

# cecotec

**CEC-07154**



Ποδήλατο Γυμναστικής - Πεταλιέρα Cecotec DrumFit  
Cycle Compact

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Παρακαλούμε φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο οδηγιών σε ασφαλές σημείο για μελλοντική αναφορά ή για νέους χρήστες.

- Διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό. Η ασφαλής και αποδοτική χρήση μπορεί να επιτευχθεί μόνο εάν το προϊόν συναρμολογηθεί, συντηρηθεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι κάθε χρήστης είναι ενημερωμένος σχετικά με τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις που αναφέρονται στο παρόν εγχειρίδιο οδηγιών.
- Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης, συνιστάται να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν έχετε οποιαδήποτε παθολογική ή σωματική κατάσταση που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλειά σας ή να δυσκολέψει τη σωστή χρήση του ποδηλάτου. Η συμβουλή του γιατρού είναι απαραίτητη εάν λαμβάνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή τα επίπεδα χοληστερίνης.
- Δώστε προσοχή στα σήματα του σώματός σας. Λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να επιβαρύνει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε κάποιο από τα εξής: πόνο, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, έντονη δύσπνοια, ζάλη ή ναυτία. Εάν εμφανίσετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε το πρόγραμμα άσκησης.
- Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια μακριά από το μίνι ποδήλατο γυμναστικής. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να το χρησιμοποιούν ή/και να παίζουν με αυτό. Είναι σχεδιασμένο μόνο για ενήλικες.
- Χρησιμοποιήστε το μίνι ποδήλατο γυμναστικής σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια, τοποθετώντας προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα πριν τη χρήση.
- Το επίπεδο ασφαλείας μπορεί να διατηρηθεί μόνο μέσω τακτικού ελέγχου για φθορές ή ζημιές.
- Χρησιμοποιείτε το μίνι ποδήλατο γυμναστικής πάντα όπως υποδεικνύεται στο εγχειρίδιο οδηγιών. Αν κατά τη συναρμολόγηση ή χρήση εντοπίσετε ελαττωματικό εξάρτημα ή ακούσετε ασυνήθιστο θόρυβο, σταματήστε τη χρήση. Μην χρησιμοποιείτε το όργανο μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα. Επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη της Cecotec.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να τοποθετήσετε όλα τα μέρη κατά τη συναρμολόγηση.
- Αφήστε τουλάχιστον 0,6 μέτρα ελεύθερο χώρο γύρω από το μίνι ποδήλατο για εύκολη πρόσβαση και έξοδο σε περίπτωση ανάγκης. Μπορείτε να μοιράζεστε τον χώρο πρόσβασης με άλλο εξοπλισμό, αλλά να βεβαιώνετε ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα που εμποδίζουν την είσοδο ή έξοδο από το μηχάνημα.
- Εξαρτήματα που προεξέχουν από το μίνι ποδήλατο μπορεί να εμποδίσουν την κίνηση του χρήστη.
- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Οι αισθητήρες καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβείς.
- Αν αισθανθείτε οποιαδήποτε ενόχληση, σταματήστε αμέσως την άσκηση. Μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία σας. Αν η ενόχληση επιμένει, απευθυνθείτε αμέσως στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο.
- Φοράτε κατάλληλο ρουχισμό κατά τη χρήση του μίνι ποδηλάτου. Αποφύγετε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό ή να περιορίσουν την κίνηση. Ξεκινήστε αργά στην αρχή.

- Ο εξοπλισμός έχει δοκιμαστεί σύμφωνα με την κλάση H.C. και είναι κατάλληλος **μόνο για οικιακή χρήση**. Μέγιστο βάρος χρήστη: 100 kg.
- Το μίνι ποδήλατο γυμναστικής **δεν είναι κατάλληλο για υψηλής ακρίβειας μετρήσεις**.
- Το μίνι ποδήλατο γυμναστικής **δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική χρήση**.
- Να είστε προσεκτικοί όταν σηκώνετε ή μετακινείτε το όργανο για να μην τραυματίσετε την πλάτη σας. Χρησιμοποιείτε πάντα σωστές τεχνικές ανύψωσης και/ή βοήθεια.
- Δεν συνιστάται η χρήση σε εξωτερικούς χώρους.
- Η Cecotec δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημιές που προκαλούνται από κακή χρήση της συσκευής. Η κακή χρήση ή η μη συμμόρφωση με αυτές τις οδηγίες ακυρώνει την εγγύηση και την ευθύνη του κατασκευαστή.

## 1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

### Σχήμα 1:

1. Κύριος σκελετός
2. Αριστερό πετάλι
3. Δεξί πετάλι
4. Μπροστινή μπάρα σταθεροποίησης
5. Πίσω μπάρα σταθεροποίησης
6. Ροδέλες
7. Βίδες
8. Κονσόλα εκγύμνασης
9. Σέλα
10. Κλειδί διπλής κατεύθυνσης και Άλεν



### Σημείωση:

Τα γραφικά σε αυτό το εγχειρίδιο είναι σχηματικές αναπαραστάσεις και ενδέχεται να μην ταιριάζουν απόλυτα με το προϊόν.

---

## 2. ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Η συσκευή είναι συσκευασμένη σε νέο κουτί για προστασία κατά τη μεταφορά. Βγάλτε τη συσκευή προσεκτικά από τη συσκευασία.
- Αφαιρέστε όλη τη συσκευασία πριν από τη χρήση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το χαρτόνι και το νάιλον της συσκευασίας για να προστατέψετε το δάπεδο κατά τη συναρμολόγηση.
- Ελέγξτε προσεκτικά ότι όλα τα εξαρτήματα είναι άθικτα και σε καλή κατάσταση. Εάν υπάρχει οποιαδήποτε ζημιά ή πρόβλημα, επικοινωνήστε αμέσως με την Τεχνική Υποστήριξη.

---

### Περιεχόμενα Συσκευασίας:

- 1× Ποδήλατο Compact
  - 1× Κονσόλα
  - 1× Σέλα
  - 1× Σετ Εργαλείων
  - 1× Εγχειρίδιο Χρήσης
-

### 3. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Σκανάροντας το παρακάτω QR Code μπορείτε να δείτε το προϊόν και τη συναρμολόγησή του βήμα-βήμα:

(Εδώ βρίσκεται το QR code όπως στην εικόνα)

#### Βήματα:

1. Τοποθετήστε την **μπροστινή μπάρα σταθεροποίησης (4)** και την **πίσω μπάρα σταθεροποίησης (5)** στον κύριο σκελετό (1) και βιδώστε με τις **βίδες (7)** και τις **ροδέλες (6)**, χρησιμοποιώντας το κλειδί Άλεν.
2. Τοποθετήστε τη **σέλα (9)** στον σωλήνα όπως φαίνεται στην εικόνα.
3. Στερεώστε το **αριστερό (2)** και το **δεξί πετάλι (3)** στους αντίστοιχους βραχίονες.
  - ο Το δεξί πετάλι σφίγγεται δεξιόστροφα (R).
  - ο Το αριστερό πετάλι σφίγγεται αριστερόστροφα (L).

---

### 4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

#### Κονσόλα Εκγύμνασης

Η κονσόλα διαθέτει οθόνη LCD που εμφανίζει τα εξής:

- **TIME:** Χρόνος άσκησης.
- **SPEED:** Ταχύτητα (km/h).
- **DIST:** Απόσταση (km).
- **CAL:** Θερμίδες που έχουν καταναλωθεί.
- **ODO:** Ολικό χιλιόμετρο (0–9999 km).
- **PULSE:** Καρδιακοί παλμοί ανά λεπτό (40–199 bpm).
- **SCAN:** Αυτόματη εναλλαγή ενδείξεων κάθε 6 δευτερόλεπτα.

#### Επεξήγηση ενδείξεων οθόνης κονσόλας

- **CAL:** Δείχνει τον αριθμό θερμίδων που έχουν καεί. (Η τιμή είναι κατά προσέγγιση. Η ακριβής κατανάλωση θερμίδων εξαρτάται από το άτομο που γυμνάζεται).
- **SPEED:** Ταχύτητα (km/h).
- **DIST:** Απόσταση που διανύθηκε (km).
- **ODO:** Συνολικά διανυθέντα χιλιόμετρα (0–9999 km).
- **PULSE:** Καρδιακοί παλμοί ανά λεπτό (40–199 bpm).
- **SCAN:** Αυτόματη εναλλαγή όλων των ενδείξεων κάθε 6 δευτερόλεπτα.

Η οθόνη ανάβει αυτόματα όταν ξεκινά η κίνηση του ποδηλάτου ή όταν πατηθεί κάποιο κουμπί. Σβήνει αυτόματα μετά από 4 λεπτά ακινησίας.

#### Αντικατάσταση μπαταρίας

1. Βγάλτε τη μπαταρία από τη θήκη στο πίσω μέρος της κονσόλας.
2. Αντικαταστήστε την μπαταρία (τύπου AAA 1.5 V).
3. Επανατοποθετήστε το κάλυμμα της θήκης.



Σημείωση:

- Βεβαιωθείτε ότι η μπαταρία τοποθετείται σωστά (με σωστή πολικότητα).
- Αν η οθόνη δεν ανάβει, αλλάξτε μπαταρία.
- Ελέγξτε ότι τα καλώδια δεν είναι τσακισμένα ή παγιδευμένα.

---

### 5. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η άσκηση με το ποδήλατο θα σας προσφέρει πολλά οφέλη: θα βελτιώσει την υγεία σας, θα ενισχύσει την καρδιά και τους πνεύμονες, θα βοηθήσει στην ενδυνάμωση των μυών και θα συμβάλει στον έλεγχο του βάρους.

#### Προσαρμογή αντίστασης

Μπορείτε να προσαρμόσετε την ένταση της άσκησης περιστρέφοντας το κουμπί αντίστασης. Ξεκινήστε με χαμηλή αντίσταση και αυξήστε σταδιακά.

## Φάσεις άσκησης

1. **Φάση προθέρμανσης (5 λεπτά):** Προετοιμάζει το σώμα για άσκηση και μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών.
2. **Κύρια φάση άσκησης (15 λεπτά ή περισσότερα):** Κάντε άσκηση στον επιθυμητό καρδιακό ρυθμό για να κάψετε θερμίδες και να βελτιώσετε την αντοχή.
3. **Φάση αποθεραπείας (5 λεπτά):** Επαναφέρει τον καρδιακό ρυθμό και τη μυϊκή χαλάρωση.

---

## 6. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Λιπαίνετε τα κινούμενα μέρη περιοδικά για να αποφύγετε φθορά.
- Ελέγχετε συχνά τις βίδες και τα παξιμάδια για να είναι καλά σφιγμένα.
- Φυλάσσετε το ποδήλατο σε καθαρό και στεγνό μέρος, μακριά από υγρασία και σκόνη.
- Μην χρησιμοποιείτε επιθετικά καθαριστικά. Χρησιμοποιήστε μαλακό, υγρό πανί.
- Αν ακούσετε ασυνήθιστους θορύβους ή δυσκολία στη λειτουργία, σταματήστε τη χρήση και επικοινωνήστε με το Τμήμα Εξυπηρέτησης Πελατών της Cecotec.

### Σημείωση:

Η συχνότητα καθαρισμού και συντήρησης εξαρτάται από την ένταση και τη συχνότητα χρήσης.

## 7. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

- **Αναφορά:** DrumFit Cycle Compact
- **Μέγιστο βάρος χρήστη:** 100 kg
- **Κλάση:** H.C.
- Οι τεχνικές προδιαγραφές ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση για τη βελτίωση της ποιότητας του προϊόντος.
- **Κατασκευάζεται στην Κίνα | Σχεδιάστηκε στην Ισπανία**

---

## 8. ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΠΑΛΑΙΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, το προϊόν και/ή οι μπαταρίες του πρέπει να απορρίπτονται ξεχωριστά από τα οικιακά απορρίμματα. Όταν το προϊόν φτάσει στο τέλος της ζωής του, πρέπει να το πάτε σε κέντρο συλλογής για ανακύκλωση ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών και μπαταριών.

Επικοινωνήστε με τις τοπικές αρχές για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα σημεία συλλογής και τις διαδικασίες απόρριψης.

Η σωστή απόρριψη βοηθά στην προστασία του περιβάλλοντος.

---

## 9. ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ

Η Cecotec δεν φέρει ευθύνη προς τον τελικό καταναλωτή για ελαττώματα συμμόρφωσης που προκύπτουν από κακή χρήση ή μη τήρηση των οδηγιών και προειδοποιήσεων που περιέχονται στο παρόν εγχειρίδιο.

Η επισκευή ή αντικατάσταση εξαρτημάτων πρέπει να γίνεται μόνο από εξουσιοδοτημένο τεχνικό.

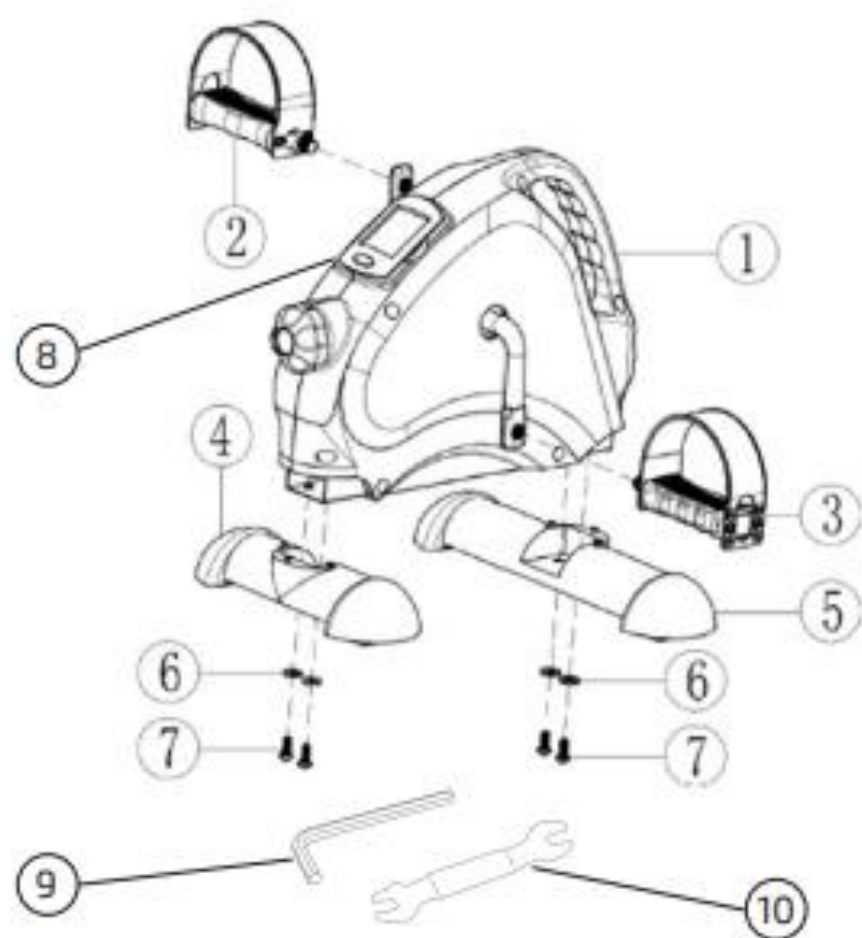
Για τεχνική υποστήριξη επικοινωνήστε με το **Τμήμα Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec στο +34 96 321 07 28.**

---

## 10. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Τα πνευματικά δικαιώματα για τα κείμενα και τις εικόνες αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στη **CECOTEC INNOVACIONES S.L.**

Απαγορεύεται η μερική ή ολική αναπαραγωγή του παρόντος εγχειριδίου χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια της CECOTEC INNOVACIONES S.L.



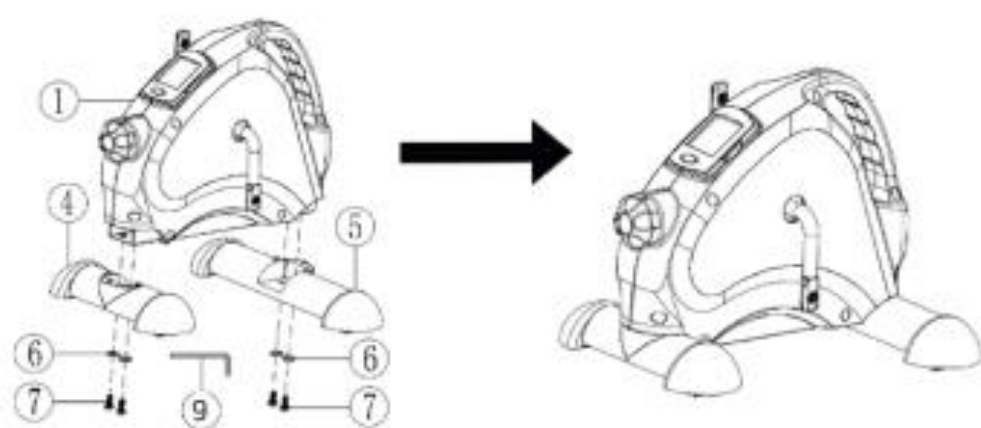


Fig./img./Abb./Afb.2

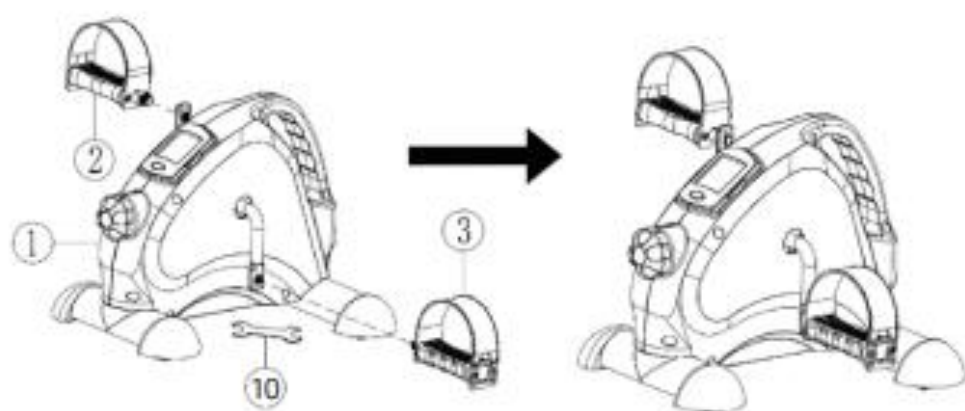


Fig./img./Abb./Afb.3

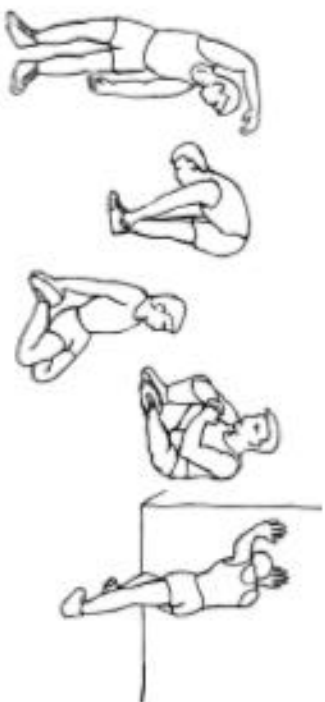


Fig./img./Abb./Afb.4

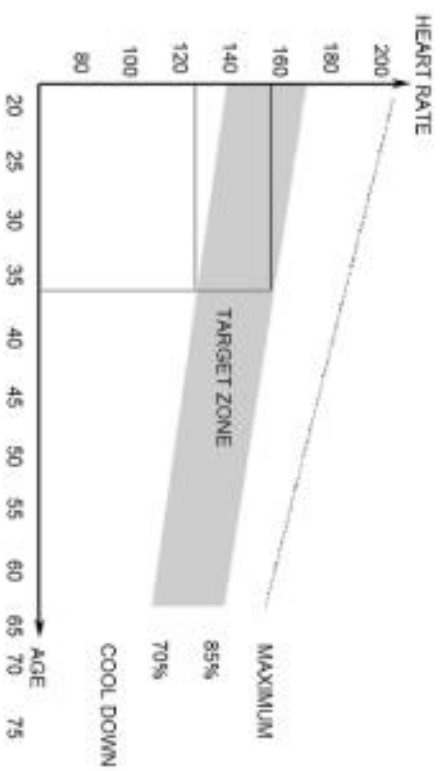


Fig./img./Abb./Afb.5

Fig./img./Abb./Afb.6

