

**HOP1000823**



Στατικό Ποδήλατο Γυμναστικής - Πεταλιέρα 35 x 40 x 30  
cm

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ  
ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ!**

- Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο χρήσης πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή.
- Συντηρείτε τη συσκευή όπως περιγράφεται στο εγχειρίδιο χρήσης και χρησιμοποιείτε πάντα τη συσκευή όπως προβλέπεται!
- Διαβάστε την περιγραφή πριν από την πρώτη χρήση, γιατί τέτοιες πληροφορίες περιέχει, τα οποία χρησιμεύουν στην πρόληψη πιθανών ατυχημάτων!
- Η μέγιστη χωρητικότητα φορτίου της συσκευής είναι 110 kg. Η συσκευή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που το βάρος ξεπερνιέται.
- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί για οικιακή χρήση.
- Μακριά από παιδιά και ζώα. Μην αφήνετε το παιδί χωρίς επίβλεψη με τη συσκευή.
- Εάν εμφανίσετε δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα κατά τη χρήση της συσκευής (ζάλη, ναυτία, πόνος στο στήθος ή άλλα αφύσικα συμπτώματα) σταματήστε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή και συμβουλευτείτε αμέσως το γιατρό σας.
- Τοποθετήστε τη συσκευή σε μια λεία, ευθεία επιφάνεια. Τοποθετήστε ένα χαλάκι κάτω από τη συσκευή με την οποία το σταθεροποιεί και προστατεύει το πάτωμα από γρατσουνιές.
- Να φοράτε πάντα παπούτσια προπόνησης με ρούχα κατάλληλα για την άσκηση.
- Χρησιμοποιήστε το προϊόν μόνο για τον προορισμό του! Απόκλιση από την προβλεπόμενη χρήση θα ακυρώσει την εγγύηση. Μη χρησιμοποιείτε εξαρτήματα / αξεσουάρ που δεν περιλαμβάνονται στη συσκευασία.
- Μην το πετάτε, μην το χτυπάτε και προστατεύστε το από αιχμηρά αντικείμενα!
- Πάντα να τεντώνετε πριν την άσκηση.
- Να έχετε πάντα την πλάτη σας ίσια ενώ κάνετε την άσκηση, μην τη λυγίζετε.
- Δεν υπάρχει ελεύθερος τροχός στη συσκευή. το πεντάλ κινείται μέχρι να σταματήσει ο σφόνδυλος,
- Επομένως, χειριστείτε το πεντάλ με τη δέουσα προσοχή.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν δεν λειτουργεί σωστά.
- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν κάνετε οποιαδήποτε σωματική άσκηση.
- Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης πριν από τη χρήση. Ο διανομέας δεν φέρει καμία ευθύνη για τη συσκευή για υλικές ζημιές ή τραυματισμούς που προκλήθηκαν κατά τη χρήση.

**Μέρη της συσκευής:**



1. κύριο σώμα
2. μπροστινός σταθεροποιητής
3. πίσω σταθεροποιητής
4. δεξί πεντάλ
5. αριστερό πεντάλ
6. βίδες
7. ροδέλες
8. ψηφιακή οθόνη
9. ράβδοι στήριξης
10. κουμπί ρύθμισης δυσκολίας
11. βίδα κουμπιού
12. μανιβέλα

#### **Βήματα εγκατάστασης:**

1. Σύρετε τον μικρότερο από τους δύο σταθεροποιητές στο κύριο σώμα χρησιμοποιώντας το κλειδί Άλεν και χρησιμοποιώντας δύο ροδέλες.



2. Επαναλάβετε με τον μεγαλύτερο μπροστινό σταθεροποιητή  
3. Συνδέστε το δεξί πεντάλ με την ένδειξη R στον δεξιό βραχίονα του στρόφαλου. Το πεντάλ είναι δεξιόστροφα και θα στερεωθεί περιστρέφοντας προς την ίδια κατεύθυνση



4. Συνδέστε το αριστερό πεντάλ με την ένδειξη L στον αριστερό βραχίονα του στρόφαλου. Το πεντάλ είναι δεξιόστροφα μπορεί να στερεωθεί προς την αντίθετη κατεύθυνση.  
Όλες οι βίδες και τα παξιμάδια πρέπει να στερεωθούν καλά πριν χρησιμοποιήσετε το Mini Exercise Bike

#### **Μέρη και χρήση της ψηφιακής οθόνης:**

T (Time) - Time Ο χρόνος που έχει παρέλθει από την έναρξη της άσκησης

D (Απόσταση) – απόσταση, η απόσταση που διανύθηκε

C (Count )- Αριθμός στροφών του πεντάλ

T-C (Total-Count) - Περιστροφές πεντάλ/λεπτό

CA (Calories) - Ποσότητα θερμίδων που καίγονται κατά τη διάρκεια της άσκησης

SCAN - Οι παραπάνω τιμές θα εμφανίζονται συνεχώς στην οθόνη προβολής



Η οθόνη δείχνει την ώρα

Πατήστε το κουμπί για να ενεργοποιήσετε την οθόνη.

Μπορείτε να επιλέξετε τις επιθυμητές λειτουργίες πατώντας το κόκκινο κουμπί

### **Ονομασίες στην οθόνη**

Σημασία - Περιγραφή

T Time Ο χρόνος που έχει παρέλθει από την έναρξη της άσκησης

D Απόσταση Η απόσταση που διανύθηκε

C Μετρητής Αριθμός περιστροφών πεντάλ

T-C Συνολικός αριθμός κινήσεων που εκτελούνται κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας  
συσσωρεύονται. Δεν είναι δυνατή η επανεκκίνηση

εκτός αν αντικαταστήσετε την μπαταρία

ΑΠ Συνολική κατανάλωση θερμίδων σύμφωνα με την εκτίμηση θερμίδων α  
από την αρχή της πρακτικής

### **Αντικατάσταση μπαταρίας:**

1. Ανοίξτε το εξάρτημα κάτω από την οθόνη, τοποθετήστε ή αντικαταστήστε τις μπαταρίες σύμφωνα με την πολικότητα

σε διαμερίσματα (1,5 V AAA)

2. Επανατοποθετήστε την οθόνη και κουμπώστε την πίσω.

Σχόλιο:

Όταν αφαιρείτε την οθόνη από το πάνω μέρος του κύριου σώματος, το καλώδιο που συνδέει τον υπολογιστή και τη λωρίδα αισθητήρα

μπορεί να διακοπεί. Για να επαναφέρετε τον υπολογιστή, ελέγξτε ότι το καλώδιο είναι συνδεδεμένο στον υπολογιστή και αυτό

είναι συνδεδεμένο στη μπάρα αισθητήρα!

### **Συντήρηση:**

- το προϊόν απαιτεί ελάχιστη συντήρηση
- αποφύγετε την επαφή με το νερό
- Σκουπίστε με ένα καθαρό ελαφρώς υγρό σφουγγάρι και σκουπίστε με ένα στεγνό, καθαρό πανί
- μην εκτίθεστε στην ηλιακή ακτινοβολία!

Το μίνι ποδήλατο γυμναστικής μπορεί να χρησιμοποιηθεί με δύο τρόπους. Για πόδια και χέρια.

Η άσκηση με πετάλι δυναμώνει και μυώνει τα πόδια και τα χέρια, και κάνει πολλή καρδιοδουλειά.

Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε όταν δεν έχετε αρκετό χρόνο για να πάτε στο γυμναστήριο ακόμα και όταν κάθεστε στο γραφείο μπορείτε να κάνετε.

Για προπόνηση ποδιών:

- Πάρτε μια άνετη θέση καθίσματος
- Ρυθμίστε το ποδήλατο γυμναστικής έτσι ώστε να βλέπει προς το κουμπί ρύθμισης
- Τοποθετήστε τα πόδια σας στα πεντάλ ένα-ένα, προσαρμόζοντάς τα έτσι ώστε να είναι άνετα
- Ρυθμίστε την επιθυμητή ισχύ χρησιμοποιώντας το κουμπί ρύθμισης
- Οδηγήστε προς τα εμπρός με συγκεκριμένο ρυθμό
- Το ποδήλατο πρέπει να βρίσκεται σε τέτοια απόσταση από την καρέκλα που όταν κυλάει το ένα πόδι είναι λυγισμένο και το άλλο πόδι τεντωμένο.

Προπονητικά όπλα:

- Τοποθετήστε το ποδήλατο γυμναστικής στο πάτωμα
- Ρυθμίστε το ποδήλατο γυμναστικής έτσι ώστε να βλέπει προς το κουμπί ρύθμισης
- Ρυθμίστε την επιθυμητή ισχύ χρησιμοποιώντας το κουμπί ρύθμισης
- Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στο πεντάλ
- Μετακινήστε τα χέρια σας προς τα εμπρός με κυκλικές κινήσεις

Σημαντικό!

Ο υπολογισμός των θερμίδων που καίγονται είναι μια εκτίμηση και δεν μπορεί να θεωρηθεί επίσημα δεδομένα από ιατρικής άποψης.

Σε περίπτωση απώλειας θερμίδων, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας σχετικά με το μεταβολικό προφίλ για ακριβέστερο ορισμό.

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν!

#### **Λειτουργία:**

Τοποθετήστε τη συσκευή σε μια επίπεδη, σκληρή επιφάνεια και σε ένα μέρος αρκετά μεγάλο και αποκτήστε πρόσβαση με ασφάλεια στη συσκευή και μετακινήστε το προϊόν.

Καθίστε σε μια καρέκλα πριν την άσκηση και σύρετε τα πόδια σας στα πεντάλ

Τοποθετήστε το ποδήλατο γυμναστικής στην αγκαλιά σας ή σε ένα τραπέζι, τοποθετήστε τα χέρια σας στα πεντάλ.

Πατήστε το κόκκινο κουμπί στην οθόνη. Μπορείτε να επιλέξετε την επιθυμητή λειτουργία πατώντας το κόκκινο κουμπί

