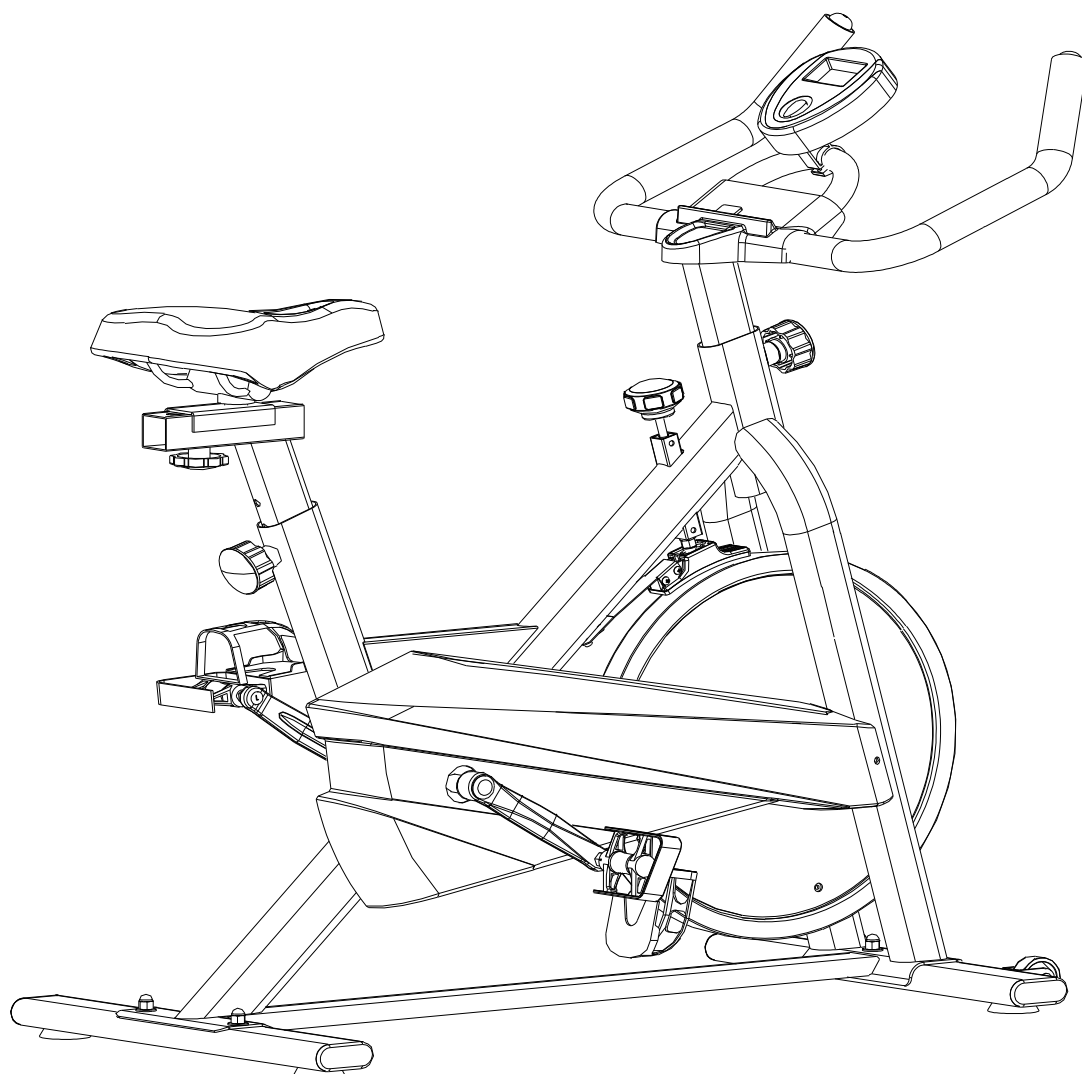


Ποδήλατο Γυμναστικής Spinning

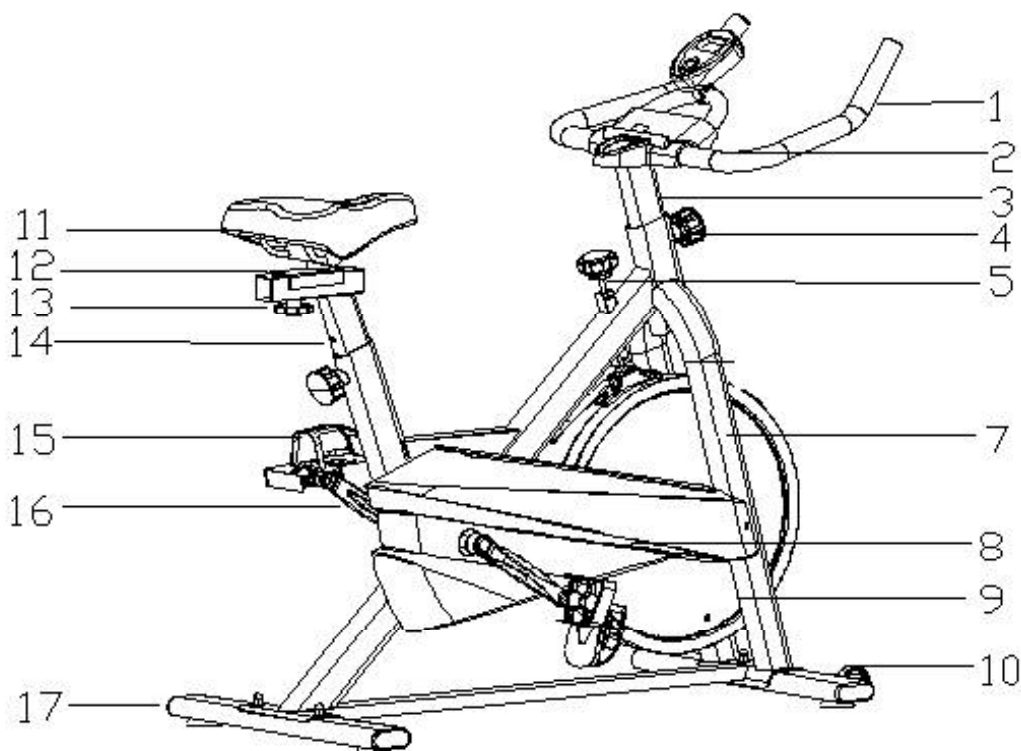
Hoppline



ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

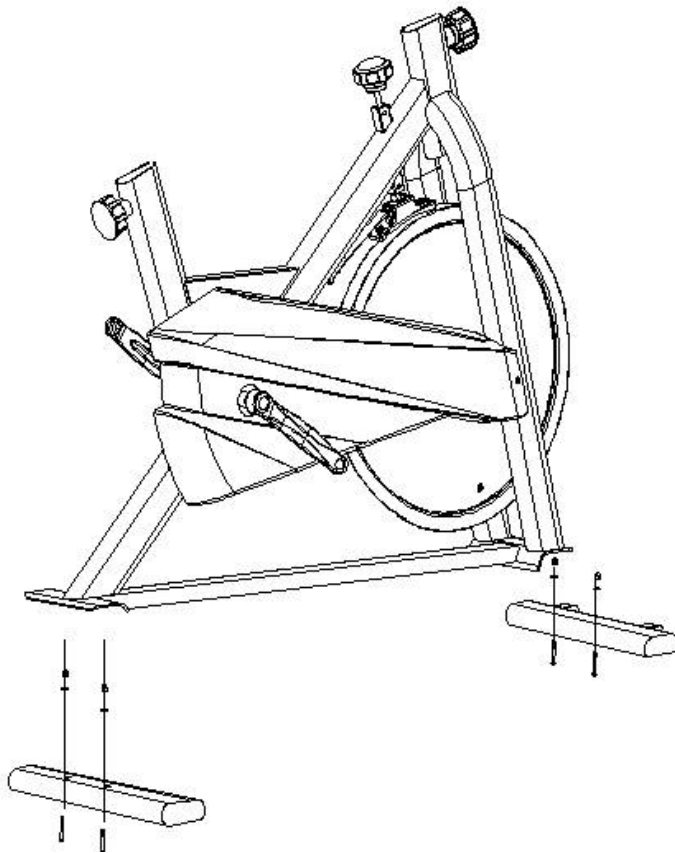
Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε το περιστρεφόμενο ποδήλατο. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Βεβαιωθείτε ότι η προπόνησή σας δεν θέτει σε κίνδυνο την υγεία σας και ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλες τις λειτουργίες του εξοπλισμού. Σταματήστε να ασκείτε εάν αντιμετωπίσετε κάποιο από τα ακόλουθα: πίεση στο στήθος, πόνο, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, δύσπνοια, ανισορροπία, ζάλη ή ναυτία. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για περαιτέρω εκπαίδευση. Κρατήστε τη δομή μακριά από παιδιά και κατοικίδια. Η συσκευή είναι κατάλληλη μόνο για ενήλικες. Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα μόνο σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια, αποτρέψτε τη ζημιά στο έδαφος με προστατευτικό κάλυμμα. Παρέχετε επαρκή απόσταση σε άμεση γειτνίαση (τουλάχιστον 2 m) για ασφαλή λειτουργία της μονάδας. Πριν από κάθε χρήση, βεβαιωθείτε ότι τα παξιμάδια και τα μπουλόνια σφίγγονται με ασφάλεια. Για να διατηρηθεί η ασφάλεια, ο εξοπλισμός πρέπει να ελέγχεται τακτικά για φθορά. Χρησιμοποιήστε τη συσκευή μόνο όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Εάν εντοπίσετε ελαττωματικά εξαρτήματα κατά τη συναρμολόγηση ή την επιθεώρηση ή ακούσετε ασυνήθιστο θόρυβο, σταματήστε να χρησιμοποιείτε το ποδήλατο. Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή έως ότου επιλυθεί το πρόβλημα. Φοράτε κατάλληλα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε το ποδήλατο. Μην φοράτε χαλαρά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στο ποδήλατο ή ρούχα που θα σας εμπόδιζαν να κινηθείτε. Κατάλληλο μόνο για οικιακή χρήση. Όλα τα κινούμενα μέρη απαιτούν τακτική εβδομαδιαία συντήρηση (π.χ. πεντάλ, κιγκλιδώματα, σέλα).

ΜΕΡΗ

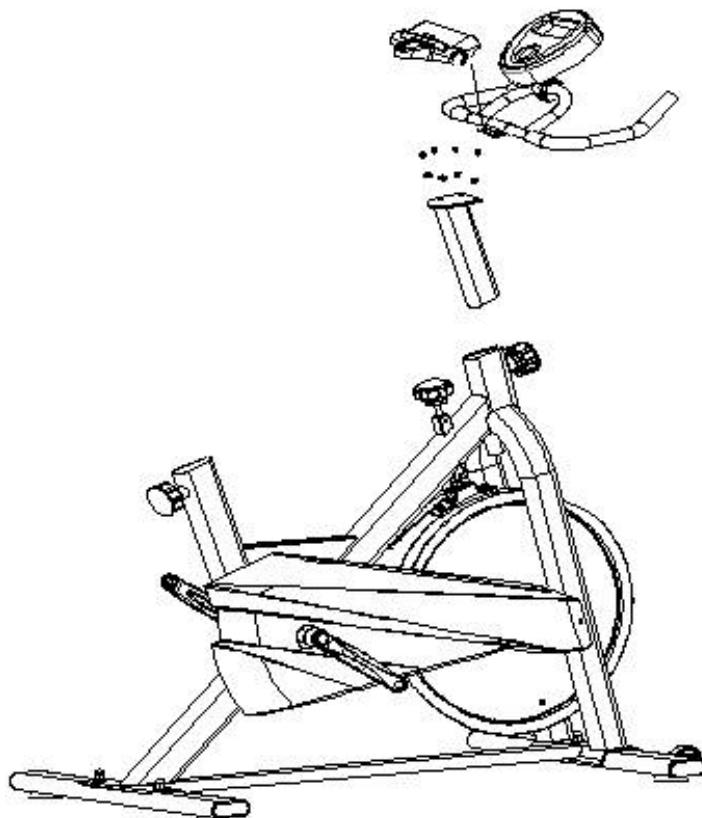


	Όνομα		Ποσότητα				Ποσότητα
1	καλάθι	db	1	13	ρυθμιστικός κοχλίας	db	1
2	κονσόλα	σειρά	1	14	κατακόρυφος σωλήνας σέλας	σειρά	1
3	στήριγμα τιμονιού	db	1	15	πετάλι	σειρά	1
4	ρυθμιστικός κοχλίας	szett	1	16	μανιβέλα	db	1
5	κουμπί φρένου	db	1	17	πίσω σόλα	db	1
7	μεταλλικός σφόνδυλος	db	1				
8	κάλυμμα	σειρά	1				
9	κύριο πλαίσιο	db	1				
10	πρώτη σόλα	db	1				
11	σέλα	σειρά	1				
12	οριζόντια θέση καθίσματος	σειρά	1				

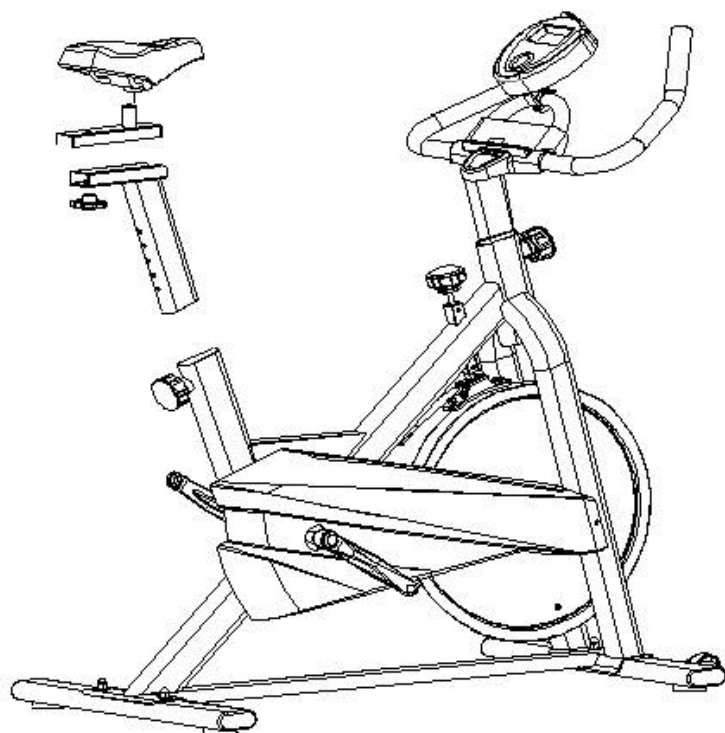
Συναρμολόγηση



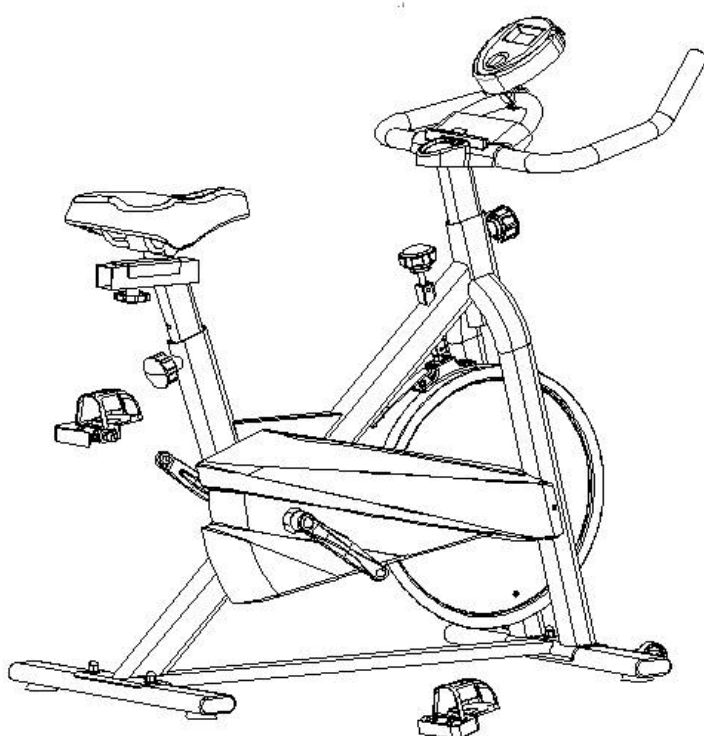
Τοποθετήστε τα πόδια με το κλειδί. Απαιτούμενα αξεσουάρ: πόδια, βίδες, (M8x55) ροδέλες



Συνδέστε το βραχίονα τιμονιού στο πλαίσιο και ασφαλίστε το με βίδες M8x15. Ασφαλίστε το βραχίονα



Εισαγάγετε τη ράγα της σέλας στη θήκη της σέλας και ρυθμίστε με τη βίδα ρύθμισης. Εισαγάγετε τη ράβδο σέλας στην κύρια ράβδο πλαισίου. Χαλαρώστε τη βίδα ρύθμισης, ρυθμίστε τη σέλα στη σωστή θέση και, στη συνέχεια, σφίξτε ξανά τη βίδα ρύθμισης.



Ασφαλίστε τα πεντάλ στους κατάλληλους μοχλούς πεντάλ με το κλειδί. Στρέψτε το δεξί πεντάλ δεξιόστροφα και κλειδώστε το αριστερό πεντάλ αριστερόστροφα.

Ζέσταμα και τέντωμα

Η προθέρμανση πριν από την προπόνηση είναι πολύ σημαντική για την αποφυγή τραυματισμών. Οι μύες θα γίνουν πιο ζεστοί και πιο εύκαμπτοι, ώστε να αποφύγετε τραυματισμούς.

Τέντωμα

Στο τέλος μιας προπόνησης, το τέντωμα είναι σημαντικό για να χαλαρώσετε τους μυς.

Εκτελέστε τις διάφορες διαδικασίες πριν και μετά την προπόνησή σας με βάση τις εικόνες που παρέχονται.



Περίμετρος κεφαλής προς τα εμπρός,
προς τα πίσω



Επέκταση των χεριών



Τέντωμα του ιμάντα ώμου
προς τα εμπρός και προς τα
πίσω



η αρχη



Εσωτερικό τέντωμα των μηρών



Τέντωμα ποδιών



Τεντώνοντας το πίσω μέρος των ποδιών

Απεικόνιση

ΧΡΟΝΟΣ (TMR) 00: 00-99: 59

ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SPD) 0,0-99,9KM H

ΑΠΟΣΤΑΣΗ (DST) 0,00-999,9KM

ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ(ODO) 0.0–999.9KmorML

ΠΑΛΜΟΙ (PLS) 40-240BPM

ΘΕΡΜΙΔΕΣ (CAL) 0,00-999,9KCAL

MODE: Πατήστε για να επιλέξετε τη λειτουργία.

RESET: Οι τιμές επαναφέρονται στο μηδέν πατώντας το κουμπί RESET.

Η οθόνη ξεκινά αυτόματα όταν το ποδήλατο είναι σε κίνηση ή πατάτε οποιοδήποτε κουμπί.

RESTORATION:

Εάν κρατήσετε πατημένο το κουμπί MODE για 3 δευτερόλεπτα, όλες οι τιμές επαναφέρονται στο μηδέν εκτός από το χιλιόμετρο (ODO)

MODE: Εμφανίζει αυτόματα τις ακόλουθες λειτουργίες: SPEED-DISTANCE-TIME-ODOMETER-CALORY-PULSE. Μπορείτε να κλειδώσετε τη λειτουργία με το κουμπί λειτουργίας.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

TIME: Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο προπόνησης έως τις 99:59.

SPEED: Δείχνει την τρέχουσα ταχύτητα.

DISTANCE: Δείχνει την απόσταση που διανύθηκε έως και 99,99 χλμ.

ODO: Δείχνει τη συνολική απόσταση.

PULSE: Εμφανίζει τον καρδιακό σας ρυθμό όταν τοποθετείτε τα χέρια σας στον αισθητήρα μετά από 30 δευτερόλεπτα

CALORIE: Εμφανίζει θερμίδες κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

SCAN: Εμφανίζει αυτόματα τις ακόλουθες λειτουργίες: ΧΡΟΝΟΣ-ΤΑΧΥΤΗΤΑ-ΑΠΟΣΤΑΣΗ-ΘΕΡΜΙΔΕΣ-ΠΑΛΜΟΙ -ΣΑΡΩΣΗ

Μπαταρία: 1,5 V UM-3 ή AA (1pc).