

cecotec

CEC-07085



Μαγνητικό Ποδήλατο Γυμναστικής Cecotec
Spinning DrumFit Cycle 9000 Talos Pro

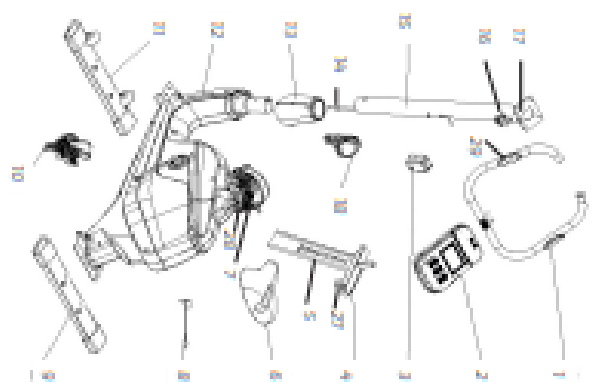


Fig./img./sbbn.qjtu./Bjtu./Doc. 1

20	21	22	23
24	25	26	27
28	29	30	31

Fig./img./sbbn.qjtu./Bjtu./Doc. 2

32	33	34	35
36	37	38	39
40	41	42	43

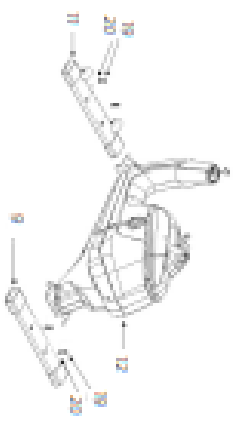


Fig./img./sbbn.qjtu./Bjtu./Doc. 3



Fig./img./sbbn.qjtu./Bjtu./Doc. 4

44	45	46	47
48	49	50	51
52	53	54	55

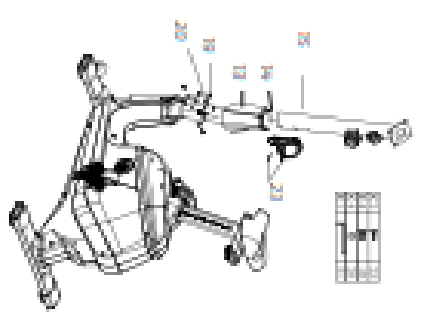


Fig./img./sbbn.qjtu./Bjtu./Doc. 5



Fig./img./sbbn.qjtu./Bjtu./Doc. 6

56	57	58	59
60	61	62	63
64	65	66	67

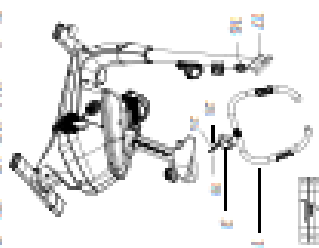


Fig./img./sbbn.qjtu./Bjtu./Doc. 7

68	69	70	71
72	73	74	75
76	77	78	79

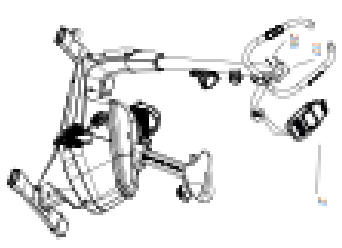


Fig./img./sbbn.qjtu./Bjtu./Doc. 8

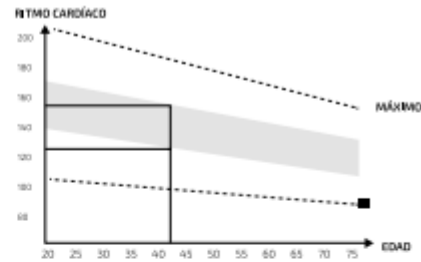
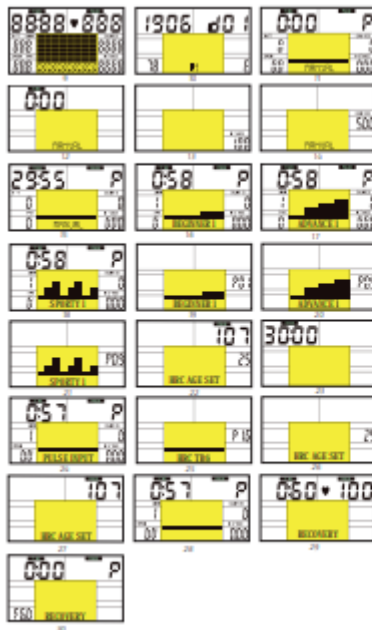


Fig./img./Abb./Aft./ Rys./Obr. 31

1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

Εικ. 1

1. Τιμόνι
2. Οθόνη LCD
3. Κάλυμμα τιμονιού
4. Σετ συρόμενο σέλας
5. Στύλος σέλας
6. Σέλα
7. Δεξί πεντάλ
8. Μετασχηματιστής ρεύματος
9. Πίσω αντιστρεπτική μπάρα
10. Αριστερό πεντάλ
11. Μπροστινή αντιστρεπτική μπάρα
12. Κύριο πλαίσιο
13. Κάλυμμα στύλου τιμονιού
14. Καλώδιο οθόνης LCD
15. Στύλος τιμονιού
16. Στήριγμα τιμονιού
17. Στήριγμα οθόνης
18. Μπουκαλοθήκη
27. Κουμπί ρύθμισης απόστασης σέλας
28. Πόμολο ρύθμισης ύψους σέλας
29. Αισθητήρας καρδιακών παλμών

Εικ. 2

19. Βίδα Allen M8x20L (x13)
20. Επίπεδη ροδέλα (x12)
21. Κλειδί Άλεν (x1)
22. Διπλό ανοιχτό κλειδί (x1)
23. Επίπεδη βίδα σταυροκεφαλής M5x16L (x2)
24. Μικρή επίπεδη ροδέλα (x1)
25. Ελατήριο ροδέλας (x1)
26. M5x10L επίπεδη βίδα σταυροκεφαλής (x4)

2. ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Βγάλτε το προϊόν από το κουτί και αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας.
 - Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα και τα εξαρτήματα περιλαμβάνονται και σε καλή κατάσταση. Μερικά εξαρτήματα είναι προσυναρμολογημένα.
 - Ελέγξτε προσεκτικά ότι τα κομμάτια δεν είναι κατεστραμμένα. Εάν είναι, ειδοποιήστε αμέσως το Τεχνικό Υπηρεσία Υποστήριξης της Cecotec.
- Περιεχόμενα κουτιού
- Στατικό ποδήλατο DrumFit Cycle 9000 Talos Pro
 - Οθόνη LCD
 - Εργαλεία
 - Εγχειρίδιο οδηγιών
 - Μετασχηματιστής ρεύματος

3. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Σαρώνοντας τον ακόλουθο κωδικό QR, μπορείτε να δείτε τον πλήρη συναρμολόγηση, βήμα προς βήμα, του προϊόντος.

Βήμα 1: Μπάρες κατά της κύλισης

- Πάρτε τις αντιστρεπτικές μπάρες:
- Η μπάρα με τους τροχούς είναι η μπροστινή αντιστρεπτική μπάρα.
- Η μπάρα χωρίς τους τροχούς είναι η πίσω αντιστρεπτική μπάρα.
- Τοποθετήστε το κύριο πλαίσιο (12) στην μπροστινή αντιστρεπτική ράβδο (11) ταιριάζοντας τις οπές. Εισαγάγετε το Βιδώστε τη βίδα Allen (19) με την επίπεδη ροδέλα (20) σε κάθε τρύπα και σφίξτε τις.
- Επαναλάβετε την προηγούμενη διαδικασία με την πίσω αντιστρεπτική ράβδο (9).

Εικ. 3

Βήμα 2: Πεντάλ

- Τα πεντάλ φέρουν την ένδειξη "L", αριστερό πεντάλ (10) και "R", δεξί πεντάλ (7).
- Τοποθετήστε το δεξί πεντάλ (7) στη δεξιά μανιβέλα, προς την κατεύθυνση του ποδηλάτου και σφίξτε το παξιμάδι περιστρέφοντας το διπλό κλειδί ανοιχτού άκρου (22) δεξιόστροφα.
- Τοποθετήστε το αριστερό πεντάλ (10) στον αριστερό στρόφαλο, προς την κατεύθυνση του ποδηλάτου και σφίξτε το παξιμάδι με περιστρέφοντας το διπλό κλειδί ανοιχτού άκρου (22) αριστερόστροφα.

Εικ. 4

Βήμα 3: Στύλος σέλας και σέλα

- Τοποθετήστε τη σέλα (6) στο συρόμενο σετ σέλας (4) και στερεώστε τη με το διπλό ανοιχτό κλειδί (22).
- Σύρετε τη σέλα (6) και το σετ συρόμενης σέλας (4) στην επιθυμητή θέση, ταιριάζουν με τις τρύπες και στερεώστε το με το κουμπί ρύθμισης απόστασης σέλας (27).
- Τοποθετήστε τον στύλο της σέλας (5) στο κύριο πλαίσιο (12) και ταιριάζτε τις τρύπες και στα δύο κομμάτια. Διορθώστε τη θέση της σέλας (6) με το κουμπί ρύθμισης ύψους σέλας (28). Μπορείτε να ορίσετε το ύψος όταν το ποδήλατο έχει συναρμολογηθεί πλήρως.

Εικ. 5

Βήμα 4: Στύλος τιμονιού

- Εισαγάγετε το κάλυμμα του στύλου του τιμονιού (13) στον στύλο του τιμονιού (15).

- Συνδέστε το καλώδιο που προεξέχει από το κύριο πλαίσιο (12) στο καλώδιο (14) στο εσωτερικό του
Στύλος τιμονιού (15). Τοποθετήστε τον στύλο (15) στο κύριο πλαίσιο (12) όπως φαίνεται στην εικόνα 6 και
ταιριάζετε τις τρύπες και με τα δύο κομμάτια.
- Τοποθετήστε μια επίπεδη ροδέλα (20) στις 4 βίδες Allen (19) και σφίξτε τις σε κάθε τρύπα.
Εισάγετε
στις οπές του στύλου του τιμονιού (15) με το κλειδί Άλεν (21). Τοποθετήστε το τιμόνι
στερέωση (13) για την κάλυψη αυτού του τμήματος.
- Τοποθετήστε τη θήκη για μπουκάλια (18) στον στύλο του τιμονιού (15) όπως φαίνεται στην
εικόνα 6, δηλαδή ταιριάζουν
τις τρύπες και στα δύο κομμάτια. Χρησιμοποιήστε δύο επίπεδες βίδες σταυροκεφαλής (23)
για να στερεώσετε τη θήκη φιάλης
(18) στον στύλο του τιμονιού (15).
Εικ. 6
Βήμα 5: Τιμόνι
- Πάρτε το τιμόνι (1) και τοποθετήστε το στο στήριγμα του τιμονιού (16). Διορθώστε το
τιμόνι
στηρίζετε με μια βίδα (19), μια μικρή επίπεδη ροδέλα (24) και μια ροδέλα ελατηρίου (25).
Εισαγάγετε το
καλώδια του αισθητήρα καρδιακού ρυθμού (29) στην οπή του στύλου του τιμονιού και μετά
βγάλτε τα μέσα
το άλλο άκρο όπου βρίσκεται η θήκη οθόνης (17).
- Τοποθετήστε το κάλυμμα του τιμονιού (3) ασκώντας πίεση μέχρι να στερεωθεί στη θέση
του.
Εικ. 7
Βήμα 6: Οθόνη LCD
Συνδέστε και τα δύο άκρα του καλωδίου της οθόνης (14) με τα καλώδια του αισθητήρα
καρδιακών παλμών (29). Τοποθετήστε το
Οθόνη LCD (2) στη βάση της οθόνης (17) εισάγοντας τα καλώδια μέσα από την οπή του
βραχίονα οθόνης (17). Στερεώστε και τα δύο μέρη χρησιμοποιώντας 4 βίδες επίπεδης
κεφαλής (26) και το Allen
κλειδί (21). Εικ. 8

4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Λειτουργία παρακολούθησης

Λειτουργίες κουμπιών

- RECOVERY: πατήστε αυτό το κουμπί για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία ανάκτησης. Αυτή
η λειτουργία χρησιμοποιείται για δοκιμή
επίπεδο ανάκτησης του καρδιακού σας παλμού.

- START/STOP: πατήστε αυτό το κουμπί για να ξεκινήσετε και να σταματήσετε την
προπόνηση.

- RESET: πατήστε αυτό το κουμπί:

ένα. Όταν το ποδήλατο είναι σε αναμονή, για να επιστρέψετε στο κύριο μενού.

σι. Για 2 δευτερόλεπτα για επανεκκίνηση της οθόνης.

- ΠΑΝΩ, πατήστε αυτό το κουμπί:

ένα. Για να επιλέξετε τη λειτουργία εκπαίδευσης

. Για να αυξήσετε την επιλεγμένη ρύθμιση προπόνησης.

- MODE: σε κατάσταση αναμονής, πατήστε αυτό το κουμπί για να επιβεβαιώσετε τις
καθορισμένες τιμές.

- ΚΑΤΩ, πατήστε αυτό το κουμπί:
- 1. Για να επιλέξετε τη λειτουργία εκπαίδευσης.
- 2. Για να μειώσετε την επιλεγμένη ρύθμιση προπόνησης

Τρόποι προπόνησης

Εικ. 9-15

- Συνδέστε τον προσαρμογέα σε ένα βύσμα ή κρατήστε πατημένο το κουμπί RESET για δύο δευτερόλεπτα. Συναγερμός θα ακουστεί για 1 δευτερόλεπτο. Η οθόνη θα εμφανιστεί όπως στην εικόνα 9 για 2 δευτερόλεπτα.

- Η οθόνη θα εμφανίσει ορισμένες τιμές (Εικ. 10) για 1 δευτερόλεπτο πριν εισέλθει σε κατάσταση αναμονής.

Εικ. 11

- Τώρα, το επίπεδο αντίστασης είναι 1.

- Πατήστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε ένα πρόγραμμα: Manual® BEGINNER® ADVANCE® SPORTY

® HRC® WATT.

- Πατήστε ξανά το MODE για να ρυθμίσετε την ώρα με τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ. Εικ. 12

- Πατήστε ξανά MODE για να μεταβείτε στην επόμενη ρύθμιση.

- Αφού επιλέξετε απόσταση/θερμίδες, πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση και αφήστε το

οθόνη υπολογίζει τις παραμέτρους. Εικ. 13-14

- Πατήστε ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης. Εικ. 15

Αλλαγή προγράμματος

- Πατήστε το κουμπί START/STOP σε οποιοδήποτε πρόγραμμα και πατήστε RESET για να επιστρέψετε στο κύριο μενού.

- Το MANUAL θα αναβοσβήσει, πατήστε ΠΑΝΩ για να αλλάξετε το πρόγραμμα και να επιβεβαιώσετε το επιλεγμένο προγραμματίστε πατώντας MODE.

- Τώρα, θα μπορείτε να ορίσετε τις ρυθμίσεις όπως εξηγήθηκε προηγουμένως.

- Πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

- Πατήστε ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης.

Λειτουργίες BEGINNER/ADVANCE/SPORTY

Εικ. 16-21

- Η λειτουργία BEGINNER είναι προγραμματισμένη για χρήστες που αρχίζουν να ασκούνται.

Εικ. 16

- Η λειτουργία ADVANCE είναι προγραμματισμένη για χρήστες με ενδιάμεσο επίπεδο άσκησης.

Εικ. 17

- Η λειτουργία SPORTY είναι προγραμματισμένη για χρήστες με υψηλό επίπεδο άσκησης.

Εικ. 18

- Μέσα σε κάθε πρόγραμμα μπορείτε να επιλέξετε 4 διαφορετικές λειτουργίες. Για να το κάνετε αυτό, αφού επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα:

1. Πιέστε ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να επιλέξετε οποιαδήποτε από τις 4 λειτουργίες. Εικ. 19-21

2. Πατήστε MODE για επιβεβαίωση.

3. Πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

4. Πατήστε ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης.

Λειτουργία HRC

- Αυτή η λειτουργία σας επιτρέπει να ορίσετε στόχους καρδιακών παλμών. Για να το κάνετε αυτό, έχετε 3 λειτουργίες HRC (καρδιά έλεγχος ρυθμού) και HRC TRG (στόχος ελέγχου καρδιακού ρυθμού):

1. HRC 55.

2. HRC 75.

3. HRC 90.

4. Η λειτουργία HRC TRG ελέγχει ότι παραμένετε εντός των παλμών-στόχων σας ανά λεπτό.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ HRC

Εικ. 22-24

- Πατήστε ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ορίσετε την ηλικία σας και, στη συνέχεια, η οθόνη θα εκτιμήσει και θα δείξει την καρδιά-στόχο σας τιμή.

- Πατήστε MODE για επιβεβαίωση. Εικ. 22

- Πιέστε ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ορίσετε έναν χρόνο στόχο. Εικ. 23

- Πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση. Εικ. 24

HRC TRG MODE

Εικ. 26-28

- Εάν επιλέξετε HRC-TRG στο πρόγραμμα, μπορείτε να ορίσετε τον δικό σας στόχο καρδιακού παλμού

- Πατήστε ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ορίσετε την ηλικία σας. Εικ. 26

- Πατήστε ξανά το κουμπί MODE για να ορίσετε τον στόχο σας. Εικ. 27

- Πατήστε MODE για επιβεβαίωση και ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ορίσετε τον χρόνο-στόχο σας.

- Πατήστε το κουμπί START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση. Εικ. 28

Λειτουργία ανάκτησης

Εικ. 29-30

Εάν δεν τοποθετήσετε τα χέρια σας στους αισθητήρες, ακόμα και αν πατήσετε αυτό το κουμπί, η λειτουργία θα γίνει να μην ενεργοποιηθεί.

1. Πατήστε το κουμπί RECOVERY και, στη συνέχεια, στην οθόνη θα εμφανιστούν TIME και PULSE, το υπόλοιπο

οι λειτουργίες θα απενεργοποιηθούν. Εικ. 29

2. Η ένδειξη ώρας θα δείξει 0:60 και θα ξεκινήσει μια αντίστροφη μέτρηση. Η τιμή που εμφανίζεται στο

Η ένδειξη παλμού κατά τη διάρκεια της αντίστροφης μέτρησης θα είναι ο πραγματικός καρδιακός ρυθμός.

3. Όταν τελειώσει η αντίστροφη μέτρηση, η οθόνη θα ηχήσει και η οθόνη παλμών θα δείξει F1, F2,

F3, F4, F5 ή F6. Εικ. 30

Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, εάν πατήσετε ξανά RECOVERY, θα επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

F1 F2 F3 F4 F5 F6

Κακή κατάσταση Βελτιώσιμο

κατάσταση

Μεσαίο

κατάσταση

Σφάλμα σε

μέτρηση

Καλός

κατάσταση

Εξοχος

κατάσταση

5. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Εικ. 31

Μια σωστή προπόνηση πρέπει να αποτελείται από τις ακόλουθες τρεις δραστηριότητες:

1. Προθέρμανση: Αποτελείται από 5 έως 10 λεπτά διατάσεις και ελαφριά άσκηση. Μια σωστή προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματός σας, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία κατά την προετοιμασία για άσκηση.

Εικ. 9

2. Προπόνηση: Αποτελείται από 20 έως 30 λεπτά άσκησης. (Σημείωση: Τις πρώτες εβδομάδες του το πρόγραμμα άσκησής σας, μην κρατάτε τον καρδιακό σας ρυθμό στη ζώνη προπόνησής σας περισσότερο από 20 λεπτά).

3. Cool-down: 5 έως 10 λεπτά ασκήσεις διατάσεων. Αυτό θα αυξήσει την ευελιξία σας μύες και θα βοηθήσει στην πρόληψη τραυματισμών.

Προπονητική ρουτίνα

Για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, ασκείστε τρεις φορές την εβδομάδα, με τουλάχιστον μια μέρα ξεκούρασης μεταξύ των προπονήσεων. Μετά από μερικούς μήνες τακτικής άσκησης, μπορείτε να ασκηθείτε έως και πέντε φορές την εβδομάδα, εάν το επιθυμείτε. Θυμηθείτε, το κλειδί της επιτυχίας είναι να κάνετε την άσκηση τακτική και απολαυστικό κομμάτι της καθημερινότητάς σας.

6. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Σημείωση

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

- Ελέγχετε περιοδικά τον εξοπλισμό για να εντοπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα ή αλλαγή, όπως χαλαρά μπουλόνια.

- Λιπάνετε περιοδικά τα κινούμενα μέρη του ποδηλάτου για να αποφύγετε την πρόωρη φθορά.

Μετά τη λίπανση αυτών των εξαρτημάτων, λειτουργήστε το προϊόν ως συνήθως για τουλάχιστον μισό λεπτό.

- Επιθεωρήστε και σφίξτε όλα τα εξαρτήματα πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό.

Αντικαταστήστε τυχόν ελαττωματικά εξαρτήματα

αμέσως και μην χρησιμοποιήσετε ξανά τον εξοπλισμό μέχρι να είναι σε άριστη κατάσταση λειτουργίας.

- Ελέγχετε την κατάσταση των παξιμαδιών και των μπουλονιών τουλάχιστον κάθε δύο εβδομάδες.

- Ο εξοπλισμός μπορεί να καθαριστεί χρησιμοποιώντας ένα ελαφρώς υγρό πανί και ήπιο μη λειαντικό

απορρυπαντικό. Μην χρησιμοποιείτε διαλύτες.

- Μην προσπαθήσετε να επισκευάσετε το προϊόν μόνοι σας. Σε περίπτωση που έχετε κάποια δυσκολία με τη συναρμολόγησή του

ή λειτουργία, ή εάν πιστεύετε ότι λείπει κάποιο εξάρτημα, επικοινωνήστε με την επίσημη τεχνική υποστήριξη Υπηρεσία της Cecotec.

7. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Αναφορά προϊόντος: 07085

Μοντέλο: Στατικό ποδήλατο DrumFit Cycle 9000 Talos Pro

Σφόνδυλος: 9 κιλά

Μέγιστο βάρος χρήστη: 130 kg

Είσοδος προσαρμογέα: 100-240 V ~ 0,5 A, 50/60 Hz

Έξοδος προσαρμογέα: 9 V DC, 1000 mA

Κατασκευάζεται στην Κίνα | Σχεδιασμένο στην Ισπανία

8. ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΠΑΛΑΙΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, το προϊόν και/ή η μπαταρία πρέπει να απορρίπτονται χωριστά από το οικιακό απόβλητο. Όταν αυτό το προϊόν φτάσει στο τέλος της διάρκειας ζωής του, θα πρέπει να το απορρίψετε των μπαταριών/συσσωρευτών και μεταφέρετέ τις σε ένα καθορισμένο σημείο συλλογής από τις τοπικές αρχές.

Οι καταναλωτές πρέπει να επικοινωνήσουν με τις τοπικές αρχές ή τον πωλητή τους για λεπτομέρειες πληροφορίες σχετικά με τη σωστή απόρριψη παλαιών ηλεκτρικών συσκευών και/