

cecotec

CEC-07094



**Ποδήλατο Γυμναστικής Cecotec Spinning
DrumFit Indoor 6000 Forciss**

1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ Fig. 1

1. Κύριο σώμα
2. Πίσω σταθεροποιητική ράβδος
3. Μπροστινή σταθεροποιητική ράβδος
4. Κάθισμα
5. Πλαίσιο ρύθμισης σέλας
6. Στύλος σέλας
7. Τιμόνι
8. Στέλεχος τιμονιού
9. Πεντάλ (Δ/Α)
10. Οθόνη
11. Κουμπί κλειδώματος M1 (x2)
12. Περικόχλιο N1
13. Βίδα S1 (x4)
14. Βίδα Allen T1 (x4)
15. Περικόχλιο (x4)
16. Ροδέλα (x8)
17. Κλειδί Allen
18. Διπλό ανοιχτό κλειδί
19. Κάτοχος κινητού τηλεφώνου

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

2. ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Αυτή η συσκευή είναι συσκευασμένη με τέτοιο τρόπο ώστε να προστατεύεται κατά τη μεταφορά. Βγάλτε τη συσκευή από το κουτί της και αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας. Μπορείτε να κρατήσετε το αρχικό κουτί και άλλα στοιχεία συσκευασίας σε ασφαλές μέρος. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποφύγετε ζημιές στο προϊόν κατά τη μεταφορά του στο μέλλον. Σε περίπτωση που η αρχική συσκευασία απορριφθεί, βεβαιωθείτε ότι όλα τα υλικά συσκευασίας ανακυκλώνονται ανάλογα.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη και τα συστατικά είναι περιλαμβανόμενα και σε καλή κατάσταση. Εάν λείπει κάποιο κομμάτι ή δεν είναι σε καλή κατάσταση, επικοινωνήστε άμεσα με την Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec.

Περιεχόμενα Κουτιού

- Ποδήλατο εσωτερικού χώρου
- Οθόνη LCD
- Εργαλεία συναρμολόγησης
- Εγχειρίδιο οδηγιών
- Μπαταρίες AA (x2)

3. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ Σαρώντας τον ακόλουθο κωδικό QR, μπορείτε να δείτε την πλήρη συναρμολόγηση, βήμα προς βήμα, του προϊόντος.

1. **Συναρμολόγηση των σταθεροποιητικών ράβδων** Διαχωρίστε τις μπροστινές (3) και πίσω (2) σταθεροποιητικές ράβδους όπως φαίνεται στο Σχήμα 2 για να τις συνδέσετε σταθερά στο κύριο σώμα (1) με 4 βίδες T1 (14), 4 ροδέλες (16) και 4 περικόχλια (15). Fig. 2
2. **Συναρμολόγηση των πεντάλ (Δ/Α)**
 - Ασφαλίστε το ΑΡΙΣΤΕΡΟ πεντάλ περιστρέφοντάς το ΑΝΤΙΘΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΓΙΟΥ, και στη συνέχεια σφίξτε το περικόχλιο στην ίδια κατεύθυνση. Ασφαλίστε το ΔΕΞΙ πεντάλ περιστρέφοντάς το ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΥ ΡΟΛΟΓΙΟΥ, και στη συνέχεια σφίξτε το περικόχλιο στην ίδια κατεύθυνση. Fig. 3
 - Συνδέστε το αριστερό πεντάλ και το δεξί πεντάλ στους αντίστοιχους στροφάλους τους. Fig. 3
 - Τα πεντάλ και οι στροφαλοί είναι σημειωμένα με "L" για αριστερά και "R" για δεξιά. Κατά τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι αυτά τα σημάδια ταιριάζουν.
 - Σημειώστε ότι το αριστερό πεντάλ πρέπει να βιδωθεί αντίθετα από την κατεύθυνση του ρολογιού.
 - Σημειώστε ότι το δεξί πεντάλ πρέπει να βιδωθεί προς την κατεύθυνση του ρολογιού.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η προσπάθεια να τοποθετήσετε τα πεντάλ προς τη λάθος κατεύθυνση θα βλάψει το σπείρωμα και θα ακυρώσει οποιαδήποτε εγγύηση.

3. **Συναρμολόγηση της σέλας** Χαλαρώστε το κουμπί κλειδώματος M1 (11) και αφαιρέστε το. Εισάγετε τον στύλο της σέλας (6) στο πίσω άνοιγμα και στη συνέχεια σφίξτε ξανά το κουμπί (11). Χαλαρώστε το κουμπί κλειδώματος (11) και μετακινήστε τη σέλα στην επιθυμητή θέση. Τοποθετήστε τη σέλα (4) στο πλαίσιο ρύθμισης (5) και σφίξτε το περικόχλιο N1 (12). Fig. 4
4. **Συναρμολόγηση του τιμονιού, της κονσόλας προπόνησης και της βάσης κινητού τηλεφώνου** Τοποθετήστε το διακοσμητικό κάλυμμα πάνω στο τιμόνι και βιδώστε το σφιχτά. Χαλαρώστε το κουμπί κλειδώματος M1 (11) και εισάγετε το στέλεχος του τιμονιού στον σωλήνα ανοίγματος και σφίξτε το κουμπί κλειδώματος (11) όταν το τιμόνι (7) είναι στην επιθυμητή θέση. Συνδέστε τη βάση της κονσόλας προπόνησης στο τιμόνι με 4 βίδες και 4 ροδέλες και τη βάση κινητού τηλεφώνου. Συνδέστε τα καλώδια αισθητήρων στην κονσόλα προπόνησης. Fig. 5

5. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Πώς να ανέβετε και να κατεβείτε από το ποδήλατο

- Πριν ανέβετε στο ποδήλατο, βεβαιωθείτε ότι τα πεντάλ είναι σωστά τοποθετημένα. Σταθείτε δίπλα στο ποδήλατο και περάστε το πόδι που είναι πιο κοντά στο πλαίσιο για να καθίσετε στη σέλα, στη συνέχεια εισάγετε τα πόδια σας στους υποδοχείς πεντάλ.
- Για να κατεβείτε από το ποδήλατο, κάντε την προηγούμενη ενέργεια με την αντίθετη σειρά.

Ρύθμιση αντίστασης

- Η αντίσταση του πεταλαρίσματος μπορεί να ρυθμιστεί με το κουμπί ρύθμισης της τάσης κάτω από το τιμόνι. Για να αυξήσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί δεξιόστροφα. Για να μειώσετε την αντίσταση, γυρίστε το κουμπί αριστερόστροφα.
- Πατήστε το κουμπί για να το χρησιμοποιήσετε ως έκτακτο φρένο.

Συναρμολόγηση της σέλας

- Για να ρυθμίσετε το ύψος της σέλας, θυμηθείτε ότι η σωστή θέση είναι αυτή στην οποία η μέση σας δεν είναι κεκλιμένη προς το πλάι όταν το πεντάλ βρίσκεται στη χαμηλότερη θέση και το πόδι σας είναι σωστά τοποθετημένο στους υποδοχείς πεντάλ.
- Για τη σωστή χρήση της συσκευής και για να αποφύγετε πιθανές τραυματισμούς στα γόνατα, η οριζόντια ρύθμιση της σέλας είναι εξαιρετικά σημαντική. Η σωστή θέση είναι αυτή στην οποία, όταν οι δύο μοχλοί του πεντάλ βρίσκονται στην οριζόντια θέση, το μπροστινό γόνατό σας είναι ακριβώς πάνω από το κέντρο του πεντάλ.
- Ρυθμίστε τη σέλα σωστά για να εξασφαλίσετε μέγιστη αποδοτικότητα και άνεση κατά τη διάρκεια της άσκησης. Η σέλα είναι στη σωστή θέση εάν το γόνατο του χρήστη είναι ελαφρώς λυγισμένο όταν ένα από τα πεντάλ είναι σε γωνία 90 μοιρών σε σχέση με το έδαφος.
- Για να ρυθμίσετε το ύψος της σέλας, απλώς χαλαρώστε το κουμπί κλειδώματος M1, ανυψώστε ή κατεβάστε το κάθισμα στο επιθυμητό ύψος και σφίξτε το κουμπί.
- Για να ρυθμίσετε τη θέση της σέλας, γυρίστε το περικόχλιο N1, μετακινήστε τη σέλα προς τα πίσω ή προς τα εμπρός στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το.

Ρύθμιση του τιμονιού

- Βεβαιωθείτε ότι το ύψος του τιμονιού είναι περίπου στο ίδιο ύψος με τη σέλα. Θυμηθείτε ότι αυτή η παράμετρος εξαρτάται από τη βιομηχανική και φυσιολογία του χρήστη. Εάν σε αυτή τη θέση αισθάνεστε άβολα ή τα γόνατά σας αγγίζουν το τιμόνι, θα πρέπει να αυξήσετε ελαφρώς το ύψος.
- Για να ρυθμίσετε το ύψος του τιμονιού, απλώς χαλαρώστε το κουμπί κλειδώματος M1, ρυθμίστε το τιμόνι στο επιθυμητό ύψος και σφίξτε το κουμπί.

Ευθυγράμμιση του ποδηλάτου άσκησης Για να ευθυγραμμίσετε το ποδήλατο άσκησης στο έδαφος, γυρίστε τους τροχούς στα άκρα των ράβδων σταθεροποίησης για να σηκώσετε ή να χαμηλώσετε τους ρυθμιστές και να αποτρέψετε το ποδήλατο από το να ταλαντεύεται.

Φρένο έκτακτης ανάγκης Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης που απαιτεί πλήρη φρενάρισμα του ποδηλάτου, ο επιλογέας αντίστασης πρέπει να πιεστεί προς τα μέσα σταθερά μέχρι να σταματήσει και η συσκευή να σταματήσει τελείως.

Κονσόλα προπόνησης Η κονσόλα προπόνησης αποτελείται από μια οθόνη και ένα κουμπί ακριβώς κάτω από αυτήν. Η οθόνη δείχνει διάφορες πληροφορίες. Κάνοντας κλικ στο κουμπί κάτω από την οθόνη, μπορείτε να αλλάξετε τις εμφανιζόμενες τιμές.

- SCAN: όλες οι τιμές εμφανίζονται για λίγα δευτερόλεπτα.
- TIME: δείχνει το χρόνο προπόνησης σε λεπτά και δευτερόλεπτα.
- SPD: δείχνει την ταχύτητα σε km/h.
- DIST: δείχνει την απόσταση που διανύθηκε.
- CAL: δείχνει τον αριθμό των θερμίδων που κάηκαν. (Η οθόνη δείχνει μια κατά προσέγγιση τιμή. Η πραγματική κατανάλωση θερμίδων εξαρτάται από την κατάσταση του ατόμου που προπονείται).
- ODO: δείχνει τη συνολική απόσταση που διανύθηκε από την τελευταία φορά που τοποθετήθηκαν οι μπαταρίες. (Σημείωση: αυτή η τιμή επαναφέρεται στο 0 μόλις οι μπαταρίες αφαιρεθούν και αντικατασταθούν).
- Πατήστε και κρατήστε το κουμπί για περίπου τρία δευτερόλεπτα για να διαγράψετε όλες τις τιμές (δεν μπορείτε να διαγράψετε τις τιμές της λειτουργίας ODO).

Άνοιγμα και κλείσιμο της οθόνης Με την εκκίνηση του ποδηλάτου άσκησης, η οθόνη ενεργοποιείται αυτόματα και καταγράφει τα παραπάνω δεδομένα. Η οθόνη απενεργοποιείται αυτόματα όταν η συσκευή δεν χρησιμοποιείται για περισσότερο από περίπου 4 λεπτά.

5. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ Πληροφορίες σχετικά με την άσκηση

Χρησιμοποιώντας το στατικό ποδήλατο σας θα σας προσφέρει αρκετά οφέλη, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα τονώσει τους μύες σας και, σε συνδυασμό με μια δίαιτα με ελεγχόμενες θερμίδες, θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

Τόνωση των μυών Για να τονώσετε τους μύες σας ενώ χρησιμοποιείτε το ποδήλατο άσκησης, θα χρειαστεί να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης αρκετά υψηλό. Αυτό θα βάλει περισσότερη πίεση στους μύες των ποδιών σας και ενδεχομένως να μην μπορέσετε να προπονηθείτε για όσο χρόνο θέλετε. Αν προσπαθείτε επίσης να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, πρέπει να αλλάξετε το πρόγραμμα προπόνησής σας. Θα πρέπει να προπονηθείτε κανονικά κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης και της χαλάρωσης, αλλά θα πρέπει να αυξήσετε το επίπεδο αντίστασης προς το τέλος της φάσης άσκησης, για να δουλέψουν πιο σκληρά τα πόδια σας. Θα πρέπει να μειώσετε την ταχύτητά σας για να διατηρήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό στη ζώνη στόχου που παρουσιάζεται παρακάτω.

Απώλεια βάρους Ο σημαντικός παράγοντας εδώ είναι το ποσό της προσπάθειας που καταβάλλετε. Όσο πιο σκληρά και περισσότερο γυμνάζεστε, τόσο περισσότερες θερμίδες θα κάψετε. Η διαδικασία είναι η ίδια όπως όταν προσπαθείτε να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση.

Φάση προθέρμανσης (Σχ. 6) Αυτή η φάση βοηθάει στο να κυκλοφορεί το αίμα σε όλο το σώμα. Θα μειώσει τον κίνδυνο κράμπας και τραυματισμού των μυών. Είναι σκόπιμο να κάνετε μερικές ασκήσεις τέντωσης όπως φαίνεται παρακάτω. Κάθε τέντωμα πρέπει να διαρκεί περίπου 30 δευτερόλεπτα· μην πιέζετε ή τινάζετε τους μύες σας σε τέντωμα, αν πονάει, σταματήστε.

Φάση άσκησης (Σχ. 7)

- Αυτή είναι η φάση που πρέπει να καταβάλλετε προσπάθεια. Μετά από τακτική χρήση, οι μύες στα πόδια σας θα γίνουν πιο ευέλικτοι. Γυμναστείτε με τον δικό σας ρυθμό, αλλά είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσετε έναν σταθερό ρυθμό σε όλη τη διάρκεια.
- Αυτή η φάση πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 12 λεπτά, αν και οι περισσότεροι ξεκινούν με περίπου 15-20 λεπτά.

Φάση χαλάρωσης Αυτή η φάση επιτρέπει στους μύες και το καρδιαγγειακό σας σύστημα να ξεκουραστούν. Μειώστε την ένταση για περίπου 5 λεπτά πριν σταματήσετε την άσκηση. Οι ασκήσεις τέντωσης πρέπει τώρα να επαναληφθούν· θυμηθείτε να μην πιέζετε ή τινάζετε τους μύες σας. Καθώς βελτιώνετε τη φυσική σας κατάσταση, μπορεί να χρειαστεί να προπονηθείτε περισσότερο και πιο σκληρά. Συνιστάται να προπονηίστε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και, αν είναι δυνατόν, να κατανέμετε τις προπονήσεις σας ομοιόμορφα καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας.

6. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ Αντικατάσταση των μπαταριών της κονσόλας προπόνησης

1. Γείρετε την κονσόλα, αφαιρέστε το πίσω κάλυμμα και αφαιρέστε τις αποφορτισμένες μπαταρίες.
2. Τοποθετήστε δύο νέες μπαταρίες AA.
3. Τοποθετήστε το κάλυμμα της μπαταρίας ξανά και τοποθετήστε την κονσόλα όπως επιθυμείτε.

Η οθόνη δεν λειτουργεί σωστά: Εάν η οθόνη δεν λειτουργεί σωστά, ελέγξτε αν το κάτω καλώδιο αισθητήρα είναι συνδεδεμένο με το πάνω καλώδιο αισθητήρα και βεβαιωθείτε ότι το πάνω καλώδιο αισθητήρα είναι συνδεδεμένο με την κονσόλα. Εάν η οθόνη εξακολουθεί να μην λειτουργεί μετά από αυτόν τον έλεγχο, βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες είναι τοποθετημένες σωστά και εξακολουθούν να λειτουργούν.

7. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Λιπάνετε τα κινούμενα μέρη του περιοδικά για να αποτρέψετε την πρόωρη φθορά.
- Επιθεωρείτε και σφίγγετε όλα τα μέρη πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό. Αντικαταστήστε αμέσως οποιοδήποτε ελαττωματικό μέρος και μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό ξανά μέχρι να είναι σε άριστη κατάσταση λειτουργίας.
- Ο εξοπλισμός μπορεί να καθαριστεί χρησιμοποιώντας ένα ελαφρώς υγρό πανί και ένα ήπιο μη λειαντικό απορρυπαντικό. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά.
- Μην προσπαθήσετε να επισκευάσετε το προϊόν μόνοι σας. Εάν έχετε οποιαδήποτε δυσκολία με τη συναρμολόγηση ή τη λειτουργία του, ή αν νομίζετε ότι κάποιο μέρος λείπει, επικοινωνήστε με την επίσημη Τεχνική Υποστήριξη της Cecotec.

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

8. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ Αναφορά: 07094 Προϊόν: DrumFit Indoor 6000 Forcis Μέγιστο βάρος χρήστη: 120 κιλά Κλάση HA Οι τεχνικές προδιαγραφές μπορεί να αλλάξουν χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση για τη βελτίωση της ποιότητας του προϊόντος. Κατασκευάστηκε στην Κίνα | Σχεδιάστηκε στην Ισπανία

9. ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΠΑΛΑΙΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, το προϊόν και/ή οι μπαταρίες πρέπει να απορρίπτονται ξεχωριστά από τα οικιακά απορρίμματα. Όταν αυτό το προϊόν φτάσει στο τέλος της διάρκειας ζωής του, θα πρέπει να απορρίψετε τις μπαταρίες/συσσωρευτές και να τις μεταφέρετε σε ένα σημείο συλλογής που έχει οριστεί από τις τοπικές αρχές. Οι καταναλωτές πρέπει να επικοινωνούν με τις τοπικές αρχές τους ή τον λιανοπωλητή για πληροφορίες σχετικά με την ορθή απόρριψη παλαιών συσκευών και/ή των μπαταριών τους. Η συμμόρφωση με τις παραπάνω οδηγίες θα βοηθήσει στην προστασία του περιβάλλοντος.

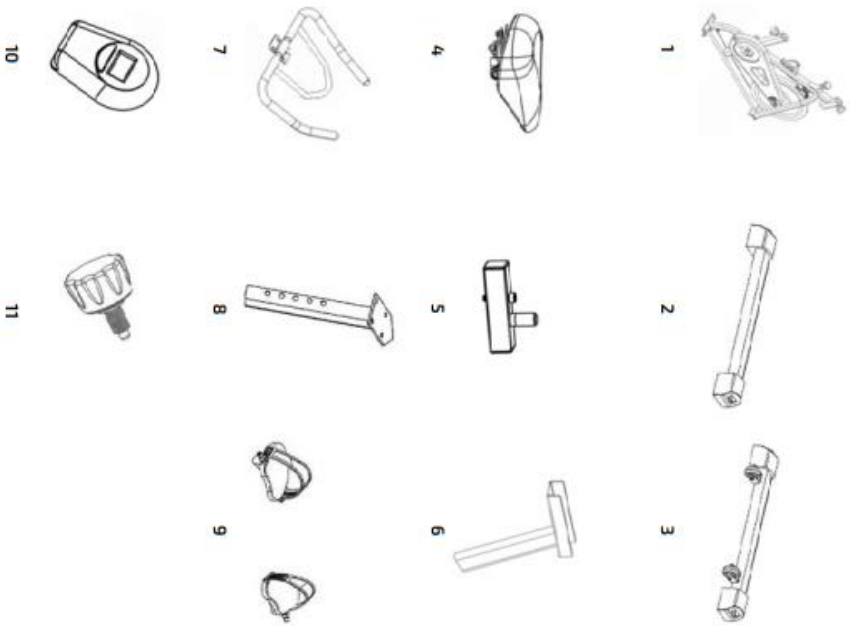


Fig./img./Abb./Afb./Rys./Obr. 1

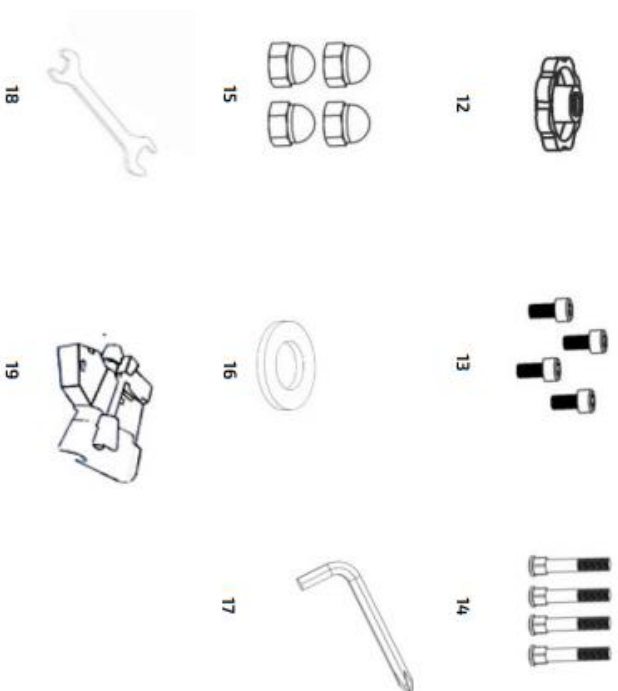


Fig./img./Abb./Afb./Rys./Obr. 1

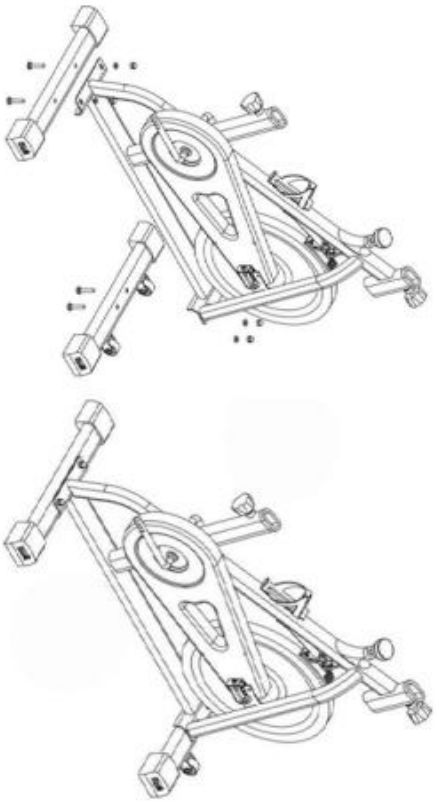


Fig./img./Abb./Afb./Rys./Obr. 2



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

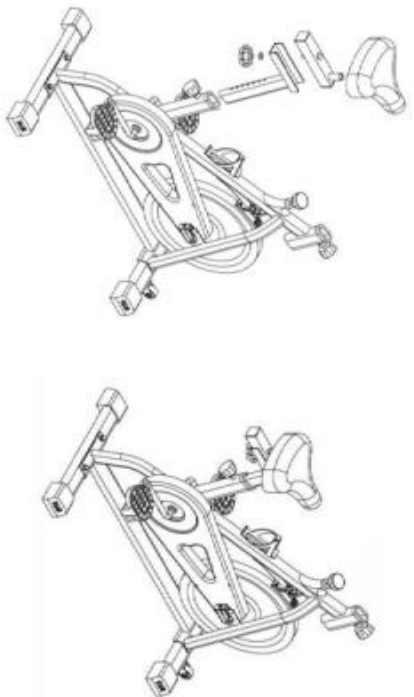


Fig./img./Abb./Afb./Rys./Obr. 4

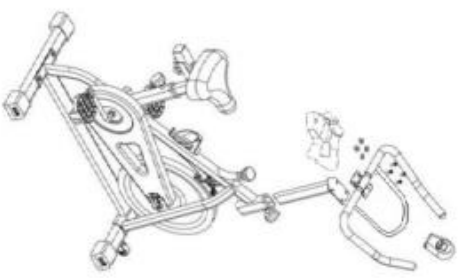


Fig./img./Abb./Afb./Rys./Obr. 5



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

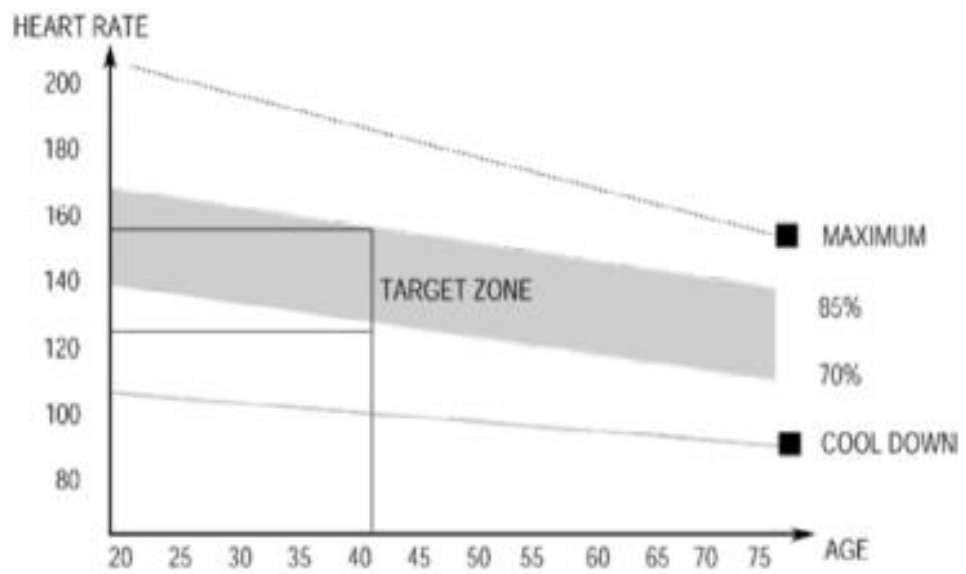


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7