

cecotec

ULTRAFLEX 25

Επαγγελματικό ποδήλατο
γυμναστικής εσωτερικού χώρου



FIT
BY CECOTEC

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

2. ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα στοιχεία και τα εργαλεία που αναφέρονται στις επόμενες σελίδες. Ορισμένα εξαρτήματα είναι προσυναρμολογημένα.
- Κρατάτε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από την περιοχή εργασίας, καθώς μικρά κομμάτια μπορεί να προκαλέσουν κίνδυνο πνιγμού σε περίπτωση κατάποσης.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για τη διάταξη των εξαρτημάτων πριν ξεκινήσετε.
- Συναρμολογήστε τον εξοπλισμό όσο το δυνατόν πιο κοντά στην τελική του θέση προπόνησης (στο ίδιο δωμάτιο).
- Παρακαλούμε, απορρίψτε όλες τις συσκευασίες προσεκτικά και υπεύθυνα.
- Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό σε μια συμπαγή, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα για το δάπεδο ή το χαλί σας. Για ασφάλεια, το ποδήλατο πρέπει να έχει τουλάχιστον 0,5 m ελεύθερο χώρο γύρω του.

ΧΡΗΣΗ

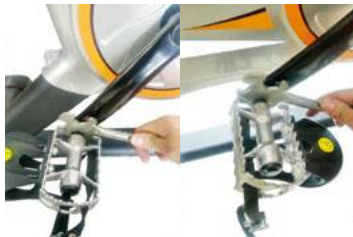
- Είναι αποκλειστική ευθύνη του ιδιοκτήτη να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες αυτού του προϊόντος είναι σωστά ενημερωμένοι σχετικά με τον τρόπο ασφαλούς χρήσης αυτού του προϊόντος.
- Αυτή η συσκευή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από παιδιά ηλικίας κάτω των 8 ετών. Αυτό το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 8 ετών και άνω, εφόσον αυτά υπόκεινται σε συνεχή επίβλεψη.
- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με μειωμένες σωματικές, ευαίσθητες ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας ή γνώσης, εφόσον τους έχει δοθεί επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής με ασφαλή τρόπο και κατανοεί τους κινδύνους που εμπεριέχονται .
- Φυλάσσετε αυτή τη συσκευή μακριά από παιδιά κάτω των 8 ετών.
- Οι εργασίες καθαρισμού και συντήρησης δεν πρέπει να εκτελούνται από παιδιά.
- Αγοράζετε αυτόν τον εξοπλισμό για άσκηση με δική σας ευθύνη. Εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες για την υγεία σας ή αισθάνεστε ότι μπορεί να κινδυνεύετε από κάποια σοβαρή κατάσταση υγείας, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον επαγγελματία υγείας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.
- Πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό για άσκηση, ακολουθήστε πάντα τις συνιστώμενες ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεων.
- Εάν αισθανθείτε ζάλη, ναυτία, πόνο στο στήθος ή άλλα μη φυσιολογικά συμπτώματα, σταματήστε την προπόνησή σας και αναζητήστε άμεση ιατρική βοήθεια.
- Το ποδήλατο δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική χρήση.
- Πρέπει να δίνεται προσοχή κατά την ανύψωση ή τη μετακίνηση του εξοπλισμού, ώστε να μην τραυματιστεί η πλάτη σας. Χρησιμοποιείτε πάντα κατάλληλες τεχνικές ανύψωσης και/ή βοήθεια.
- Να γνωρίζετε τα σημεία 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, ζάλη ή ναυτία. Εάν αντιμετωπίζετε κάποια από αυτές τις καταστάσεις, θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε με το πρόγραμμα άσκησής σας.

- Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Δεν είναι κατάλληλο για εμπορική ή βιομηχανική χρήση. Μην το χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους.
- Μόνο ένα άτομο κάθε φορά πρέπει να χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό.
- Κρατάτε τα χέρια και τυχόν χαλαρά ρούχα ή αντικείμενα μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη του προϊόντος.
- Να φοράτε πάντα κατάλληλα ρούχα προπόνησης όταν ασκείστε. Μην φοράτε φαρδιά ή φαρδιά ρούχα, γιατί μπορεί να πιαστούν στον εξοπλισμό. Φορέστε αθλητικά παπούτσια για να προστατεύσετε τα πόδια σας κατά την άσκηση.
- Μην τοποθετείτε αιχμηρά αντικείμενα γύρω από τον εξοπλισμό.
- Αυτό το προϊόν είναι κατάλληλο για βάρος χρήστη έως 130 κιλά.
- Να χρησιμοποιείτε πάντα τον εξοπλισμό όπως υποδεικνύεται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών. Εάν εντοπίσετε κάποιο ελαττωματικό εξάρτημα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του ποδηλάτου ή εάν ακούσετε ασυνήθιστο θόρυβο από τον εξοπλισμό κατά τη χρήση, σταματήστε να χρησιμοποιείτε το ποδήλατο. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα. Επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec.
- Το επίπεδο ασφάλειας του ποδηλάτου μπορεί να διατηρηθεί μόνο μέσω τακτικού ελέγχου για σήματα ζημιάς ή/και φθοράς.
- Ελέγξτε ότι τα μπουλόνια και τα παξιμάδια είναι καλά στερεωμένα πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό.
- Δεν φέρουμε καμία ευθύνη για τυχόν ζημιές ή σωματικές βλάβες που προέρχονται από κακή χρήση ή μη συμμόρφωση με αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών.

3. ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ



Στερεώστε τον μπροστινό σταθεροποιητή στο κύριο πλαίσιο χρησιμοποιώντας δύο ελατηριωτές ροδέλες Φ10, δύο ροδέλες Φ10 και δύο παξιμάδια θόλου. Τοποθετήστε τον σταθεροποιητή πλάτης με τον ίδιο τρόπο.



2. Τα πεντάλ φέρουν την ένδειξη "L" (αριστερά) ή "R" (δεξιά). Εισαγάγετε τη βίδα στερέωσης του δεξιού πεντάλ στη μανιβέλα στη δεξιά πλευρά του προϊόντος και στερεώστε τη με το κλειδί. Στη συνέχεια, βιδώστε το παξιμάδι στη βίδα στερέωσης στην άλλη πλευρά του στρόφαλου. Προχωρήστε με τον ίδιο τρόπο για να στερεώσετε το αριστερό πεντάλ στον στρόφαλο στην αριστερή πλευρά του προϊόντος.



3. Στερεώστε το τιμόνι στη στήριξή του με τις βίδες Allen και τις ροδέλες.



4. Τοποθετήστε το κάλυμμα της λαβής στη λαβή. Πατήστε το κάλυμμα της λαβής απαλά και ασφαλίστε το στη θέση του.



5. Χρησιμοποιήστε το μπουλόνι ασφάλισης για να ρυθμίσετε το ύψος του τιμονιού όπως φαίνεται στην εικόνα.



1. Σύρετε την οθόνη στις αυλακώσεις που μπορείτε να βρείτε στο στήριγμά της.
2. Συνδέστε τα καλώδια στις υποδοχές "sensor" και "pulse"
3. Κρατήστε όλα τα καλώδια μέσα στον κυματοειδές σωλήνα.



7.Τραβήξτε από το κουμπί ρύθμισης του καθίσματος για να ρυθμίσετε το ύψος του καθίσματος. Τοποθετήστε ξανά το πόμολο για να στερεώσετε το κάθισμα στην επιθυμητή θέση.



8. Περιστρέψτε το πόμολο του φρένου δεξιόστροφα για να αυξήσετε την αντίσταση και αριστερόστροφα για να μειώσετε την αντίσταση. Πιέστε προς τα κάτω το κουμπί του φρένου για διακοπή έκτακτης ανάγκης.



9. .Στερεώστε τις βίδες στο επάνω μέρος του μπροστινού ελατηρίου για να εμποδίσετε τη λειτουργία αιώρησης. Χαλαρώστε τις βίδες για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αιώρησης.
.Εισαγάγετε το κλειδί Άλεν στο άνοιγμα του σωλήνα για να στερεώσετε τη βίδα μέχρι να αγγίξει το θολωτό παξιμάδι.
10. Στερεώστε τη βίδα με το παξιμάδι.



4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΘΟΝΗΣ

- Χρόνος.....00-00—99:59 (Minute: Second)
- Ταχύτητα.....00—99.9 km/h
- Απόσταση.....0.00—99.99 km

- Χιλόμετρο.....0.00—999.9 km
- ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΡΔΙΑΣ.....40—240 BPM (Optional)
- Θερμίδες.....0.999.9 kcal

- MODE: αυτό το κουμπί σάς επιτρέπει να επιλέξετε τις διάφορες λειτουργίες της οθόνης. Πατήστε μία ή πολλές φορές για να επιλέξετε τη λειτουργία που θέλετε να δείτε στην οθόνη. Η σάρωση αλλάζει τη λειτουργία που εμφανίζεται από την οθόνη κάθε 4 δευτερόλεπτα.
AUTO ON / OFF: η οθόνη θα ενεργοποιηθεί αυτόματα όταν το μηχάνημα γυμναστικής είναι σε κίνηση. Η οθόνη θα απενεργοποιηθεί αυτόματα όταν η λειτουργία ταχύτητας δεν έχει είσοδο ή το κουμπί δεν πατηθεί για περίπου 4 λεπτά.
RESET: η μονάδα μπορεί να μηδενιστεί είτε αλλάζοντας την μπαταρία είτε πατώντας το κουμπί MODE για 3 δευτερόλεπτα.
SPEED: η οθόνη θα εμφανίσει την τρέχουσα ταχύτητα.
ΑΠΟΣΤΑΣΗ: η οθόνη θα εμφανίσει την απόσταση που έχετε διανύσει σε αυτήν τη συνεδρία.
TIME: ο συνολικός χρόνος εργασίας θα εμφανίζεται κατά την άσκηση.
CALORIES: η οθόνη θα εμφανίσει τη συνολική ποσότητα των θερμίδων που καίγονται.
ΧΙΟΜΕΤΡΟ: η οθόνη θα εμφανίσει τη συνολική συσσωρευμένη απόσταση.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

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

1. Προθέρμανση: που 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.
2. Προπόνηση: που αποτελείται από 20 έως 30 λεπτά άσκησης. (Σημείωση: κατά τις πρώτες εβδομάδες του προγράμματος άσκησης σας, μην κρατάτε τον καρδιακό σας ρυθμό στη ζώνη προπόνησής σας για περισσότερο από 20 λεπτά).
3. Cool-down: 5 έως 10 λεπτά ασκήσεις διατάσεων. Αυτό θα αυξήσει την ευλυγισία των μυών σας και θα βοηθήσει στην πρόληψη τραυματισμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, ασκείστε τρεις φορές την εβδομάδα, με τουλάχιστον μία ημέρα ανάπαυσης 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 ένα τακτικό και ευχάριστο μέρος της καθημερινότητάς σας.

5. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

1. Εξετάζετε περιοδικά τον εξοπλισμό για να εντοπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα, όπως χαλαρά μπουλόνια.
2. Λιπάνετε περιοδικά τα κινούμενα μέρη του για να αποφύγετε την πρόωρη φθορά
3. Επιθεωρήστε και σφίξτε όλα τα εξαρτήματα πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό, αντικαταστήστε αμέσως τυχόν ελαττωματικά εξαρτήματα και μην χρησιμοποιήσετε ξανά τον εξοπλισμό μέχρι να είναι σε άριστη κατάσταση λειτουργίας.
4. Ο εξοπλισμός μπορεί να καθαριστεί χρησιμοποιώντας ένα υγρό πανί και ήπια μη λειαντικά απορρυπαντικά. Μην χρησιμοποιείτε διαλύτες.
5. Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε αυτόν τον εξοπλισμό μόνοι σας.



6. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Αναφορά προϊόντος: 07017

Μέγιστο βάρος χρήστη: 130 kg

Μπαταρίες: 2 μπαταρίες AAA

Κατασκευάζεται στην Κίνα | Σχεδιασμένο στην Ισπανία

7. ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Αυτό το προϊόν είναι υπό εγγύηση για 2 χρόνια από την ημερομηνία αγοράς, εφόσον προσκομιστεί η απόδειξη αγοράς, το προϊόν είναι σε άριστη φυσική κατάσταση και έχει γίνει σωστή χρήση, όπως εξηγείται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών.

Η εγγύηση δεν καλύπτει τις ακόλουθες περιπτώσεις