

cecotec

CEC-07213



Μαγνητική Κωπηλατική Cecotec

1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ Εικ. 1

1. Οθόνη LCD
2. Κύριο πλαίσιο
3. Ρυθμιστής αντίστασης
4. Μπροστινός σταθεροποιητής
5. Υποπόδιο
6. Κάθισμα
7. Οδηγός ολίσθησης
8. Πίσω σταθεροποιητής
9. Αντιολισθητικό μαξιλαράκι
10. Τιμόνι

Σετ συναρμολόγησης. Εικ. 2

- S1. Εξαγωνική βίδα M12*160mm (x2)
- S2. Εξαγωνική βίδα M8*50mm (x2)
- S3. Εξαγωνική βίδα M8*16mm (x8)
- S4. Εξαγωνική βίδα M6*25mm (x2)
- S5. Καμπύλη ροδέλα Ø8 (x4)
- S6. Επίπεδη ροδέλα Ø8 (x6)
- S7. Ελαστική ροδέλα Ø8 (x10)
- S8. Επίπεδη ροδέλα Ø6 (x2)
- S9. Ελαστική ροδέλα Ø6 (x2)
- S10. Κλειδί Allen 5 mm (x1)
- S11. Γαλλικό κλειδί (x1)

Εικ. 3

- A. Οθόνη LCD
- B. Κύριο πλαίσιο
- C. Υποπόδιο

- D. Κάθισμα
- E. Πίσω σταθεροποιητής
- F. Μπροστινός σταθεροποιητής
- G. Πλάγια μπάρα των πεταλιών
- H. Σταθεροποιητής καθίσματος
- I. Ράγα ολίσθησης

Σημείωση Τα γραφήματα αυτού του εγχειριδίου είναι σχηματικές αναπαραστάσεις και ενδέχεται να μην ταιριάζουν ακριβώς με το προϊόν.

2. ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Αυτή η συσκευή διαθέτει συσκευασία σχεδιασμένη για να την προστατεύει κατά τη μεταφορά. Βγάλτε τη συσκευή από το κουτί και αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας. Μπορείτε να αποθηκεύσετε το αρχικό κουτί και άλλα στοιχεία της συσκευασίας σε ασφαλές μέρος για να προστατεύσετε τη συσκευή εάν χρειαστεί να τη μεταφέρετε στο μέλλον. Αν επιθυμείτε να απορρίψετε τη συσκευασία, βεβαιωθείτε ότι θα ανακυκλώσετε σωστά όλα τα στοιχεία.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη και τα συστατικά είναι πλήρη και σε καλή κατάσταση. Εάν λείπει κάποιο ή δεν είναι σε καλή κατάσταση, επικοινωνήστε άμεσα με την Επίσημη Τεχνική Υποστήριξη της Cecotec.

3. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ Εγκατάσταση του μπροστινού σταθεροποιητή. Εικ. 4

1. Ευθυγραμμίστε τις τρύπες των βιδών του κύριου πλαισίου (B) με αυτές του μπροστινού σταθεροποιητή (F). Τοποθετήστε τις εξαγωνικές βίδες (S2), τις επίπεδες ροδέλες (S6) και τις ελαστικές ροδέλες (S7) και σφίξτε το σύνολο με το παρεχόμενο κλειδί Allen 5 mm (S10).
2. Συνδέστε την πλάγια μπάρα των πεταλιών (G) στο κύριο πλαίσιο (B) και σφίξτε τις προεγκατεστημένες βίδες και παξιμάδια.

Εγκατάσταση των υποποδίων. Εικ. 5 Συνδέστε τα υποπόδια (C) στο κύριο πλαίσιο (B) και σφίξτε την εξαγωνική βίδα (S1) με το γαλλικό κλειδί (S11).

Προσοχή Τα πετάλια διακρίνονται μεταξύ αριστερού (L) και δεξιού (R) με τα αντίστοιχα γράμματα. Μην τα τοποθετήσετε στη λάθος θέση.

Εγκατάσταση του σταθεροποιητή καθίσματος. Εικ. 6

1. Ευθυγραμμίστε τις τρύπες των βιδών του οδηγού ολίσθησης (I) με αυτές του πίσω σταθεροποιητή (E). Τοποθετήστε τις εξαγωνικές βίδες (S4), τις επίπεδες ροδέλες (S8) και τις ελαστικές ροδέλες (S9) και σφίξτε το σύνολο με το κλειδί Allen 5 mm (S10).
2. Τοποθετήστε τον σταθεροποιητή του καθίσματος (H) στον οδηγό ολίσθησης (I) στη σωστή κατεύθυνση.

Εγκατάσταση του καθίσματος και του οδηγού ολίσθησης. Εικ. 7

1. Συνδέστε τον οδηγό ολίσθησης (I) στο κύριο πλαίσιο (B) στη σωστή κατεύθυνση και σφίξτε το σύνολο με τις εξαγωνικές βίδες (S3) και τις επίπεδες ροδέλες (S6).
2. Συνδέστε το κάθισμα (D) στον σταθεροποιητή του (H) και σφίξτε το με τις εξαγωνικές βίδες (S3), τις επίπεδες ροδέλες (S6) και τις ελαστικές ροδέλες (S7).

Εγκατάσταση της οθόνης. Εικ. 8

1. Τοποθετήστε δύο μπαταρίες AAA στην οθόνη.
2. Τοποθετήστε την οθόνη (A) στο κύριο πλαίσιο (B).
3. Συνδέστε το καλώδιο της οθόνης με το καλώδιο της κωπηλατικής μηχανής.

4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ Εικ. 9

1. Πλήκτρο Reset
2. Πλήκτρο Mode
3. Πλήκτρο Set

Όταν ενεργοποιείτε την οθόνη, η πλήρης προβολή της οθόνης διαρκεί 1 δευτερόλεπτο και η οθόνη εισέρχεται στην προεπιλεγμένη λειτουργία SCAN.

Λειτουργία SCAN

- Στη λειτουργία SCAN, η οθόνη δείχνει τους παρακάτω κύκλους: SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES, SCAN+Total STROKES. Η οθόνη περνά αυτόματα και εναλλακτικά στο επόμενο περιεχόμενο κάθε 5 δευτερόλεπτα.
- Οι λειτουργίες RESET και SET δεν θα είναι διαθέσιμες.
- Πατήστε το πλήκτρο MODE για να βγείτε από τη λειτουργία SCAN και να επιλέξετε την επιθυμητή λειτουργία προβολής από τις εξής: SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES και Total STROKES.
- Όταν ενεργοποιείται η οθόνη, η οθόνη μπαίνει στη λειτουργία SCAN.

Εικονίδιο κωπηλατικής μηχανής Το εικονίδιο της κωπηλατικής μηχανής εμφανίζεται πάντα στην κάτω αριστερή γωνία της οθόνης.

Εικονίδιο STOP Η οθόνη θα δείξει το εικονίδιο “STOP” όταν σταματήσετε να κωπηλατείτε και η μηχανή δεν είναι σε χρήση για 4 δευτερόλεπτα, και θα εξαφανιστεί όταν αρχίσετε ξανά την κωπηλασία.

Λειτουργία TMR

- Εμφανίζει το χρόνο κωπηλασίας.
- Πατήστε το πλήκτρο SET για να ρυθμίσετε τις τιμές του χρόνου, από 0:00 έως 99:00. Κάθε φορά που πατάτε το πλήκτρο, ο χρόνος αυξάνεται κατά 1 λεπτό. Μόλις ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του χρόνου, πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε και να βγείτε από τη λειτουργία ρύθμισης.
- Αν δεν γίνει καμία ενέργεια για 30 δευτερόλεπτα, η οθόνη θα βγει από τη λειτουργία ρύθμισης και η τρέχουσα τιμή θα διατηρηθεί.
- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SET για 3 δευτερόλεπτα για να αυξήσετε συνεχώς τις τιμές. Αφήστε το πλήκτρο και η αριθμητική τιμή θα σταματήσει να αυξάνεται.
- Πατήστε το πλήκτρο RESET για να επαναφέρετε τις τιμές του TMR στο μηδέν. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο RESET για να επαναφέρετε και να μηδενίσετε τις τιμές του TMR.

Λειτουργία SPM

- Εμφανίζει την ταχύτητα ή τον ρυθμό κωπηλασίας (60SPM≈15KM/H).
- Οι λειτουργίες RESET και SET δεν θα είναι διαθέσιμες.

Λειτουργία DST

- Εμφανίζει την απόσταση σε χιλιόμετρα (1 κίνηση μπρος-πίσω ≈ 0.0015KM).
- Πατήστε το πλήκτρο SET για να ρυθμίσετε τις τιμές της απόστασης, από 0:00 έως 99:00. Κάθε φορά που πατάτε το πλήκτρο, η απόσταση αυξάνεται κατά 0,1 χλμ. Μόλις ολοκληρώσετε τη ρύθμιση της απόστασης, πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε και να βγείτε από τη λειτουργία ρύθμισης.
- Αν δεν γίνει καμία ενέργεια για 30 δευτερόλεπτα, η οθόνη θα βγει από τη λειτουργία ρύθμισης και η τρέχουσα τιμή θα διατηρηθεί.
- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SET για 3 δευτερόλεπτα για να αυξήσετε συνεχώς τις τιμές. Αφήστε το πλήκτρο και η αριθμητική τιμή θα σταματήσει να αυξάνεται.

- Πατήστε το πλήκτρο RESET για να επαναφέρετε τις τιμές του DST στο μηδέν. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο RESET για να επαναφέρετε και να μηδενίσετε τις τιμές του DST.

Λειτουργία CAL

- Εμφανίζει τις θερμίδες που κάηκαν (40 θερμίδες \approx 1 χλμ).
- Πατήστε το πλήκτρο SET για να ρυθμίσετε τις τιμές των θερμίδων, από 0 έως 9900. Κάθε φορά που πατάτε το πλήκτρο, η τιμή αυξάνεται κατά 5 θερμίδες. Μόλις ολοκληρώσετε τη ρύθμιση των θερμίδων, πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε και να βγείτε από τη λειτουργία ρύθμισης.
- Αν δεν γίνει καμία ενέργεια για 30 δευτερόλεπτα, η οθόνη θα βγει από τη λειτουργία ρύθμισης και η τρέχουσα τιμή θα διατηρηθεί.
- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SET για 3 δευτερόλεπτα για να αυξήσετε συνεχώς τις τιμές. Αφήστε το πλήκτρο και η αριθμητική τιμή θα σταματήσει να αυξάνεται.
- Πατήστε το πλήκτρο RESET για να επαναφέρετε τις τιμές του CAL στο μηδέν. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο RESET για να επαναφέρετε και να μηδενίσετε τις τιμές του CAL.

Λειτουργία STROKES

- Εμφανίζει τον αριθμό των χτυπημάτων ή κινήσεων κωπηλασίας.
- Πατήστε το πλήκτρο SET για να ρυθμίσετε τις τιμές των χτυπημάτων, από 0 έως 9900. Κάθε φορά που πατάτε το πλήκτρο, η τιμή αυξάνεται κατά 100. Μόλις ολοκληρώσετε τη ρύθμιση, πατήστε το πλήκτρο MODE για να επιβεβαιώσετε και να βγείτε από τη λειτουργία ρύθμισης.
- Αν δεν γίνει καμία ενέργεια για 30 δευτερόλεπτα, η οθόνη θα βγει από τη λειτουργία ρύθμισης και η τρέχουσα τιμή θα διατηρηθεί.
- Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο SET για 3 δευτερόλεπτα για να αυξήσετε συνεχώς τις τιμές. Αφήστε το πλήκτρο και η αριθμητική τιμή θα σταματήσει να αυξάνεται.
- Πατήστε το πλήκτρο RESET για να επαναφέρετε τις τιμές του STROKES στο μηδέν. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο RESET για να επαναφέρετε και να μηδενίσετε τις τιμές του STROKES.

Λειτουργία TOTAL STROKES

- Εμφανίζει τον συνολικό αριθμό των χτυπημάτων κωπηλασίας. Ακόμη κι αν κρατήσετε πατημένο το πλήκτρο MODE, οι τιμές δεν θα επανέλθουν στο μηδέν.
- Μόνο όταν εξαντληθεί η μπαταρία θα διαγραφούν οι τιμές. Οι λειτουργίες RESET και SET δεν θα είναι διαθέσιμες.

Ρύθμιση της αντίστασης. Εικ. 10

- Για να αυξήσετε την αντίσταση, περιστρέψτε τον τροχό δεξιόστροφα (+).
- Για να μειώσετε την αντίσταση, περιστρέψτε τον τροχό αριστερόστροφα (-).
- Υπάρχουν 16 διαφορετικά επίπεδα μαγνητικής αντίστασης.

5. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Η σωστή προπόνηση πρέπει να αποτελείται από τα εξής βήματα:

- **Προθέρμανση:** Αποτελείται από μια συνεδρία διατάσεων και χαμηλής έντασης άσκησης διάρκειας 5 έως 10 λεπτών. Μια σωστή προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία του αίματος, προετοιμάζοντας έτσι το σώμα για την άσκηση. **Εικ. 11**
- **Προπόνηση:** Πρόκειται για μια συνεδρία άσκησης διάρκειας 20 έως 30 λεπτών. (Σημείωση: Κατά τις πρώτες εβδομάδες άσκησης, μην διατηρείτε τον καρδιακό σας ρυθμό υψηλό για περισσότερο από 20 λεπτά). **Εικ. 12**
- **Αποθεραπεία:** Κάντε διατάσεις για 5 έως 10 λεπτά. Αυτό θα αυξήσει την ευλυγισία σας και θα σας βοηθήσει να προλάβετε πιθανούς τραυματισμούς μετά την άσκηση. **Εικ. 11**

Πρόγραμμα άσκησης

- Για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, κάντε τουλάχιστον τρεις συνεδρίες άσκησης την εβδομάδα, με τουλάχιστον μία μέρα ανάπαυσης μεταξύ των συνεδριών.
- Μετά από αρκετούς μήνες άσκησης, μπορείτε να αυξήσετε τον αριθμό των συνεδριών σε πέντε την εβδομάδα. Για τα καλύτερα αποτελέσματα, είναι σημαντικό να είστε συνεπείς με την άσκηση.

6. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Για να καθαρίσετε τη μηχανή κωπηλασίας, χρησιμοποιήστε ένα απαλό, καθαρό και υγρό πανί.
- Μην χρησιμοποιείτε λειαντικά καθαριστικά προϊόντα ή διαλύτες για τον καθαρισμό των πλαστικών μερών.

- Μετά από κάθε χρήση, καθαρίστε τυχόν υπολείμματα ιδρώτα που συσσωρεύονται στη μηχανή.
- Προσέξτε να μην εισχωρήσει υπερβολική υγρασία στην οθόνη, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει βλάβες στα ηλεκτρονικά μέρη.
- Κρατήστε τη μηχανή κωπηλασίας μακριά από το άμεσο ηλιακό φως για να αποφύγετε τη φθορά της.
- Βεβαιωθείτε ότι σφίγγετε τις βίδες, τα παξιμάδια και τα πετάλια της μηχανής κωπηλασίας εβδομαδιαίως.

Μεταφορά

- Κρατήστε τον πίσω σταθεροποιητή με τα δύο χέρια μέχρι οι τροχοί του μπροστινού σταθεροποιητή να ακουμπήσουν το έδαφος.
- Σπρώξτε ή τραβήξτε τη μηχανή κωπηλασίας μέχρι το σημείο που θέλετε να την αποθηκεύσετε πριν την διπλώσετε. Μην την αφήνετε κατά τη διάρκεια της μεταφοράς.

Αποθήκευση. Εικ. 13

Αποθηκεύστε τη μηχανή κωπηλασίας σε καθαρό και ξηρό μέρος, μακριά από παιδιά.

7. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

- Αναφορά προϊόντος: 07213
- Προϊόν: Drumfit Rower 5500 Regatta
- Μέγιστο βάρος χρήστη: 120Kg
- Κατηγορία: HC
- 1600 mm x 540 mm x 640 mm
- Βάρος: 23,5 kg

Οι τεχνικές προδιαγραφές μπορεί να αλλάξουν χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση για τη βελτίωση της ποιότητας του προϊόντος.

Κατασκευάστηκε στην Κίνα | Σχεδιάστηκε στην Ισπανία

8. ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, το προϊόν και/ή η μπαταρία πρέπει να απορριφθούν ξεχωριστά από τα οικιακά απορρίμματα. Όταν αυτό το προϊόν φτάσει στο τέλος της ζωής του, πρέπει να αφαιρέσετε τις μπαταρίες και να το μεταφέρετε σε ένα σημείο συλλογής που έχει

οριστεί από τις τοπικές αρχές.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κατάλληλη απόρριψη των ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών και/ή των αντίστοιχων μπαταριών, ο καταναλωτής θα πρέπει να επικοινωνήσει με τις τοπικές αρχές.

Η τήρηση αυτών των οδηγιών θα βοηθήσει στην προστασία του περιβάλλοντος.

9. ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ (SAT)

Η Cecotec θα είναι υπεύθυνη έναντι του τελικού χρήστη ή καταναλωτή για οποιαδήποτε έλλειψη συμμόρφωσης που υπάρχει κατά τη στιγμή της παράδοσης του προϊόντος, σύμφωνα με τους όρους, τις προϋποθέσεις και τις προθεσμίες που ορίζει η ισχύουσα νομοθεσία.

Συνιστάται οι επισκευές να γίνονται από εξειδικευμένο προσωπικό.

Εάν εντοπίσετε κάποιο πρόβλημα με το προϊόν ή έχετε κάποια απορία, επικοινωνήστε με την επίσημη Τεχνική Υποστήριξη της Cecotec στο τηλέφωνο +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας των κειμένων αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στην CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης δεν επιτρέπεται, ούτε εν μέρει ούτε εξ ολοκλήρου, να αναπαραχθεί, να αποθηκευτεί σε σύστημα ανάκτησης, να μεταδοθεί ή να διανεμηθεί με οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπία, ηχογράφηση ή παρόμοιο) χωρίς την προηγούμενη άδεια της CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

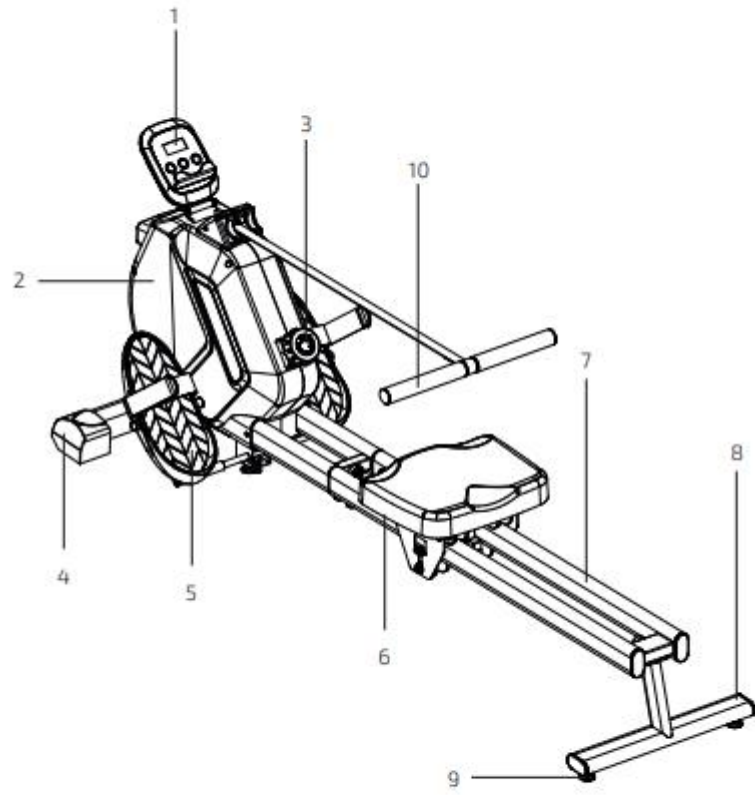


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

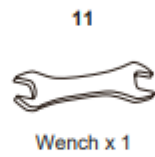
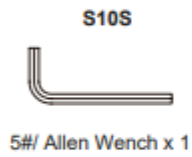
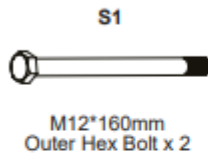
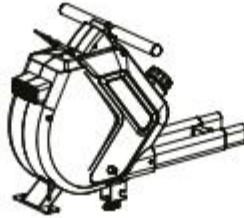


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

(A)
LCD Monitor



(B)
Main FrameP



(C)
Pedals



(D)
Seat Cushion



(E)
Rear Foot Stabilizer



(F)
Front Foot Stabilizer



(G)
Pedal Crossbar



(H)
Seat Cushion Stabilizer



(I)
Rower Slideway



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

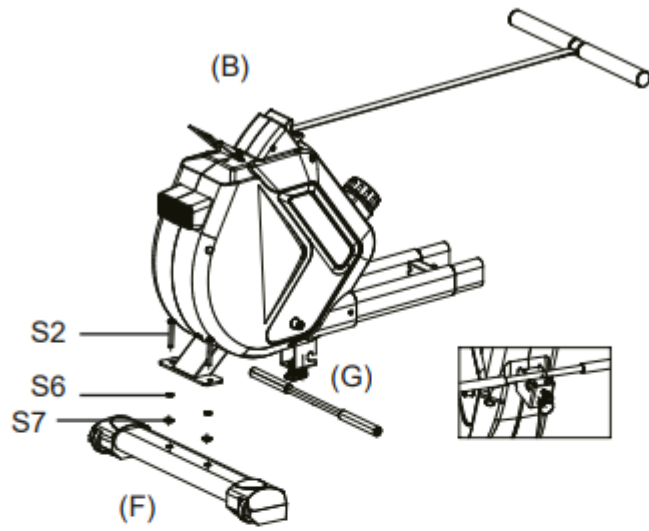


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

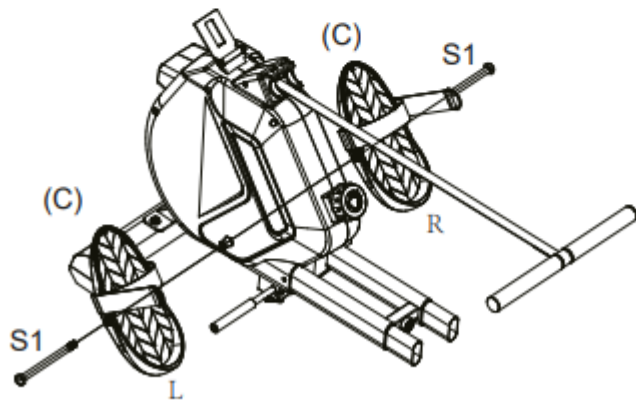


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

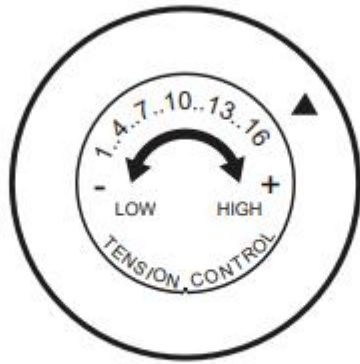


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 10



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