CEC-07086

Μαγνητικό Ποδήλατο Γυμναστικής Cecotec Spinning DrumFit Indoor 7000 Magno

1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

1. Κύριο πλαίσιο
2. Πλαστική επένδυση
3. Πεντάλ
4. Τιμόνι
5. Μπροστινή αντιστρεπτική μπάρα
6. Πίσω αντιστρεπτική μπάρα
7. Σετ βιδών
8. Κλειδί Άλεν S6
9. Γαλλικό κλειδί S13-S14-S15
10. M8*16*Φ15 x4 βίδες άλεν
11. Παξιμάδι D8*Φ16*1,5 x4
12. D8*Φ16*1,5 x4 βίδες άλεν
13. Παξιμάδι D10*Φ20*2,0 x4
14. Γαλλικό κλειδί S17-S19
15. Οθόνη
16. Βύσμα 1 Φ5*750
17. Βύσμα 2 Φ5*380
18. Μπουκαλοθήκη

2. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Βήμα 1. Εικ. 2

Χρησιμοποιήστε 4 μπουλόνια (12) και 4 ροδέλες (13) για να συναρμολογήσετε την μπροστινή αντιστρεπτική ράβδο (5) και την πίσω ράβδο προστασίας (6) στο κύριο πλαίσιο (1). Χρησιμοποιήστε το κλειδί Allen S6 (8) για να σφίξετε τις βίδες.

Βήμα 2. Εικ. 3

1. Αρχικά, συνδέστε το σύνδεσμο 2 (17) στο κύριο πλαίσιο (1) με το σύνδεσμο 1 (16) πάνω από το κύριο πλαίσιο
μπάρα και, στη συνέχεια, τοποθετήστε τη ράβδο στο πλαίσιο (1).
2. Αφαιρέστε 4 βίδες (10) και 4 ροδέλες (11) από το κιτ (7) και χρησιμοποιήστε τις βίδες και ροδέλες για να αφαιρέσετε το τιμόνι (4). Χρησιμοποιήστε το κλειδί Άλεν S6 (8) για να τα στερεώσετε στο κύριο
πλαίσιο (1). Σφίξτε τις βίδες για να το στερεώσετε, τοποθετήστε την πλαστική επένδυση (2).
3. Συνδέστε το βύσμα (16) στην οθόνη (15). Στη συνέχεια, εγκαταστήστε την οθόνη (15) στην κύρια μονάδα
πλαίσιο (1).

Βήμα 3. Εικ. 4.

1. Αρχικά, σφίξτε το πεντάλ στη μανιβέλα με το χέρι σας.
2. Για να στερεώσετε το πεντάλ στον στρόφαλο, χρησιμοποιήστε το S15 του κλειδιού (9) για να εγκαταστήσετε τα πεντάλ (3)
στην αριστερή και δεξιά μανιβέλα του κύριου πλαισίου (1), διακρίνετε μεταξύ αριστερά (L) και δεξιά (R), και ακολουθήστε την κατεύθυνση του βέλους στο σχήμα. Χρησιμοποιήστε το S19 του κλειδιού (14) για να σφίξετε
τα παράλληλα παξιμάδια 3L και 3R προς τα πίσω (σύμφωνα με την κατεύθυνση του βέλους στο
σχήμα) και μετά σφίξτε τα με το σταυρό κλειδί (9).

Βήμα 4. Εικ. 5

Στερεώστε τη θήκη φιάλης (18) στο τιμόνι (4), όπως φαίνεται στα δεξιά.

3. ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΗΣ

Ρύθμιση του ποδηλάτου

Ρύθμιση ύψους και θέσης σέλας

- Για να ρυθμίσετε το ύψος της σέλας, να θυμάστε ότι η σωστή θέση είναι αυτή στην οποία Η μέση σας δεν γέρνει στο πλάι όταν το πεντάλ είναι στην κάτω θέση και το πόδι είναι τέλεια τοποθετημένο στα κλιπ των δακτύλων. (Εικ. 13)
- Για σωστή χρήση της συσκευής και για αποφυγή πιθανών τραυματισμών στα γόνατα, η οριζόντια
Η ρύθμιση της σέλας είναι εξαιρετικά σημαντική. Η σωστή θέση είναι αυτή στην οποία, όταν οι δύο στρόφαλοι του πεντάλ βρίσκονται στην οριζόντια θέση, το μπροστινό σας γόνατο βρίσκεται ακριβώς πάνω από το
κέντρο πετάλι. (Εικ. 14)
- Χρησιμοποιήστε το ένα χέρι για να χαλαρώσετε το κουμπί ρύθμισης στο κύριο πλαίσιο και τραβήξτε το προς τα έξω,
ενώ κρατάτε το κεντρικό τμήμα του στύλου του καθίσματος με το άλλο χέρι για να το σηκώσετε (ή πιέστε το
κάτω) για να το προσαρμόσετε στην επιθυμητή θέση.
- Χαλαρώστε το κουμπί ρύθμισης και μετακινήστε το απαλά πάνω-κάτω.
- Μετακινήστε τον στύλο του καθίσματος έτσι ώστε το ελατήριο να επαναρυθμιστεί αυτόματα (κάνει κλικ, υποδεικνύοντας ότι το
ο στρόφαλος έχει γλιστρήσει στην τρύπα του στύλου του καθίσματος) και, στη συνέχεια, σφίξτε τη μανιβέλα μέχρι να σφίξει.
- Χαλαρώστε το κουμπί ρύθμισης κάτω από τη σέλα, σύρετε τη σέλα εμπρός και πίσω, ρυθμίστε την
στην επιθυμητή θέση και γυρίστε το κουμπί ρύθμισης μέχρι να σφίξει. (Εικ. 7)
- Η ρύθμιση δεν μπορεί να υπερβαίνει το ελάχιστο σημάδι εισαγωγής στη σέλα (σημειώνεται με
τη λέξη STOP στην ανάρτηση).

Ρύθμιση ύψους τιμονιού

- Βεβαιωθείτε ότι το ύψος του τιμονιού είναι περίπου στο ίδιο ύψος με τη σέλα,
να θυμάστε ότι αυτή η παράμετρος θα εξαρτηθεί από την εμβιομηχανική και τη φυσιολογία του
χρήστης. Εάν σε αυτή τη θέση αισθάνεστε άβολα ή τα γόνατά σας αγγίζουν το τιμόνι, εσείς θα πρέπει να αυξήσει ελαφρώς το ύψος. (Εικ. 15)
- Χρησιμοποιήστε το ένα χέρι για να χαλαρώσετε τη λαβή της μανιβέλας στο κύριο πλαίσιο και τραβήξτε την προς τα έξω, ενώ
κρατώντας το κεντρικό τμήμα του τιμονιού με το άλλο χέρι για να το σηκώσετε (ή να πιέσετε προς τα κάτω).
προσαρμόστε το στην επιθυμητή θέση.
- Χαλαρώστε τη μανιβέλα και μετακινήστε την απαλά πάνω-κάτω.
- Μετακινήστε τον στύλο του τιμονιού για να του επιτρέψετε να επαναρυθμιστεί αυτόματα (ακούγεται ένα κλικ που δείχνει ότι έχει γλιστρήσει στην τρύπα του στελέχους) και μετά περιστρέψτε τη μανιβέλα μέχρι να σφίξει. (Εικ. 6)
- Η ρύθμιση δεν μπορεί να υπερβαίνει το ελάχιστο σημάδι εισαγωγής στο τιμόνι (σημ
με τη λέξη STOP στην ανάρτηση).

Ρύθμιση του κύριου σώματος

Υπάρχουν τέσσερα πόδια ρύθμισης που κατανέμονται κάτω από τις μπροστινές και πίσω ράβδους προστασίας από την κύλιση. Χαλαρώστε το
πόδια για να το φέρετε πιο κοντά στο έδαφος μέχρι να μην υπάρχει κραδασμός. (Εικ. 8)

Ρύθμιση της αντίστασης

Περιστρέψτε τον τροχό ρύθμισης αντίστασης δεξιόστροφα για να αυξήσετε την αντίσταση και αριστερόστροφα για μείωση της αντίστασης. (Εικ. 9)
Μετακίνηση του ποδηλάτου
Κρατήστε πρώτα την μπροστινή αντιστρεπτική ράβδο του κύριου πλαισίου με τα πόδια σας, πιάστε με το τιμόνι
και τα δύο χέρια και πιέστε σταθερά το μπροστινό μέρος του ποδηλάτου. Αφού σηκώσετε την πίσω αντιστρεπτική ράβδο, εσείς
μπορεί να μετακινήσει το ποδήλατο. (Εικ. 10)
Πληροφορίες για την άσκηση
Μια σωστή προπόνηση πρέπει να αποτελείται από τις ακόλουθες τρεις δραστηριότητες:
- Προθέρμανση: Αποτελείται από 5 έως 10 λεπτά διατάσεις και ελαφριά άσκηση. Ενας κατάλληλος
Η προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματός σας, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία κατά την προετοιμασία
άσκηση. (Εικ. 12)
- Προπόνηση: ασκηθείτε για 20 έως 30 λεπτά (σημείωση: κατά τις πρώτες εβδομάδες άσκησης, μην
κρατήστε τον καρδιακό σας ρυθμό ψηλά για περισσότερο από 20 λεπτά).
- Cool-down: 5 έως 10 λεπτά ασκήσεις διατάσεων. Αυτό θα αυξήσει την ευελιξία του
τους μυς σας και θα βοηθήσει στην αποφυγή τραυματισμών.
Ρουτίνα προπόνησης
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. Για καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να είστε συνεπείς κατά την άσκηση.
Πώς να ανεβείτε και να κατεβείτε από το ποδήλατο
- Για να ανεβείτε στο ποδήλατο, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε είναι να βεβαιωθείτε ότι το ποδήλατο είναι σε πλήρη κατάσταση
στάση. Σταθείτε δίπλα στο ποδήλατο και περάστε το πόδι που είναι πιο κοντά του πάνω από το πλαίσιο για να καθίσετε
στη σέλα και, στη συνέχεια, τοποθετήστε τα πόδια σας στα κλιπ των δακτύλων στα πεντάλ.
- Για να κατεβείτε από το ποδήλατο, κάντε το προηγούμενο βήμα με την αντίστροφη σειρά.
Χρήση
Το κουμπί ελέγχου τάσης σάς επιτρέπει να αλλάξετε το επίπεδο αντίστασης των πεντάλ. Ενα ψηλό
Η αντίσταση καθιστά πιο δύσκολο το πετάλι, ενώ η χαμηλή αντίσταση το κάνει πιο εύκολο.
Για το καλύτερο αποτελέσματα, ρυθμίστε την ένταση ενώ το ποδήλατο είναι σε χρήση.
Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας έχουν ρυθμιστεί σωστά
τα κλιπ των δακτύλων για να αποτρέψετε οποιαδήποτε ανεπιθύμητη κίνηση.
Φρένο έκτακτης ανάγκης
Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης που απαιτεί πλήρες φρενάρισμα του ποδηλάτου, η αντίσταση
Ο επιλογέας πρέπει να πιεστεί σταθερά προς τα μέσα μέχρι να σταματήσει και να σταματήσει τελείως το μηχάνημα.
Αντιμετώπιση προβλημάτων
- Εάν δεν εμφανίζεται κανένας αριθμός στην οθόνη, βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις είναι σωστές.
- Εάν το πρόβλημα παραμένει, αντικαταστήστε τις μπαταρίες με καινούργιες.
Σύσταση

Συνιστάται να λιπαίνετε περιοδικά τα κινούμενα μέρη της μονάδας. Για να το κάνετε αυτό, κάντε αίτηση
λίγο σπρέι σιλικόνης ή τζελ σε αυτά τα μέρη, συμπεριλαμβανομένων των πεντάλ και του σφονδύλου. Στη συνέχεια, εκτελέστε τη συσκευή
κανονικά για τουλάχιστον μισό λεπτό.

Πίνακας Ελέγχου

Λειτουργία οθόνης (Εικ. 11)

- Ώρα: 00:00-99:59 (λεπτά:δευτερόλεπτα)
- Ταχύτητα: 00-99,9 km/h
- Απόσταση: 0,00-99,99 χλμ
- Θερμίδες: 0-999,9 kcal
- Παλμός: 40-240 παλμοί/λεπτό

Κουμπιά

- Κουμπί λειτουργίας (9): πατήστε αυτό το κουμπί για να επιλέξετε και να προβάλετε μια συγκεκριμένη λειτουργία, πατήστε τη λειτουργία
κουμπί για 3-4 δευτερόλεπτα, η οθόνη μηδενίζεται (η συνολική απόσταση δεν μπορεί να διαγραφεί).
- Κουμπί ρύθμισης (10): πατήστε αυτό το κουμπί για να ορίσετε την τιμή μέτρησης μιας τρέχουσας εμφάνισης
λειτουργία (ισχύει όταν η Σάρωση δεν είναι ενεργοποιημένη, δεν ισχύει για συνολική απόσταση).
- Κουμπί επαναφοράς/διαγραφής (8): πατήστε αυτό το κουμπί για να επαναφέρετε ή να διαγράψετε τα τρέχοντα δεδομένα (ισχύει όταν
Η σάρωση δεν είναι ενεργοποιημένη, δεν είναι έγκυρη για πλήρη απόσταση).

Λειτουργία

- Αυτόματος διακόπτης (Οθόνη): Όταν υπάρχει είσοδος σήματος αισθητήρα, θα ενεργοποιηθεί
αυτομάτως.
- Όταν δεν υπάρχει είσοδος σήματος (σήμα κλειδιού και αισθητήρα), θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά
τέσσερα λεπτά.

Μέθοδοι και βήματα λειτουργίας και ρύθμισης (Εικ. 11)

- (1) SCAN: εμφανίζει όλες τις μετρούμενες τιμές. (2) TIME: μετρά το χρόνο που μεσολάβησε από την έναρξη της άσκησης μέχρι την άσκηση
σταματά.
- (3) SPEED (SPD): μετρά τη στιγμιαία ταχύτητα, αντανακλώντας την ταχύτητα της κίνησης.
- (4) ΑΠΟΣΤΑΣΗ (DST): μετρά την απόσταση που διανύθηκε από την αρχή έως το τέλος του κίνηση.
- (5) CALORIES (CAL): μετρά τις θερμίδες που καίγονται από την έναρξη της άσκησης έως το τέλος της
άσκηση.
- (6) ODO: εμφανίζει τη συνολική συσσωρευμένη απόσταση.
- (7) PULSE: δείχνει τον καρδιακό σας ρυθμό όταν τα χέρια σας βρίσκονται στους αισθητήρες που βρίσκονται στο
τιμόνι. Ο καρδιακός ρυθμός εμφανίζεται σε παλμούς ανά λεπτό.

Μπαταρία

Εάν τα δεδομένα στην οθόνη δεν φαίνονται καθαρά, αντικαταστήστε την μπαταρία. αυτή η οθόνη χρησιμοποιεί δύο
Μπαταρίες "AAA". Όταν αντικαθιστάτε τις μπαταρίες, αντικαταστήστε τις όλες ταυτόχρονα.

4. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
Όνομα προϊόντος: DrumFit Indoor 7000 Magno
Αναφορά προϊόντος: 07086
Κατασκευάζεται στην Κίνα | Σχεδιασμένο στην Ισπανία

5. ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΠΑΛΑΙΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ
Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, το
το προϊόν και/ή η μπαταρία πρέπει να απορρίπτονται χωριστά από το οικιακό
απόβλητα. Όταν αυτό το προϊόν φτάσει στο τέλος της διάρκειας ζωής του, θα πρέπει
πετάξτε τις μπαταρίες/συσσωρευτές και μεταφέρετέ τις σε ένα σημείο συλλογής
ορίζονται 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/ή τις μπαταρίες τους.
Η συμμόρφωση με τις παραπάνω οδηγίες θα συμβάλει στην προστασία του περιβάλλοντος.

6. ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ
Η Cecotec θα είναι υπεύθυνη έναντι του τελικού χρήστη ή καταναλωτή για οποιαδήποτε έλλειψη συμμόρφωσης που υπάρχει
ο χρόνος παράδοσης του προϊόντος υπό τους όρους, προϋποθέσεις και 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, μην το κάνετε
διστάσετε να επικοινωνήσετε με την επίσημη υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης της Cecotec στο +34 963 210 728.

7. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ
Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας επί των κειμένων αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στη CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Ολα τα δικαιώματα διατηρούνται. Το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης δεν επιτρέπεται, στο σύνολό του ή
εν μέρει, να αναπαραχθεί, να αποθηκευτεί σε ένα σύστημα ανάκτησης, να μεταδοθεί ή να διανεμηθεί με οποιοδήποτε μέσο
(ηλεκτρονικά, μηχανικά, φωτοαντιγραφικά, ηχογραφημένα ή παρόμοια) χωρίς την προηγούμενη άδεια του CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

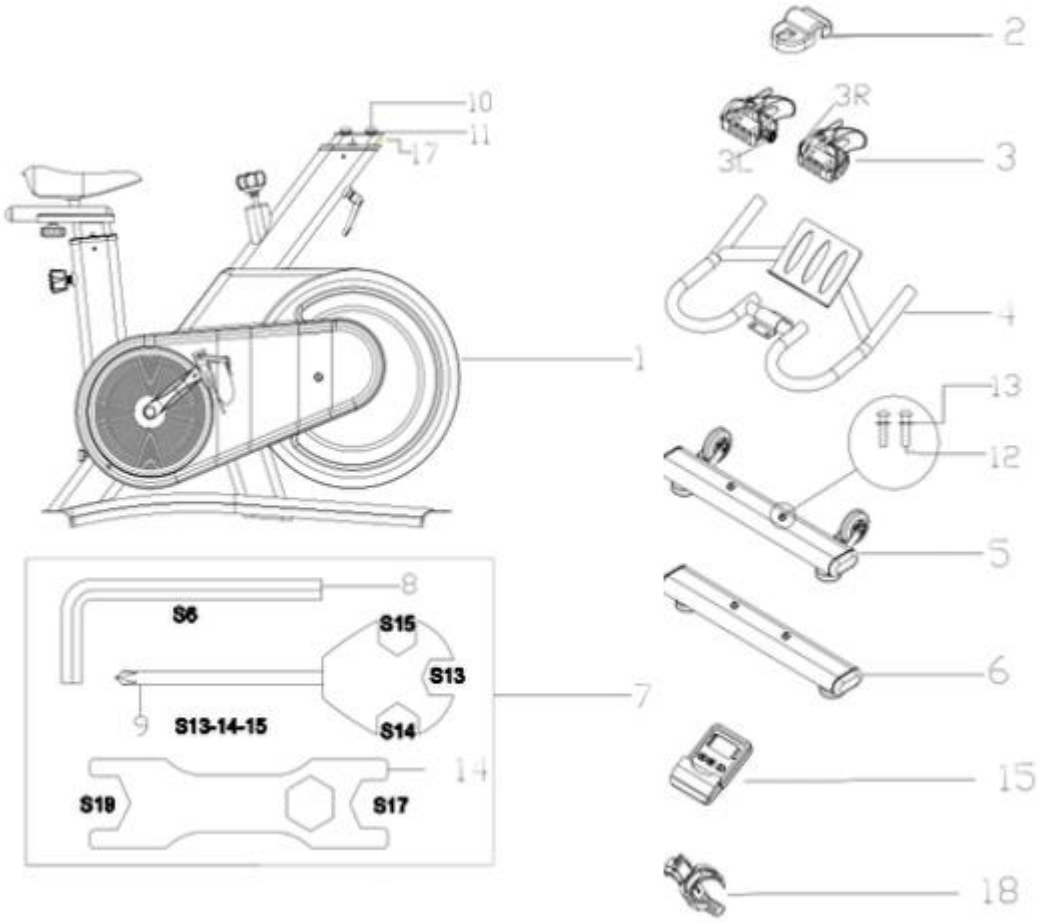

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

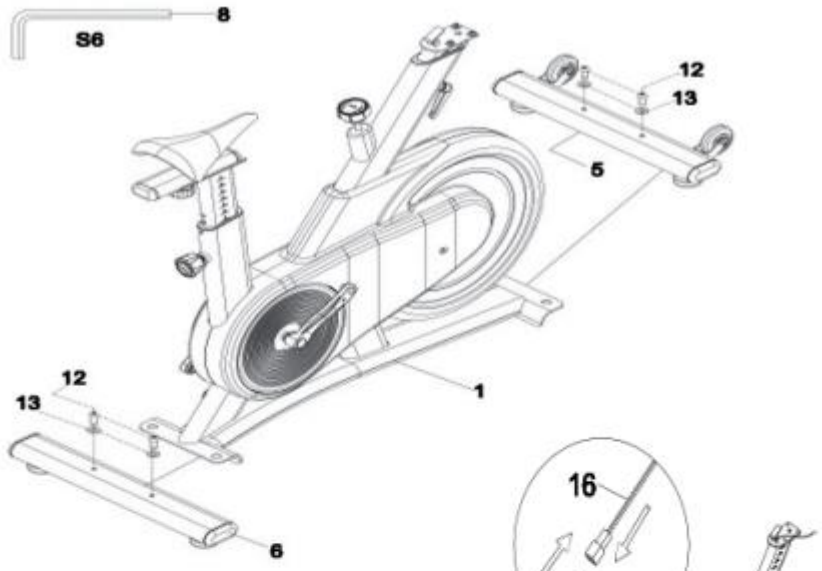

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

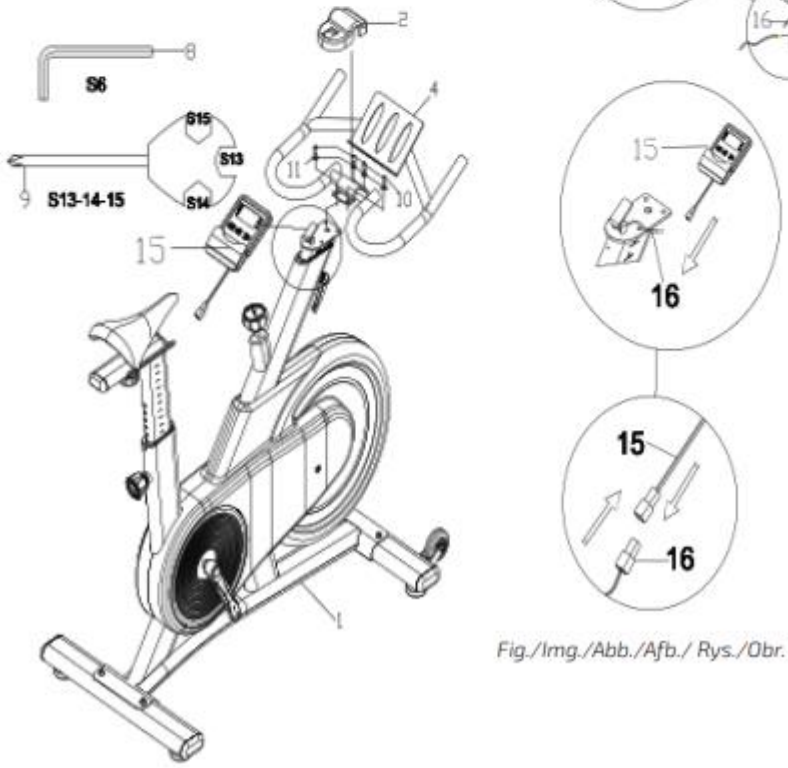

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

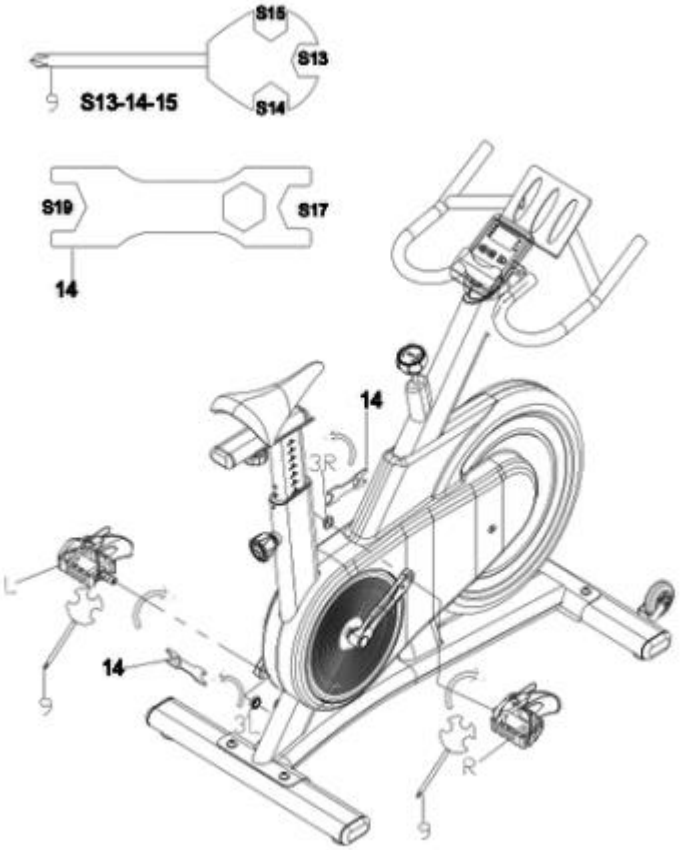

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

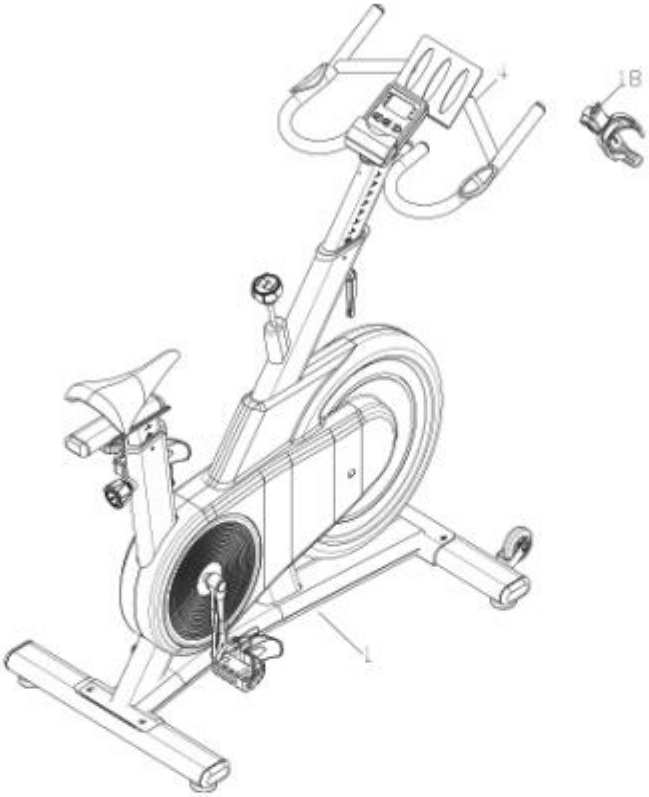

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

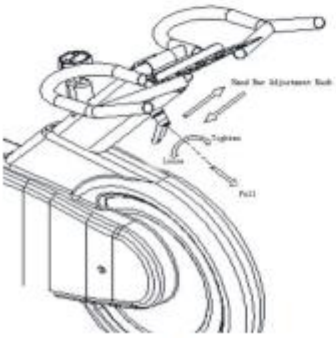

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

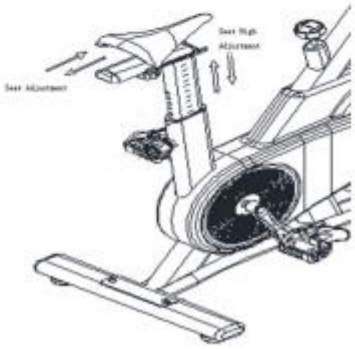

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

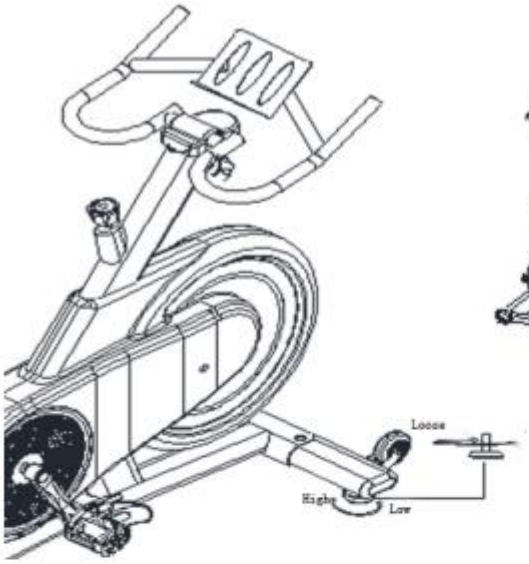

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

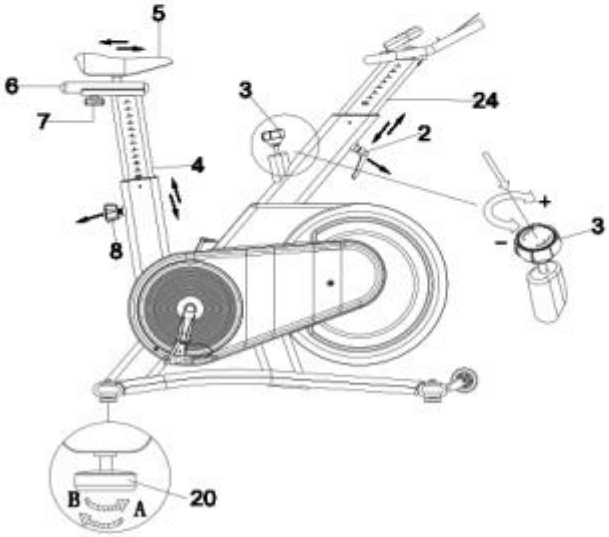

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 11

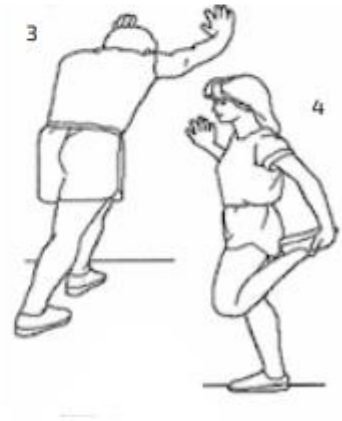

Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 12