

cecotec

Ποδήλατο Γυμναστικής Spinning με Αντίσταση
Αέρα Cecotec DrumFit CrossFit 1000 Eolo
CEC-07228



DRUMFIT

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΟΔΗΓΙΩΝ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών για μελλοντική αναφορά ή για νέους χρήστες.

- Διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση του μηχανήματος. Το προϊόν θα είναι ασφαλές μόνο εάν συναρμολογηθεί, φροντιστεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Είναι δική σας ευθύνη να βεβαιωθείτε ότι κάθε χρήστης ενημερώνεται για τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις που αναφέρονται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών.

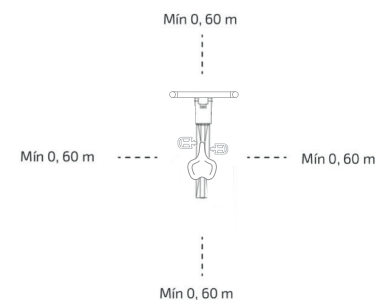
- Πριν ξεκινήσετε μια προπόνηση, συνιστάται να συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν έχετε οποιαδήποτε δυσμενή κατάσταση υγείας ή φυσικής κατάστασης που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλειά σας ή να δυσκολέψει τη σωστή χρήση του ποδηλάτου γυμναστικής. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη εάν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή το επίπεδο χοληστερόλης σας.

- Να γνωρίζετε τα σήματα του σώματός σας. Η λανθασμένη ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να επιδεινώσει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνο, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, υπερβολική δύσπνοια, ζάλη ή ναυτία. Εάν αντιμετωπίζετε οποιαδήποτε από αυτές τις καταστάσεις, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε την εκπαίδευσή σας.

- Αυτό το μηχάνημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 8 ετών και άνω και άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εάν τους έχει δοθεί επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση του μηχανήματος με ασφαλή τρόπο και κατανοητό τους σχετικούς κινδύνους. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με το μηχάνημα. Ο καθαρισμός και η συντήρηση από τον χρήστη δεν πρέπει να γίνονται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.

- Κρατάτε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από την περιοχή συναρμολόγησης, καθώς μικρά κομμάτια μπορεί να προκαλέσουν κίνδυνο ασφυξίας σε περίπτωση κατάποσης.

- Κρατάτε τα παιδιά και τα κατοικίδια ζώα μακριά από το μηχάνημα. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να το χρησιμοποιούν και/ή να παίζουν με το μηχάνημα. Είναι σχεδιασμένο μόνο για ενήλικες.
- Χρησιμοποιήστε το ποδήλατο αέρα άσκησης σε μια συμπαγή, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί σας.
- Βεβαιωθείτε ότι οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά στερεωμένα πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.
- Το επίπεδο ασφάλειας του μηχανήματος μπορεί να διατηρηθεί μόνο με τακτικό έλεγχο για ζημιές ή/και σημάδια φθοράς.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα όπως υποδεικνύεται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών. Εάν εντοπίσετε οποιοδήποτε ελαττωματικό εξάρτημα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του μηχανήματος ή εάν ακούσετε ασυνήθιστο θόρυβο από τον εξοπλισμό κατά τη χρήση, σταματήστε να το χρησιμοποιείτε. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να λυθεί το πρόβλημα.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να απλώσετε τα μέρη πριν ξεκινήσετε. Αφήστε ελεύθερο χώρο τουλάχιστον 0,6 m μπροστά από όλες τις περιοχές πρόσβασης του μηχανήματος σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Μπορείτε να μοιραστείτε τις περιοχές πρόσβασης με ένα άλλο μηχάνημα κοντά. Φροντίζετε πάντα να μην υπάρχουν αντικείμενα που εμποδίζουν την είσοδο και την έξοδο του μηχανήματος.



- Φοράτε κατάλληλο ρουχισμό ενώ χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Αποφύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: αυτό το εκπαιδευτικό μηχάνημα δεν είναι κατάλληλο για σκοπούς υψηλής ακρίβειας. Αυτός ο εξοπλισμός είναι κατηγορίας HC.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: αυτό το μηχάνημα λειτουργεί με σφόνδυλο. Να είστε προσεκτικοί όταν βρίσκεστε σε κίνηση και να βεβαιωθείτε ότι θα σταματήσετε τελείως πριν κατεβείτε, καθώς η αδράνεια του σφονδύλου και των πεντάλ μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό στον εαυτό σας ή στους άλλους.
- Μέγιστο βάρος χρήστη: 100 κιλά.
- Δεν συνιστάται για εξωτερική χρήση.
- Αυτό το μηχάνημα έχει σχεδιαστεί μόνο για οικιακή χρήση και δεν προορίζεται για μπαρ, εστιατόρια, αγροικίες, ξενοδοχεία, μοτέλ και γραφεία.
- Το ποδήλατο αέρα δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική χρήση.
- Πρέπει να προσέχετε κατά την ανύψωση ή τη μετακίνηση του εξοπλισμού, ώστε να μην τραυματίσετε την πλάτη σας. Χρησιμοποιείτε πάντα κατάλληλες τεχνικές ανύψωσης και/ή βοήθεια.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: οι αισθητήρες καρδιακού ρυθμού μπορεί να είναι ανακριβείς, καθώς δεν πρόκειται για ιατρική συσκευή. Οι αισθητήρες μπορούν να σας δώσουν εκτιμώμενες πληροφορίες για τον καρδιακό ρυθμό. Εάν νιώσετε κάποια ενόχληση, σταματήστε αμέσως την άσκηση. Μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία σας. Εάν επιμένει, πηγαίνετε αμέσως στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο.
- Εάν απαιτούνται επισκευές, συμβουλευτείτε τον προμηθευτή σας για περισσότερες πληροφορίες ή επικοινωνήστε με την Εξυπηρέτηση Πελατών της Cecotec.
- Εάν κάποια εξαρτήματα προεξέχουν από το μηχάνημα, ενδέχεται να παρεμποδίσουν την κίνηση του χρήστη.

Οδηγίες για τις μπαταρίες

- Μην καίτε και μην εκθέτετε τις μπαταρίες σε υψηλές θερμοκρασίες, καθώς μπορεί να εκραγούν.
- Σε ακραίες συνθήκες μπορεί να προκύψουν διαρροές από τις μπαταρίες.

Μην αγγίζετε κανένα υγρό που διαρρέει από τις μπαταρίες. Εάν το υγρό έρθει σε επαφή με το δέρμα, πλύνετε αμέσως με σαπούνι και νερό. Εάν το υγρό εισέλθει στα μάτια, πλύντε τα αμέσως με καθαρό νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά και αναζητήστε ιατρική βοήθεια. Φοράτε γάντια για να χειριστείτε την μπαταρία και απορρίψτε την αμέσως σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.

- Αποφύγετε την επαφή μεταξύ των μπαταριών και μικρών μεταλλικών αντικειμένων όπως συνδετήρες, κέρματα, κλειδιά, καρτιά ή βίδες.

- Μην παραβιάζετε τις μπαταρίες με κανέναν τρόπο.

- Οι μπαταρίες πρέπει να αφαιρεθούν για την ασφαλή απόρριψη του μηχανήματος.

- Κρατήστε τις μπαταρίες μακριά από παιδιά όταν υπάρχει κίνδυνος κατάποσης.

- Η κατάποση της μπαταρίας μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα, διάτρηση μαλακών ιστών και θάνατο. Μπορεί να προκαλέσει σοβαρά εγκαύματα εντός δύο ωρών από την κατάποση.

- Σε περίπτωση κατάποσης μπαταρίας, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

- Οι ακροδέκτες τροφοδοσίας των μπαταριών δεν πρέπει να είναι βραχυκυκλωμένοι.

- Εάν το μηχάνημα πρόκειται να αποθηκευτεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, συνιστάται να αφαιρέσετε τις μπαταρίες.

- Οι μπαταρίες πρέπει να τοποθετηθούν στη σωστή θέση. Κατά την αντικατάσταση των μπαταριών, ελέγξτε την πολικότητα.

1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

Εικ. 1

No.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ	No.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ
1	Κύριο πλαίσιο	1	18R	Πεντάλ (R)	1
2	Πίσω σταθεροποιητής	1	19	Ρουλεμάν πεντάλ $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$	2
3	Μπροστινός σταθεροποιητής	1	20	ροδέλα $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times 2,5$	2
4L	Τιμόνι (L)	1	21	Πλήμνη στρόφαλου $\varnothing 31 \times \varnothing 29 \times \varnothing 13 \times 11$	2
4R	Τιμόνι (R)	1	22L	παξιμάδι $1\frac{1}{2}" / L$	1
5L	Βραχίονας σύνδεσης (L)	1	22R	παξιμάδι $1\frac{1}{2}" / R$	1
5R	Βραχίονας σύνδεσης (R)	1	23	Πόμολο ρύθμισης ύψους σέλας M12	1
6	Στύλος σέλας	1	24	Εξάγωνο μπουλόνι με εσωτερική επίπεδη κεφαλή M8×45	2
7	Βάση κονσόλας $64 \times 21 \times 2,5$	1	25	Hub $\varnothing 18 \times \varnothing 14 \times \varnothing 8 \times \varnothing 10$	2
8	Πίσω κάλυμμα σταθεροποιητή	2	26	στύλος καθίσματος	1
9	Μπροστινό κάλυμμα σταθεροποίησης	2	27	Μετάλλινος κρίκος $\varnothing 25 \times \varnothing 22,2 \times \varnothing 16,3 \times 15$	6
10	Μπουλόνι με σπείρωμα M8×40	2	28	Καπάκι με παξιμάδι $\varnothing 24 \times 13$	2
11	Στρεβλωμένη ροδέλα $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1,5$	2	29	ροδέλα $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times \varnothing 2,0$	2
12	Παξιμάδι με θόλο M8	2	30	Μακρύς άξονας $\varnothing 16 \times 260 \times M8$	1
13	Εξάγωνο μπουλόνι με εσωτερική επίπεδη κεφαλή M5×15	5	31	Κονσόλα	1
14	Στρεβλωμένη ροδέλα $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times \varnothing 1,0$	5	32	Λαβή αφρολεξ $23 \times \varnothing 33 \times 280$	2
15	παξιμάδι M8	7	33	Βύσμα $\varnothing 25$	4
16	Επίπεδη ροδέλα $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times \varnothing 1,5$	5	34	Αισθητήρας L= 500 mm	1
17	Μαξιλαράκι	1	35	Καμπύλη ροδέλα $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times \varnothing 0,3$	2
18L	Πεντάλ (L)	1			
18R	Πεντάλ (R)	1			

Εργαλεία

- Εξαγωνικό κλειδί πολλαπλών λειτουργιών με άκρη αστεριού. Εικ. 2

- Κλειδί Άλεν 4 mm. Εικ. 3

- Εξαγωνικό κλειδί πολλαπλών λειτουργιών. Εικ. 4

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τα γραφικά σε αυτό το εγχειρίδιο είναι σχηματικές αναπαραστάσεις και ενδέχεται να μην ταιριάζουν ακριβώς με τη συσκευή.

2. ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Αυτή η συσκευή είναι συσκευασμένη με τρόπο που να την προστατεύει κατά τη μεταφορά. Βγάλτε τη συσκευή από το κουτί της και αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας. Μπορείτε να ψαλάξετε το αρχικό κουτί και άλλα στοιχεία συσκευασίας σε ασφαλές μέρος. Αυτό θα σας βοηθήσει να απούγεται ζημιά στη συσκευή κατά τη μεταφορά της στο μέλλον. Σε περίπτωση απόρριψης της αρχικής συσκευασίας, βεβαιωθείτε ότι όλα τα υλικά συσκευασίας ανακυκλώνονται ανάλογα.

- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα και τα εξαρτήματα περιλαμβάνονται και σε καλή κατάσταση. Εάν λείπει κάποιο κομμάτι ή βρίσκεται σε κακές συνθήκες, επικοινωνήστε αμέσως με την επίσημη υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης της Cecotec.

Περιεχόμενο κουτιού

- Drumfit CrossFit 1000 Solo ποδήλατο γυμναστικής

- Εγχειρίδιο οδηγιών

- Εργαλεία και βίδες

- Μπαταρίες AA

3. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΙΟΤΟΣ

Εγκατάσταση εμπρός και πίσω σταθεροποιητών Εικ. 5

- Αφαιρέστε τέσσερα εξάγωνα μπουλόνια με εσωτερική επίπεδη κεφαλή (13) και τέσσερις στρεβλωμένες ροδέλες $15 \times 14 \times 1,0$ (14) από τον πίσω σταθεροποιητή (2). Στερεώστε τον πίσω σταθεροποιητή (2) στο κύριο πλαίσιο (1) με τέσσερα εξάγωνα μπουλόνια με εσωτερική επίπεδη κεφαλή (13) και τέσσερις στρεβλωμένες ροδέλες $15 \times 14 \times 1,0$ (14). Σφίξτε τα μπουλόνια χρησιμοποιώντας το κλειδί Άλεν που παρέχεται.

- Στερεώστε τον μπροστινό σταθεροποιητή (3) στο κύριο πλαίσιο (1) με δύο κοχλίες με σπείρωμα M8×40 (10), δύο στρεβλωμένες ροδέλες $18 \times 20 \times 1,5$ (11) και δύο θολωτά παξιμάδια (12). Σφίξτε τα μπουλόνια με το εξαγωνικό εργαλείο πολλαπλών χρήσεων που παρέχεται.

Εγκατάσταση αριστερού και δεξιού τιμονιού Εικ. 6

Αφαιρέστε δύο παξιμάδια M8 (15), δύο απλές ροδέλες φ8×φ24×δ2.0 (29) και δύο κυρτές ροδέλες (35) από τον μακρύ άξονα (30). Σύρετε τον μακρύ άξονα (30) μέσα στην οπή στο κύριο πλαίσιο (1).

- Στερεώστε το τιμόνι (4L) (4R) στο κύριο πλαίσιο (1) με δύο καμπύλες ροδέλες (35), δύο απλές ροδέλες φ8×24×δ2.0 (29) και δύο νάιλον παξιμάδια M8 (15). Σφίξτε τα παξιμάδια χρησιμοποιώντας το εξαγωνικό εργαλείο πολλαπλών χρήσεων και το κατσαβίδι Phillips που παρέχεται. Τοποθετήστε δύο καπάκια παξιμαδιών S13 (28) στα νάιλον παξιμάδια M8 (15).
- Αφαιρέστε ένα εξάγωνο μπουλόνι με εσωτερική επίπεδη κεφαλή M5×15 (13) και μια στρεβλή ροδέλα φ5×φ14×δ1.0 (14) από το κύριο πλαίσιο (1).
- Στερεώστε το στήριγμα της κονσόλας (7) στο κύριο πλαίσιο (1) αφαιρώντας ένα εξάγωνο μπουλόνι με εσωτερική επίπεδη κεφαλή M5×15 (13) και μία στρεβλή ροδέλα φ5×φ14×δ1.0 (14). Σφίξτε το παξιμάδι με το κλειδί Άλεν που παρέχεται.
- Στερεώστε την κονσόλα (31) στο στήριγμα της κονσόλας (7), συνδέστε το καλώδιο που βγαίνει από την κονσόλα (31) με το καλώδιο του αισθητήρα (34).

Εγκατάσταση αριστερού και δεξιού βραχίονα σύνδεσης και πεντάλ Εικ. 7

- Στερεώστε τον συνδετικό βραχίονα (5L) (5R) στο τιμόνι (4L) (4R) με δύο εξάγωνα μπουλόνια με εσωτερική επίπεδη κεφαλή M8×45 (24), δύο απλές ροδέλες φ8 (16) και δύο νάιλον παξιμάδια M8 (15). Σφίξτε τα μπουλόνια και τα παξιμάδια χρησιμοποιώντας το εξαγωνικό εργαλείο πολλαπλών χρήσεων με το κατσαβίδι Phillips και το κλειδί Allen.
- Οι στρόφαλοι, οι άξονες των πεντάλ και τα πεντάλ φέρουν την ένδειξη "L" για τα αριστερά και "R" για τα δεξιά.
- Αφαιρέστε ένα νάιλον παξιμάδι (22L) από το αριστερό πεντάλ (18L). Εισαγάγετε τον αριστερό άξονα του πεντάλ (18L) στην οπή με σπείρωμα του αριστερού στρόφαλου με ένα ρουλεμάν πεντάλ φ21×φ13×10 (19), μια απλή ροδέλα φ18×φ34×δ2,5 (20) και ένα βραχίονα σύνδεσης (5L). Γυρίστε τον άξονα του πεντάλ αριστερόστροφα με το χέρι σας. Στερεώστε το με το νάιλον παξιμάδι (22L) να αφαιρεθεί. Σφίξτε το παξιμάδι με το εξαγωνικό εργαλείο πολλαπλών χρήσεων που παρέχεται.

Σημείωση: ΜΗΝ περιστρέψετε τους άξονες των πεντάλ δεξιόστροφα. Κάτι τέτοιο θα προκαλέσει χαλάρωση των παξιμαδιών.

- Σφίξτε τον αριστερό άξονα του πεντάλ (18L) με το εξαγωνικό εργαλείο πολλαπλών χρήσεων που παρέχεται.
- Αφαιρέστε ένα νάιλον παξιμάδι (22R) από το δεξί πεντάλ (18R). Εισαγάγετε τον δεξιό άξονα του πεντάλ (18R) στην οπή με σπείρωμα του δεξιού στρόφαλου με ένα ρουλεμάν πεντάλ φ21×φ13×10 (19), μια απλή ροδέλα 18×φ34×δ2,5 (20) και έναν βραχίονα σύνδεσης (5R). Γυρίστε τον άξονα του πεντάλ δεξιόστροφα με το χέρι σας. Στερεώστε το με το νάιλον παξιμάδι (22R). Σφίξτε το παξιμάδι με το εξαγωνικό εργαλείο πολλαπλών χρήσεων που παρέχεται.

Στύλος σέλας και τοποθέτηση σέλας. Εικ. 8

- Αφαιρέστε τρία νάιλον παξιμάδια (15) και τρεις απλές ροδέλες φ8 (16) από το κάτω μέρος της σέλας (17).
- Στερεώστε τη σέλα (17) στον στύλο της σέλας (6) αφαιρώντας τα τρία νάιλον παξιμάδια (15) και τις απλές ροδέλες φ8 (16). Σφίξτε τα νάιλον παξιμάδια με το εξαγωνικό εργαλείο πολλαπλών χρήσεων που παρέχεται.
- Σύρετε τα ελατήρια του στύλου της σέλας (26) πάνω από το στύλο της σέλας (6).
- Εισαγάγετε τον στύλο της σέλας (6) στον σωλήνα του κύριου πλαισίου (1) και, στη συνέχεια, συνδέστε το κουμπί ρύθμισης ύψους σέλας M16 M12 (23) στον σωλήνα του κύριου πλαισίου (1) στρέφοντάς τον δεξιόστροφα για να ασφαλίσει τον στύλο της σέλας (6) στη σωστή θέση.

Ρύθμιση ύψους της σέλας

Περιστρέψτε το κουμπί ρύθμισης ύψους σέλας M12 (23) αριστερόστροφα για να απελευθερώσετε τον στύλο της σέλας (6) και, στη συνέχεια, σύρετε τον στύλο της σέλας (6) ελαφρώς προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην επιθυμητή οπή για να ρυθμίσετε τη θέση. Κλειδώστε το ρυθμιστικό της σέλας στη θέση του σπίγγοντας το κουμπί ρύθμισης M12 (23) δεξιόστροφα.

4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΤΡΟΠΟΣ

Αυτό το κουμπί σας επιτρέπει να επιλέξετε και να ενεργοποιήσετε την επιθυμητή λειτουργία. Μπορείτε να επαναπνέρετε την κονσόλα αντικαθιστώντας τις μπαταρίες ή πατώντας το κουμπί MODE για 3–4 δευτερόλεπτα.

Λειτουργία

AUTO ON/OFF: η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα εάν δεν ληφθεί σήμα για 4 λεπτά. Η κονσόλα θα ενεργοποιηθεί όταν ξεκινήσετε την άσκηση ή πατήσετε οποιοδήποτε κουμπί.

Λειτουργία

- TIME: πατήστε το κουμπί MODE έως ότου η ένδειξη μεταβεί στο TIME. Ο χρόνος προπόνησης θα εμφανίζεται στην αρχή της άσκησης.

- SPEED: πατήστε το κουμπί MODE μέχρι η ένδειξη να αλλάξει σε SPEED. Υποδεικνύει την ταχύτητα κατά τη διάρκεια του χρόνου προπόνησης.

- DISTANCE: πατήστε το κουμπί MODE μέχρι η ένδειξη να αλλάξει σε DISTANCE. Η απόσταση για κάθε προπόνηση θα εμφανίζεται στην αρχή της άσκησης.

- CALORIES: πατήστε το κουμπί MODE μέχρι η ένδειξη να αλλάξει σε CALORIES. Οι θερμίδες θα εμφανίζονται στην αρχή της άσκησης.

- SCAN: η οθόνη αλλάζει κάθε 4 δευτερόλεπτα.

Μπαταρίες

Εάν δεν βλέπετε σωστά τις πληροφορίες στην κονσόλα, αντικαταστήστε τις μπαταρίες. Αυτή η οθόνη χρησιμοποιεί μόνο μπαταρίες AA. Να αντικαθιστάτε πάντα όλες τις μπαταρίες ταυτόχρονα

5. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Ρουτίνα προθέρμανσης και ψύξης

- Το WARM UP είναι απαραίτητο μέρος κάθε προπόνησης. Ο στόχος της προθέρμανσης είναι να προετοιμάσει το σώμα για σωματική άσκηση και επομένως να ελαχιστοποιήσει τους τραυματισμούς. Ζεσταθείτε δύο έως πέντε λεπτά πριν κάνετε την άσκηση. Πριν ξεκινήσετε κάθε προπόνηση, καλό είναι να προετοιμάζετε το σώμα για πιο έντονη άσκηση ζεσταίνοντας και τεντώνοντας τους μυς, αυξάνοντας την κυκλοφορία και τους παλμούς και παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μύες.

- Η ψύξη είναι επίσης σημαντική. Για να μειώσετε τη δυσκαμψία, στο τέλος κάθε προπόνησης, δροσίστε το σώμα σας επαναλαμβάνοντας αυτές τις ασκήσεις. Ο στόχος της ψύξης είναι να επιστρέψει το σώμα στην κατάσταση ηρεμίας στο τέλος κάθε προπόνησης. Η επαρκής ψύξη επιβραδύνει αργά τον καρδιακό ρυθμό και επιτρέπει στο αίμα να επιστρέψει στην καρδιά.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ρωτήστε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε είδος άσκησης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε παρόμοιο εξοπλισμό προπόνησης.

Ρολό κεφαλιού

Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά μία φορά, μέχρι να νιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Στη συνέχεια, γυρίστε το κεφάλι σας προς τα πίσω μία φορά, επεκτείνοντας το πηγούνι σας προς το ταβάνι και αφήνοντας το στόμα σας ανοιχτό. Επαναλάβετε τη δράση στρέφοντας το κεφάλι σας προς τα αριστερά μία φορά. Τέλος, ρίξτε το κεφάλι σας στο στήθος σας.

Ανύψωση ώμων

Σηκώστε τον δεξιό ώμο προς το αυτί μία φορά. Στη συνέχεια, σηκώστε τον αριστερό ώμο χαμηλώνοντας τον δεξιό.

Πλαϊνό τέντωμα

Ανοίξτε και τα δύο χέρια στο πλάι και σηκώστε τα απαλά πάνω από το κεφάλι σας. Τεντώστε το δεξί σας χέρι όσο πιο μακριά μπορείτε προς το ταβάνι μία φορά. Επαναλάβετε αυτή την ενέργεια με το αριστερό σας χέρι.

Διάταση τετρακεφάλου

Με το ένα χέρι ακουμπισμένο στον τοίχο για ισορροπία, πιάστε τον αστράγαλό σας και φέρτε απαλά τη φτέρνα σας προς τους γλουτούς σας μέχρι να νιώσετε ένα τράβηγμα στο μπροστινό μέρος του μηρού σας. Φέρτε τη φτέρνα όσο πιο κοντά γίνεται στους γλουτούς. Μείνετε για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.

Διάταση εσωτερικού μηρού

Καθίστε στο πάτωμα με τα πόδια σας ενωμένα και τα γόνατά σας στραμμένα προς τα έξω. Φέρτε τα πόδια σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στους εσωτερικούς μηρούς σας. Σπρώξτε απαλά τα γόνατα προς το έδαφος. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα.

Άγγιγμα στα δάχτυλα

Σκύψτε αργά προς τα εμπρός στη μέση, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν καθώς τεντώνετε τα δάχτυλά σας προς τα δάχτυλα των ποδιών σας. Τεντώστε όσο πιο πολύ μπορείτε και κρατήστε τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

Επέκταση

Επεκτείνετε το δεξί πόδι. Τοποθετήστε το πέλμα του αριστερού ποδιού στο εσωτερικό του δεξιού μηρού. Τεντωθείτε προς το δάχτυλο του ποδιού όσο περισσότερο μπορείτε. Κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και μετά επαναλάβετε με το αριστερό πόδι.

Στηριχτείτε σε έναν τοίχο με το δεξί σας πόδι μπροστά από το αριστερό σας πόδι και τα χέρια σας μπροστά σας. Κρατήστε το αριστερό σας πόδι τεντωμένο και το δεξί σας πόδι στο πάτωμα. Στη συνέχεια, λυγίστε το δεξί σας πόδι και σκύψτε προς τα εμπρός, μετακινώντας τους γοφούς σας προς τον τοίχο.

6. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Για να καθαρίσετε το ποδήλατο αέρα, απλώς σκουπίστε το με ένα μαλακό, υγρό πανί. Μη χρησιμοποιείτε λειαντικά καθαριστικά ή διαλύτες για τον καθαρισμό πλαστικών εξαρτημάτων. Σκουπίστε την ειπίδρωση που μπορεί να παραμείνει στο ποδήλατο μετά από κάθε χρήση. Προσέξτε να μην εισχωρήσει υπερβολική υγρασία στην οθόνη της κονσόλας, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας ή να προκαλέσει βλάβη στα ηλεκτρικά εξαρτήματα.

- Κρατήστε το ποδήλατο αέρα, ειδικά την κονσόλα, μακριά από το άμεσο ηλιακό ίως για να απούγετε ζημιά στην οθόνη.

- Ελέγχετε κάθε εβδομάδα και πριν από κάθε χρήση ότι όλα τα μπουλόνια στερέωσης και τα πεντάλ του μηχανήματος είναι σιιγμένα καλά.

- Αποθηκεύστε το ποδήλατο αέρα σε καθαρό και στεγνό μέρος, μακριά από παιδιά και κατοικίδια.

7. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ	ΛΥΣΗ
Η κονσόλα δεν ανάβει.	Αφαιρέστε την κονσόλα από το ποδήλατο και βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο που βγαίνει από αυτό είναι σωστά συνδεδεμένο με το καλώδιο που βγαίνει από το κύριο πλαίσιο. Ελέγξτε ότι οι μπαταρίες έχουν τοποθετηθεί σωστά και ότι τα ελατήρια έρχονται σε επαφή με τις μπαταρίες. Οι μπαταρίες της κονσόλας μπορεί να έχουν φθαρεί. Αντικαταστήστε τις μπαταρίες με καινούργιες.
Το ποδήλατο τρίζει κατά τη χρήση.	Τα μπουλόνια μπορεί να είναι χαλαρά. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μπουλόνια είναι στη θέση τους και σιιζτε εάν είναι απαραίτητο.

8.ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Αναφορά προϊόντος: 07228
Προϊόν: Drumfit CrossFit 1000 Eolo air bike
Μέγιστο βάρος χρήστη: 100 kg.

HC Class

Μέγεθος: 104 x 58,5 x 121 cm

Βάρος: 16,2 kg

Οι τεχνικές προδιαγραφές ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση για τη βελτίωση της ποιότητας του προϊόντος.

Κατασκευάζεται στην Κίνα | Σχεδιασμένο στην Ισπανία

9ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΠΑΛΑΙΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ



Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, το προϊόν και/ή οι μπαταρίες πρέπει να απορρίπτονται χωριστά από τα οικιακά απορρίμματα. Όταν αυτό το προϊόν φτάσει στο τέλος της διάρκειας ζωής του, θα πρέπει να απορρίψετε τις κυψέλες/μπαταρίες/συσσωρευτές και να τις μεταφέρετε σε ένα σημείο συλλογής που ορίζεται από τις τοπικές αρχές.

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

Η συμμόρφωση με τις παραπάνω οδηγίες θα βοηθήσει στην προστασία του περιβάλλοντος.

10. ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η Cecotec θα είναι υπεύθυνη έναντι του τελικού χρήστη ή καταναλωτή για οποιαδήποτε έλλειψη συμμόρφωσης που υπάρχει κατά τη στιγμή της παράδοσης του προϊόντος σύμφωνα με τους όρους, τις προϋποθέσεις και τις προθεσμίες που καθορίζονται από τους ισχύοντες κανονισμούς.

Συνιστάται οι επισκευές να γίνονται από εξειδικευμένο προσωπικό.

Εάν οποιαδήποτε στιγμή εντοπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα με το προϊόν σας ή έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την επίσημη υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης της Cecotec στο +34 963 210 728.

11. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας επί των κειμένων αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στην CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης δεν επιτρέπεται, εν όλω ή εν μέρει, να αναπαραχθεί, να αποθηκευτεί σε σύστημα ανάκτησης, να μεταδοθεί ή να διανεμηθεί με οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ηχογραφημένο ή παρόμοιο) χωρίς την προηγούμενη έγκριση της CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

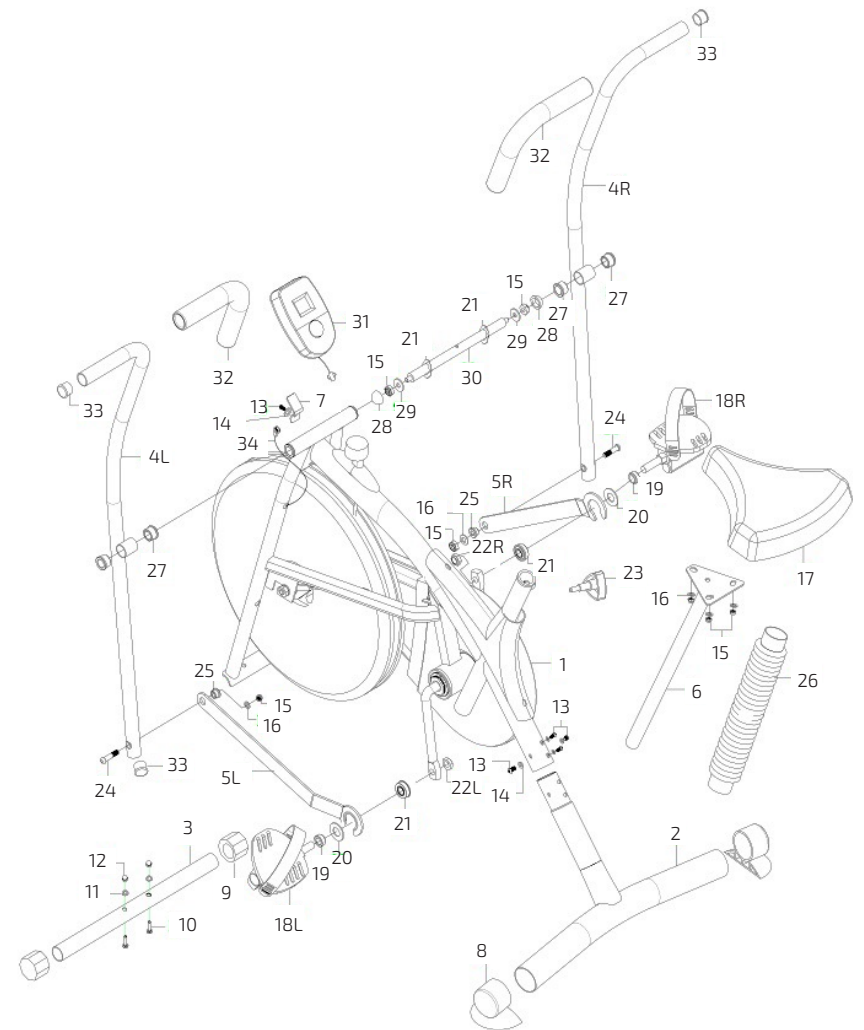


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

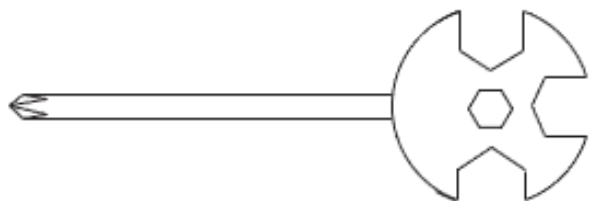


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

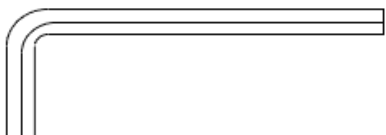


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

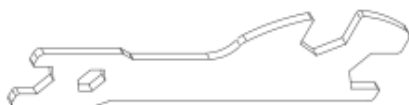


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

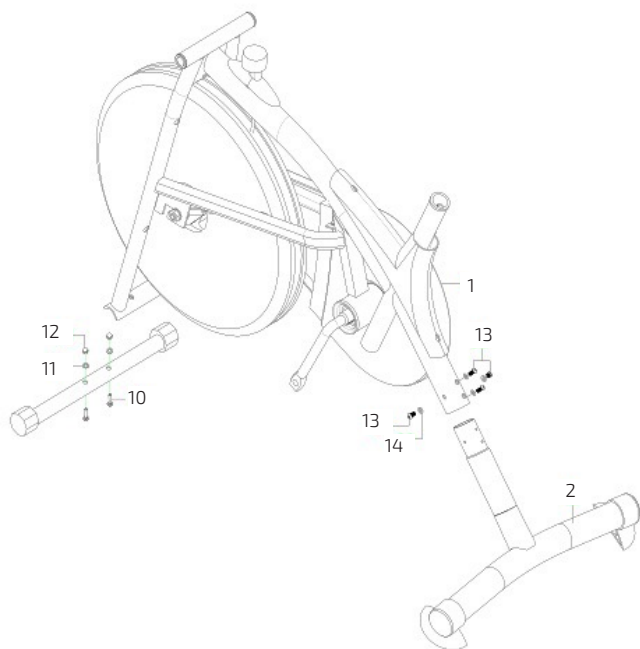


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

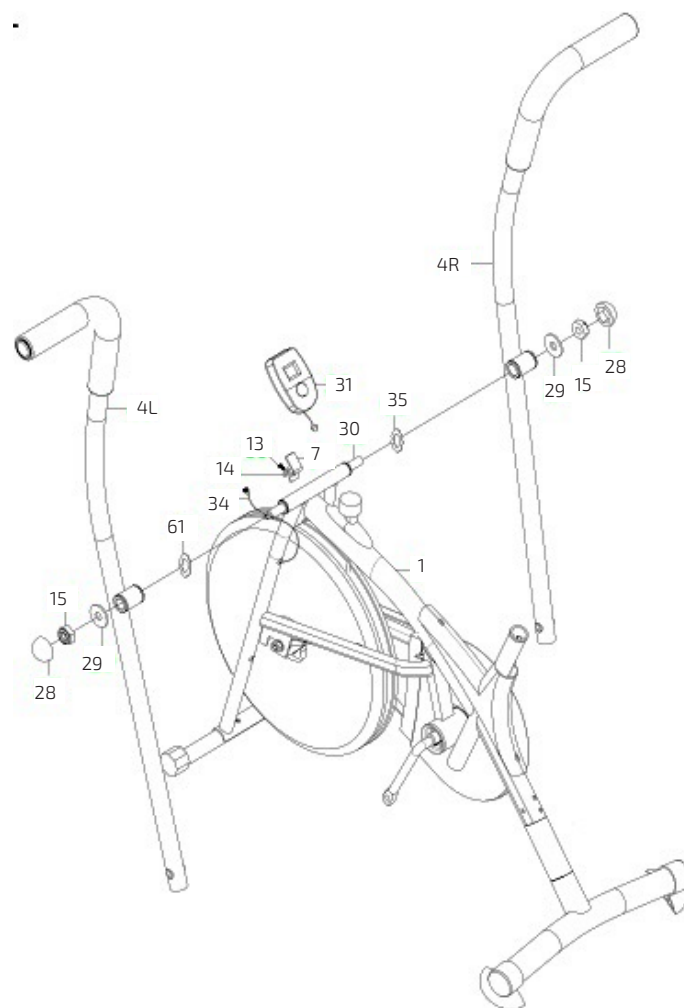


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S. L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia), Spain