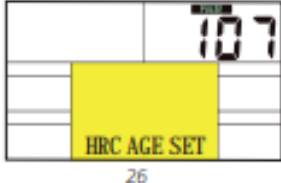
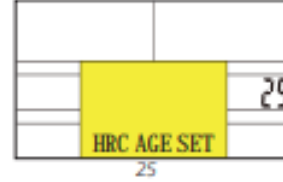
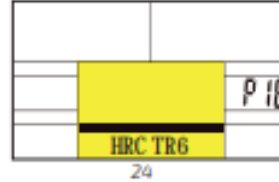
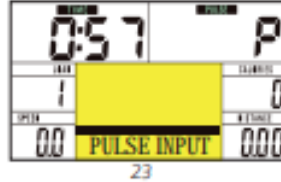
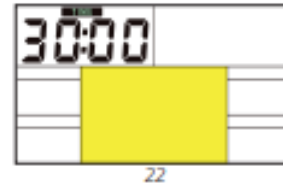
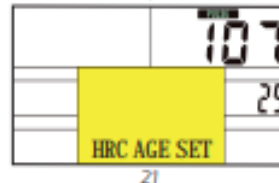
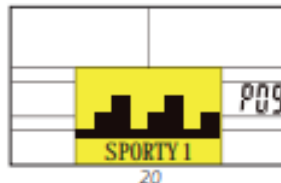
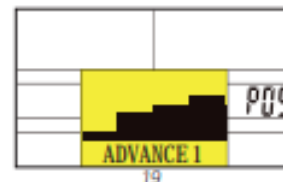
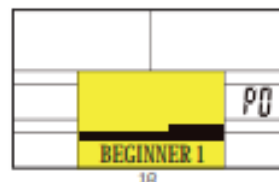
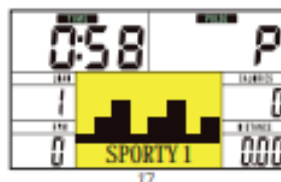
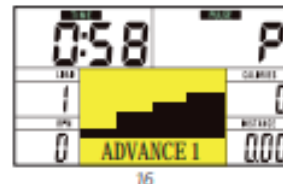
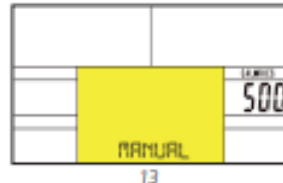
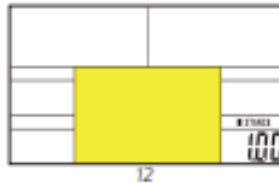
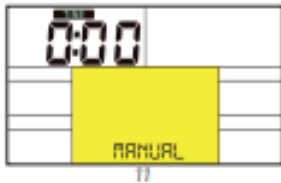
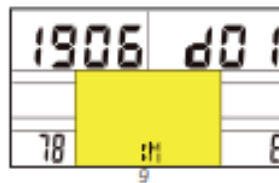
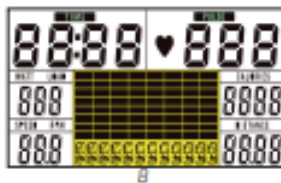


# cecotec

CEC-07088



Μαγνητικό Ελλειπτικό Cecotec DrumFit  
Elliptical 9000 Eir Pro



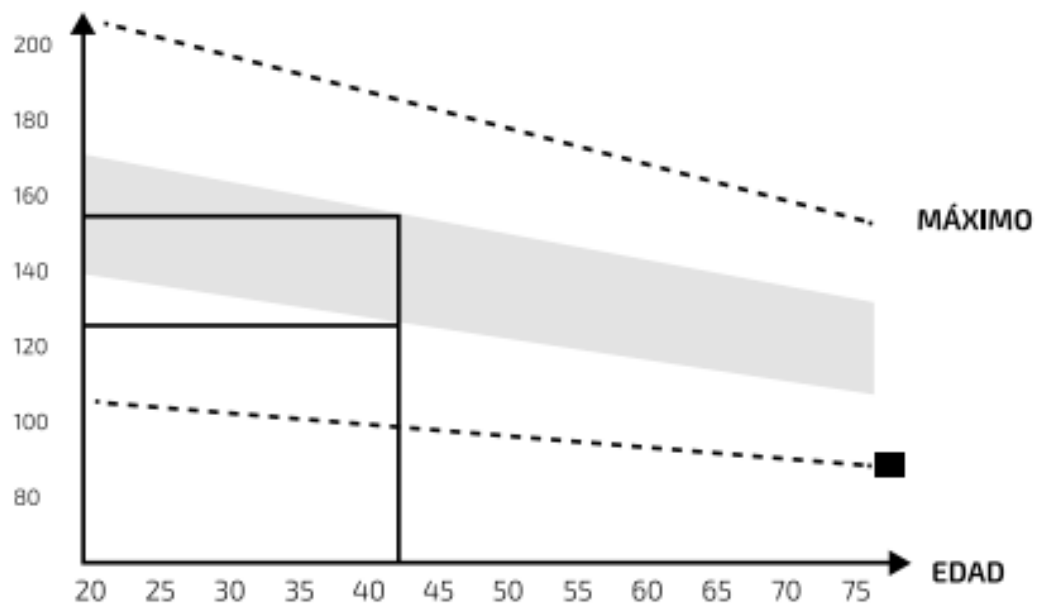


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 30



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 31

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

Παρακαλούμε, φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών σε ασφαλές μέρος για το μέλλον αναφοράς ή νέων χρηστών.

- Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες πριν από τη συναρμολόγηση ή χρησιμοποιώντας το προϊόν. Αυτές οι οδηγίες περιέχουν σημαντικές πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε στο έπακρο εξοπλισμός.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η ασφαλής και αποτελεσματική χρήση μπορεί να επιτευχθεί μόνο εάν το προϊόν συναρμολογείται, συντηρείται και χρησιμοποιείται σωστά. Είναι δική σας ευθύνη να βεβαιωθείτε ότι κάθε χρήστης είναι ενημερωμένος σχετικά με τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις που αναφέρονται σε αυτήν την οδηγία εγχειρίδιο.
- Συνιστάται δύο άτομα να συναρμολογήσουν το προϊόν.
- Η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο με τη μονάδα παροχής που παρέχεται από Cecotec.
- Μη χρησιμοποιείτε άλλα ανταλλακτικά εκτός από το γνήσιο Cecotec αυτές.
- Η συσκευή πρέπει να παρέχεται μόνο σε πολύ χαμηλή ασφάλεια τάση σύμφωνα με την τάση που αναγράφεται στο συσκευή.
- Φροντίστε να εκτελέσετε μια ασφαλή και σωστή συναρμολόγηση, χρήση και συντήρηση.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από τον χώρο άσκησης καθώς μικρά κομμάτια μπορεί να προκαλέσουν κίνδυνο ασφυξίας σε περίπτωση κατάποσης.
- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 8 ετών και παραπάνω και άτομα με μειωμένη σωματική, αισθητηριακή ή ψυχική ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης εάν έχουν έχει λάβει επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση του τη συσκευή με ασφαλή τρόπο και κατανοήστε τους κινδύνους εμπλεγμένος.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Καθαρισμός και Η συντήρηση από τον χρήστη δεν θα πρέπει να πραγματοποιείται χωρίς επίβλεψη παιδιά.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από τον ελλειπτικό σταυρό προπονητής. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να το χρησιμοποιούν και/ή να παίζουν με το μηχανή. Έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση από ενήλικες.
- Βεβαιωθείτε ότι τα μπουλόνια και τα παξιμάδια έχουν στερεωθεί καλά πριν χρησιμοποιώντας το προϊόν. Το επίπεδο ασφάλειας του ποδηλάτου μπορεί να είναι μόνο διατηρούνται μέσω τακτικής εξέτασης για ζημιές και/ή σήματα φθοράς.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να απλώσετε τα μέρη Πριν ξεκινήσουμε. Αφήστε ελεύθερο χώρο τουλάχιστον 0,6 m στο εξοπλισμός που έχει πρόσβαση σε χώρους για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Μπορείς κοινοποιήστε τις περιοχές πρόσβασης με άλλο εξοπλισμό κοντά. Πάντα βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα που εμποδίζουν την είσοδο και έξοδο του μηχανήματος.
- Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό όπως υποδεικνύεται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών. Αν βρίσκετε οποιοδήποτε ελαττωματικό κομμάτι κατά τη συναρμολόγηση ή τη δοκιμή του προϊόν ή εάν κάνει ασυνήθιστο θόρυβο κατά τη χρήση, σταματήστε τη χρήση αμέσως και επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της

Cecotec. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να παρουσιαστεί το πρόβλημα διορθώθηκε.

- Οποιαδήποτε κακή χρήση ή μη συμμόρφωση με αυτές τις οδηγίες ακυρώνει την εγγύηση και την ευθύνη του κατασκευαστή και κενό.

- Πρέπει να δίνεται προσοχή όταν ανυψώνετε ή μετακινείτε τον εξοπλισμό έτσι για να μην τραυματίσετε την πλάτη σου.

- Κρατήστε μακριά τα χέρια σας και τυχόν χαλαρά ρούχα ή αντικείμενα από όλα τα κινούμενα μέρη.

- Συναρμολογήστε το αντικείμενο όσο πιο κοντά στην τελική του θέση (στο ίδιο δωμάτιο) όσο το δυνατόν.

- Μην τοποθετείτε αιχμηρά αντικείμενα γύρω από τον εξοπλισμό.

- Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό σε συμπαγή, επίπεδη και επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί σας.

- Αυτό το προϊόν είναι κατηγορίας HA. Προορίζεται για οικιακή χρήση μόνο. Μην το χρησιμοποιείτε σε καταστήματα, ιδρύματα ή για θεραπευτικούς σκοπούς σκοπού. Δεν συνιστάται για εξωτερική χρήση.

- Συνιστάται να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν το κάνετε έχουν οποιαδήποτε δυσμενή κατάσταση υγείας ή φυσικής κατάστασης που μπορεί δημιουργούν κίνδυνο ασφάλειας κατά τη χρήση αυτού του εξοπλισμού. του γιατρού σας η συμβουλή είναι απαραίτητη εάν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό σας ρυθμό, την αρτηριακή πίεση ή το επίπεδο χοληστερόλης σας.

- Να γνωρίζετε τα σήματα του σώματός σας. Λανθασμένο ή υπερβολικό Η άσκηση μπορεί να επιδεινώσει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση εάν παρουσιάσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνο, σφίξιμο στο στήθος σας, ακανόνιστος καρδιακός παλμός, ακραία δυσκολία αναπνοή, ζάλη ή ναυτία.

- Αγοράζετε αυτόν τον εξοπλισμό για άσκηση με δική σας ευθύνη.

Εάν έχετε οποιαδήποτε κατάσταση υγείας ή αισθάνεστε ότι μπορεί να διατρέχετε κίνδυνο από ένα, συμβουλευτείτε το γιατρό ή το γιατρό σας πριν ξεκινώντας οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

- Ακολουθήστε τις συνιστώμενες ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεων πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό για άσκηση.

- Μόνο ένα άτομο κάθε φορά πρέπει να χρησιμοποιεί τον εξοπλισμό.

- Φοράτε κατάλληλο ρουχισμό ενώ χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Αποφύγετε φορώντας φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο εξοπλισμό. Παρακαλώ, εκτελέστε το αργά στην αρχή και κρατήστε το το τιμόνι σφιχτά.

- Αυτό το προϊόν είναι κατάλληλο για μέγιστο βάρος χρήστη 130 κιλό.

- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Οι αισθητήρες καρδιακού ρυθμού ενδέχεται να είναι ανακριβείς ως έχουν

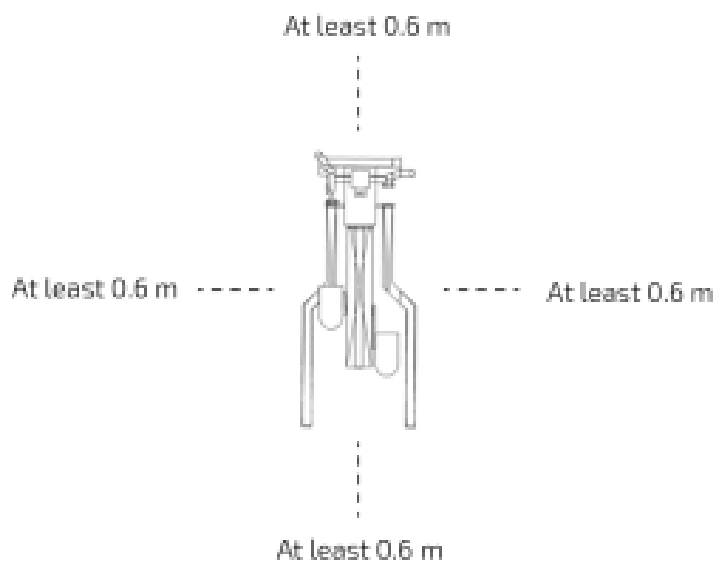
όχι ιατρική συσκευή. Οι αισθητήρες μπορούν να σας δώσουν εκτιμώμενη καρδιά πληροφορίες ποσοστού. Εάν αισθάνεστε κάποια ενόχληση, σταματήστε την άσκηση αμέσως. Μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία σας. Αν αυτο επιμένει, πηγαίνετε αμέσως στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο.

- Σημείωση: Θυμηθείτε ότι το μηχάνημα δεν διαθέτει ελεύθερο τροχό.

Τα κινούμενα μέρη δεν μπορούν να σταματήσουν αμέσως. Μείωση την ταχύτητα του μηχανήματος με ελεγχόμενο τρόπο. Προσέξτε να μην παγιδευτείτε.

- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η ανθρώπινη δύναμη που απαιτείται για την εκτέλεση του

Η άσκηση μπορεί να είναι διαφορετική από τη μηχανική ισχύ



### 1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

Εικ. 1

1. Ελατήριο ροδέλας ( $\varnothing 8$ )
2. Βίδα (M8×20)
3. Ροδέλα ( $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$ )
4. Κλειδί Άλεν
5. Βίδα (M5×14)
6. Ροδέλα καμπύλης ( $\varnothing 8$ )
7. Βίδα (4×20, 2 μονάδες)
8. Ροδέλα ( $\varnothing 6$ , 4 μονάδες)
9. Παξιμάδι (M6, 4 μονάδες)
10. Βίδα (ST3×20, 6 μονάδες)
11. Ροδέλα ( $\varnothing 6$ , 4 μονάδες)
12. Βίδα (M8×25, 4 μονάδες)
13. Μικρό κλειδί Άλεν
14. Μεγάλο κλειδί
15. Μικρό κλειδί
16.  $\varnothing 8$  πλυντήριο (2 μονάδες)
17. Βίδα M8×30 (2 μονάδες)
18. Βίδα M8×40 (4 μονάδες)
19. Παξιμάδια κλειδώματος M8 (2 μονάδες)
20. Βίδα M8 (4 μονάδες)
21. Επάνω κάλυμμα πίσω βραχίονα
22. Μπροστινό κάλυμμα βραχίονα
23. Κύριο τιμόνι
24. Κύριος αισθητήρας τιμονιού
25. Οθόνη LCD
26. Μπουκαλοθήκη
27. Κύρια ανάρτηση
28. Αριστερή πλευρά τιμονιού
29. Τιμόνι δεξιά
30. Αριστερός βραχίονας τιμονιού

31. Δεξιός βραχίονας τιμονιού
32. Εξώφυλλο ανάρτησης
33. Κάτω κάλυμμα εξωτερικού βραχίονα
34. Κάτω κάλυμμα εσωτερικού βραχίονα
35. Αριστερό πεντάλ
36. Δεξί πεντάλ
37. Κύριο πλαίσιο
38. Πίσω αντιστρεπτική μπάρα
39. Μπροσινή αντιστρεπτική μπάρα
40. Αριστερό ελατήριο πεντάλ
41. Δεξί ελατήριο πεντάλ
42. Πίσω επάνω κάλυμμα
43. Πίσω κάτω κάλυμμα
44. Επίπεδη ροδέλα
45. Πλαστικό πλυντήριο (4 μονάδες)
46. Παξιμάδι
47. Κάλυμμα τιμονιού
48. Στερέωση σφονδύλου
49. Καλώδιο αισθητήρα καρδιακών παλμών
50. Καλώδιο οθόνης LCD

## **2. ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ**

- Βγάλτε όλα τα εξαρτήματα από το κουτί και αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας.
  - Ελέγξτε προσεκτικά ότι τα κομμάτια δεν είναι κατεστραμμένα και ότι δεν λείπουν εξαρτήματα. Αν είναι έτσι, επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec.
- Περιεχόμενα κουτιού
- Ελλειπτικό cross trainer DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro.
  - Οθόνη LCD.
  - Εργαλεία.
  - Εγχειρίδιο οδηγιών.
  - Μετασχηματιστής ρεύματος.

## **3. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**

Σαρώνοντας τον ακόλουθο κωδικό QR, μπορείτε να δείτε την πλήρη συναρμολόγηση, βήμα προς βήμα του προϊόν



Βήμα 1. Συναρμολόγηση του κύριου πλαισίου και των αντιστρεπτικών ράβδων

Εικ. 2

- Τοποθετήστε το κύριο πλαίσιο (37) στις αντιστρεπτικές ράβδους.
- Προσέξτε τη θέση των ράβδων κατά της κύλισης.
- Η μπροσινή αντιστρεπτική μπάρα (39) είναι αυτή με τροχούς για εύκολη μεταφορά.
- Πάρτε την μπροσινή αντιστρεπτική ράβδο (39).
- Σε κάθε μία από τις τρύπες, όπως φαίνεται στο σχήμα 2, τοποθετήστε τη ροδέλα (3), τη ροδέλα ελατηρίου (1)

και σφίξτε τη βίδα (2) πάνω τους για να στερεώσετε το κύριο πλαίσιο στην αντιστρεπτική ράβδο.

- Επαναλάβετε τη διαδικασία με την πίσω ράβδο αντιστροφής (38).

Βήμα 2: Συναρμολόγηση του κύριου σώματος

Εικ. 3

- Τοποθετήστε το κάλυμμα του στύλου (32) στον στύλο (27).

- Αρχικά, συνδέστε τα καλώδια στύλου (27) στο καλώδιο οδηγού στο κύριο πλαίσιο (37).

- Τοποθετήστε τον στύλο (27) στην προεξοχή του κύριου πλαισίου. Τοποθετήστε τις ροδέλες καμπύλης (6), το ελατήριο ροδέλα (1) και τις βίδες (2) στο σημείο στερέωσης.

- Σύρετε το κάλυμμα του στύλου (32) προς τα κάτω μέχρι να σταματήσει να γλιστρά.

- Χρησιμοποιήστε το κλειδί Άλεν (4).

Σημείωση

Να είστε εξαιρετικά προσεκτικοί για να αποφύγετε την καταστροφή των καλωδίων όταν βιδώνετε τον στύλο στο κύριο σώμα.

Βήμα 3: Συναρμολόγηση της θήκης φιάλης

Εικ. 3

Βιδώστε τη θήκη φιάλης (26) στον κύριο στύλο (27) με τις βίδες (5).

Βήμα 4: Συναρμολόγηση των πεντάλ

Εικ. 4

- Πάρτε το αριστερό ελατήριο πεντάλ (40).

- Βιδώστε το αριστερό πεντάλ (35) τοποθετώντας πρώτα την επίπεδη ροδέλα (8), την ελατηριωτή ροδέλα (11) και το

παξιμάδι ασφάλισης (9) κάτω από το αριστερό ελατήριο του πεντάλ (40).

- Βιδώστε το πεντάλ από το πάνω μέρος του και τοποθετήστε και σφίξτε και τις δύο βίδες (12).

Σημείωση

Βεβαιωθείτε ότι είναι το αντίστοιχο πεντάλ για κάθε πλευρά του μηχανήματος. Θα μπορούσε να επηρεάσει την απόδοση και ασφάλεια.

- Επαναλάβετε τη διαδικασία με το δεξί ελατήριο πεντάλ (41).

- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Άλεν (4 και 13) και τα κλειδιά (14 και 15).

Βήμα 5: Συναρμολόγηση των ελατηρίων πεντάλ στον βραχίονα του τιμονιού

Εικ. 4

- Εισαγάγετε το αριστερό ελατήριο του πεντάλ (40) στον αριστερό βραχίονα του τιμονιού (30) στον κύριο στύλο (27) στερεώνοντας τη βίδα (2) και τη ροδέλα (3).

- Αφού στερεώσετε, τοποθετήστε τα καλύμματα (33 και 34) με τις βίδες (5 και 7).

- Αφαιρέστε μία από τις πλαστικές ροδέλες (45), την επίπεδη ροδέλα (44) και το παξιμάδι (46) από το στερέωση σφονδύλου (48).

- Εισαγάγετε την οπή στο πίσω μέρος του αριστερού ελατηρίου πεντάλ (40) στη στερέωση (48).

Σπουδαίος

Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει μια πλαστική ροδέλα ανάμεσα στις δύο επιφάνειες (45) για να αποφύγετε οποιαδήποτε άμεση τριβή.

- Στερεώστε το αριστερό ελατήριο του πεντάλ (40) στη στερέωση του σφονδύλου (48) τοποθετώντας την πλαστική ροδέλα (45), η επίπεδη ροδέλα (44) και το παξιμάδι (46).

- Τέλος, τοποθετήστε τα πίσω επάνω και κάτω καλύμματα (42 και 43) στο αριστερό ελατήριο του πεντάλ (40).



- Συναρμολογήστε το επάνω κάλυμμα (43) και το κάτω κάλυμμα (42).
- Στη συνέχεια, στερεώστε το κάτω μέρος με τις βίδες (10).
- Χρησιμοποιήστε τα κλειδιά (14 και 15).
- Επαναλάβετε τη διαδικασία με το δεξί ελατήριο πεντάλ (41).

Βήμα 6. Συναρμολόγηση του κύριου τιμονιού

Εικ. 5

- Εισαγάγετε τα καλώδια του αισθητήρα καρδιακών παλμών (49) από το τιμόνι (23) μέσα από την οπή, όπως φαίνεται στο σχήμα.
- Βγάλτε τα από το πάνω μέρος του στύλου (27).
- Τοποθετήστε το τιμόνι (23) στο περίβλημα του στύλου (27).
- Στερεώστε το με την επίπεδη ροδέλα (16), την ελατηριωτή ροδέλα (1) και σφίξτε τη βίδα (17).
- Χρησιμοποιήστε το κλειδί Άλεν (4).
- Τοποθετήστε το κάλυμμα του τιμονιού (47) ασκώντας ελαφρά πίεση.

Βήμα 7. Συναρμολόγηση των πλαϊνών τιμονιών

Εικ. 6

- Εισαγάγετε το αριστερό πλευρικό τιμόνι (28) στον αριστερό βραχίονα του τιμονιού (30).
- Τοποθετήστε το παξιμάδι ασφάλισης (19) την ελατηριωτή ροδέλα (1) και τη ροδέλα καμπύλης (6).
- Στερεώστε τη βίδα (18) από το μπροστινό μέρος.
- Τέλος, τοποθετήστε τα καλύμματα (32) με τη βίδα (5).
- Επαναλάβετε τη διαδικασία με το δεξιό πλευρικό τιμόνι (29).
- Χρησιμοποιήστε το κλειδί Άλεν (4) και το κλειδί (15).

Βήμα 8. Συναρμολόγηση της οθόνης LCD

Εικ. 7

Συνδέστε τα καλώδια

- Συνδέστε το καλώδιο της οθόνης LCD (50) με το καλώδιο της οθόνης LCD (50) από τον στύλο (27).

Αυτό έχει μεγαλύτερο μέγεθος.

- Επαναλάβετε τη διαδικασία με τα καλώδια του αισθητήρα καρδιακών παλμών (49) από την οθόνη LCD με το καλώδια αισθητήρα καρδιακών παλμών (49) από τον στύλο (27). Η σύνδεση και των δύο καρδιακών παλμών

Τα καλώδια αισθητήρα δεν είναι σημαντικά, μπορείτε να τα συνδέσετε ελεύθερα.

Σημείωση

- Οι συνδέσεις πρέπει να κάνουν κλικ.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει καλή σύνδεση, καθώς θα επηρεάσει τη σωστή λειτουργία του Οθόνη LCD.
- Σύρετε απαλά τα καλώδια μέσα στον στύλο (27) για να εξασφαλίσετε καλή τοποθέτηση της οθόνης LCD

και για να αποφύγετε την καταστροφή τους κατά το βίδωμα.

- Στερεώστε την οθόνη LCD (25) στον στύλο (27) με τις βίδες (20).

Σημείωση

Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί για να μην καταστρέψετε τα καλώδια όταν βιδώνετε, καθώς αυτό μπορεί να επηρεάσει το μέτρηση των δεδομένων προπόνησής σας.

#### 4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Τοποθετήστε τα πόδια σας στα πεντάλ.
- Μπορείτε να τοποθετήσετε τα χέρια σας στο σταθερό τιμόνι.
- Αν θέλετε πιο έντονη προπόνηση, μπορείτε να τοποθετήσετε τα χέρια σας στην κινούμενη πλευρά τιμόνι.

- Θυμηθείτε να τοποθετήσετε τα χέρια σας στους αισθητήρες εάν θέλετε εκτιμώμενες πληροφορίες σχετικά τον σφυγμό σου.

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.

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:

ένα. Για να επιλέξετε τη λειτουργία εκπαίδευσης.

Για να μειώσετε την επιλεγμένη ρύθμιση προπόνησης.

Ρυθμίσεις:

Λειτουργία Περιγραφή Εύρος εμφάνισης Εύρος ρύθμισης

TIME Ώρα προπόνησης 0:00 ~ 99:99 0:00 ~ 99:00 λεπτά

ΑΠΟΣΤΑΣΗ Προπονητική απόσταση 0 ~ 99,99 0 ~ 99,90 km

ΘΕΡΜΙΔΕΣ Κατανάλωση θερμίδων 0 ~ 9999 0 ~ 9990 θερμίδες

ΠΑΛΜΟΣ Καρδιακός ρυθμός 30 ~ 230 0-30 ~ 230

WATT Ρυθμός πετάλι 0 ~ 999 watt 10 ~ 350 watt

ΤΑΧΥΤΗΤΑ Ταχύτητα ανά ώρα 0,0~99,9 km/h -

Περιστροφές RPM ανά λεπτό 0~999 -

Τρόποι προπόνησης:

Εικ. 8-14

- Συνδέστε τον προσαρμογέα σε ένα βύσμα ή κρατήστε πατημένο το κουμπί RESET για δύο δευτερόλεπτα. Συναγερμός

θα ηχήσει για 1 δευτερόλεπτο. Η οθόνη θα εμφανιστεί όπως στην εικόνα 8 για 2 δευτερόλεπτα.

- Η οθόνη θα εμφανίσει ορισμένες τιμές (Εικ. 9) για 1 δευτερόλεπτο πριν εισέλθει σε κατάσταση αναμονής.

Εικ. 10

- Τώρα, το επίπεδο αντίστασης είναι 1.

- Πατήστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε ένα πρόγραμμα: Εγχειρίδιο BEGINNER ADVANCE

SPORTY HRC WATT.

- Πατήστε ξανά το MODE για να ρυθμίσετε την ώρα με τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ. Εικ. 11

- 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. 12-13
  - Πατήστε ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης. Εικ. 14
- 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. 15-20
- Η λειτουργία BEGINNER είναι προγραμματισμένη για χρήστες που αρχίζουν να ασκούνται (Εικ. 15).
  - Η λειτουργία ADVANCE είναι προγραμματισμένη για χρήστες με ενδιάμεσο επίπεδο άσκησης (Εικ. 16).
  - Η λειτουργία SPORTY είναι προγραμματισμένη για χρήστες με υψηλό επίπεδο άσκησης (Εικ. 17).
  - 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. 18-20
    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 (καρδιακός ρυθμός έλεγχος) και ένα HRC TRG (στόχος ελέγχου καρδιακού ρυθμού):
- HRC 55.
  - HRC 75.
  - HRC 90.
  - Η λειτουργία HRC TRG ελέγχει ότι παραμένετε εντός των παλμών-στόχων σας ανά λεπτό.
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ HRC
- Εικ. 21-23
1. Πατήστε ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ορίσετε την ηλικία σας και, στη συνέχεια, η οθόνη θα εκτιμήσει και θα δείξει τον στόχο σας
- ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΡΔΙΑΣ.
2. Πατήστε MODE για επιβεβαίωση. Εικ. 21
  3. Πιέστε ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ορίσετε έναν χρόνο στόχο. Εικ. 22
  4. Πατήστε START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση. Εικ. 23
- HRC TRG MODE
- Εικ. 25-27
- 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. 25

- Πατήστε ξανά το κουμπί MODE για να ορίσετε τον στόχο σας. Εικ. 26
- 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. 27

Λειτουργία ανάκτησης

Εικ. 28-29

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

- Πατήστε το κουμπί RECOVERY και, στη συνέχεια, στην οθόνη θα εμφανιστούν TIME και PULSE, και τα υπόλοιπα

οι λειτουργίες θα απενεργοποιηθούν. Εικ. 28

- 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.

- 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

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. 30

2. Προπόνηση: Αποτελείται από 20 έως 30 λεπτά άσκησης. (Σημείωση: Τις πρώτες εβδομάδες του

το πρόγραμμα άσκησης 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.

Εικ. 31

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 προϊόντος 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.

- Μην χρησιμοποιείτε ανταλλακτικά που δεν είναι επίσημα από την Cecotec.

- 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: 07088

Μοντέλο: DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro elliptical cross trainer

Σφόνδυλος: 9 Kg

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

Η ευρωπαϊκή οδηγία 2012/19/ΕΕ για τα απόβλητα ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών

Ο εξοπλισμός (ΑΗΗΕ) καθορίζει ότι οι παλιές οικιακές ηλεκτρικές συσκευές πρέπει να μην απορρίπτεται μαζί με τα κανονικά αδιαχώριστα αστικά απορρίμματα.

Οι παλιές συσκευές πρέπει να συλλέγονται χωριστά, προκειμένου να βελτιστοποιηθεί η ανάκτηση και η ανακύκλωση

των υλικών που περιέχουν και μειώνουν τις επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία και το περιβάλλον.

Το διαγραμμένο σύμβολο "Κάδος με τροχούς" στο προϊόν σας υπενθυμίζει την υποχρέωσή σας να απορρίψετε

της συσκευής σωστά.

Εάν το προϊόν έχει ενσωματωμένη μπαταρία ή χρησιμοποιεί μπαταρίες, θα πρέπει να αφαιρεθούν από το

συσκευή και απορρίπτεται κατάλληλα.

Οι καταναλωτές πρέπει να επικοινωνήσουν με τις τοπικές αρχές ή τον πωλητή λιανικής τους για πληροφορίες σχετικά με το σωστή απόρριψη των παλιών συσκευών ή/και των μπαταριών τους.

## **9. ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ**

Αυτό το προϊόν είναι υπό εγγύηση για 2 χρόνια από την ημερομηνία αγοράς, όσο η απόδειξη

της αγοράς έχει υποβληθεί, το προϊόν είναι σε άριστη φυσική κατάσταση και έχει δοθεί σωστή χρήση, όπως εξηγείται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών.

Η εγγύηση δεν καλύπτει τις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Το προϊόν έχει χρησιμοποιηθεί για σκοπούς διαφορετικούς από αυτούς που προορίζονται για αυτό, έχει χρησιμοποιηθεί κατάχρηση, ξυλοδαρμό, εκτεθειμένο σε υγρασία, βυθισμένο σε υγρές ή διαβρωτικές ουσίες, καθώς και σε οποιοδήποτε άλλο σφάλμα που αποδίδεται στον πελάτη.

- Εάν το προϊόν έχει αποσυναρμολογηθεί, τροποποιηθεί ή επισκευαστεί από άτομα μη εξουσιοδοτημένα από

την επίσημη υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης της Cecotec.

- Βλάβες που προέρχονται από τη φυσιολογική φθορά των εξαρτημάτων του, λόγω χρήσης.

Η υπηρεσία εγγύησης καλύπτει κάθε κατασκευαστικό ελάττωμα της συσκευής σας για 2 χρόνια, με βάση

σχετικά με την ισχύουσα νομοθεσία, εκτός από τα αναλώσιμα μέρη. Σε περίπτωση κακής χρήσης, η εγγύηση δεν ισχύει ισχύουν.

Εάν οποιαδήποτε στιγμή εντοπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα με το προϊόν σας ή έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, μη διστάσετε

για να επικοινωνήσετε με την επίσημη υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης της Cecotec στο +34 963 210 728.

## **10. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ**

Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας επί των κειμένων αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στην CECOTEC INNOVACIONES,

S.L. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης δεν επιτρέπεται, εν όλω ή εν μέρει, να είναι

αναπαράγονται, αποθηκεύονται σε σύστημα ανάκτησης, μεταδίδονται ή διανέμονται με οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό,

μηχανικό, φωτοτυπική, ηχογράφηση ή παρόμοια) χωρίς την προηγούμενη έγκριση της CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

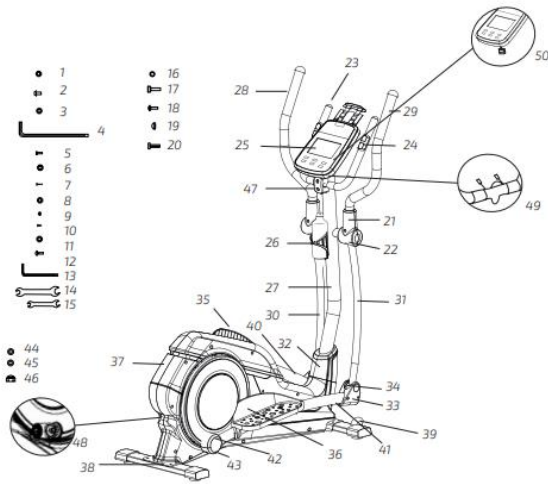


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

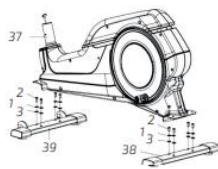


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

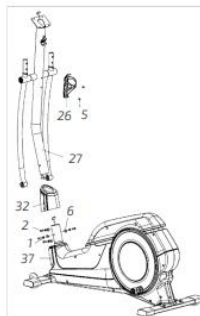


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

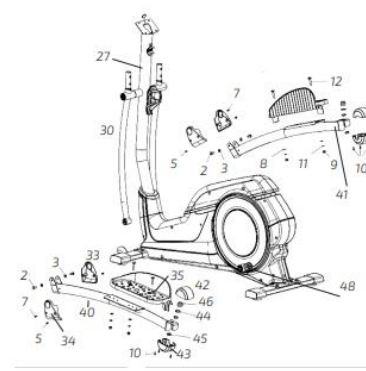


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

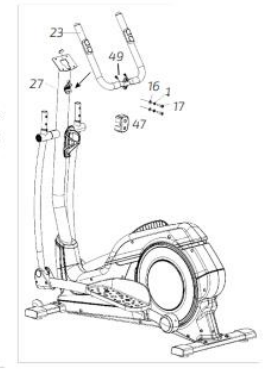


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

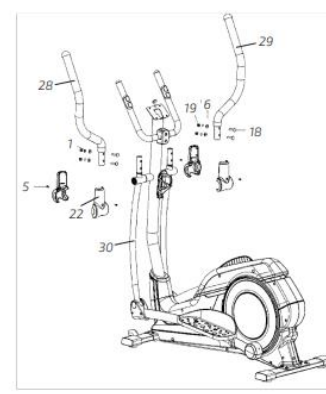


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

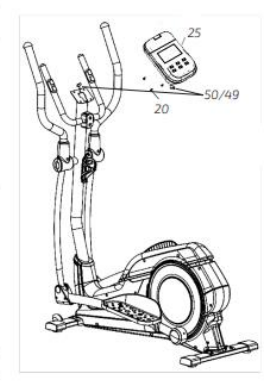


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7