

# cecotec

CEC-07089



Μαγνητική Κωπηλατική Cecotec DrumFit Rower 7000  
Regatta

## 1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

1. Κύριο πλαίσιο 1
2. Βίδες M8\*73 2
3. Ροδέλα τόξου  
D8x2xφ25xR30,5  
2
4. Παξιμάδι M8 2
5. Μπροστινός κάτω σωλήνας 1
6. Συρόμενο κάθισμα 1
7. Συρόμενη ράγα 1
8. Τελικό καπάκι 4
9. Σταθερή πλάκα 1
10. M6\*20 βίδες 2
11. εξαγωνικές βίδες M10\*95 1
- 12 Πίσω στήριγμα 1
- 13 Νάilon παξιμάδι 2
- 14 Επίπεδη ροδέλα D10x2,0xφ20 5
- 15 Εξώφυλλο 1
- 16 ST4.2\*8 βίδα 4
- 17 m10x25 νήμα 2
- 18 Καλώδιο ρεύματος 1
- 19 Καλώδιο αισθητήρα 1
- 20 M10\*100 εξαγωνικές βίδες 1
- 21 M16x1,5 νήμα 2
- 22 Επίπεδη ροδέλα 1
- 23 Εξώφυλλο 1
- 24 Πεντάλ 2
- 25 M12x155x16 βίδα 2
- 26 Επίπεδη ροδέλα D13x2,0xφ264

## 2. ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Βγάλτε το προϊόν από το κουτί.
- Αφαιρέστε όλο το υλικό συσκευασίας. Αποθηκεύστε το αρχικό κουτί.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα και τα εξαρτήματα περιλαμβάνονται και σε καλή κατάσταση. Εάν υπάρχει ορατό παρατηρούνται σημάδια ζημιάς, επικοινωνήστε αμέσως με την Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης.

Πλήρες περιεχόμενο του κουτιού:

- Κωπηλατική μηχανή.
- Οθόνη LCD.
- Εργαλεία.
- Εγχειρίδιο.
- Μπαταρίες 2 x AA

## 3. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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

Βήμα 1. (Εικ. 1)

- Αποσυσκευάστε και προετοιμάστε: βίδες (2), ροδέλα τόξου (3) και το παξιμάδι (4) του μπροστινού κάτω σωλήνα (5).

- Σφίξτε τον μπροστινό κάτω σωλήνα (5) στο κύριο πλαίσιο (1) με τη βίδα (2), τη ροδέλα τόξου (3) και το παξιμάδι (4).

Βήμα 2. (Εικ. 2)

- Τοποθετήστε το συρόμενο κάθισμα (6) στη συρόμενη ράγα (7). Επόμενο, τοποθετήστε και σφίξτε τα ακραία καπάκια (8) στη ράγα ολίσθησης (7).

- Σφίξτε τη σταθερή πλάκα (9) στη ράγα ολίσθησης (7) με μια βίδα (10).

Βήμα 3. (Εικ. 3)

- Βιδώστε το πίσω στήριγμα (12) στη συρόμενη ράγα (7) χρησιμοποιώντας την εξαγωνική βίδα (11), το νάιλον παξιμάδι (13) και η επίπεδη ροδέλα (8).

- Στη συνέχεια, βιδώστε στο πίσω στήριγμα (29) το κάλυμμα (15) με τη βίδα (16) και το σπείρωμα (17).

Βήμα 4. (Εικ. 4)

- Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας (18) στον αισθητήρα (19).

- Τοποθετήστε τη συρόμενη ράγα (7) στο κύριο πλαίσιο (1). Για να το κάνετε αυτό, χρησιμοποιήστε την εξαγωνική βίδα (20), το σπείρωμα (17), το νήμα (21), το νάιλον παξιμάδι (13) και οι επίπεδες ροδέλες (22 και 14). Τέλος, βάλτε το καπάκι στις (23).

- Τοποθετήστε στο κύριο πλαίσιο (1) τα πεντάλ (24) με τη βίδα (12) και την επίπεδη ροδέλα (26).

Βήμα 5. (Εικ. 5)

- Μπορείτε να διπλώσετε το μηχανήμα εάν θέλετε όταν δεν χρησιμοποιείται.

- Αρχικά, αφαιρέστε το νήμα (21) και την επίπεδη ροδέλα (22).

- Διπλώστε τη συρόμενη ράγα (7) και το κάλυμμα (15).

- Σφίξτε τα σπειρώματα (17), τις επίπεδες ροδέλες (22) στο κύριο πλαίσιο (1) και το κάλυμμα (15).

#### 4. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

οθόνη LCD

Κουμπιά

"ΤΡΟΠΟΣ":

- Πατήστε το κουμπί για να εισαγάγετε τις τιμές ρύθμισης.

- Πατήστε το στην επιθυμητή λειτουργία εμφάνισης.

- Κρατήστε πατημένο το κουμπί για 3 δευτερόλεπτα για να αφαιρέσετε κάθε επιθυμητή λειτουργία.

"ΣΕΙΡΑ":

- Πατήστε για να ορίσετε τις επιθυμητές λειτουργίες.

- Κρατήστε πατημένο το κουμπί για να ρυθμίσετε γρήγορα τις επιθυμητές τιμές λειτουργίας.

"ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ":

- Πατήστε για επαναφορά των τιμών.

- Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε κάθε τιμή.

Λειτουργίες

- «ΣΑΡΩΣΗ». Κρατήστε πατημένο αυτό το κουμπί για 6 δευτερόλεπτα. Η οθόνη θα εμφανίζεται αυτόματα και εναλλάξ

δείξτε (εκτός αν το ορίσετε διαφορετικά) χρόνο, θερμίδες και απόσταση.

- "ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ". Σήμα παύσης. Θα εμφανίζεται κάθε φορά που σταματάτε την κωπηλασία.
- «ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ». Μια καταμέτρηση του αριθμού των πλήρων σειρών που έχετε κάνει από την αρχή μέχρι το τέλος.
- "SPM". Εμφανίζει την τρέχουσα συχνότητα κωπηλασίας.
- "ΧΡΟΝΟΣ". Αθροιστικός χρόνος εκπαίδευσης.
- "TIME/500M". Εμφάνιση χρόνου για απόσταση 500 μέτρων κάτω από την τρέχουσα συχνότητα.
- "ΑΠΟΣΤΑΣΗ". Σωρευτική απόσταση κατά τη διάρκεια της κωπηλασίας.

### **Οδηγίες άσκησης**

- Η χρήση αυτής της κωπηλατικής μηχανής θα σας προσφέρει πολλά οφέλη: θα σας βελτιώσει φυσική κατάσταση, τονώστε τους μυς σας και, μαζί με μια ελεγχόμενη με θερμίδες δίαιτα, θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.
- Να θυμάστε ότι ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αερόβια άσκηση και ανάκαμψη.
- Φάση προθέρμανσης (Εικ. 9)
- Αυτό το στάδιο βοηθά στη ροή του αίματος γύρω από το σώμα. Θα μειώσει τον κίνδυνο κράμπας και μυϊκός τραυματισμός. Συνιστάται να κάνετε τέντωμα όπως φαίνεται παρακάτω. Κάθε τέντωμα πρέπει να κρατιέται για περίπου 30 δευτερόλεπτα. μην πιέζετε ή τραντάζετε τους μύες σας σε τέντωμα, εάν πονάει, να σταματήσει.
- Φάση άσκησης (Εικ. 10)
- Αυτό είναι το στάδιο στο οποίο πρέπει να καταβάλετε προσπάθεια. Μετά από μια τακτική συνεδρία, οι μύες σας θα είναι πιο ευέλικτο. Ασκηθείτε με τον δικό σας ρυθμό, αλλά είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσετε α σταθερό ρυθμό. Η προπόνηση πρέπει να είναι αρκετή ώστε να ανεβάζει τον καρδιακό σας παλμό στον στόχο ζώνη που φαίνεται στο γράφημα.
- Αυτό το στάδιο πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 12 λεπτά, αν και οι περισσότεροι άνθρωποι ξεκινούν με τουλάχιστον 15-20 λεπτά.
- Φάση αποκατάστασης
- Αυτό το στάδιο αφήνει τους μύες και το καρδιαγγειακό σας σύστημα να ξεκουραστούν. Αποτελείται από μια σειρά ζεστών ασκήσεις επάνω, π.χ. μειώστε τον ρυθμό σας, συνεχίστε για περίπου 5 λεπτά. Θα έπρεπε τώρα επαναλάβετε τις ασκήσεις διατάσεων. θυμηθείτε να μην πιέζετε ή τραντάζετε τους μύες σας. Όσο γίνεσαι καλύτερος, ίσως χρειαστεί να προπονηθείτε περισσότερο και σκληρότερα. Συνιστάται να προπονηθείτε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, και, αν είναι δυνατόν, διαθέστε ομοιόμορφα τις προπονήσεις σας καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας.

### **5. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ**

Λιπάνετε τη συρόμενη ράγα (7) μία φορά το χρόνο, τουλάχιστον, με ένα σπρέι λιπαντικού. Αφαιρέστε τη σκόνη και τη βρωμιά με ένα στεγνό ή ελαφρώς βρεγμένο πανί.

Μην εκθέτετε το μηχάνημα σε άμεσο ηλιακό φως.  
Ελέγχετε τακτικά την κατάσταση των παξιμαδιών και των βιδών. Εάν χρειάζεται,  
συναρμολογήστε τα ξανά.