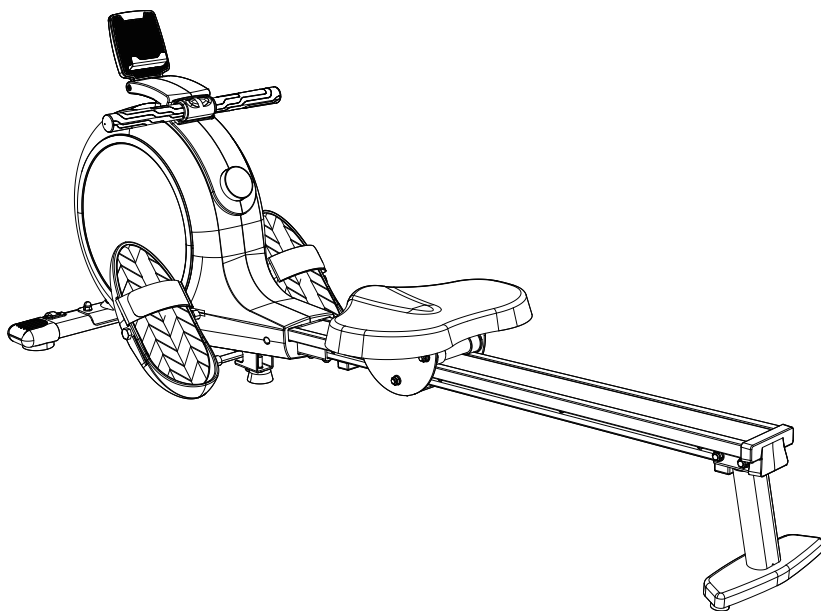




Μαγνητική κωπηλατική μηχανή

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

RW 600



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	1
2. ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ.....	2
3. ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ	3
4. ΚΑΝΟΝΕΣ ΧΡΗΣΗΣ.....	6
5. ΡΟΥΤΙΝΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ	13
6. ΔΟΚΙΜΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	14
7. ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ.....	16

Σας ευχαριστούμε για την αγορά αυτού του προϊόντος. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις παρούσες οδηγίες χρήσης πριν από τη χρήση , ώστε να διασφαλίσετε τη σωστή λειτουργία και χρήση της συσκευής. Παρακαλείσθε να φυλάσσετε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος, ώστε να μπορείτε να το συμβουλευτείτε στο μέλλον.

1 ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε το προϊόν μας. Για τη δική σας ασφάλεια και ευεξία, παρακαλούμε να χρησιμοποιείτε το προϊόν με σωστό τρόπο. Πριν από τη συναρμολόγηση και τη χρήση του προϊόντος, διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω σημαντικές οδηγίες και ολόκληρο το εγχειρίδιο χρήσης. Η σωστή συναρμολόγηση, συντήρηση και χρήση του προϊόντος είναι καθοριστικής σημασίας για την εξασφάλιση της ασφάλειας και της αποδοτικότητάς του.

Σημαντική πληροφορία:

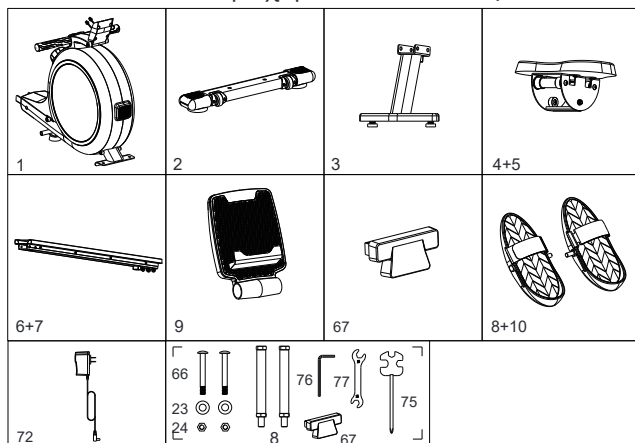
Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε ιατρό. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα άνω των 35 ετών ή για όσους αντιμετωπίζουν υπάρχουσες παθήσεις. Πριν από τη χρήση οποιουδήποτε εξοπλισμού, διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες και φυλάξτε το παρόν εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

1. Πριν από την έναρξη οποιουδήποτε προγράμματος άσκησης, συμβουλευτείτε ιατρό για να διαπιστώσετε εάν η υγεία και η φυσική σας κατάσταση επιτρέπουν τη χρήση αυτού του προϊόντος. Η ακατάλληλη χρήση μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία και την ασφάλεια ή να εμποδίσει την ορθή χρήση του προϊόντος.
2. Εάν λαμβάνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό ή την αρτηριακή πίεση, οφείλετε οπωσδήποτε να συμβουλευτείτε ιατρό.
3. Να προσέχετε πάντοτε τυχόν ανεπιθύμητες αντιδράσεις του οργανισμού. Η ακατάλληλη ή υπερβολική χρήση μπορεί να προκαλέσει βλάβη. Εάν εμφανιστεί κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα, διακόψτε άμεσα την άσκηση: πόνος ή πίεση στο στήθος, ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός, δύσπνοια, ζάλη, σύγχυση ή ναυτία. Πριν επανεκκινήσετε την άσκηση, συμβουλευτείτε ιατρό.
4. Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από τον εξοπλισμό. Αυτός ο εξοπλισμός προορίζεται αποκλειστικά για χρήση από ενήλικες.
5. Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός τοποθετείται σε σταθερή, επίπεδη και ομαλή επιφάνεια, με μαλακό υλικό από κάτω για την προστασία του δαπέδου ή του χαλιού. Περίπου ο εξοπλισμός πρέπει να έχει ελεύθερο χώρο τουλάχιστον 0,6 μέτρων γύρω του.
6. Πριν από τη χρήση του εξοπλισμού, ελέγξτε αν όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα.
7. Χρησιμοποιήστε το προϊόν σύμφωνα με τις οδηγίες. Εάν κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο λείπουν οποιαδήποτε μέρη ή ακούγονται ασυνήθιστοι ήχοι κατά τη χρήση του εξοπλισμού, διακόψτε αμέσως τη χρήση. Μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα.
8. Κατά την άσκηση πρέπει να φοράτε κατάλληλη ένδυση. Αποφύγετε τη χαλαρή ένδυση, καθώς αυτή μπορεί να πιαστεί ή να περιορίσει τις κινήσεις.
9. Το προϊόν αυτό προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
10. Κατά τη μεταφορά ή τον χειρισμό της συσκευής πρέπει να είστε προσεκτικοί ώστε να αποφύγετε καταπόνηση της μέσης.
11. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για ιατρική αποκατάσταση.
12. Το εγχειρίδιο χρήσης και τα εργαλεία συναρμολόγησης πρέπει να φυλάσσονται σε κατάλληλο μέρος για μελλοντική χρήση.

2 ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ/ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Παράμετροι προϊόντος		
Αρ.	Επισήμανση	Προδιαγραφή
1	Υλικό τροχαλίας	Χυτοσίδηρος
2	Μέγιστο φορτίο (kg)	136
3	Καθαρό βάρος (kg)	18.8
4	Μεικτό βάρος (kg)	21.8
5	Διαστάσεις προϊόντος (mm)	1618 * 468 * 686

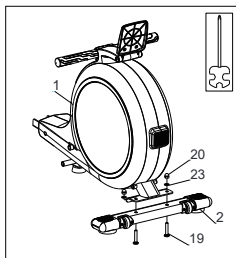
Περιεχόμενα συσκευασίας



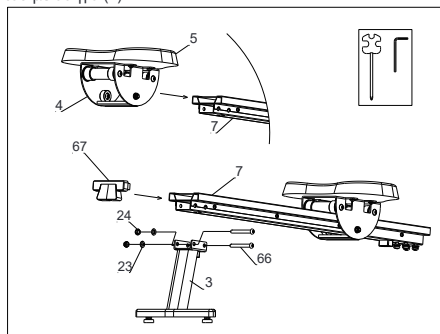
Περιεχόμενα συσκευασίας					
Αρ.	Επισήμανση	Ποσότητα	Αρ.	Επισήμανση	Ποσότητα
1	Πλαίσιο	1	23	Επίπεδη ροδέλα	2
2	Εμπρόσθιος σωλήνας ποδιού	1	24	Πλαστικό παξιμάδι ασφάλισης	2
3	Οπίσθια στήριξη	1	66	Βίδα με εξάγωνη κεφαλή	2
4+5	Μονάδα οδηγού καθίσματος	1	8	Συγκρότημα βίδας περιορισμού πεταλιού	2
6+7	Αλουμινένια ράγα ολίσθησης	1	67	Πίσω κάλυμμα ράγας	1
9	Βάση για κινητό τηλέφωνο	1	75	Επίτιποδο κλειδί	1
67	Πίσω κάλυμμα ράγας	1	76	Εξάγωνο κλειδί	1
8+10	Σύνολο πεταλιών	2	72	Καλώδιο τροφοδοσίας	1
77	Επίτιποδο κλειδί	1			

3 ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

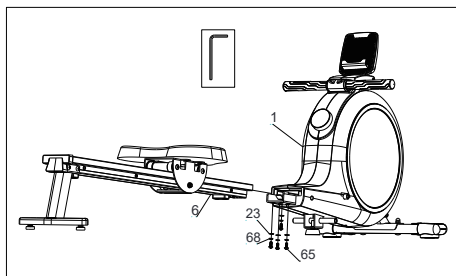
Βήμα 1: Με τη χρήση της βίδας με ημικυκλική κεφαλή (19), της επίπεδης ροδέλας (23) και του παξιμαδιού με καπάκι (20), στερεώστε τον μπροστινό σωλήνα ποδιού (2) στο πλαίσιο (1). Σφίξτε το παξιμάδι με καπάκι (20) χρησιμοποιώντας σταυροκατσάβιδο.



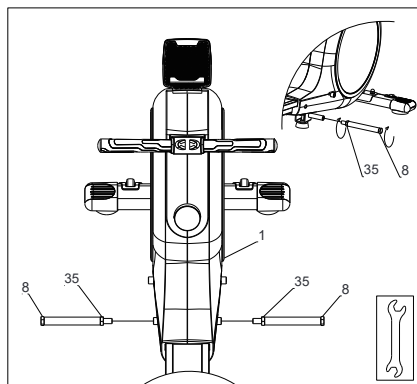
Βήμα 2: Πρώτα τοποθετήστε την ομάδα καθίσματος (4) (5) στη γραμμή αλουμινίου με οδηγό (7). Χρησιμοποιήστε ροδέλα επίπεδη (23), πλαστικό παξιμάδι ασφάλισης (24) και εξαγωνη βίδα (66) για να στερεώσετε τα πίσω στηρίγματα (3) στη γραμμή αλουμινίου με οδηγό (7). Χρησιμοποιήστε εξαγωνο κλειδί και σταυροκατσάβιδο για να σφίξετε τις βίδες. Τοποθετήστε το πίσω κάλυμμα της γραμμής (67) στη γραμμή αλουμινίου με οδηγό (7).



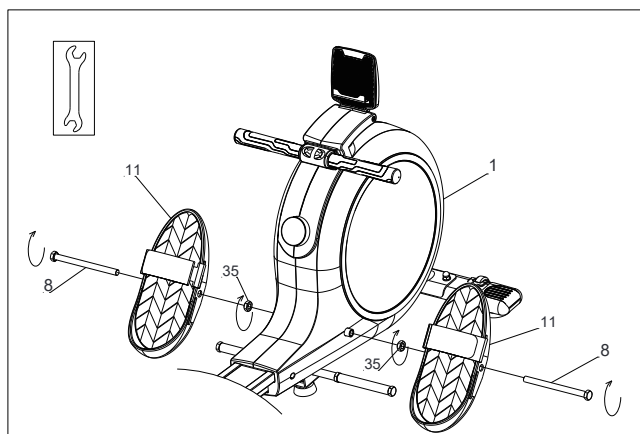
Βήμα 3: Εισάγετε τον ενισχυτικό σωλήνα της γραμμής (6) στη βάση σύνδεσης της γραμμής στο πλαίσιο (1). Χρησιμοποιήστε επί πεδη ροδέλα (23), ελατηριωτή ροδέλα (68) και βίδα με εξαγωνικό κεφάλι (65) για να στερεώσετε την αλουμινένια ράγα ολίσθησης (7) στο πλαίσιο (1). Σφίξτε και τα τέσσερα σερ βιδών με κλειδί εξαγώνου.



Βήμα 4: Βιδώστε τη βίδα με εξαγωνικό κεφάλι (8) σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού στην σπειρωτή οπή στο κάτω μέρος του πλαισίου (1), έως ότου το εξαγωνικό παξιμάδι (35) ευθυγραμμιστεί με το πλαίσιο. Σφίξτε το εξαγωνικό παξιμάδι (35) με κλειδί επίπεδης κεφαλής, ακολουθώντας τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Επαναλάβετε τις ίδιες ενέργειες για την τοποθέτηση της βίδας με εξαγωνική κεφαλή στην άλλη πλευρά.



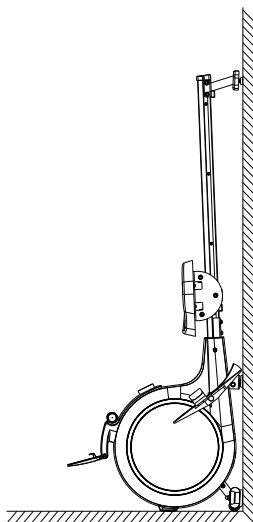
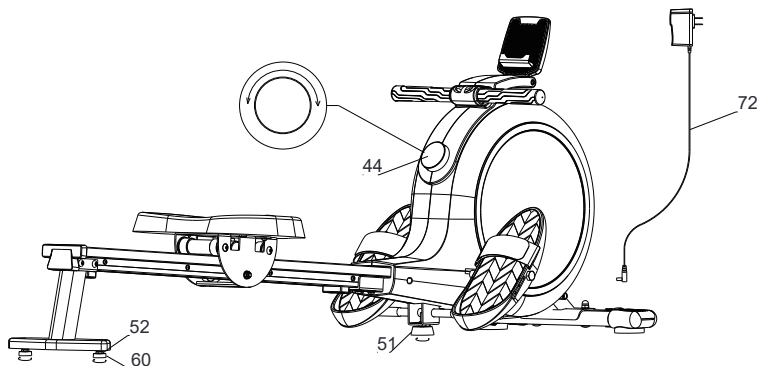
Βήμα 5: Βιδώστε δεξιόστροφα τη βίδα με εξαγωνική κεφαλή (8), τοποθετημένη στο πεντάλ, στην οπή με σπείρωμα στο επάνω τμήμα του πλαισίου (1), έως ότου το εξαγωνικό παξιμάδι (35) εφάπτεται πλήρως στο πλαίσιο. Χρησιμοποιώντας ένα γερμανοπολύγωνο, σφίξτε δεξιόστροφα το εξαγωνικό παξιμάδι (35). Επαναλάβετε τις ίδιες ενέργειες για την τοποθέτηση της βίδας με εξαγωνική κεφαλή στην άλλη πλευρά, που είναι τοποθετημένη στο πεντάλ.



Βήμα 6: Το προϊόν είναι πλέον πλήρως συναρμολογημένο. Εάν παρατηρήσετε ότι το προϊόν δεν είναι ισοπεδωμένο σε σχέση με το έδαφος, προσαρμόστε κατάλληλα την πίσω στηρίδα (60). Μετά τη ρύθμιση, σφίξτε προς τα πάνω το εξαγωνο παξιμάδι (52) στην πίσω σωλήνα στήριξης. Για να διασφαλίσετε τη σταθερότητα της κωπηλατικής μηχανής κατά τη χρήση, ρυθμίστε τις βάσεις ποδιών (51) ώστε να υπάρχει απόσταση 3-5 mm από το έδαφος.

Η αντίσταση ρυθμίζεται περιστρέφοντας το ρυθμιστικό αντίστασης (44).

Προσοχή: Μετά τη συναρμολόγηση, ελέγξτε όλα τα σημεία σύνδεσης για να βεβαιωθείτε ότι έχουν σφικτεί σωστά, εξασφαλίζοντας ασφαλή χρήση.



Τρόπος αποθήκευσης

Η φωτογραφία είναι ενδεικτική, το πραγματικό προϊόν μπορεί να διαφέρει.

4 ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

1.1 Πίνακας λειτουργιών οθόνης

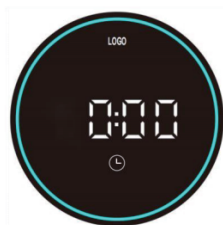
Αρ.	Θέση	Οθόνη	Περιγραφή οθόνης
1	Επισκόπηση οθόνης		1. Εξωτερικός δακτύλιος RGB φωτισμού περιβάλλοντος. 2. Εμφάνιση συχνότητας κτυπημάτων «ΡΥΘΜΟΣ» σε μονάδες «sptm». 3. Εμφάνιση «Heart rate» (καρδιακού ρυθμού) σε μονάδες «bpm». 4. Εμφάνιση επιπέδου αντίστασης «ΕΠΙΠΕΔΟ» στο εύρος από 1 έως 32. 5. Εμφάνιση δεδομένων προπόνησης: αριθμός κτυπημάτων, ρυθμός ανά 500 μέτρα, ταχύτητα, χρόνος, απόσταση, θερμίδες. 6. Εμφάνιση κατάστασης σύνδεσης Bluetooth.
2	Λειτουργία καρουσέλ		1. Τα δεδομένα ανανεώνονται κάθε 3 δευτερόλεπτα. 2. Μικρό παράθυρο εμφανίζει εναλλακτικά τα δεδομένα «ΡΥΘΜΟΣ» και «ΕΠΙΠΕΔΟ». 3. Το κύριο παράθυρο εμφανίζει εναλλακτικά τον αριθμό των κινήσεων, το ρυθμό ανά 500 μέτρα, την ταχύτητα, τον χρόνο, την απόσταση και τις θερμίδες. 4. Ο δείκτης Bluetooth ανάβει κατά τη σύνδεση και σβήνει κατά την αποσύνδεση. 5. Σε κατάσταση αναμονής, η ενδεικτική λυχνία ατμόσφαιρας φωτίζει πράσινη.
3	Λειτουργία κλειδώματος		1. Μια σύντομη πίεση του κουμπιού αλλάζει τη λειτουργία της οθόνης και κλειδώνει τα δεδομένα που επιθυμείτε να δείτε. 2. Το κύριο παράθυρο μπορεί να κλειδωθεί ώστε να εμφανίζει τα δεδομένα «χρόνος κωπηλασίας», «ρυθμός ανά 500 μ.», «ταχύτητα», «χρόνος», «απόσταση» και «θερμίδες». 3. Το μικρό ψηφιακό παράθυρο εμφανίζει τον «ΡΥΘΜΟ» και το «ΕΠΙΠΕΔΟ». 4. Σε κατάσταση ετοιμότητας, η λυχνία ατμόσφαιρας ανάβει πράσινη.
4	Κωδικός σφάλματος E01		Σκοπός: Για την αποφυγή βλαβών στα ηλεκτρονικά εξαρτήματα που προκαλούνται από σφάλματα συναρμολόγησης ή σπάνιες βλάβες μερών, έχει προστεθεί μηχανισμός ανίχνευσης σφάλματος E01 για τον κινητήρα έλξης. Αρχή σφάλματος: Ο αισθητήρας δεν ανιχνεύει κίνηση του κινητήρα. Πιθανές αιτίες: 1. Ελέγξτε αν το καλώδιο του κινητήρα δεν έχει μπλοκαριστεί και αν ο κινητήρας επανεκκινείται σωστά μετά την ενεργοποίηση της τροφοδοσίας. 2. Ελέγξτε αν τα καλώδια έχουν χαλαρώσει ή αν οι συνδέσεις είναι λανθασμένες. 3. Η ανεπαρκής τάση του κινητήρα στη θέση ορίου μπορεί να αποτρέπει τη σωστή επανεκκίνηση στη θέση 1. Για να το ελέγξετε, μετά την ενεργοποίηση της τροφοδοσίας, πρέπει να θέσετε αμέσως τον κινητήρα στη μεσαία θέση και να ελέγξετε αν το σφάλμα εξακολουθεί να υφίσταται. 4. Βλάβη στο στοιχείο αισθητήρα, αν και η πιθανότητα αυτή είναι εξαιρετικά χαμηλή. 5. Εργαστασιακό ελάττωμα στον κινητήρα έλξης, το οποίο συμβαίνει εξαιρετικά σπάνια.

Αρ.	Θέση	Οθόνη	Περιγραφή οθόνης
1	Εκκινήστε τη συσκευή.		1. Σε κατάσταση αδράνειας η οθόνη είναι απενεργοποιημένη. 2. Για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή, πατήστε σύντομα το ρυθμιστικό ή ανιχνεύστε κίνηση.
2	Πατήστε το κουμπί.		1. Εάν δεν υπάρξει καμία ενέργεια ή δραστηριότητα, το ρυθμιστικό περνάει σε κατάσταση αναστολής μετά από 3 λεπτά. 2. Σε κατάσταση αναστολής, ένα σύντομο πάτημα του ρυθμιστικού επανενεργοποιεί τη συσκευή. 3. Σε κατάσταση ενεργοποίησης, ένα σύντομο πάτημα του ρυθμιστικού μεταβαίνει σε λειτουργία προπόνησης. 4. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ένα σύντομο πάτημα του ρυθμιστικού αλλάζει τη λειτουργία της οθόνης. 5. Κατά την προπόνηση, πατώντας και κρατώντας το ρυθμιστικό για 2 δευτερόλεπτα, γίνεται επαναφορά των δεδομένων και επιστροφή σε κατάσταση αναμονής. 6. Με το πάτημα του ρυθμιστικού θα ακουστεί ένας ηχητικός τόνος.
3	Γυρίστε το ρυθμιστικό.		1. Στρίψτε δεξιά για αύξηση της αντίστασης 2. Γυρίστε αριστερόστροφα για να μειώσετε την αντίσταση. 3. Κατά την περιστροφή του ρυθμιστικού ακούγεται ηχητικό σήμα. 4. 1-10 η οθόνη εμφανίζει τον εξωτερικό δακτύλιο με βασική ένταση σε χρώμα μπλε-πράσινο. 11-21 η οθόνη εμφανίζει τον εξωτερικό δακτύλιο με μέση ένταση σε ανοιχτό κίτρινο χρώμα. 22-32 η οθόνη εμφανίζει τον εξωτερικό δακτύλιο με μέση ένταση σε ανοιχτό κόκκινο χρώμα.

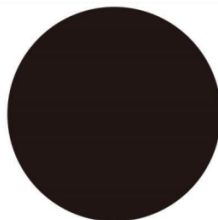
1.3 Αναλυτικές οδηγίες λειτουργίας

① Κατά την ενεργοποίηση της τροφοδοσίας, θα ακουστεί ένας μακρύς ηχητικός τόνος και η οθόνη θα ανάψει, εισερχόμενη σε κατάσταση ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ (εικόνα 1). Κατά την ενεργοποίηση της τροφοδοσίας, η αντίσταση θα επαναρυθμιστεί αυτόματα στο επίπεδο «1».

Εάν δεν πραγματοποιηθεί καμία ενέργεια εντός 3 λεπτών, η οθόνη θα απενεργοποιηθεί πλήρως και το σύστημα θα περάσει σε



Εικ. 1



Εικ. 2

② Σε κατάσταση ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ, πατήστε σύντομα το ρυθμιστικό ή ξεκινήστε την κωπηλασία για να εισέλθετε απευθείας σε λειτουργία άσκησης. Ένα μικρό παράθυρο θα εμφανίζει εναλλάξ κάθε 3 δευτερόλεπτα τη συχνότητα των ελκίσεων „ΡΥΘΜΟΣ” και το επίπεδο αντίστασης „ΕΠΙΠΕΔΟ” (εικόνες 3, 4 και 5).



Εικ. 3



Σχ. 4



Σχ. 5

③ Οι αριθμοί στο κύριο παράθυρο περιστρέφονται προεπιλεγμένα και το εικονίδιο „SCAN” είναι φωτισμένο. Εμφανίζονται καθ’ υπόδειξη κάθε 3 δευτερόλεπτα τα εξής: „ταχύτητα”, „χρόνος”, „απόσταση”, „θερμίδες”, „αριθμός κινήσεων” και „ρυθμός ανά 500 μ” (εικ. 6, εικ. 7, εικ. 8, εικ. 9, εικ. 10 και εικ. 11).



Εικ. 6



Σχ. 7



Σχ. 8



Σχ. 9



Σχ. 10

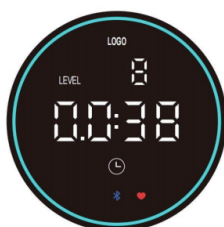


Σχ. 11

④ Η λειτουργία εμφάνισης μπορεί να κλειδωθεί με σύντομη πίεση του ρυθμιστικού. Το εικονίδιο «SCAN» δεν εμφανίζεται και το κλείδωμα της οθόνης δείχνει σταθερά δεδομένα: «ταχύτητα» ή «χρόνος» ή «απόσταση» ή «θερμίδες» ή «κινήσεις» ή «ρυθμός ανά 500 μέτρα» (σχ. 12, σχ. 13, σχ. 14, σχ. 15, σχ. 16, σχ. 17).



Εικ. 12



Εικ. 13



Εικ. 14



Εικ. 15



Εικ. 16



Εικ. 17

⑤ Ρύθμιση της αντίστασης κατά την κίνηση. Ο φωτισμός περιβάλλοντος στον εξωτερικό δακτύλιο της οθόνης του ρυθμιστικού για την αντίσταση 1-10 είναι μπλε-πράσινος (σχ. 18), ο φωτισμός περιβάλλοντος στον εξωτερικό δακτύλιο της οθόνης για την αντίσταση 11-21 είναι κίτρινος (σχ. 19) και ο φωτισμός περιβάλλοντος στον εξωτερικό δακτύλιο της οθόνης για την αντίσταση 22-32 είναι κόκκινος (σχ. 20).



Εικ. 18

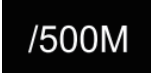
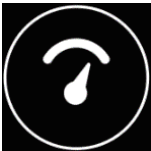


Εικ. 19



Εικ. 20

1.4 Οδηγίες εμφάνισης δεδομένων

Αρ.	Θέση	Οθόνη	Επεξήγηση
1	Συχνότητα κινήσεων (ΡΥΘΜΟΣ)		0 ~ 999 Εμφανίζει τη συχνότητα κινήσεων σε πραγματικό χρόνο.
2	Επίπεδο αντίστασης		1 ~ 32 Όσο υψηλότερο το επίπεδο, τόσο μεγαλύτερη η αντίσταση.
3	Αριθμός κινήσεων (SPLIT)		0 ~ 999 Καταμέτρηση κινήσεων σε πραγματικό χρόνο.
4	Ρυθμός ανά 500 μ.		0:0 ~ 99:9
5	Λειτουργία SCAN		Οθόνη: Δηλώνει ότι τα δεδομένα είναι σε λειτουργία καρουζέλ. Χωρίς ένδειξη: Δηλώνει ότι τα δεδομένα είναι σε λειτουργία κλειδώματος.
6	Ταχύτητα		0.0 ~ 99.9 km/h

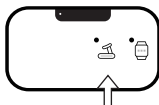
1.4 Οδηγίες εμφάνισης δεδομένων

Αρ.	Θέση	Οθόνη	Επεξήγηση
7	Χρόνος		0:0 ~ 99:59 Σε κατάσταση αναμονής, η μέτρηση του χρόνου ξεκινά με την πίεση του κουμπιού ή με την ανίχνευση κίνησης. Η μέτρηση του χρόνου σταματά 4 δευτερόλεπτα μετά τη λήξη της κωπηλασίας.
8	Απόσταση		0.0 ~ 999 km Ανάλογα με την ένταση της κωπηλασίας, η απόσταση κυμαίνεται από 1 έως 6 μέτρα ανά έλξη.
9	Θερμίδες		0.0 ~ 999 kcal Αναλογικά με το επίπεδο αντίστασης: επίπεδο αντίστασης Το επίπεδο 1 αντιστοιχεί σε 33 kcal/km, ενώ το επίπεδο 32 αντιστοιχεί σε 73 kcal/km.
10	Εικονίδιο Bluetooth		Εμφανίζεται: Το Bluetooth είναι συνδεδεμένο. Δεν εμφανίζεται: Το Bluetooth δεν είναι συνδεδεμένο.
11	Καρδιακός ρυθμός		Καρδιακός ρυθμός: Εμφανίζεται σε πραγματικό χρόνο, αλλιώς δεν εμφανίζεται.

2. Οδηγίες χρήσης της εφαρμογής PitPat



Απαιτήσεις συστήματος: iOS 13 ή νεότερη έκδοση· Android 6.0 ή νεότερη έκδοση.

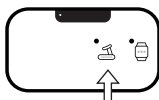


Μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής, κάντε κλικ στο εικονίδιο του διαδρόμου στην επάνω δεξιά γωνία.



01 Περιμένετε μέχρι η συσκευή να συνδεθεί στο διαδίκτυο.

02 Αναζητήστε δίκτυο WiFi.



Όταν εμφανιστεί ο πράσινος δείκτης, Η σύνδεση είναι έτοιμη.

Η κωπλητατική συσκευή υποστηρίζει σύνδεση με smartphone μέσω Bluetooth.

1. Κατεβάστε και εγκαταστήστε την εφαρμογή PitPat στο smartphone σας ή σαρώστε τον παρακάτω κωδικό QR για να κατεβάσετε και να εγκαταστήσετε την εφαρμογή.

2. Ανοίξτε την εφαρμογή PitPat και ακολουθήστε τις οδηγίες για να συνδεθείτε ή να δημιουργήσετε λογαριασμό.

3. Συνδέστε την κωπλητατική μηχανή:

(1) Ενεργοποιήστε το Bluetooth στο τηλέφωνό σας (σε συσκευές Android ίσως χρειαστεί επίσης να ενεργοποιήσετε την υπηρεσία τοποθεσίας).

(2) Ανοίξτε την εφαρμογή PitPat (εάν εμφανιστεί σχετικό μήνυμα, παραχωρήστε τις απαραίτητες άδειες).

(3) Στην κεντρική οθόνη της εφαρμογής, πατήστε το εικονίδιο ποδηλάτου στην επάνω δεξιά γωνία για να μεταβείτε στη διεπαφή αναζήτησης.

Το τηλέφωνο θα εντοπίσει αυτόματα τις συσκευές που βρίσκονται κοντά. Ενεργοποιήστε την κωπλητατική μηχανή (οι συσκευές που αρχίζουν με «PitPat-R» είναι η δική σας κωπλητατική μηχανή).

Όταν η κωπλητατική μηχανή εκπέμψει ηχητικό σήμα, η σύνδεση θα πραγματοποιηθεί και το εικονίδιο Bluetooth στην οθόνη της κωπλητατικής μηχανής θα ανάψει.

Προσοχή: Βεβαιωθείτε ότι κατά τη διαδικασία σύνδεσης Bluetooth το τηλέφωνο είναι συνδεδεμένο στο Διαδίκτυο.

Ελέγξτε την κωπλητατική μηχανή μέσω Bluetooth.

Λεπτομερείς οδηγίες διαμόρφωσης δικτύου παρέχονται στην περιγραφή της εφαρμογής.

Απαιτήσεις συστήματος: iOS 13 ή νεότερη έκδοση· Android 6.0 ή νεότερη έκδοση.

Μετά την εγγραφή, εκτελέστε τις ακόλουθες ενέργειες:

01. Περιμένετε έως ότου συνδεθεί η κωπλητατική μηχανή.

02. Αναζητήστε συσκευές Bluetooth.

Η «πράσινη» οθόνη υποδεικνύει ότι η σύνδεση έχει πραγματοποιηθεί.

5 ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Συντήρηση ρουτίνας

1. Καθαρίζετε τακτικά τη συσκευή με καθαρό πανί, συμπεριλαμβανομένου του οδηγού, της θέσης και των εξαρτημάτων του τροχού αδράνειας.
2. Κάθε 50 ώρες λιπάνετε την αλυσίδα με ορυκτέλαιο. Αποφύγετε τη χρήση καθαριστικών ή διαλυτών.
3. Κατά τις αλλαγές εποχών ελέγξτε όλες τις βίδες σύνδεσης και σφίξτε τις ελαφρώς.
4. Κάθε μήνα ελέγχετε την τάση του ελαστικού σκοινιού ή της πόρπης του ιμάντα κίνησης για να διασφαλίσετε τη σωστή τάση.

5. Μην προσπαθήσετε να επιδιορθώσετε μόνοι σας προβλήματα που σχετίζονται με το πλαίσιο, τα ρουλεμάν, τους ιμάντες ή άλλα κινούμενα μέρη. Επικοινωνήστε με τον διανομέα ή την εξυπηρέτηση μετά την πώληση.

Προσοχή: Σε περίπτωση εντοπισμού οποιουδήποτε προβλήματος, διακόψτε τη χρήση της κωπηλατικής μηχανής έως ότου αποκατασταθεί.

Επίλυση Προβλημάτων

1. Ολίσθηση ιμάντα: Ελέγξτε αν το ελαστικό καλώδιο είναι επαρκώς τεντωμένο και αν τα ρουλεμάν λειτουργούν σωστά. Εάν η λαβή επιστρέφει μετά από τράβηγμα, αυτό μπορεί να υποδηλώνει δυσλειτουργία στα ρουλεμάν.
2. Προβλήματα με το δοχείο νερού: Εάν το νερό στο δοχείο αλλάξει χρώμα ή εμφανίσει σημάδια ανάπτυξης άλγης ή βακτηρίων, πρέπει να αντικατασταθεί άμεσα. Αποφύγετε την άμεση έκθεση στηλιακής ακτινοβολίας της δεξαμενής νερού, για να μειώσετε τη συχνότητα αλλαγής του νερού.
3. Προβλήματα με την οθόνη: Εάν η οθόνη της κωπηλατικής μηχανής παρουσιάζει δυσλειτουργία, ελέγξτε εάν η μπαταρία χρειάζεται φόρτιση ή αντικατάσταση και αποφύγετε την άμεση έκθεση της οθόνης στον ήλιο.
4. Ταλάντωση: Βεβαιωθείτε ότι η κωπηλατική μηχανή βρίσκεται σε ομοιόμορφη και σταθερή επιφάνεια. Ρυθμίστε το ύψος των ρυθμιζόμενων υποστηρίγματος ποδιών για διατήρηση της ισορροπίας και βεβαιωθείτε ότι το σύστημα κλειδώματος είναι σωστά ενεργοποιημένο.
5. Μη φυσιολογικοί ήχοι: Εάν η κωπηλατική μηχανή παράγει ήχους κατά τη χρήση, ελέγξτε εάν η ράγα είναι μπλοκαρισμένη ή αν υπάρχουν φθαρμένα εσωτερικά εξαρτήματα.

6 ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

1. Οδηγός άσκησης για αρχάριους

Προετοιμασία:

Εάν είστε άνω των 35 ετών ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας και χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό γυμναστικής για πρώτη φορά, συμβουλευτείτε ιατρό ή ειδικό πριν από τη χρήση.

Πριν από την έναρξη της άσκησης, συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία. Αυτός θα βοηθήσει στην επιλογή της κατάλληλης συχνότητας, έντασης και διάρκειας της άσκησης με βάση την ηλικία και τη φυσική σας κατάσταση. Εάν κατά τη διάρκεια της άσκησης αισθανθείτε πίεση ή πόνο στο στήθος, ανώμαλο καρδιακό παλμό, δυσκολία στην αναπνοή, ζάλη ή άλλα συμπτώματα, διακόψτε αμέσως την άσκηση! Πριν συνεχίσετε, συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία.

Εφόσον χρησιμοποιείτε τακτικά την κωπηλατική μηχανή, μπορείτε να επιλέξετε την κατάλληλη ταχύτητα κωπηλασίας.

Εάν δεν έχετε εμπειρία ή δεν είστε βέβαιοι ποια ταχύτητα είναι ιδανική, μπορείτε να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες:

Επίπεδα 1-4: ομαλή, αργή κωπηλασία· Επίπεδα 5-8: αερόβιες ασκήσεις· Επίπεδα 9-12: γρήγορη καύση λίπους· Επίπεδα 13-16: μυϊκή σταθεροποίηση· Επίπεδα 17-32: εκρηκτικά σπριντ·

Προσοχή: για τους αρχάριους χρήστες συνιστάται η χρήση επιπέδου αντίστασης 16 ή κατώτερου. Για προχωρημένους χρήστες, πιο κατάλληλο είναι το επίπεδο αντίστασης 16 ή υψηλότερο.

2. Ζέσταμα πριν από την προπόνηση

Πριν από την έναρξη της προπόνησης, συνιστάται να εκτελείτε ορισμένες ασκήσεις διατάσεων. Οι ζεστοί μύες είναι πιο εύκαμπτοι, γι' αυτό αξίζει να αφιερώσετε 5–10 λεπτά στο ζέσταμα. Επαναλάβετε 5 φορές τις εξής ασκήσεις διατάσεων:

Τεντώστε κάθε πόδι για τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα. Μετά την προπόνηση, επαναλάβετε τις ασκήσεις διατάσεων.



1. Διάταση προς τα κάτω:

Με ελαφρώς λυγισμένα γόνατα, σκύψτε αργά προς τα εμπρός, χαλαρώνοντας την πλάτη και τους ώμους.

Φτάστε με τα δύο χέρια τα δάχτυλα των ποδιών. Κρατήστε τη θέση για 10–15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. εικόνα 1).

2. Διάταση οπισθίων μηριαίων:

Καθίστε σε καθαρό στρώμα και τεντώστε το ένα πόδι. Λυγίστε το άλλο πόδι προς τα μέσα, πιέζοντάς το στην εσωτερική πλευρά του τεντωμένου ποδιού. Φτάστε με τα δύο χέρια τα δάχτυλα των ποδιών. Κρατήστε για 10–15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε εικόνα 2).

3. Διάταση γαστροκνημίας και πτέρνας:

Σταθείτε μπροστά σε τοίχο ή δέντρο, με το ένα πόδι πίσω. Κρατήστε το πίσω πόδι ίσιο με τη φτέρνα στο έδαφος και σκύψτε προς τον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε τη θέση για 10–15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε εικόνα 3).



4. Διάταση τετρακεφάλου μυός:

Κρατηθείτε στον τοίχο ή στο τραπέζι με το αριστερό χέρι για να διατηρήσετε την ισορροπία. Τεντώστε το δεξί χέρι προς τα πίσω, πιάστε τον δεξιό αστράγαλο και τραβήξτε τον προσεκτικά προς τους γλουτούς έως ότου νιώσετε διάταση στο πρόσθιο μέρος του μηρού. Διατηρήστε τη θέση για 10–15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. εικόνα 4).



5. Διάταση των μυών *Sartorius* (εσωτερική περιοχή του μηρού):

Καθίστε με τις πατούσες των ποδιών ενωμένες και τα γόνατα στραμμένα προς τα έξω. Πιάστε τα πόδια με τα δύο χέρια και τραβήξτε τα απαλά προς τη βουβωνική χώρα. Κρατήστε τη θέση για 10–15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές (βλέπε εικόνα 5).

7 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΥΠΟ-ΧΡΕΩΣΕΙΣ

Το παρόν προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση και οποιεσδήποτε εξαιρέσεις που σχετίζονται με εμπορική χρήση δεν καλύπτονται από την εγγύησή μας.

Εάν παρουσιαστούν προβλήματα με τη λειτουργία του προϊόντος, παρακαλείσθε να επικοινωνήσετε με τον τοπικό διανομέα για τεχνική υποστήριξη.



Κατασκευαστής: RUYU HOLDING LIMITED

Room 40G, Block AD, 19/F, Golden Bear Industrial Centre, 66 - 82 Chai Wan Kok Street, Tsuen Wan, New Territories, HK

support@deerruntreadmill.com

Υπεύθυνος στην ΕΕ: CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA, OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947 Spain support@

deerruntreadmill.com

✉ Email: support@deerruntreadmill.com

📷 INS: deerrun_official

🎵 TIKTOK: deerrun_official



Made in China



SUCCESS COURIER SL
CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA,
OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947 Spain
successservice2@hotmail.com



EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London,
United Kingdom, EC2R 8AY
contact@evatost.com

ΑΠΛΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΕ

Η RUYU HOLDING LIMITED δηλώνει ότι ο τύπος της ραδιοσυσκευής Μαγνητική Κωπηλατική Μηχανή Deer Run RW6 00 συμμορφώνεται με την οδηγία 2014/53/ΕΕ. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης της ΕΕ είναι διαθέσιμο στο ακόλουθο διαδικτυακό τόπο:

Διεύθυνση κατασκευαστή: Room 40G, Block AD, 19/F, Golden Bear Industrial Centre, 66 - 82 Chai Wan Kok Street, Tsuen Wan, New Territories, HK

Ραδιοσυχνότητα: 2400 MHz - 2483,5 MHz
Μέγιστη ισχύς ραδιοσυχνότητας: <20 dBm

Προστασία του περιβάλλοντος



Ο ηλεκτρονικός εξοπλισμός που απορρίπτεται και φέρει σήμανση σύμφωνα με την οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν πρέπει να απορρίπτεται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Υπόκειται σε επιλεκτική συλλογή και ανακύκλωση στα καθορισμένα σημεία. Διασφαλίζοντας τη σωστή απόρριψή του, αποφεύγετε πιθανές αρνητικές συνέπειες για το φυσικό περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία.

Το σύστημα συλλογής χρησιμοποιημένου εξοπλισμού συμμορφώνεται με τις τοπικά ισχύουσες περιβαλλοντικές διατάξεις που αφορούν την απόρριψη αποβλήτων. Αναλυτικές πληροφορίες μπορούν να ληφθούν από το δημοτικό γραφείο, την υπηρεσία καθαριότητας ή το κατάστημα όπου αγοράστηκε το προϊόν.



Το προϊόν πληροί τις απαιτήσεις των λεγόμενων Οδηγιών της Νέας Προσέγγισης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ), που αφορούν τη σήμανση ασφάλειας χρήσης, την προστασία της υγείας και του περιβάλλοντος, προσδιορίζοντας τους κινδύνους που πρέπει να εντοπιστούν και να εξαιρεθούν.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί μετάφραση του πρωτότυπου εγχειριδίου χρήσης που δημιουργήθηκε από τον κατασκευαστή.

Λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τους όρους εγγύησης του διανομέα/κατασκευαστή είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα <https://serwis.innpro.pl/gwarancja>

Το προϊόν πρέπει να συντηρείται (καθαρίζεται) τακτικά είτε από τον ίδιο τον χρήστη είτε από εξειδικευμένα σημεία τεχνικής υποστήριξης, με δαπάνη και ευθύνη του χρήστη. Σε περίπτωση έλλειψης πληροφοριών σχετικά με τις απαραίτητες περιοδικές ενέργειες συντήρησης ή τεχνικής υποστήριξης στο εγχειρίδιο χρήσης, συνιστάται να αξιολογείται τακτικά, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, η απόκλιση της φυσικής κατάστασης του προϊόντος από αυτή ενός καινούριου προϊόντος. Σε περίπτωση ανίχνευσης ή διαπίστωσης οποιασδήποτε ανωμαλίας, πρέπει να ληφθούν άμεσα μέτρα συντήρησης (καθαρισμού) ή τεχνικής υποστήριξης. Η έλλειψη σωστής συντήρησης (καθαρισμού) και ανταπόκρισης κατά τη στιγμή της ανίχνευσης της ανωμαλίας μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη στο προϊόν. Ο εγγυητής δεν φέρει ευθύνη για ζημιές που προκύπτουν από αμέλεια.

Εισαγωγέας:

INNPRO Robert Błędowski sp. z o.o.
ul. Rudzka 65c
44-200 Rybnik, Πολωνία
Τηλ. +48 533 234 303
hurt@innpro.pl
www.innpro.pl

Προειδοποιήσεις και πληροφορίες ασφαλείας 1.

Η μαγνητική κωπηλατική μηχανή προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση και ψυχαγωγική προπόνηση.

2. Πριν από την πρώτη χρήση, είναι απαραίτητο να μελετήσετε το εγχειρίδιο χρήσης και όλες τις πληροφορίες που αφορούν την ασφάλεια.

3. Η λανθασμένη χρήση της συσκευής μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς, μυοσκελετικές καταπονήσεις ή βλάβες στον εξοπλισμό.

4. Η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση ως παιχνίδι. Να φυλάσσεται και να χρησιμοποιείται μακριά από τα παιδιά. Η χρήση από ανήλικους επιτρέπεται μόνο υπό την επίβλεψη ενηλίκου.

5. Μην χρησιμοποιείτε την κωπηλατική μηχανή αν είναι κατεστραμμένη, ασταθής ή παρουσιάζει δυσλειτουργίες.

6. Σε περίπτωση πόνου, ζάλης, δυσχέρειας στην αναπνοή ή άλλων ανησυχητικών συμπτωμάτων, διακόψτε αμέσως την άσκηση.

7. Το προϊόν συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις ασφαλείας που ορίζονται στον Κανονισμό (ΕΕ) 2023/988 για τη γενική ασφάλεια των προϊόντων.

Πληροφορίες σχετικά με την ορθή χρήση

- Τοποθετήστε την κωπηλατική μηχανή σε σταθερή, επίπεδη και αντιολισθητική επιφάνεια.

- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή όσον αφορά στο μέγιστο βάρος χρήστη και την ένταση της προπόνησης.

- Πριν από την έναρξη της άσκησης, βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη είναι σωστά στερεωμένα και κλειδωμένα.

- Φορέστε κατάλληλα αθλητικά υποδήματα και ένδυση που να μην περιορίζει τις κινήσεις.

- Οι λειτουργίες Bluetooth και η εφαρμογή κινητής τηλεφωνίας πρέπει να χρησιμοποιούνται αποκλειστικά σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

- Κατά τη χρήση της κινητής εφαρμογής, δεν πρέπει να χάνεται ο έλεγχος της άσκησης ούτε να αποσπάται η προσοχή από τη φορητή συσκευή εις βάρος της ασφάλειας.

- Μετά το πέρας της προπόνησης, αποθηκεύετε τον εξοπλισμό με τρόπο που να αποτρέπει την ανατροπή ή την τυχαία ενεργοποίησή του.

Επιπρόσθετα μέτρα προφύλαξης

- Ελέγχετε τακτικά την τεχνική κατάσταση των κινούμενων μερών, των ιμάντων, των τροχαλίων και του συστήματος μαγνητικής αντίστασης.

- Μην πραγματοποιείτε αυτοσχέδιες τροποποιήσεις στη δομή της συσκευής ή στα ηλεκτρονικά της συστήματα.

- Κατά τη συναρμολόγηση ή αποσυναρμολόγηση της κωπηλατικής μηχανής να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί ώστε να αποφευχθεί ο τραυματισμός των δακτύλων.

- Οι φορητές συσκευές που χρησιμοποιούνται για τη λειτουργία εφαρμογών Bluetooth να φυλάσσονται σε ασφαλές μέρος για να αποτραπεί η πτώση τους κατά τη διάρκεια της άσκησης.

- Τα χρησιμοποιημένα εξαρτήματα και η συσκευή μετά τη λήξη της περιόδου λειτουργίας πρέπει να απορρίπτονται σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς για την προστασία του περιβάλλοντος και τη διαχείριση αποβλήτων.