. Θα μειώσει τον κίνδυνο κράμπας και τραυματισμού των μυών. Συνιστάται να κάνετε μερικές διατάξεις όπως αυτές που φαίνονται παρακάτω. Κάθε διάταση πρέπει να διαρκεί περίπου 30 δευτερόλεπτα. Μην πιέζετε ή τραβάτε τους μυς σας υπερβολικά σε μια διάταση, αν πονέσει, σταματήστε.

5. ΟΘΟΝΗ LCD

ΚΟΥΜΠΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Επαναφορά: Κρατήστε το κουμπί πατημένο για πάνω από 3 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις τιμές, εκτός από το οδόμετρο.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

- **ΣΑΡΩΣΗ (SCAN):** Πατήστε αυτό το κουμπί μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη "SCAN". Η οθόνη LCD θα εναλλάσσεται αυτόματα μεταξύ ΧΡΟΝΟΥ, ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ, ΘΕΡΜΙΔΩΝ και ΟΔΟΜΕΤΡΟΥ.
- **ΧΡΟΝΟΣ (TIME):** Πατήστε αυτό το κουμπί μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη "TIME". Η οθόνη θα μετρά τον χρόνο της προπόνησής σας.
- **ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SPEED):** Πατήστε αυτό το κουμπί μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη "SPEED". Η οθόνη θα δείξει την τρέχουσα ταχύτητα.
- **ΑΠΟΣΤΑΣΗ (DISTANCE):** Πατήστε αυτό το κουμπί μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη "DIST". Η οθόνη θα δείξει την απόσταση που έχετε διανύσει.
- **ΘΕΡΜΙΔΕΣ (CALORIE):** Πατήστε αυτό το κουμπί μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη "CAL". Η οθόνη θα δείξει την κατανάλωση θερμίδων.
- **ΟΔΟΜΕΤΡΟ (ODOMETER):** Πατήστε αυτό το κουμπί μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη "ODO". Η οθόνη θα δείξει τη συνολική απόσταση.
- **ΠΑΛΜΟΙ (PULSE):** Πατήστε αυτό το κουμπί μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη η ένδειξη "PULSE". Ο τρέχων καρδιακός σας ρυθμός θα εμφανιστεί σε παλμούς ανά λεπτό. Τοποθετήστε τις παλάμες σας στα σημεία επαφής (ή τοποθετήστε το κλιπ στο αυτί σας) και περιμένετε 30 δευτερόλεπτα για μια ακριβή μέτρηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

1. Η οθόνη LCD θα ενεργοποιηθεί αυτόματα εφόσον το ποδήλατο γυμναστικής είναι σε κίνηση. Αν σταματήσετε την άσκηση για πάνω από 3 λεπτά, η οθόνη θα απενεργοποιηθεί.
2. Αν η οθόνη LCD δεν εμφανίζει δεδομένα σωστά, επανεγκαταστήστε ή αντικαταστήστε τις μπαταρίες.
3. Η συσκευή χρησιμοποιεί δύο μπαταρίες τύπου AA ή UM-3.

6. ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ

Το προϊόν καλύπτεται από εγγύηση για 2 χρόνια από την ημερομηνία αγοράς, εφόσον προσκομιστεί απόδειξη αγοράς και το προϊόν βρίσκεται σε φυσιολογική κατάσταση χωρίς σημάδια κακής χρήσης. Η εγγύηση καλύπτει κάθε εργοστασιακό ελάττωμα της συσκευής για 2 χρόνια, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, εκτός από τα αναλώσιμα μέρη. Σε περίπτωση κακής χρήσης, η εγγύηση δεν θα ισχύει. Αν διαπιστώσετε οποιοδήποτε πρόβλημα, επικοινωνήστε με την επίσημη Τεχνική Υποστήριξη της Cecotec και αποστείλετε την απόδειξη αγοράς μέσω e-mail στη διεύθυνση:

sat@cecotec.es

Η εγγύηση δεν καλύπτει ζημιές που προκαλούνται από:

- Τροποποίηση, αποσυναρμολόγηση ή επισκευή από μη εξουσιοδοτημένα άτομα.
- Φυσιολογική φθορά ή χρήση του προϊόντος πέρα από τις συνιστώμενες προδιαγραφές.
- Χρήση για άλλους σκοπούς από αυτούς για τους οποίους προορίζεται, κακή χρήση, πτώση, ή επαφή με υγρά ή διαβρωτικές ουσίες, καθώς και κάθε άλλο ελάττωμα που αποδίδεται στον χρήστη.

7. ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΠΑΛΑΙΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Η Ευρωπαϊκή οδηγία 2012/19/ΕΕ για τα Απόβλητα Ηλεκτρικού και Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού (WEEE) ορίζει ότι οι παλιές ηλεκτρικές συσκευές δεν πρέπει να απορρίπτονται με τα κοινά απορρίμματα. Πρέπει να συλλέγονται ξεχωριστά, προκειμένου να βελτιστοποιηθεί η ανάκτηση και η ανακύκλωση των υλικών που περιέχουν, με στόχο τη μείωση των επιπτώσεων στην ανθρώπινη υγεία και το περιβάλλον.

Το σύμβολο του διαγραμμένου κάδου στην ετικέτα του προϊόντος σας υπενθυμίζει την υποχρέωσή σας να απορρίπτετε τη συσκευή σωστά. Αν το προϊόν περιέχει ενσωματωμένη μπαταρία ή χρησιμοποιεί μπαταρίες, αυτές πρέπει να αφαιρεθούν πριν από την απόρριψη και να απορριφθούν ξεχωριστά.

Οι καταναλωτές πρέπει να επικοινωνούν με τις τοπικές αρχές ή το κατάστημα λιανικής για πληροφορίες σχετικά με τη σωστή απόρριψη των παλιών συσκευών και/ή των μπαταριών τους.