

cecotec

DRUMFIT CROSSFIT 3000 EOLO

Bicicleta de resistencia al aire./Air resistance bike.



DRUMFIT

Manual de instrucciones
Instruction manual
Manuel d'instructions
Bedienungsanleitung
Manuale di istruzioni
Manual de instruções
Handleiding
Instrukcja obsługi
Návod k použití

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	8
Instructions de sécurité	12
Sicherheitshinweise	17
Istruzioni di sicurezza	22
Instruções de segurança	27
Veiligheidsinstructies	32
Instrukcje bezpieczeństwa	37
Bezpečnostní pokyny	42

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	46
2. Antes de usar	50
3. Montaje del producto	50
4. Funcionamiento	52
5. Información relativa al ejercicio	53
6. Limpieza y mantenimiento	55
7. Especificaciones técnicas	55
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	56
9. Garantía y SAT	56
10. Copyright	56

INDEX

1. Parts and components	57
2. Before use	60
3. Product assembly	60
4. Operation	62
5. Information on exercising	64
6. Cleaning and maintenance	65
7. Technical specifications	66
8. Disposal of old electrical and electronic appliances	66
9. Technical support and warranty	66
10. Copyright	67

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	68
2. Avant utilisation	71
3. Montage de l'appareil	72
4. Fonctionnement	74
5. Informations concernant l'exercice	75
6. Nettoyage et entretien	77
7. Spécifications techniques	77
8. Recyclage des équipements électriques et électroniques	77
9. Garantie et SAV	78
10. Copyright	78

INHALT

1. Teile und Komponenten	79
2. Vor dem Gebrauch	82
3. Montage des Produkts	83
4. Bedienung	85
5. Fitnessinformation	86
6. Reinigung und Wartung	88
7. Technische Spezifikationen	88
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	88
9. Garantie und Kundendienst	89
10. Copyright	89

INDICE

1. Parti e componenti	90
2. Prima dell'uso	94
3. Montaggio dell'apparecchio	94
4. Funzionamento	96
5. Informazioni relative all'allenamento	97
6. Pulizia e manutenzione	99
7. Specifiche tecniche	99
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	99
9. Garanzia e supporto tecnico	100
10. Copyright	100

ÍNDICE

1. Peças e componentes	101
2. Antes de usar	105
3. Montagem do aparelho	105
4. Funcionamento	107
5. Informações relativas ao exercício	108
6. Limpeza e manutenção	110
7. Especificações técnicas	110
8. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	111
9. Garantia e SAT	111
10. Copyright	111

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	112
2. Vóór u het apparaat gebruikt	115
3. Het toestel monteren	116
4. Werking	118
5. Informatie over de training.	119
6. Schoonmaak en onderhoud	120
7. Technische specificaties	121
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	121
9. Garantie en technische ondersteuning	121
10. Copyright	122

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	123
2. Przed użyciem	126
3. Montaż produktu	127
4. Funkcjonowanie	129
5. Informacje związane z ćwiczeniami	130
6. Czyszczenie i konserwacja	132
7. Specyfikacja techniczna	132
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	132
9. Gwarancja i Serwis techniczny	133
10. Copyright	133

OBSAH

1. Díly a součásti	134
2. Před použitím	137
3. Montáž produktu	138
4. Provoz	140
5. Informace týkající se cvičení	141
6. Čištění a údržba	142
7. Technické specifikace	143
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	143
9. Záruka a technický servis	143
10. Copyright	144

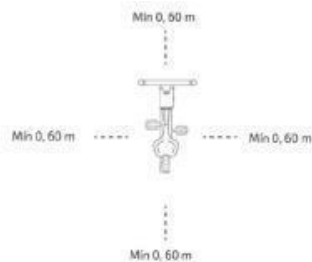
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Lea las siguientes instrucciones atentamente antes de usar el producto. Guarde este manual para futuras referencias o nuevos usuarios.

- Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la máquina. El producto sólo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto de la bicicleta. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su entrenamiento.
- Este aparato puede ser usado por niños a partir de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el

aparato. La limpieza y el mantenimiento para realizar por el usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.

- Mantenga a los niños y animales lejos del área de montaje, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina. No permita que los niños usen y/o jueguen con la máquina. Está diseñada únicamente para adultos.
- Use la bicicleta en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretadas antes de usar la máquina.
- El nivel de seguridad de la máquina sólo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use la máquina como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la máquina, o si esta emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarla. No la use hasta que el problema haya sido resuelto.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las partes antes de empezar. Deje como mínimo 0,6 m de espacio en las zonas de acceso a la máquina para casos de emergencia. Puede compartir los espacios de acceso si tiene más equipos próximos. Siempre cerciórese que no tiene objetos que obstaculicen la entrada y salida de su máquina.



- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento.
- ADVERTENCIA: este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión. Este equipo es de clase HC.
- ADVERTENCIA: esta máquina funciona con inercia. Tenga cuidado cuando esté en movimiento y asegúrese de que esté totalmente parada antes de bajarse ya que la inercia del volante y los pedales podría causarle daños a usted o a otras personas.
- Peso máximo del usuario: 120 kg.
- No es recomendable su uso en exteriores.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda.
- ADVERTENCIA: los sensores que indican frecuencia cardíaca pueden ser inexactos dado que no es un dispositivo médico. Los sensores pueden darle información estimada de su frecuencia cardíaca. Ante cualquier tipo de malestar detenga inmediatamente el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si persiste acuda inmediatamente al centro médico más cercano.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec.
- Si alguna de las partes sobresale del aparato, podría interferir con el movimiento del usuario.

Instrucciones sobre las pilas

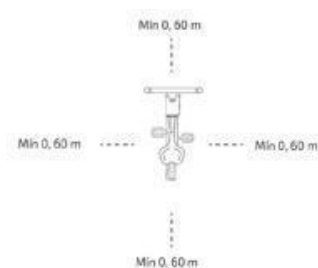
- No quemar ni exponer las pilas a temperaturas altas ya que pueden explotar.
- Las pilas pueden presentar fugas en condiciones extremas. Si las pilas gotean, no toque el líquido. Si el líquido entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente con agua y jabón. Si el líquido entra en contacto con los ojos, láveselos de forma inmediata con abundante agua limpia por un mínimo de 10 minutos y busque asistencia médica. Utilice guantes para manejar la pila y deséchela inmediatamente de acuerdo con la normativa local.
- Evite el contacto entre pilas y pequeños objetos metálicos como clips, monedas, llaves, clavos o tornillos.
- No altere las pilas de ninguna forma.
- Las pilas deben retirarse del aparato para el desecho de manera segura del aparato.
- Mantenga fuera del alcance de los niños las pilas que tengan riesgo de ser ingeridas.
- La ingestión de pilas puede provocar quemaduras, perforación de partes blandas y la muerte. Pueden provocar quemaduras graves en las dos horas siguientes a la ingesta.
- En caso de ingerir pilas acuda rápidamente a su centro médico más cercano.
- Los bornes de alimentación de las pilas no deben ser cortocircuitados.
- Si el aparato va a ser almacenado un largo período de tiempo es conveniente retirar las pilas.
- Las pilas deben ser insertadas en la posición correcta. Fíjese en la polaridad a la hora de reemplazarlas.

SAFETY INSTRUCTIONS

Read these instructions thoroughly before using the device. Keep this instruction manual for future reference or new users.

- Read the entire manual before assembling and using the machine. Safe and efficient use can be only achieved if the machine is properly assembled, maintained, and used. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting a training session, it is recommended for you to consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the exercise bike properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- This machine can be used by children aged 8 years and above and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the machine in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the device. Cleaning and user maintenance must not be carried out by unsupervised children.

- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use it and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- Use the exercise bike on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- Make sure that the screws and nuts are securely fastened before using the machine.
- The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the machine, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using it. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave a free space of at least 0.6 m in front of all access areas of the machine in case of emergency. You can share the access areas with other machine nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- WARNING: this training machine is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC class.
- WARNING: this machine operates by means of a flywheel. Be careful when in motion and ensure that it completely stops before getting down, as the inertia of the flywheel and pedals could cause injury to yourself or others.
- Maximum user weight: 120 kg.
- It is not recommended for outdoor use.
- This machine is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- The air bike is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or assistance.
- WARNING: the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- If any parts protrude from the machine, they may interfere with the user's movement.

Instructions on batteries

- Do not burn or expose the batteries to high temperatures, as they may explode.

- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid gets into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the battery and dispose of it immediately in accordance with local regulations.
- Avoid contact between the batteries and small metal objects such as paper clips, coins, keys, nails, or screws.
- Do not tamper with the batteries in any way.
- The batteries must be removed for safe disposal of the machine.
- Keep the batteries out of the reach of children when there is a risk of ingestion.
- Battery ingestion can cause burns, soft-tissue perforation, and death. It can cause severe burns within two hours of the ingestion.
- In case of battery ingestion, please seek medical help immediately.
- The batteries' power supply terminals must not be short-circuited.
- If the machine is to be stored for a long period of time, it is advisable to remove the batteries.
- The batteries must be inserted in the correct position. When replacing batteries, check the polarity.

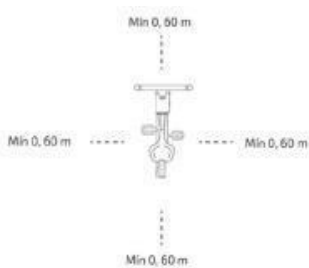
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Veillez lire les instructions suivantes avec attention avant d'utiliser l'appareil. Gardez bien ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le vélo. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement votre vélo. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel des ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 8 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances s'ils sont surveillés et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte

de l'appareil et qu'ils ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien du produit ne peuvent pas être menés à terme par les enfants.

- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent entraîner des risques d'asphyxie si elles sont avalées.
- Gardez ce vélo hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec l'appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Utilisez le vélo sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser le vélo.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez le vélo comme décrit dans le présent manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant le vélo ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour placer les pièces avant de commencer. Laissez au moins 0,6 m d'espace entre les zones d'accès à la machine pour les cas d'urgence. L'espace entre les zones d'accès peut être le même si vous avez plusieurs appareils à proximité. Assurez-vous toujours qu'aucun objet ne bloque l'entrée et la sortie de votre appareil.



- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez le vélo. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans le vélo ou de rendre difficile vos mouvements.
- AVERTISSEMENT : cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe HC.
- AVERTISSEMENT : cette machine fonctionne avec un volant d'inertie. Faites attention lorsque le vélo est en mouvement et assurez-vous qu'il est complètement arrêté avant de descendre, car l'inertie du volant et des pédales pourrait vous blesser ou blesser d'autres personnes.
- Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des

informations sur la fréquence cardiaque. Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.

- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Si une pièce dépasse de l'appareil, elle peut entraver le mouvement de l'utilisateur.

Instructions pour les piles

- Ne brûlez ni n'exposez les piles à des températures élevées, car elles pourraient exploser.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si les piles gouttent, ne touchez pas le liquide. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement avec de l'eau et du savon. Si le liquide entre en contact avec les yeux, lavez-les immédiatement avec de l'eau propre en abondance pendant 10 minutes minimum puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la batterie et jetez-la immédiatement selon les normes locales.
- Évitez le contact entre les piles et les petits objets métalliques comme des trombones, pièces, clés, vis ou clous.
- Ne modifiez pas les piles de quelque manière que ce soit.
- Les piles doivent être retirées pour être éliminées en toute sécurité.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants, car elles risquent d'être avalées.

- L'ingestion des piles peut provoquer des brûlures, la perforation des tissus mous et même la mort. L'ingestion de la batterie peut causer de graves brûlures dans les deux heures suivant l'ingestion.
- En cas d'ingestion de piles, consultez immédiatement un médecin.
- Les bornes d'alimentation des piles ne doivent pas être court-circuitées.
- Si l'appareil doit être stocké pendant une longue période, il est conseillé de retirer les piles.
- Les piles doivent être insérées dans la bonne position. Faites attention à la polarité lorsque vous allez les remplacer (+/-).

SICHERHEITSHINWEISE

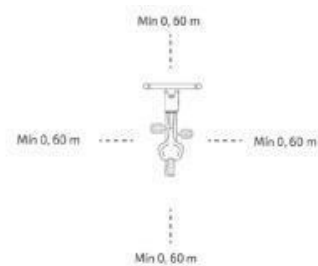
Lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen oder für neue Benutzer auf.

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Produkt ist nur dann sicher, wenn es ordnungsgemäß montiert, gepflegt und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, Ihr Heimtrainer richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie

beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.

- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie die Maschine benutzen.
- Das Sicherheitsniveau der Maschine kann nur durch eine regelmäßige Kontrolle auf Schäden oder Verschleißerscheinungen gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Gerät wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie beginnen. In den Zugangsbereichen des Geräts ist ein Freiraum von mindestens 0,6 m für Notfälle vorzusehen. Wenn Sie mehrere Heimtrainer in der Nähe haben, können Sie die

Zugangsbereiche gemeinsam nutzen. Achten Sie immer darauf, dass keine Gegenstände den Ein- und Ausstieg des Geräts behindern.



- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- HINWEIS: Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse HC.
- WARNUNG: Diese Maschine arbeitet mit Trägheit. Seien Sie während der Fahrt vorsichtig und vergewissern Sie sich, dass Sie zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie aussteigen, da die Trägheit des Lenkrads und der Pedale zu Verletzungen bei Ihnen oder anderen führen kann.
- Max. Tragbarkeit: 120 kg.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, und so nicht Ihren Rücken nicht verletzen.

- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz anzeigen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein. Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.
- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Wenn Teile aus dem Gerät herausragen, können sie die Bewegungsfreiheit des Benutzers einschränken.

Anleitungen der Batterien

- Batterien nicht verbrennen oder hohen Temperaturen aussetzen, da sie explodieren können.
- Batterien können unter extremen Bedingungen auslaufen. Wenn die Batterien auslaufen, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Wenn Flüssigkeit mit der Haut in Kontakt kommt, sofort mit Wasser und Seife waschen. Falls die Flüssigkeit in Kontakt mit den Augen kommt, waschen Sie sich die Augen während mindestens 10 Minuten und suchen Sie sich ärztliche Hilfe auf. Verwenden Sie beim Umgang mit der Batterie Handschuhe und entsorgen Sie sie sofort gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Vermeiden Sie den Kontakt zwischen Batterien/Akkus und kleinen Metallgegenständen wie Büroklammern, Münzen, Schlüsseln, Nägeln oder Schrauben.
- Nehmen Sie keine Eingriffe an den Batterien vor.
- Die Batterien müssen zur sicheren Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden.

- Bewahren Sie Batterien, die verschluckt werden können, außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Das Verschlucken von Batterien kann zu Verbrennungen, Perforation von Weichteilen und zum Tod führen. Kann innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken schwere Verbrennungen verursachen.
- Wenn Batterien/ Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien zu entfernen.
- Die Batterien müssen in der richtigen Position eingelegt werden. Achten Sie beim Auswechseln auf die Polarität.

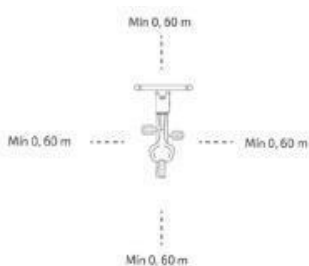
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Leggere le seguenti istruzioni prima di usare l'apparecchio. Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi utenti.

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso della cyclette. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. La pulizia e la

manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.

- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di montaggio, poiché l'apparecchio si compone di piccole parti che potrebbero causare soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Usare la cyclette su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
- Prima dell'uso, controllare che tutte le viti e i dadi siano ben serrati.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo mediante un controllo regolare di eventuali danni o segni di usura.
- Usare l'apparecchio come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova dell'apparecchio, o se questo emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non utilizzare la cyclette finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso all'apparecchio in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'ingresso e uscita dell'apparecchio.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- ATTENZIONE: questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HC.
- ATTENZIONE: questo apparecchio funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la cyclette sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volano e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- Peso massimo dell'utente: 120 kg.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la cyclette per evitare lesioni alla schiena.
- ATTENZIONE: i sensori d'indicazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi, in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca. Se si avverte qualsiasi

tipo di disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.

- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Se alcune parti sporgono dal l'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

Istruzioni relative all'uso delle pile

- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature, poiché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le pile perdono, non toccare il liquido. Se il liquido entra in contatto con la pelle, lavare immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido entra in contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente gli occhi con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e consultare un medico. Utilizzare guanti per maneggiare le pile e smaltirle immediatamente secondo la normativa locale.
- Evitare il contatto tra le pile e piccoli oggetti metallici come graffette, monete, chiavi, chiodi o viti.
- Non manipolare in alcun modo le pile.
- Le pile devono essere rimosse dall'apparecchio per uno smaltimento sicuro dello stesso.
- Tenere le pile che rischiano di essere ingerite fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- In caso di ingestione delle pile, rivolgersi immediatamente a un medico.

- Non cortocircuitare i poli delle pile.
- È consigliabile rimuovere le pile se non si intende utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo di tempo.
- Inserire le pile nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.

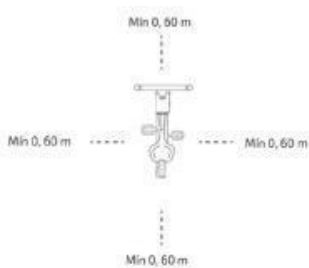
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Leia atentamente as instruções seguintes antes de utilizar o aparelho. Guarde este manual para referências futuras ou novos utilizadores.

- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. O aparelho só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta da sua bicicleta. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu treino.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 8 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o

aparelho. A limpeza e manutenção do aparelho não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.

- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Mantenha as crianças e os animais longe da máquina. Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar a máquina.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Use a máquina como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar a máquina, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar. Deixe pelo menos 0,6 m de espaço nas áreas de acesso à máquina para casos de emergência. Pode partilhar espaços de acesso se tiver mais computadores nas proximidades. Certifique-se sempre de que não haja objetos a obstruir a entrada nem a saída da sua máquina.



- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- AVISO: este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe HC.
- ATENÇÃO: esta máquina funciona com inércia. Tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que a bicicleta esteja completamente parada antes de sair, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.
- Peso máximo do utilizador: 120 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente

de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.

- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da passadeira, podem interferir com o movimento do utilizador.

Instruções sobre as pilhas

- Não a queime nem a exponha a temperaturas altas, pois podem explodir.
- As pilhas podem apresentar fugas em condições extremas. Se as pilhas deitarem gotas, não toque no líquido. Se o líquido entrar em contacto com a pele, lave-se imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave imediatamente com água abundante durante o mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.
- Evite o contacto entre as pilhas e os pequenos objetos metálicos como cliques, moedas, chaves, parafusos ou pregos.
- Não altere as pilhas de forma alguma.
- As pilhas devem ser removidas do aparelho para uma eliminação segura.
- Mantenha as pilhas que possam ser engolidas fora do alcance das crianças.
- Engolir as pilhas pode causar queimaduras, perfuração de tecido mole e morte. Pode causar queimaduras graves nas duas horas seguintes à sua ingestão.

- Se as pilhas forem engolidas, procure prontamente cuidados médicos nas instalações médicas mais próximas.
- Os terminais de alimentação das pilhas não devem estar em curto-circuito.
- Se o dispositivo tiver de ser armazenado por um longo período de tempo, é aconselhável remover as pilhas.
- As pilhas devem ser inseridas na posição correta. Tenha em conta a polaridade das pilhas ao substituí-las.

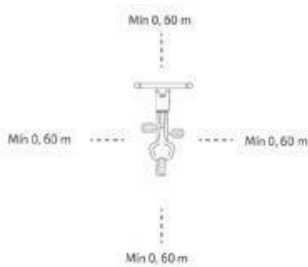
VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees de volgende instructies aandachtig voordat u het product gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig(e) gebruik of gebruikers.

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de

gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik de hometrainer op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren vastzitten voordat u de machine gebruikt.
- Het veiligheidsniveau van de machine kan alleen worden gegarandeerd door een regelmatige controle op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik het apparaat zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Als u tijdens gebruiken of het testen van het apparaat defecte onderdelen aantreft, of als het apparaat tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint. Laat ten minste 0,6 m ruimte vrij in de toegangsruimten tot de machine voor noodgevallen. U kunt toegangsruimten delen als u meer apparaten in de buurt hebt. Zorg er altijd voor dat er geen voorwerpen zijn die de in- en uitgang van uw machine belemmeren.



- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- WAARSCHUWING: Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- WAARSCHUWING: deze machine werkt met traagheid. Wees voorzichtig wanneer u in beweging bent en zorg ervoor dat u volledig tot stilstand bent gekomen voordat u uitstapt, aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen uzelf of anderen kunnen verwonden.
- Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de hometrainer optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- WAARSCHUWING: sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie

geven. Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.

- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen uit het toestel steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.

Instructies over de batterijen

- Verbrand de batterijen niet en stel ze niet bloot aan hoge temperaturen omdat ze kunnen exploderen.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de vloeistof van een accu in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk met water en zeep. Als de vloeistof in contact komt met uw ogen, spoel dan onmiddellijk uw ogen grondig met schoon water voor minstens 10 minuten en zoek medische hulp. Gebruik handschoenen om de batterij vast te pakken en gooi ze onmiddellijk weg overeenkomstig de lokale wetgeving.
- Vermijd dat de accu of batterijen in contact komt met kleine metalen objecten zoals paperclips, munten, sleutels, spijkers of schroeven.
- Knoei niet met batterijen of accu's op welke manier dan ook.
- De batterijen moeten uit het apparaat worden verwijderd om het apparaat veilig te kunnen verwijderen.
- Houd batterijen en accu's die kunnen worden ingeslikt buiten het bereik van kinderen.

- Het inslikken van de batterij kan brandwonden, perforatie van weke delen en de dood tot gevolg hebben. Kan ernstige brandwonden veroorzaken binnen twee uur na inname.
- Als de batterij wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen.
- De accuklemmen mogen niet worden kortgesloten.
- Als het toestel voor langere tijd moet worden opgeborgen, is het raadzaam de accu en batterijen te verwijderen.
- De accu en batterijen moeten in de juiste positie worden geplaatst. Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen.

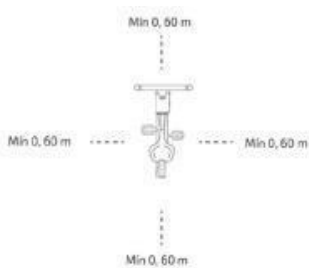
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu maszyny. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem treningu zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakikolwiek niekorzystny stan fizyczny lub zdrowotny, który może zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudnia prawidłowe użytkowanie roweru. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i

konserwacja użytkownika nie mogą być przeprowadzane przez dzieci bez nadzoru.

- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku poślknięcia.
- Utrzymywaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Jeździć rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną.
- Przed użyciem maszyny upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone.
- Poziom bezpieczeństwa maszyny można zapewnić jedynie poprzez okresową kontrolę pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj maszyny w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby umieścić części. W obszarach dostępu do maszyny należy pozostawić co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz udostępnić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej zespołów. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują wejścia i wyjścia z maszyny.



- Podczas używania maszyny nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w maszynę lub utrudnić poruszanie się.
- OSTRZEŻENIE: Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do celów wymagających wysokiej precyzji. Ten sprzęt jest klasy HC.
- OSTRZEŻENIE: Maszyna toczy się wybiegiem. W związku z tym, jeśli chodzi o przemieszczanie się i zabezpieczanie, tym ważniejsze jest, aby kierownica i pedały mogły zadbać o inne osoby.
- Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia roweru, aby nie uszkodzić pleców.
- OSTRZEŻENIE: Czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, ponieważ nie jest to urządzenie medyczne. Czujniki mogą podawać szacunkowe informacje o tętnie.

W przypadku jakiegokolwiek dyskomfortu natychmiast przerwij ćwiczenie. To może być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.

- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z urządzenia, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.

Instrukcje dotyczące baterii

- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Zarówno akumulator, jak i akumulatory mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli ciecz wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, należy je natychmiast przepłukać dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zasięgnąć porady lekarza. Załóż rękawice, aby móc dotknąć akumulatora i natychmiast go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie zmieniaj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć z urządzenia w celu jego bezpiecznej utylizacji.
- Baterie, które mogą zostać połknięte, należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.

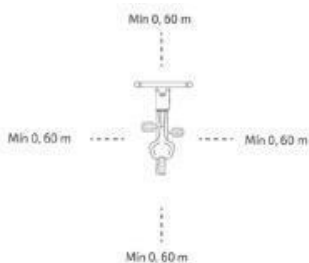
- Połknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Może powodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- W przypadku połknięcia baterii udaj się szybko do najbliższego centrum medycznego.
- Zaciski zasilania akumulatora nie mogą być zwarte.
- Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
- Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Przy ich wymianie należy zwrócić uwagę na polaryzację.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před použitím výrobku si pečlivě přečtěte následující pokyny. Uchovejte tento návod pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- Před zahájením montáže přístroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o opatřeních uvedených v této příručce.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání kola. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se strojem nesmí hrát. Čištění a údržbu, které má provádět uživatel, nesmí provádět děti bez dozoru.

- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah stroje. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a/nebo si s ním hrály. Toto zařízení je určen pouze pro dospělé.
- Rotoped používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Před použitím stroje se ujistěte, že jsou šrouby a matice utaženy.
- Úroveň bezpečnosti stroje lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování stroje naleznete poškozené díly nebo pokud stroj během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu k stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro nouzové situace. Pokud máte v blízkosti více zařízení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.
- VAROVÁNÍ: toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HC.
- VAROVÁNÍ: Tento stroj funguje na principu setrvačnosti. Za provozu buďte opatrní a před sesednutím se ujistěte, že jste ho zcela zastavili, protože setrvačnost volantů a pedálů by mohla způsobit zranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování rotopedu buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- VAROVÁNÍ: snímače srdečního tepu mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Senzory vám mohou poskytnout orientační informace o srdečním tepu. Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud obtíže přetrvávají, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo na zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Pokud některá z částí ze zařízení vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.

Instrukce ohledně baterií

- Baterie nespalujte ani je nevystavujte vysokým teplotám, protože mohou explodovat.

- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud baterie vytečou, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se kapalina dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji omyjte vodou a mýdlem. Při vniknutí kapaliny do očí okamžitě vypláchněte oči velkým množstvím čisté vody po dobu nejméně 10 minut a vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.
- Vyvarujte se kontaktu mezi bateriemi a malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Pro bezpečnou likvidaci zařízení je nutné z přístroje vyjmout baterie.
- Baterie, u kterých hrozí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Spolknutí baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Může způsobit těžké popáleniny do dvou hodin po spolknutí.
- V případě spolknutí baterií okamžitě vyhledejte nejbližší lékařskou pomoc.
- Napájecí svorky baterie nesmí být zkratovány.
- Pokud bude zařízení delší dobu skladováno, je vhodné vyjmout baterii.
- Baterie musí být vloženy ve správné poloze.. Při jejich výměně dbejte na polaritu.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

- A. Manillar
- B. Display
- C. Ventilador
- D. Pomo regulación altura manillar
- E. Barra estabilizadora delantera
- F. Bastidor principal
- G. Barra estabilizadora trasera
- H. Pedal
- I. Pomo regulación altura sillín
- J. Pomo regulación distancia al manillar
- K. Sillín

Nota:

Los gráficos de este manual son representaciones esquemáticas y puede que no coincidan exactamente con los del producto.

N.º	Descripción	Cantidad	N.º	Descripción	Cantidad
1	Bastidor principal	1	50	Tuerca de brida M10×P1,0	4
2	Poste del monitor	1	51	Armella M6×36	4
3	Manillar izquierdo	1	52	Tuerca hexagonal M10x1,0	4
4	Manillar derecho	1	53	Anillo Φ10	4
5	Barra de sujeción	2	54	Cojinete 6003Z	4
6	Barra de soporte del pedal	2	55	Perno hexagonal M6×15	4
7	Barra estabilizadora delantera	1	56	Biela de correa	1
8	Barra estabilizadora trasera	1	57	Engranaje Φ18xΦ13x6	1

9	Tija del sillín	1	58	Eje de la rueda del ventilador $\Phi 10 \times 140$	1
10	Deslizador del sillín	1	59	Correa	1
11	Monitor	1	60	Pedal izquierdo	1
12	Tornillo de cabeza plana M5x10	2	61	Pedal derecho	1
13	Cable de extensión del sensor	1	62	Separador	4
14	Enchufe del cable $\Phi 12$	3	63	Anillo $\Phi 32$	2
15	Perno hexagonal M8x16	6	64	Cojinete $\Phi 32 \times \Phi 13 \times 10$	2
16	Arandela curvada $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$	2	65	Cubre manivela	2
17	Tuerca M8	2	66	Tuerca de brida M10x1,25	2
18	Tornillo autorroscante de cabeza plana ST4,2x20	1	67	Manivela izquierda	1
19	Cable del sensor	1	68	Manivela derecha	1
20	Eje	2	69	Tuerca de nylon izquierda 1/2"	1
21	Placa de fijación	2	70	Tuerca de nylon derecha 1/2"	1
22	Perno M6x10	10	71	Anillo $\Phi 20$	2

ESPAÑOL

23	Arandela alabeada Φ26xΦ16x0,3	2	72	Cojinete 6004Z	2
24	Buje metálico Φ28xΦ16x16	4	73	Cadena	1
25	Arandela en forma de D Φ28xΦ16x5	2	74	Eje magnético de la rueda	1
26	Arandela plana Φ10xΦ25x2,0	2	75	Tuerca hexagonal M5	22
27	Arandela elástica Φ19,5xΦ11,5x3	2	76	Arandela elástica Ø5	8
28	Perno hexagonal M10x20	2	77	Perno hexagonal M5x15	8
29	Perno roscado M8x40	4	78	Biela de cadena	1
30	Arandela curvada Φ20xΦ8x1,5	4	79	Pomo de ajuste de altura del sillín M16x25	1
31	Tuerca ciega M8	4	80	Buje de plástico	1
32	Perno hexagonal M10x50	2	81	Pomo de ajuste M16x35	1
33	Buje metálico Φ24x15	4	82	Buje de plástico para tija del sillín	1
34	Tuerca de nylon M10	2	83	Embellecedor 30x30	1
35	Embellecedor Φ32	2	84	Sillín	1
36	Embellecedor Φ28	2	85	Cubierta izquierda de la rueda	1
37	Puño de gomaespuma del manillar	2	86	Tornillo de cabeza plana M5x10	8

38	Arandela plana Φ20xΦ8x1,5	4	87	Tornillo M6x10	7
39	Perno hexagonal M8x40	2	88	Cubierta derecha de la rueda	1
40	Rueda móvil	2	89	Aspa	4
41	Tuerca de nylon M8	2	90	Perno M5x40	4
42	Tapa embellecedora de la barra estabilizadora delantera y trasera 80x40	4	91	Rueda	1
43	Tuerca hexagonal M10	4	92	Perno M5x35	2
44	Amortiguador	4	93	Imán	1
45	Cubrecadena izquierdo	1	94	Soporte para sensor	1
46	Cubrecadena derecho	1	95	Eje de la rueda del ventilador	1
47	Tuerca hexagonal M6	8	96	Reposapiés	2
48	Arandela elástica Φ6	8	97	Embellecedor Φ38	2
49	Soporte tensor	4			

Herramientas y piezas de sujeción

- Llave inglesa con destornillador S13-S14-S15 (x1). Fig. 2
- Llave inglesa S10-S13-S17-S19 (x1). Fig. 3
- Llave Allen S6 (x1). Fig. 4
- Llave Allen S5 (x1). Fig. 5
- (20) Eje (x2). Fig. 6
- (23) Arandela alabeadada $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$ (x2). Fig. 6
- (25) Arandela en forma de D $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 5$ (x2). Fig. 7
- (26) Arandela $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$ (x2). Fig. 8
- (27) Arandela elástica $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5 \times 3$ (x2). Fig. 9
- (28) Perno M10x20 (x2). Fig. 10

ESPAÑOL

- (29) Perno roscado M8x40 (x4). Fig. 11
- (30) Arandela curvada $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1,5$ (x4). Fig. 11
- (31) Tuerca ciega M8 (x4). Fig. 11

2. ANTES DE USAR

- Este aparato presenta un embalaje diseñado para protegerlo durante su transporte. Saque el aparato de su caja y retire todo el material de embalaje. Puede guardar la caja original y otros elementos del embalaje en un lugar seguro para prevenir daños en el aparato si necesita transportarlo en el futuro. Si desea deshacerse del embalaje original, asegúrese de reciclar todos los elementos correctamente.
- Asegúrese de que todas las piezas y componentes están incluidos y en buen estado. Si faltara alguno o no estuviera en buen estado, contacte de forma inmediata con el Servicio de Atención Técnica oficial de Cecotec.

3. MONTAJE DEL PRODUCTO

Paso 1: instalación de las barras estabilizadoras delantera y trasera

1. Retire los dos pernos hexagonales M8x16 (15) y las dos arandelas planas $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1,5$ (38) de la barra estabilizadora delantera (7). Desatornille los tornillos con la ayuda de la llave Allen S6 proporcionada.
2. Fije la barra estabilizadora delantera (7) al bastidor principal (1) con dos pernos hexagonales M8x16 (15) y dos arandelas planas $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1,5$ (38). Apriete los pernos con la ayuda de la llave Allen S6 proporcionada.
3. Retire los dos pernos hexagonales M8x16 (15) y las dos arandelas planas $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1,5$ (38) de la barra estabilizadora trasera (7). Desatornille los tornillos con la ayuda de la llave Allen S6 proporcionada.
4. Fije la barra estabilizadora trasera (7) al bastidor principal (1) con dos pernos hexagonales M8x16 (15) y dos arandelas planas $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1,5$ (38). Apriete los pernos con la ayuda de la llave Allen S6 proporcionada. Fig. 12

Paso 2: instalación de las barras de sujeción, las barras de soporte de los pedales y los pedales

1. Retire los cuatro pernos M6x10 (22) del bastidor principal (1) y saque de la caja dos placas de fijación (21).
2. Instale el eje (20) en el bastidor principal (1) y apriételo con la llave inglesa.
3. A continuación, fije dos placas de fijación (21) al eje (20) con los cuatro pernos M6x10 (22) que había retirado del bastidor principal previamente. Apriete el conjunto con la ayuda de la llave Allen S5 proporcionada.

4. Fije la barra de sujeción (5) al bastidor principal (1) con dos arandelas alabeadas $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0.3$ (23), dos arandelas en forma de D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$ (25), dos arandelas planas $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2.0$ (26), dos arandelas elásticas $\Phi 19.5 \times \Phi 11.5 \times 3.0$ (27) y dos pernos hexagonales M10x20 (28). Apriete el conjunto con la ayuda de la llave Allen S6 proporcionada.
5. Retire el separador (62) y la tuerca de nylon derecha (70) del pedal derecho (61).
6. Fije la barra de soporte del pedal derecho (6) a la manivela derecha (68) utilizando el pedal derecho (61), el separador (62) y la tuerca de nylon derecha (70). Apriete el pedal derecho (12) en sentido horario y enrosque la tuerca de nylon derecha (83) en sentido con la ayuda de la llave inglesa.
7. Repita el mismo procedimiento para fijar la barra de soporte del pedal izquierdo (6) a la manivela izquierda. Apriete el pedal izquierdo (60) en sentido antihorario con la llave inglesa con destornillador, y apriete la tuerca de nylon izquierda (69) en sentido horario con la llave inglesa. Fig. 13

Atención

No gire el pedal izquierdo en el sentido de las agujas del reloj para apretarlo o dañará las tuercas.

Paso 3: instalación de la tija del sillín y del reposapiés

1. Gire el pomo de ajuste M16x35 (81) de la tija del sillín (9) en sentido antihorario para soltar el deslizador del sillín (10).
2. A continuación, ajuste el deslizador del sillín (10) ligeramente hacia delante o hacia atrás en uno de los orificios para fijar la posición deseada.
3. Fije el deslizador del sillín (10) enroscando el pomo de ajuste M16x35 (81) en el sentido de las agujas del reloj.
4. Para ajustar la altura del sillín, afloje el pomo de ajuste de altura M16x25 (79) de la tija y saque el pomo.
5. Coloque la tija del sillín a la altura deseada de modo que los orificios queden alineados, luego coloque el pomo y vuelva a apretarlo.

Atención

Al ajustar la altura de la tija del sillín, asegúrese de que el buje de plástico no sobrepase la marca de la tija.

6. Fije el reposapiés (96) al bastidor principal (1). Apriete el conjunto con la ayuda de la llave inglesa proporcionada. Fig. 14

Paso 4: instalación de los manillares y del monitor

1. Introduzca el manillar derecho (4) en la barra de sujeción derecha (5) y fíjelo con dos pernos roscados M8x40 (29), dos arandelas curvadas $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (30) y dos tuercas M8 (31).
2. Repita el mismo procedimiento para montar el manillar izquierdo (3).
3. Conecte el cable del sensor (19) al cable de extensión del sensor (13).
4. Retire los dos pernos hexagonales M8x16 (15) y las dos arandelas curvadas $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16) del bastidor principal (1).
5. Fije el poste del monitor (2) al bastidor principal (1) con dos pernos hexagonales M8x16 (15) y dos arandelas curvadas $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16). Apriete el conjunto con la ayuda de la llave Allen proporcionada.
6. Retire los dos tornillos de cabeza plana M5x10 (12) del monitor (11).
7. A continuación, fije el monitor (11) en el extremo superior del poste (2) con los dos tornillos de cabeza plana M5x10 (12) que había retirado previamente. Apriete los tornillos con la ayuda de la llave inglesa con destornillador proporcionada.
8. Conecte el cable de extensión del sensor (13) al monitor (11). Fig. 15

4. FUNCIONAMIENTO

Teclas

Mode

Sirve para seleccionar una función. Si lo mantiene pulsado unos segundos, la tecla "MODE" mostrará el valor 0.

SET

Sirve para ajustar los valores de tiempo, distancia, pulso y calorías cuando no está en modo "SCAN".

RESET

- Sirve para restablecer el tiempo, la distancia y las calorías. No hay datos de fábrica guardados, por lo que el monitor mostrará el valor 0.
- Si se mantiene pulsado la tecla "RESET" durante unos segundos, exceptuando la función ODO, el contador se reestablecerá y mostrará el valor 0.

Funciones

1. **SCAN.** Pulse la tecla "MODE" hasta que aparezca el icono "SCAN" en pantalla, el monitor mostrará las 6 funciones una a una: tiempo, velocidad, distancia, calorías, ODO. Cada pantalla se mantendrá durante 6 segundos.
2. **Tiempo.** Contabiliza el tiempo total desde el inicio hasta el final del entrenamiento. Pulse la tecla "MODE" hasta que aparezca el icono "TIME" en pantalla y pulse la tecla "SET" para

programar el tiempo de la sesión de entrenamiento. Cuando el contador de tiempo llegue a 0, el monitor emitirá una serie de pitidos durante 10 segundos.

3. **Velocidad.** Muestra la velocidad actual.
4. **Distancia.** Contabiliza la distancia total desde el inicio hasta el final del entrenamiento. Pulse la tecla "MODE" hasta que aparezca el icono "DIST" en pantalla y pulse la tecla "SET" para programar la distancia de la sesión de entrenamiento. Cuando el contador de distancia llegue a 0, el monitor emitirá una serie de pitidos durante 10 segundos.
5. **Calorías.** Contabiliza las calorías quemadas totales desde el inicio hasta el final del entrenamiento. Pulse la tecla "MODE" hasta que aparezca el icono "CAL" en pantalla y pulse la tecla "SET" para ajustar las calorías que desea quemar en la sesión de entrenamiento. Cuando el contador llegue a 0, el monitor emitirá una serie de pitidos durante 10 segundos.
6. **Odo.** Esta función le permite ver la distancia total recorrida que va acumulando en el monitor.
7. **Alarma.** El monitor emitirá un "pitido" al pulsar los botones "MODE", "SET" y "RESET".
8. **Encendido/apagado y parada automáticos.** El monitor se apagará automáticamente después de 4 minutos de inactividad. El monitor permanecerá encendido mientras la rueda esté en movimiento o si se pulsa cualquier tecla.

FUNCIÓN	AUTO SCAN	Cada 5 segundos
	Tiempo	00:00'~99:59'
	Velocidad actual	0.0 ~ 99.9 km/h
	Distancia recorrida	0.00 ~ 999.9 km
	Calorías	0.0 ~ 999.9 kcal
	Odo	0.0 ~ 999.9 km
Tipo de batería		2 pilas tamaño -AAA
Temperatura de funcionamiento		0°C ~ +40°C
Temperatura de almacenamiento		-10°C ~ +60°C

5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Rutina de calentamiento y enfriamiento

Calentamiento

- Es una parte fundamental de cualquier entrenamiento. El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio físico y así minimizar las lesiones.
- Caliente de dos a cinco minutos antes de hacer ejercicio aeróbico. Antes de comenzar cada sesión de entrenamiento, es aconsejable preparar el cuerpo de cara a un ejercicio

ESPAÑOL

más intenso, calentando y estirando los músculos, aumentando la circulación y el pulso y suministrando más oxígeno a estos.

Enfriamiento

- También es importante. Para disminuir las agujetas, al final de cada entrenamiento enfríe su cuerpo repitiendo estos ejercicios.
- El objetivo del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de entrenamiento. Enfriar de forma adecuada reduce lentamente el ritmo cardíaco y permite que la sangre vuelva al corazón.

Advertencia

Consulte a su médico antes de iniciar cualquier tipo de rutina de ejercicios. Esto es especialmente importante para aquellas personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de entrenamiento similar.

Girar la cabeza

- Gire la cabeza hacia la derecha una vez, hasta sentir un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello.
- Después, gire la cabeza hacia atrás una vez, extendiendo la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Repita la acción girando la cabeza hacia la izquierda una vez. Y, por último, deje caer la cabeza hacia el pecho.

Ascenso de hombros

Levante el hombro derecho hacia la oreja una vez. A continuación, levante el hombro izquierdo mientras baja el derecho.

Estiramiento lateral Abra los brazos hacia los lados y levántelos suavemente por encima de su cabeza. Estire su brazo derecho todo lo que pueda hacia el techo una vez. Repita esta acción con el brazo izquierdo.

Estiramiento de los cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, coja su tobillo y traiga suavemente el talón hacia sus nalgas hasta sentir un tirón en la parte delantera del muslo. Acerque el talón lo máximo posible a las nalgas. Mantenga 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

- **Estiramiento de la cara interna del muslo** Siéntese en el suelo con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerque los pies lo máximo posible a la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga durante 15 segundos.

Toque sus pies

Incline la cintura lentamente hacia delante, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que estira la punta de los dedos hacia los pies. Estire hacia abajo todo lo que pueda y mantenga la posición durante 15 segundos.

Estiramiento de los isquiotibiales

Extienda la pierna derecha. Apoye la planta del pie izquierdo contra la cara interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita esta acción con la pierna izquierda.

Estiramiento de las pantorrillas/tendón de Aquiles

Apóyese contra una pared con la pierna derecha delante de la izquierda y los brazos hacia delante. Mantenga la pierna izquierda estirada y el pie derecho en el suelo. Después, doble la pierna derecha e inclínese hacia delante moviendo las caderas hacia la pared.

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Para limpiar la bicicleta utilice un paño suave y húmedo. No utilice productos de limpieza abrasivos ni disolventes para limpiar las piezas de plástico. Después de cada uso, limpie el sudor que haya podido quedar en la bicicleta. Tenga cuidado de que no entre demasiada humedad en la pantalla del monitor, ya que podría generar un riesgo de descarga eléctrica o provocar fallos en los componentes eléctricos.
- Mantenga la bicicleta, especialmente el monitor, alejado de la luz solar directa para evitar que se dañe la pantalla.
- Compruebe semanalmente y antes de cada uso que todos los pernos de montaje y los pedales de la máquina estén bien apretados.
- Guarde la bicicleta en un lugar limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07230

Drumfit CrossFit 3000 Eolo

Peso Máximo de usuario: 120 kg

Clase HC

Dimensiones: 139 x 61 x 132,5 cm

Peso: 37,5 kg

Las especificaciones técnicas pueden cambiar sin notificación previa para mejorar la calidad del producto.

Fabricado en China | Diseñado en España

8. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



Este símbolo indica que, de acuerdo con las normativas aplicables, el producto y/o la batería deberán desecharse de manera independiente de los residuos domésticos. Cuando este producto alcance el final de su vida útil, deberá extraer las pilas/baterías/acumuladores y llevarlo a un punto de recogida designado por las autoridades locales.

Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus aparatos eléctricos y electrónicos y/o las correspondientes baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.

El cumplimiento de las pautas anteriores ayudará a proteger el medio ambiente.

9. GARANTÍA Y SAT

Cecotec responderá ante el usuario o consumidor final de cualquier falta de conformidad que exista en el momento de la entrega del producto en los términos, condiciones y plazos que establece la normativa aplicable.

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

Si detecta una incidencia con el producto o tiene alguna consulta, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec a través del número de teléfono +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

Los derechos de propiedad intelectual sobre los textos de este manual pertenecen a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Quedan reservados todos los derechos. El contenido de esta publicación no podrá, ni en parte ni en su totalidad, reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación, transmitirse o distribuirse por ningún medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o similar) sin la previa autorización de CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

- A. Handlebar
- B. Console
- C. Fan
- D. Handlebar-height adjustment knob
- E. Front stabiliser
- F. Main frame
- G. Rear stabiliser
- H. Pedal
- I. Saddle-height adjustment knob
- J. Handlebar-distance adjustment knob
- K. Saddle

Note:

the graphics in this manual are schematic representations and may not exactly match the device.

No.	Description	Amount	No.	Description	Amount
1	Main frame	1	50	Flange nut M10×P1.0	4
2	Console post	1	51	Eyebolt M6×36	4
3	Left handrail arm	1	52	Hex nut M10x1.0	4
4	Right handrail arm	1	53	Ring Φ10	4
5	Handrail	2	54	Bearing 6003Z	4
6	Left and right foot bar	2	55	Hex bolt M6×15	4
7	Front stabiliser	1	56	Belt pulley	1
8	Rear stabiliser	1	57	Gear Φ18xΦ13x6	1
9	Saddle post	1	58	Fan wheel axle Φ10x140	1
10	Saddle slider	1	59	Belt	1
11	Console	1	60	Left pedal	1

ENGLISH

12	Cross pan head screw M5×10	2	61	Right pedal	1
13	Extension sensor wire	1	62	Spacer	4
14	Wire plug Ø12	3	63	Ring Ø32	2
15	Hex bolt M8×16	6	64	Bearing Ø32xØ13x10	2
16	Curve washer Ø16xØ8x1.5	2	65	Crank cover	2
17	Nut M8	2	66	Flange nut M10×1.25	2
18	Cross pan head self-tapping screw ST4.2×20	1	67	Left crank	1
19	Sensor wire	1	68	Right crank	1
20	Axle	2	69	Left nylon nut 1/2"	1
21	Fixing plate	2	70	Right nylon nut 1/2"	1
22	Bolt M6×10	10	71	Ring Ø20	2
23	Wave washer Ø26xØ16x0.3	2	72	Bearing 6004Z	2
24	Metal bushing Ø28xØ16x16	4	73	Bike chain	1
25	D-shaped washer Ø28xØ16x5	2	74	Magnetic wheel axle	1
26	Flat washer Ø10xØ25x2.0	2	75	Hex nut M5	22
27	Spring washer Ø19.5xØ11.5x3	2	76	Spring washer Ø5	8
28	Hex bolt M10×20	2	77	Hex bolt M5×15	8

29	Carriage bolt M8x40	4	78	Chain pulley	1
30	Curve washer Φ20xΦ8x1.5	4	79	Saddle height-adjustment knob M16x25	1
31	Cap nut M8	4	80	Plastic bushing	1
32	Hex bolt M10x50	2	81	Adjustment knob M16x35	1
33	Metal bushing Φ24x15	4	82	Saddle post plastic bushing	1
34	Nylon nut M10	2	83	End cap 30x30	1
35	End cap Φ32	2	84	Saddle	1
36	End cap Φ28	2	85	Flywheel left cover	1
37	Handrail arm foam grip	2	86	Cross pan head screw M5x10	8
38	Flat washer Φ20xΦ8x1.5	4	87	Screw M6x10	7
39	Hex bolt M8x40	2	88	Flywheel right cover	1
40	Movable wheel	2	89	Blade	4
41	Nylon nut M8	2	90	Bolt M5x40	4
42	Front and rear stabiliser end cap 80x40	4	91	Flywheel	1
43	M10 Hex nut	4	92	Bolt M5x35	2
44	Damper	4	93	Magnet	1
45	Left chain cover	1	94	Sensor bracket	1
46	Right chain cover	1	95	Fan wheel axle	1
47	Hex nut M6	8	96	Footrest	2

ENGLISH

48	Spring washer $\Phi 6$	8	97	End cap $\Phi 38$	2
49	Tension bracket	4			

Tools and hardware

- Spanner with Philips screwdriver S13-S14-S15 (x1). Fig. 2
- Spanner S10-S13-S17-S19 (x1). Fig. 3
- Allen key S6 (x1) Fig. 4
- Allen key S5 (x1) Fig. 5
- (20) Axle (x2). Fig. 6
- (23) Wave washer $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0.3$ (x2). Fig. 6
- (25) D-shaped washer $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 5$ (x2). Fig. 7
- (26) Washer $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (x2). Fig. 8
- (27) Spring washer $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 3$ (x2). Fig. 9
- (28) Bolt M10x20 (x2). Fig. 10
- (29) Carriage bolt M8x40 (x4). Fig. 11
- (30) Curve washer $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1.5$ (x4). Fig. 11
- (31) Cap nut M8 (x4). Fig. 11

2. BEFORE USE

- This device is packaged in a way as to protect it during transport. Take the device out of its box and remove all packaging materials. You can keep the original box and other packaging elements in a safe place. This will help you prevent damage to the device when transporting it in the future. In case the original packaging is disposed of, make sure all packaging materials are recycled accordingly.
- Make sure all parts and components are included and in good conditions. If there is any piece missing or in bad conditions, contact the Official Cecotec Technical Support Service immediately.

3. PRODUCT ASSEMBLY

Step 1: Front and rear stabilisers installation

1. Remove two hex bolts M8x16 (15) and two flat washers $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (38) from the front stabiliser (7). Unscrew the bolts using the Allen key S6 provided.
2. Attach the front stabiliser (7) onto the main frame (1) with the two hex bolts M8x16 (15) and two flat washers $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (38) previously removed. Tighten the bolts using the Allen key S6 provided.

3. Remove two hex bolts M8x16 (15) and two flat washers $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (38) from the rear stabiliser (7). Unscrew the bolts using the Allen key S6 provided.
4. Attach the rear stabiliser (7) onto the main frame (1) with the two hex bolts M8x16 (15) and two flat washers $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$ (38) previously removed. Tighten the bolts using the Allen key S6 provided. Fig. 12

Step 2: Handrails, foot bars and pedals installation

1. Remove four M6x10 bolts (22) from the main frame (1) and take out two fixing plates (21) from the box.
2. Install the axle (20) to the main frame (1) and tighten with the spanner provided.
3. Then attach two fixing plates (21) to the axle (20) with the four M6x10 bolts (22) previously removed from the main frame. Tighten the assembly with the Allen key S5 provided.
4. Attach the handrail (5) onto the main frame (1) with two wave washers $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0.3$ (23), two D-shaped washers $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$ (25), two flat washers $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2.0$ (26), two spring washers $\Phi 19.5 \times \Phi 11.5 \times 3.0$ (27) and two hex bolts M10x20 (28). Tighten the assembly with the Allen key S6 provided.
5. Remove one spacer (62) and right nylon nut (70) from the right pedal (61).
6. Attach the right pedal foot bar (6) onto the right crank (68) using the right pedal (61), the spacer (62) and right nylon nut (70) previously removed. Tighten the right pedal (61) clockwise using the spanner with Philips screwdriver provided and screw the right nylon nut (70) counterclockwise with the spanner provided.
7. Repeat the same procedure to attach the left pedal (11) onto the left side of the crank (62). Tighten the left pedal (11) counterclockwise using the spanner with Philips screwdriver provided and screw the left nylon nut (82) clockwise with the spanner provided. Fig. 13

Note

Do not turn the left pedal clockwise to tighten it or it will damage the nuts.

Step 3: Saddle post and footrest installation

1. Turn the M16x35 adjustment knob (81) from the saddle post (9) counterclockwise to release the saddle slider (10).
2. Then adjust the saddle slider (10) slightly forwards or backwards in one of the holes to lock it in the desired position.
3. Lock the saddle slider (10) in place by tightening the adjustment knob M16x35 (81) clockwise.
4. To adjust the saddle height, loosen the saddle-height adjustment knob M16x25 (79) on the post of the main frame and pull back the knob.
5. Adjust the saddle post to the desired height so that the holes are aligned, then fit the knob and retighten it.

ENGLISH

Note

When adjusting the height of the saddle post, make sure that the plastic bushing does not exceed the mark line on the saddle post.

6. Attach the footrest (96) onto the main frame (1). Tighten the assembly with the spanner provided. Fig. 14

Step 4: Left and right handrail arms and console installation

1. Insert the right handrail arm (4) into the tube of the right handrail (5) and fix it with two M8x40 carriage bolts (29), two $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ curve washers (30) and two M8 cap nuts (31).
2. Repeat the same procedure to assemble the left handrail arm (3).
3. Connect the sensor wire (19) to the extension sensor wire (13).
4. Remove two hex bolts M8x16 (15) and two curve washers $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16) from the main frame (1).
5. Attach the console post (2) onto the main frame (1) with the two hex bolts M8x16 and two curve washers $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16) previously removed. Tighten the assembly with the Allen key provided.
6. Remove two M5x10 cross pan head screws (12) from the console (11).
7. Then attach the console (11) onto the upper end of the console post (2) with the two M5x10 cross pan head screws (12) previously removed. Tighten the screws using the spanner with Philips screwdriver provided.
8. Connect the extension sensor wire (13) to the wire of the console (11). Fig. 15

4. OPERATION

Keys

MODE

Press to select a function. If held down for a few seconds, the MODE key will display the value 0.

SET

Press to set the time, distance, pulse and calorie values when not in SCAN mode.

RESET

- Press to reset the time, distance, and calorie values. There is no factory data saved, so the console will display 0.
- If the RESET button is held down for a few seconds, except for the ODO function, the counter will be reset and will show the value 0.

Functions

1. **SCAN.** Press the MODE key until the "SCAN" icon appears on the screen, the console will display the 6 functions one by one: time, speed, distance, calories, ODO. Each display will be held for 6 seconds.
2. **Time.** It counts the total training time from the start to the end of the workout. Press the MODE key until the "TIME" icon appears on the display and press the SET key to programme the target time of the training session. When the timer reaches 0, the console will beep for 10 seconds.
3. **Speed.** It displays the current speed.
4. **Distance.** It counts the total training distance from the start to the end of the workout. Press the MODE key until the "DIST" icon appears on the display and press the SET key to select the target distance of the training session. When the distance counter reaches 0, the console will beep for 10 seconds.
5. **Calories.** It counts the total calories burned from the start to the end of the workout. Press the MODE key until the "CAL" icon appears on the display and press the SET key to select the calories you want to burn during the training session. When the calorie counter reaches 0, the console will beep for 10 seconds.
6. **ODO.** This function allows you to see the total distance travelled as it accumulates on the console.
7. **Alarm.** The console will "beep" when the MODE, SET and RESET keys are pressed.
8. **Automatic On/Off and Start/Stop.** The console will automatically shut down after 4 minutes of inactivity. The console will stay on as long as the wheel is in motion or if any key is pressed.

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 5 seconds
	Time	00:00'~99:59'
	Current speed	0.0 ~ 99.9 km/h
	Total distanced covered	0.00 ~ 999.9 km
	Calories	0.0 ~ 999.9 kcal
	ODO	0.0 ~ 999.9 km
Battery type	2 AAA size batteries	
Operating temperature	0°C ~ +40°C	
Storage temperature	-10°C ~ +60°C	

5. INFORMATION ON EXERCISING

Warm-up and cool-down routine

Warm up

- Warm up is an essential part of any training session. The objective of warming up is to prepare the body for physical exercise and therefore minimise injuries.
- Warm up two to five minutes before doing exercise. Before starting each training session, it is advisable to prepare the body for more intense exercise by warming up and stretching the muscles, increasing circulation and pulse, and supplying more oxygen to the muscles.

Cool down

- It is also essential. To reduce stiffness, at the end of each workout, cool your body by repeating these exercises.
- The aim of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each training session. Adequate cooling down slowly slows the heart rate and allows blood to return to the heart.

Warning

Ask your doctor before starting any type of exercise routine. This is especially important for those over the age of 35 or with pre-existing health problems. Read the instructions carefully before using any similar training equipment.

- **Head roll** Rotate your head to the right once, until you feel a slight pull on the left side of your neck.
- Then turn your head back once, extending your chin towards the ceiling and leaving your mouth open. Repeat the action by turning your head to the left once. Lastly, drop your head to your chest.

Shoulder lift

Lift the right shoulder towards the ear once. Next, raise the left shoulder while lowering the right one.

Side stretch Open both arms to the side and gently lift them above your head. Stretch your right arm as far as you can towards the ceiling once. Repeat this action with your left arm.

Quadriceps stretching

With one hand resting on the wall for balance, grab your ankle and gently bring your heel towards your buttocks until you feel a tug on the front of your thigh. Bring the heel as close to the buttocks as possible. Hold for 15 seconds and repeat with the left foot.

- **Inner thigh stretching** Sit on the floor with the soles of your feet together and your knees pointing outwards. Bring your feet as close to your inner thighs as possible. Gently push the knees towards the ground. Hold for 15 seconds.

Toe touch

Slowly bend forward at the waist, letting your back and shoulders relax as you stretch your fingertips towards your toes. Stretch down as far as you can and hold the position for 15 seconds.

Hamstring stretching

Extend the right leg. Place the sole of the left foot against the inside of the right thigh. Stretch towards the toe as far as you can. Hold this position for 15 seconds. Relax and then repeat with the left leg.

Calf/Achilles tendon stretching

Lean against a wall with your right leg in front of your left leg and your arms in front of you. Keep your left leg stretched out and your right foot on the floor. Then, bend your right leg and lean forward, moving your hips towards the wall.

6. CLEANING AND MAINTENANCE

- To clean the air bike, simply wipe it off with a soft, damp cloth. Do not use abrasive cleaning agents or solvents to clean plastic parts. Wipe off any perspiration that may remain on the bike after each use. Be careful not to allow too much moisture to enter the console display, as this may create a risk of electric shock or cause failure of electrical components.
- Please keep the air bike, especially the console, away from direct sunlight to prevent damage to the display.
- Check weekly and before each use that all mounting bolts and the machine pedals are tightened securely.
- Store the air bike in a clean and dry place, out of the reach of children and pets.

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07230
Drumfit CrossFit 3000 Eolo
Maximum user weight: 120 kg.
HC Class
Size: 139 x 61 x 132,5 cm
Weight: 37,5 kg

Technical specifications may change without prior notification to improve product quality.
Made in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or batteries must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its shelf life, you should dispose of the cells/batteries/accumulators and take them to a collection point designated by the local authorities.

Consumers must contact their local authorities or retailer for information concerning the correct disposal of old appliances and/or their batteries.

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.

It is recommended that repairs be carried out by qualified personnel.

If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

10. COPYRIGHT

The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted, or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or similar) without the prior authorization of CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

- A. Guidon
- B. Écran.
- C. Ventilateur
- D. Molette de réglage de la hauteur du guidon
- E. Barre stabilisatrice avant
- F. Structure principale
- G. Barre stabilisatrice arrière
- H. Pédale
- I. Molette de réglage de la hauteur de la selle
- J. Molette de réglage de la distance du guidon
- K. Selle

Note :

Les graphiques de ce manuel sont des représentations schématiques et peuvent ne pas correspondre exactement à ceux du produit.

N.º	Description	Quantité	N.º	Description	Quantité
1	Structure principale	1	50	Écrou à bride M10×P1,0	4
2	Support du moniteur	1	51	Boulon à œil M6×36	4
3	Guidon gauche	1	52	Écrou hexagonal M10x1,0	4
4	Guidon droit	1	53	Bague Φ10	4
5	Barre de fixation	2	54	Roulement 6003Z	4
6	Barre de support du pédale droit	2	55	Boulon hexagonal M6×15	4
7	Barre stabilisatrice avant	1	56	Bielle de courroie	1
8	Barre stabilisatrice arrière	1	57	Engrenage Φ18xΦ13x6	1

9	Tige de la selle	1	58	Arbre de la roue du ventilateur $\Phi 10 \times 140$	1
10	Coulisseau de la selle	1	59	Sangle	1
11	Moniteur	1	60	Pédale gauche	1
12	Vis à tête plate M5x10	2	61	Pédale droite	1
13	Câble d'extension du capteur	1	62	Séparateur	4
14	Connecteur de câble $\Phi 12$	3	63	Bague $\Phi 32$	2
15	Boulon hexagonal M8x16	6	64	Roulement $\Phi 32 \times \Phi 13 \times 10$	2
16	Rondelle courbée $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$	2	65	Cache manivelle	2
17	Écrou M8	2	66	Écrou à bride M10x1,25	2
18	Vis autotaraudeuse à tête plate ST4,2 x 20	1	67	Manivelle gauche	1
19	Câble du capteur	1	68	Manivelle droite	1
20	Essieu	2	69	Écrou gauche en nylon 1/2"	1
21	Plaque de fixation	2	70	Écrou droit en nylon 1/2"	1
22	Boulon M6x10	10	71	Bague $\Phi 20$	2
23	Rondelle déformée $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0,3$	2	72	Roulement 6004Z	2
24	Moyeu métallique	4	73	Chaîne	1
25	Rondelle en forme de D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$	2	74	Axe de roue magnétique	1
26	Rondelle plate $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$	2	75	Écrou hexagonal M5	22

FRANÇAIS

27	Rondelle élastique Φ19,5xΦ11,5x3	2	76	Rondelle élastique Ø5	8
28	Boulon hexagonal M10×20	2	77	Boulon hexagonal M5×15	8
29	Boulon fileté M8×40	4	78	Bielle de chaîne	1
30	Rondelle courbée Φ20xΦ8x1,5	4	79	Molette de réglage de la hauteur du guidon M16x25	1
31	Écrou borgne M8	4	80	Moyeu en plastique	1
32	Boulon hexagonal M10×50	2	81	Molette de réglage M16x35	1
33	Moyeu métallique Φ24x15	4	82	Moyeu de tige de la selle	1
34	Écrou en nylon M10	2	83	Enjoliveur 30x30	1
35	Enjoliveur Φ32	2	84	Selle	1
36	Enjoliveur Φ28	2	85	Cache gauche de la roue	1
37	Poignée du guidon en caoutchouc mousse	2	86	Vis à tête plate M5×10	8
38	Rondelle plate Φ20xΦ8x1,5	4	87	Vis M6x10	7
39	Boulon hexagonal M8×40	2	88	Cache droite de la roue	1
40	Roue mobile	2	89	Pale	4
41	Écrou en nylon M8	2	90	Boulon M5x40	4
42	Enjoliveur de la barre stabilisatrice avant et arrière 80x40	4	91	Roue	1

43	Écrou hexagonal M10	4	92	Boulon M5x35	2
44	Amortisseur	4	93	Aimant	1
45	Couvercle de chaîne gauche	1	94	Support pour capteur	1
46	Couvercle de chaîne gauche	1	95	Arbre de la roue du ventilateur	1
47	Écrou hexagonal M6	8	96	Repose-pieds	2
48	Rondelle élastique $\Phi 6$	8	97	Enjoliveur $\Phi 38$	2
49	Support tendeur	4			

Outils et pièces de fixation

- Clé anglaise avec tournevis S13-S14-S15 (x1). Img. 2
- Clé anglaise S10-S13-S17-S19 (x1). Img. 3
- Clé Allen S6 (x1). Img. 4
- Clé Allen S5 (x1). Img. 5
- (20) Essieu (x2) Img. 6
- (23) Rondelle déformée $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$ (x2). Img. 6
- (25) Rondelle en forme de D $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 5$ (x2). Img. 7
- (26) Rondelle $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$ (x2). Img. 8
- (27) Rondelle élastique $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5 \times 3$ (x2). Img. 9
- (28) Boulon M10x20 (x2). Img. 10
- (29) Boulon fileté M8x40 (x4). Img. 11
- (30) Rondelle courbe $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1,5$ (x4). Img. 11
- (31) Écrou borgne M8 (x4). Img. 11

2. AVANT UTILISATION

- Cet appareil possède un emballage conçu pour le protéger pendant son transport. Sortez l'appareil de sa boîte et retirez tout le matériel qui compose l'emballage. Rangez la boîte d'origine et le reste des éléments provenant de l'emballage dans un endroit sûr pour éviter d'endommager l'appareil si vous devez le transporter à l'avenir. Si vous devez vous défaire de l'emballage d'origine, assurez-vous de recycler tous les éléments correctement.

FRANÇAIS

- Assurez-vous que toutes les pièces et les composants sont inclus et en bon état. S'il manque une pièce, une partie, un accessoire ou que l'appareil ou ses accessoires ne sont pas en bon état, veuillez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec.

3. MONTAGE DE L'APPAREIL

Étape 1 : Installation des barres stabilisatrices avant et arrière

1. Retirez les deux boulons hexagonaux M8x16 (15) et les deux rondelles plates $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) de la barre stabilisatrice avant (7). Dévissez les vis à l'aide de la clé Allen S6 fournie.
2. Fixez la barre stabilisatrice avant (7) au cadre principal (1) à l'aide de deux boulons hexagonaux M8x16 (15) et de deux rondelles plates $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Serrez les boulons à l'aide de la clé Allen S6 fournie.
3. Retirez les deux boulons hexagonaux M8x16 (15) et les deux rondelles plates $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) de la barre stabilisatrice arrière (7). Dévissez les vis à l'aide de la clé Allen S6 fournie.
4. Fixez la barre stabilisatrice arrière (7) au cadre principal (1) à l'aide de deux boulons hexagonaux M8x16 (15) et de deux rondelles plates $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Serrez les boulons à l'aide de la clé Allen S6 fournie. Img. 12

Étape 2 : installation des barres de serrage, des barres de support des pédales et des pédales

1. Retirez les quatre boulons M6x10 (22) du cadre principal (1) et retirez les deux plaques de fixation (21) de la boîte.
2. Installez l'essieu (20) dans le cadre principal (1) et serrez-le à l'aide de la clé.
3. Fixez ensuite deux plaques de fixation (21) à l'essieu (20) à l'aide des quatre boulons M6x10 (22) qui ont été précédemment retirés du cadre principal. Serrez l'ensemble à l'aide de la clé Allen S5 fournie.
4. Fixer la barre de serrage (5) au cadre principal (1) à l'aide de deux rondelles déformées $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0,3$ (23), deux rondelles en forme de D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$ (25), deux rondelles plates $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (26), deux rondelles élastiques $\Phi 19,5 \times \Phi 11,5 \times 3,0$ (27) et deux boulons hexagonaux M10x20 (28). Serrez l'ensemble à l'aide de la clé Allen S6 fournie.
5. Retirez le séparateur (62) et l'écrou en nylon droit (70) de la pédale droite (61).
6. Fixez la barre de support de la pédale droite (6) à la manivelle droite (68) à l'aide de la pédale droite (61), du séparateur (62) et de l'écrou en nylon droit (70). À l'aide d'une clé anglaise Serrez la pédale droite (12) dans le sens des aiguilles d'une montre et vissez l'écrou en nylon droit (83) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
7. Répétez la même procédure pour fixer la barre de support du pédale gauche (11) sur la manivelle gauche (62). Serrez la pédale gauche (60) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé anglaise avec tournevis, et serrez l'écrou en nylon gauche (69) dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé anglaise. Img. 13

Attention

Ne tournez pas la pédale gauche dans le sens des aiguilles d'une montre pour la serrer, car vous endommageriez les écrous.

Étape 3 : Installation de la tige de la selle et du cale-pieds

1. Tournez le molette de réglage M16x35 (81) de la tige de selle (9) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour libérer le coulisseau de la selle (10).
2. Réglez ensuite le coulisseau de la selle (10) légèrement vers l'avant ou vers l'arrière dans l'un des trous pour obtenir la position souhaitée.
3. Fixez le coulisseau de la selle (10) en vissant la molette de réglage M16x35 (81) dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Pour régler la hauteur de la selle, desserrez la molette de réglage de la hauteur M16x25 (79) sur la tige de la selle et retirez la molette.
5. Positionnez la tige de la selle à la hauteur souhaitée de manière à ce que les trous s'alignent, puis mettez en place la molette et resserrez-le.

Attention

Lors du réglage de la hauteur de la tige de la selle, assurez-vous que le moyeu en plastique de la tige de la selle ne dépasse pas le repère.

6. Fixez le repose-pieds (96) au cadre principal (1). Serrez l'ensemble à l'aide de la clé anglaise fournie. Img. 14

Étape 4 : installation du guidon et du moniteur

1. Insérez le guidon droit (4) dans la barre de serrage droite (5) et fixez-le avec deux boulons filetés M8x40 (29), deux rondelles courbes $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (30) et deux écrous M8 (31).
2. Répétez la même procédure pour monter le guidon gauche (3).
3. Connectez le câble du capteur (19) au câble d'extension du capteur (13).
4. Retirez les deux boulons hexagonaux M8x16 (15) et les deux rondelles courbes $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16) du cadre principal (1).
5. Fixez le support du moniteur (2) au cadre principal (1) à l'aide de deux boulons hexagonaux M8x16 (15) et de deux rondelles courbes $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16). Serrez l'ensemble à l'aide de la clé Allen fournie.
6. Retirez les deux vis à tête plate M5x10 (12) du moniteur (11).
7. Ensuite, fixez le moniteur (11) à l'extrémité supérieure du poteau (2) à l'aide des deux vis à tête plate M5x10 (12) qui ont été retirées précédemment. Serrez l'ensemble à l'aide de la clé anglaise avec tournevis fournie.
8. Connectez le câble d'extension du capteur (13) au moniteur (11). Img. 15

4. FONCTIONNEMENT

Touches

Mode

Elle permet de sélectionner une fonction. Si vous la maintenez enfoncée pendant quelques secondes, la touche « MODE » affichera la valeur 0.

SET

Elle permet de régler les valeurs de temps, de distance, de pouls et de calories lorsque l'appareil n'est pas en mode « SCAN ».

Reset

- Elle permet de remettre à zéro le temps, la distance et les calories. Aucune donnée d'usine n'étant enregistrée, le moniteur affiche la valeur 0.
- Si la touche « RESET » est maintenue enfoncée pendant quelques secondes, sauf pour la fonction ODO, le compteur est remis à zéro et affiche la valeur 0.

Fonctions

1. **SCAN** Appuyez sur la touche « MODE » jusqu'à ce que l'icône « SCAN » apparaisse à l'écran, le moniteur affichera les 6 fonctions une par une : temps, vitesse, distance, calories, ODO. Chaque affichage sera maintenu pendant 6 secondes.
2. **Temps** Elle compte le temps total entre le début et la fin de l'entraînement. Appuyez sur la touche « MODE » jusqu'à ce que l'icône « TIME » apparaisse à l'écran et appuyez sur la touche « SET » pour régler l'heure de la séance d'entraînement. Lorsque la minuterie atteint 0, le moniteur émet une série de bips pendant 10 secondes.
3. **Vitesse** Elle affiche la vitesse actuelle.
4. **Distance** Elle compte la distance totale entre le début et la fin de l'entraînement. Appuyez sur la touche « MODE » jusqu'à ce que l'icône « DIST » apparaisse à l'écran et appuyez sur la touche « SET » pour programmer la distance de la séance d'entraînement. Lorsque la minuterie atteint 0, le moniteur émet une série de bips pendant 10 secondes.
5. **Calories** Elle compte le nombre total de calories brûlées du début à la fin de la séance d'entraînement. Appuyez sur la touche « MODE » jusqu'à ce que l'icône « CAL » apparaisse à l'écran et appuyez sur la touche « SET » pour régler les calories que vous souhaitez brûler pendant la séance d'entraînement. Lorsque la minuterie atteint 0, le moniteur émet une série de bips pendant 10 secondes.
6. **ODO** Cette fonction vous permet de voir la distance totale parcourue au fur et à mesure qu'elle s'accumule sur le moniteur.
7. **Alarme** Le moniteur émet un bip lorsque les touches « MODE », « SET » et « RESET » sont actionnées.
8. **Marche/arrêt et arrêt automatiques.** Le moniteur s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité. Le moniteur reste allumé tant que la roue est en mouvement ou qu'une touche est enfoncée.

FONCTIONS	AUTO SCAN	Toutes les 5 secondes
	Temps	00:00'~99:59'
	Vitesse actuelle	0.0 ~ 99.9 km/h
	Distance totale parcourue	0.00 ~ 999.9 km
	Calories	0.0 ~ 999.9 kcal
	Odo	0.0 ~ 999.9 km
Type de batterie		2 piles AAA
Température de fonctionnement		0°C ~ +40°C
Température de stockage		-10°C ~ +60°C

5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Routine d'échauffement et de récupération

Échauffement

- L'échauffement est un élément fondamental de toute séance d'entraînement. L'objectif de l'échauffement est de préparer le corps à l'exercice physique afin de minimiser les blessures.
- Échauffez-vous deux à cinq minutes avant de faire de l'exercice aérobique. Avant chaque séance d'entraînement, il est conseillé de préparer le corps à un exercice plus intense en réchauffant et en étirant les muscles, en augmentant la circulation et la fréquence cardiaque et en apportant plus d'oxygène aux muscles.

Refroidissement

- Elle est également importante. Pour réduire les courbatures, à la fin de chaque séance d'entraînement, rafraîchissez votre corps en répétant ces exercices.
- L'objectif de la récupération est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque séance d'entraînement. Un refroidissement approprié ralentit lentement le rythme cardiaque et permet au sang de retourner au cœur.

Avertissement

Consultez votre médecin avant de commencer tout type d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez attentivement les instructions avant d'utiliser tout équipement d'entraînement similaire.

FRANÇAIS

- **Tourner la tête** Tournez votre tête vers la droite une fois, jusqu'à ce que vous sentez une légère traction sur le côté gauche de votre cou.
- Tournez ensuite la tête une fois vers l'arrière, en tendant le menton vers le plafond et en laissant la bouche ouverte. Répétez l'opération en tournant la tête vers la gauche une fois. Pour finir, laissez tomber votre tête vers votre poitrine.

Soulever les épaules

Soulevez votre épaule droite vers l'oreille une fois. Ensuite, levez l'épaule gauche tout en abaissant l'épaule droite.

Étirement latéral Ouvrez les bras sur les côtés et soulevez-les délicatement au-dessus de la tête. Tendez votre bras droit le plus loin possible vers le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

Étirement des quadriceps

Avec une main posée sur le mur pour garder l'équilibre, saisissez votre cheville et ramenez doucement votre talon vers votre fessier jusqu'à ce que vous sentiez une tension sur l'avant de votre cuisse. Rapprochez le talon le plus près possible des fesses. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez l'exercice avec le pied gauche.

- **Étirement de l'intérieur de la cuisse** Asseyez-vous sur le sol avec les plantes des pieds collées et les genoux vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez cette position pendant 15 secondes.

Touchez vos pieds

Penchez-vous lentement vers l'avant au niveau de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous étirez le bout de vos doigts vers vos orteils. Étirez-vous le plus possible et maintenez la position pendant 15 secondes.

Étirement des ischio-jambiers

Tendez la jambe droite. Posez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous le plus possible vers la pointe du pied. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez cette action avec la jambe gauche.

Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la jambe gauche et les bras devant vous. Gardez votre jambe gauche tendue et votre pied droit sur le sol. Pliez ensuite la jambe droite et penchez-vous vers l'avant, en déplaçant vos hanches vers le mur.

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Pour nettoyer le vélo, utilisez un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants pour nettoyer les pièces en plastique. Après chaque utilisation, essuyez la sueur qui pourrait rester sur le vélo. Veillez à ce qu'il n'y ait pas trop d'humidité dans l'écran du moniteur, car cela peut créer un risque d'électrocution ou entraîner une défaillance des composants électriques.
- Le vélo, en particulier le moniteur, ne doit pas être exposé à la lumière directe du soleil afin d'éviter d'endommager l'écran.
- Vérifiez chaque semaine et avant chaque utilisation que tous les boulons de fixation et les pédales de la machine sont bien serrés.
- Rangez le vélo dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants.

7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07230

Drumfit CrossFit 3000 Eolo

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Classe HC

Dimensions : 139 x 61 x 132,5 cm

Poids : 37,5 kg

Les spécifications techniques peuvent être modifiées sans notification préalable afin d'améliorer la qualité du produit.

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

8. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



Ce symbole indique que, conformément à la réglementation en vigueur, le produit et/ou la batterie doivent être éliminés séparément des déchets municipaux. Lorsque ce produit atteint la fin de sa vie utile, vous devez retirer les piles ou batteries et les apporter à un point de collecte désigné par les autorités locales.

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de vos appareils électriques et électroniques et/ou des batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.

Le respect des directives susmentionnées contribuera à la protection de l'environnement.

9. GARANTIE ET SAV

Cecotec est responsable envers l'utilisateur final ou le consommateur de tout défaut de conformité existant au moment de la livraison du produit dans les termes, conditions et délais établis par la réglementation applicable.

Il est recommandé que les réparations soient effectuées par du personnel qualifié.

Si vous détectez un incident ou un problème avec le produit, vous devez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec au +34 9 63 21 07 28.

10. COPYRIGHT

Les droits de propriété intellectuelle des textes de ce manuel appartiennent à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tous droits réservés. Le contenu de cette publication ne peut être, en totalité ou en partie, reproduit, stocké dans un système de récupération de données, transmis ou distribué par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou similaire) sans l'autorisation préalable de CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

- A. Griffstange
- B. Display
- C. Ventilator
- D. Lenkerhöhenverstellknopf
- E. Vorderer Stabilisator
- F. Hauptstruktur
- G. Hinterer Stabilisator
- H. Pedal
- I. Einstellknopf für die Sattelhöhe
- J. Einstellknopf für den Lenkerabstand
- K. Sattel

Hinweis:

Die Grafiken in dieser Bedienungsanleitung sind schematische Darstellungen und entsprechen möglicherweise nicht genau dem Gerät.

N.º	Beschreibung	Menge	N.º	Beschreibung	Menge
1	Hauptstruktur	1	50	Flanschmutter M10×P1.0	2
2	Monitorständer	1	51	Ringschraube M6x36	2
3	Linker Lenker	1	52	Sechskantmutter M10x1,0	2
2	Rechter Lenker	1	53	Ring Ø10	2
5	Klemmbalken	2	54	Lager 6003Z	2
6	Pedal-Stützstange	2	55	Sechskantschraube M6×15	2
7	Vorderer Stabilisator	1	56	Riemen-Pleuel	1
8	Hinterer Stabilisator	1	57	Getriebe Ø18xØ13x6	1
9	Sattelstange	1	58	Lüfterradwelle Ø10x140	1
10	Sattelschieber	1	59	Gurt	1
11	Monitor	1	60	Linkes Pedal	1

DEUTSCH

12	Flachkopfschraube M5x10	2	61	Rechtes Pedal	1
13	Sensor- Verlängerungskabel	1	62	Abscheider	2
14	Kabelstecker Φ 12	3	63	Ring Φ 32	2
15	Sechskantschraube M8x16	6	64	Lager Φ 32x Φ 13x10	2
16	Gebogene Unterlegscheibe Φ 16x Φ 8x1,5	2	65	Kurbelabdeckung	2
17	Schraubenmutter M8	2	66	Flanschnutter M10x1,25	2
18	Selbstschneidende Flachkopfschraube ST4,2x20	1	67	Linke Handkurbel	1
19	Kabel des Sensors	1	68	Rechte Handkurbel	1
20	Welle	2	69	Nylonmutter links 1/2"	1
21	Befestigungsplatte	2	70	Nylonmutter rechts 1/2"	1
22	Bolzen M6x10	10	71	Ring Φ 20	2
23	Verzogene Unterlegscheibe Φ 26x Φ 16x0,3	2	72	Lager 6004Z	2
24	Metallbuchse Φ 28x Φ 16x16	2	73	Kette	1
25	D-Scheibe Φ 28x Φ 16x5	2	74	Magnetische Radachse	1
26	Unterlegscheibe Φ 10x Φ 25x2,0	2	75	Sechskantmutter M5	22

27	Federscheibe Φ19,5xΦ11,5x3	2	76	Federscheibe Ø5	8
28	Sechskantschraube M10×20	2	77	Sechskantschraube M5×15	8
29	Gewindebolzen M8×40	2	78	Kette Kurbel	1
30	Gebogene Unterlegscheibe Φ20xΦ8x1,5	2	79	Sattelhöhenverstellknopf M16x25	1
31	Hutmutter M8	2	80	Kunststoffbuchse	1
32	Sechskantschraube M10×50	2	81	Verstellknopf M16x35	1
33	Metallbuchse Φ24x15	2	82	Kunststoff- Sattelstützenbuchse	1
34	Nylonmutter M10	2	83	Verschönerer 30x30	1
35	Verschönerer Φ32	2	84	Sattel	1
36	Verschönerer Φ28	2	85	Linke Radabdeckung	1
37	Lenkergriffe aus Schaumstoff	2	86	Flachkopfschraube M5×10	8
38	Unterlegscheibe Φ20xΦ8x1,5	2	87	Schraube M6x10	7
39	Sechskantschraube M8×40	2	88	Rechte Radabdeckung	1
40	Mobiles Rad	2	89	Flügel	2
41	Nylonmutter M8	2	90	Bolzen M5x40	2
42	Verkleidung der vorderen und hinteren Stabilisatoren 80x40	2	91	Rad	1

DEUTSCH

43	Sechskantmutter M10	2	92	Bolzen M5x35	2
44	Stoßdämpfer	2	93	Magnet	1
45	Kettenschutz links	1	94	Sensor-Halterung	1
46	Rechter Kettenschutz	1	95	Lüfterradwelle	1
47	Sechskantmutter M6	8	96	Fußstütze	2
48	Elastische Unterlegscheibe $\Phi 6$	8	97	Verschönerung $\Phi 38$	2
49	Spannbügel	2			

Werkzeuge und Befestigungsmittel

- Schraubenschlüssel mit Schraubendreher S13-S14-S15 (x1). Abb. 2
- Schraubenschlüssel S10-S13-S17-S19 (x1). Abb. 3
- Inbusschlüssel (x1) Abb. 2
- Inbusschlüssel (x1) Abb. 5
- (20) Achse (x2). Abb. 6
- (23) Verzogene Unterlegscheibe $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$ (x2). Abb. 6
- (25) D-Scheibe $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 5$ (x2). Abb. 7
- (26) Unterlegscheibe $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$ (x2). Abb. 8
- (27) Federscheibe $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5 \times 3$ (x2). Abb. 9
- (28) Schraube M10x20 (x2). Abb. 10
- (29) Gewindebolzen M8x40 (x4). Abb. 11
- (30) Gewölbte Unterlegscheibe $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1,5$ (x4). Abb. 11
- (31) Hutmutter M8 (x4). Abb. 11

2. VOR DEM GEBRAUCH

- Dieses Gerät ist so verpackt, dass es während des Transports geschützt bleibt. Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial. Bewahren Sie die Verpackung an einem sicheren Ort auf, damit das Gerät nicht beschädigt wird, wenn Sie ihn später transportieren müssen. Wenn Sie die Originalverpackung entsorgen möchten, stellen Sie sicher, dass alle Artikel wiederverwerten.
- Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig und in gutem Zustand ist. Wenn die Lieferung fehlt oder nicht in gutem Zustand ist, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.

3. MONTAGE DES PRODUKTS

Schritt 1: Einbau der vorderen und hinteren Stabilisatoren

1. Entfernen Sie die beiden Sechskantschrauben M8x16 (15) und die beiden Unterlegscheiben $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) aus dem vorderen Stabilisator (7). Lösen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel S6.
2. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (7) mit zwei Sechskantschrauben M8x16 (15) und zwei Unterlegscheiben $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel S6 fest.
3. Entfernen Sie die beiden Sechskantschrauben M8x16 (15) und die beiden Unterlegscheiben $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) aus dem hinteren Stabilisator (7). Lösen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel S6.
4. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (7) mit zwei Sechskantschrauben M8x16 (15) und zwei Unterlegscheiben $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel S6 fest. Abb. 12

Schritt 2: Montage der Klemmleisten, Pedalauflagen und Pedale

1. Entfernen Sie die vier M6x10-Schrauben (22) aus dem Hauptrahmen (1) und nehmen Sie die beiden Befestigungsplatten (21) aus dem Kasten.
2. Setzen Sie die Welle (20) in den Hauptrahmen (1) ein und ziehen Sie sie mit dem Schraubenschlüssel fest.
3. Befestigen Sie dann zwei Montageplatten (21) mit den vier M6x10-Schrauben (22), die zuvor vom Hauptrahmen entfernt wurden, an der Achse (20). Ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel S5 fest.
4. Befestigen Sie die Zugstange (5) am Hauptrahmen (1) mit zwei verbogenen Unterlegscheiben $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0,3$ (23), zwei D-Scheiben $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$ (25), zwei Unterlegscheiben $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (26), zwei Federscheiben $\Phi 19,5 \times \Phi 11,5 \times 3,0$ (27) und zwei Sechskantschrauben M10x20 (28). Ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel S6 fest.
5. Entfernen Sie das Distanzstück (62) und die rechte Nylonmutter (70) vom rechten Pedal (61).
6. Befestigen Sie die rechte Pedaltragegange (6) an der rechten Kurbel (68) mit dem rechten Pedal (61), dem Distanzstück (62) und der rechten Nylonmutter (70). Ziehen Sie das rechte Pedal (12) im Uhrzeigersinn fest und schrauben Sie die rechte Nylonmutter (83) mit dem Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn.
7. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang, um die linke Pedalstütze (6) an der linken Handkurbel zu befestigen. Ziehen Sie das linke Pedal (60) mit dem Schraubenzieherschlüssel gegen den Uhrzeigersinn und die linke Nylonmutter (69) mit dem Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn fest. Abb. 13

DEUTSCH

Achtung

Drehen Sie das linke Pedal nicht im Uhrzeigersinn, um es festzuziehen, da Sie sonst die Muttern beschädigen.

Schritt 3: Anbringen der Sattelstütze und der Fußstütze

1. Drehen Sie den M16x35-Einstellknopf (81) an der Sattelstütze (9) gegen den Uhrzeigersinn, um den Sattelschieber (10) zu lösen.
2. Stellen Sie dann den Sattelschieber (10) in einer der Bohrungen leicht nach vorne oder hinten, um die gewünschte Position einzustellen.
3. Sichern Sie den Sattelschieber (10), indem Sie den Einstellknopf M16x35 (81) im Uhrzeigersinn drehen.
4. Um die Sattelhöhe einzustellen, lösen Sie den M16x25-Höhenverstellknopf (79) an der Sattelstütze und nehmen Sie den Knopf ab.
5. Bringen Sie die Sattelstütze in der gewünschten Höhe an, so dass die Löcher übereinstimmen, setzen Sie dann den Knopf ein und ziehen Sie ihn fest.

Achtung

Achten Sie beim Einstellen der Sattelstützenhöhe darauf, dass die Kunststoffbuchse nicht über die Markierung an der Sattelstütze hinausragt.

6. Befestigen Sie die Fußstütze (96) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest. Abb. 14

Schritt 4: Anbringen des Lenkers und des Monitors

1. Stecken Sie den rechten Lenker (4) in die rechte Klemmleiste (5) und sichern Sie ihn mit zwei M8x40-Gewindebolzen (29), zwei $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ -Bogenscheiben (30) und zwei M8-Muttern (31).
2. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang, um den linken Lenker (3) zu montieren.
3. Schließen Sie das Sensorkabel (19) an das Sensorverlängerungskabel (13) an.
4. Entfernen Sie die beiden Sechskantschrauben M8x16 (15) und die beiden gebogenen Unterlegscheiben $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16) aus dem Hauptrahmen (1).
5. Befestigen Sie die Monitorsäule (2) am Hauptrahmen (1) mit zwei Sechskantschrauben M8x16 (15) und zwei gebogenen Unterlegscheiben $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16). Ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest.
6. Entfernen Sie die beiden M5x10 Flachkopfschrauben (12) vom Monitor (11).
7. Befestigen Sie dann den Monitor (11) mit den beiden zuvor entfernten M5x10 Flachkopfschrauben (12) am oberen Ende des Pfostens (2). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel und Schraubendreher fest.
8. Schließen Sie das Sensorverlängerungskabel (13) an den Monitor (11) an. Abb. 15

4. BEDIENUNG

Tasten

Mode

Dient zur Auswahl einer Funktion. Wenn Sie die Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, zeigt die „MODE“-Taste den Wert 0 an.

SET

Dient zum Einstellen von Zeit-, Distanz-, Puls- und Kalorienwerten, wenn nicht im „SCAN“-Modus.

RESET

- Dient zum Zurücksetzen von Zeit, Entfernung und Kalorien. Es sind keine Werksdaten gespeichert, daher zeigt der Monitor den Wert 0 an.
- Wenn die Taste „RESET“ einige Sekunden lang gedrückt wird, wird der Zähler, außer bei der Funktion ODO, zurückgesetzt und zeigt den Wert 0 an.

Funktionen

1. **SCAN.** Drücken Sie die „MODE“-Taste, bis das „SCAN“-Symbol auf dem Bildschirm erscheint. Der Monitor zeigt nacheinander die 6 Funktionen an: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, ODO. Jede Anzeige muss 6 Sekunden lang gehalten werden.
2. **Zeit.** Zählt die Gesamtzeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings. Drücken Sie die «MODE»-Taste, bis das «TIME»-Symbol auf dem Display erscheint, und drücken Sie die «SET»-Taste, um die Zeit für die Trainingseinheit einzustellen. Wenn der Timer den Wert 0 erreicht, piept der Monitor 10 Sekunden lang.
3. **Geschwindigkeit.** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
4. **Strecke.** Zählt die Gesamtstrecke vom Start bis zum Ende des Trainings. Drücken Sie die «MODE»-Taste, bis das «DIST»-Symbol auf dem Display erscheint, und drücken Sie die «SET»-Taste, um die Trainingsstrecke zu programmieren. Wenn der Entfernungszähler 0 erreicht, gibt der Monitor 10 Sekunden lang einen Signalton ab.
5. **Kalorien.** Zählt die insgesamt verbrannten Kalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings. Drücken Sie die «MODE»-Taste, bis das «CAL»-Symbol auf dem Display erscheint, und drücken Sie die «SET»-Taste, um die Kalorien einzustellen, die Sie während des Trainings verbrennen möchten. Wenn der Zähler 0 erreicht, gibt der Monitor 10 Sekunden lang einen Signalton ab.
6. **Odo.** Mit dieser Funktion können Sie die gesamte zurückgelegte Strecke auf dem Monitor ablesen.
7. **Signalton.** Der Monitor „piept“, wenn die Tasten „MODE“, „SET“ und „RESET“ gedrückt werden.

DEUTSCH

8. **Automatisches Ein-/Ausschalten und Anhalten.** Der Monitor schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus. Der Monitor muss eingeschaltet bleiben, solange das Rad in Bewegung ist oder eine Taste gedrückt wird.

FUNKTION	AUTO SCAN	Alle 5 Sekunden
	Zeit	00:00'~99:59'
	Aktuelle Geschwindigkeit	0.0 ~ 99.9 km/h
	Zurückgelegte Entfernung	0.00 ~ 999.9 km
	Kalorien	0.0 ~ 999.9 kcal
	Odo	0.0 ~ 999.9 km
Batterietyp	2 Batterien der Größe AAAA	
Betriebstemperatur	0°C ~ +40°C	
Lagertemperatur	-10°C ~ +60°C	

5. FITNESSINFORMATION

Aufwärm- und Abkühlungsprogramm

Aufwärmen

- Sie ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Ausbildung. Ziel des Aufwärmens ist es, den Körper auf die körperliche Betätigung vorzubereiten, um Verletzungen zu vermeiden.
- Wärmen Sie sich zwei bis fünf Minuten vor dem Aerobic-Training auf. Vor jeder Trainingseinheit ist es ratsam, den Körper durch Aufwärmen und Dehnen der Muskeln, Erhöhung des Kreislaufs und des Pulses sowie durch eine bessere Sauerstoffversorgung der Muskeln auf eine intensivere Belastung vorzubereiten.

Abkühlen

- Es ist auch wichtig. Um die Steifheit zu verringern, kühlen Sie Ihren Körper am Ende eines jeden Trainings, indem Sie diese Übungen wiederholen.
- Ziel des Cool-Downs ist es, den Körper am Ende einer jeden Trainingseinheit in den Ruhezustand zu versetzen. Eine angemessene Kühlung verlangsamt langsam die Herzfrequenz und ermöglicht den Rückfluss des Blutes zum Herzen.

Hinweis

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 oder mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie ein ähnliches Trainingsgerät benutzen.

Drehen Sie Ihren Kopf

- Drehen Sie den Kopf einmal nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen an der linken Seite des Halses spüren.
- Dann drehen Sie den Kopf einmal zurück, strecken das Kinn zur Decke und lassen den Mund offen. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie den Kopf einmal nach links drehen. Und schließlich senken Sie den Kopf auf die Brust.

Schultern heben

Heben Sie die rechte Schulter einmal in Richtung Ohr. Heben Sie nun die linke Schulter an und senken Sie die rechte Schulter.

Seitliche Dehnung Strecken Sie die Arme seitlich aus und heben Sie sie sanft über den Kopf. Strecken Sie den rechten Arm einmal so weit wie möglich zur Decke. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Arm.

Dehnung des Quadrizeps

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, fassen Sie den Knöchel und bringen Sie die Ferse sanft zum Gesäß, bis Sie ein Ziehen an der Vorderseite des Oberschenkels spüren. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an das Gesäß. 15 Sekunden lang halten und mit dem linken Fuß wiederholen.

- **Innere Oberschenkeldehnung** Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen zusammenkommen und die Knie nach außen zeigen. Bringen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste. Drücken Sie die Knie sanft in Richtung Boden. 15 Sekunden lang halten.

Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam in der Taille nach vorne und entspannen Sie Rücken und Schultern, während Sie Ihre Fingerspitzen zu den Zehen strecken. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach unten und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

Dehnung der Kniesehenen

Strecken Sie das rechte Bein aus. Legen Sie die Sohle des linken Fußes auf die Innenseite des rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung der Zehenspitzen. Halten Sie die Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Bein.

Dehnungen der Wade/Achillessehne

Lehnen Sie sich mit dem rechten Bein vor dem linken Bein und den Armen vor sich an eine Wand. Halten Sie das linke Bein gerade und den rechten Fuß auf dem Boden. Beugen Sie dann das rechte Bein und lehnen Sie sich nach vorne, wobei Sie die Hüfte zur Wand bewegen.

6. REINIGUNG UND WARTUNG

- Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um das Fahrrad zu reinigen. Verwenden Sie zum Reinigen von Kunststoffteilen keine scheuernden Reinigungsmittel oder Lösungsmittel. Wischen Sie nach jedem Gebrauch den Schweiß ab, der auf dem Fahrrad zurückbleibt. Achten Sie darauf, dass nicht zu viel Feuchtigkeit in den Bildschirm eindringt, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht oder elektrische Komponenten ausfallen können.
- Schützen Sie das Fahrrad, insbesondere den Monitor, vor direkter Sonneneinstrahlung, um Schäden am Display zu vermeiden.
- Prüfen Sie wöchentlich und vor jedem Einsatz, ob alle Befestigungsschrauben und Maschinenpedale fest angezogen sind.
- Bewahren Sie das Fahrrad an einem sauberen, trockenen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

7. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07230

Drumfit CrossFit 3000 Eolo

Maximales Nutzergewicht: 120 Kg.

Klasse HC

Ausmaß: 139 x 61 x 132,5 cm

Gewicht: 37,5 kg

Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, um die Produktqualität zu verbessern.

Made in China | Entworfen in Spanien

8. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder die Batterie gemäß den geltenden Vorschriften getrennt vom Haushaltsabfall entsorgt werden muss. Wenn dieses Produkt das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, sollten

Sie die Batterien/Akkus entfernen und es zu einer von den örtlichen Behörden bestimmten Sammelstelle bringen.

Die Verbraucher müssen sich mit Ihren örtlichen Behörden oder Einzelhändlern in Verbindung setzen, um Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung ihrer Altgeräte und/ oder ihre Akkus zu erhalten.

Die Einhaltung der oben genannten Leitlinien trägt zum Schutz der Umwelt bei.

9. GARANTIE UND KUNDENDIENST

Cecotec haftet gegenüber dem Endnutzer oder Verbraucher für jegliche Konformitätsmängel, die zum Zeitpunkt der Lieferung des Produkts bestehen, gemäß den in den geltenden Vorschriften festgelegten Bedingungen und Fristen.

Es wird empfohlen, dass Reparaturen von qualifiziertem Personal durchgeführt werden.

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

Die geistigen Eigentumsrechte an den Texten in dieser Bedienungsanleitung liegen bei CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, S.L. weder ganz noch teilweise vervielfältigt, in einem Wiederherstellungssystem gespeichert, übertragen oder verbreitet werden (elektronisch, mechanisch, Fotokopie, Aufzeichnung oder ähnliches).

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

- A. Manubrio
- B. Console
- C. Ventola
- D. Manopola di regolazione dell'altezza del manubrio
- E. Stabilizzatore anteriore
- F. Telaio principale
- G. Stabilizzatore posteriore
- H. Pedale
- I. Manopola di regolazione dell'altezza del sellino
- J. Manopola di regolazione della distanza del manubrio
- K. Sellino

Nota bene:

Le immagini di questo manuale sono rappresentazioni schematiche e potrebbero non corrispondere esattamente all'apparecchio.

N.º	Descrizione	Quantità	N.º	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1	50	Dado flangiato M10 × P1,0	4
2	Supporto della console	1	51	Vite ad anello M6x36	4
3	Manubrio sinistro	1	52	Dado esagonale M10x1,0	4
4	Manubrio destro	1	53	Anello Ø10	4
5	Barra di fissaggio	2	54	Cuscinetto 6003Z	4
6	Barra di supporto del pedale	2	55	Bullone esagonale M6×15	4
7	Stabilizzatore anteriore	1	56	Biella a cinghia	1
8	Stabilizzatore posteriore	1	57	Ingranaggio Ø18xØ13x6	1

9	Reggisella	1	58	Albero della ventola Φ10x140	1
10	Cursore del sellino	1	59	Cinghia	1
11	Console	1	60	Pedale destro	1
12	Vite a testa piatta M5x10	2	61	Pedale destro	1
13	Cavo di prolunga del sensore	1	62	Separatore	4
14	Spina del cavo Φ12	3	63	Anello Φ32	2
15	Bullone esagonale M8x16	6	64	Cuscinetto Φ32xΦ13x10	2
16	Rondella ondulata Φ16xΦ8x1,5	2	65	Coperchio della manovella	2
17	Dado M8	2	66	Dado flangiato M10x1,25	2
18	Vite autofilettante a testa piatta ST4,2x20	1	67	Pedivella sinistra	1
19	Cavo del sensore	1	68	Pedivella destra	1
20	Albero motore	2	69	Dado sinistro in nylon 1/2"	1
21	Piastra di fissaggio	2	70	Dado destro in nylon 1/2"	1
22	Bullone M6x10	10	71	Anello Φ20	2
23	Rondella deformata Φ26xΦ16x0,3	2	72	Cuscinetto 6004Z	2
24	Boccola in metallo Φ28xΦ16x16	4	73	Catena	1
25	Rondella a D Φ28xΦ16x5	2	74	Asse magnetico della ruota	1

ITALIANO

26	Rondella piatta Φ10xΦ25x2,0	2	75	Dado esagonale M5	22
27	Rondella elastica Φ19,5xΦ11,5x3	2	76	Rondella elastica Ø5	8
28	Bullone esagonale M10x20	2	77	Bullone esagonale M5x15	8
29	Bullone filettato M8x40	4	78	Pedivella a catena	1
30	Rondella ondulata Φ20xΦ8x1,5	4	79	Regolazione dell'altezza del sellino M16x25	1
31	Dado a cappello M8	4	80	Boccola in plastica	1
32	Bullone esagonale M10x50	2	81	Manopola di regolazione M16x35	1
33	Boccola in metallo Φ24x15	4	82	Boccola di plastica per reggisella	1
34	Dado in nylon M10	2	83	Parte decorativa 30x30	1
35	Parte decorativa Φ32	2	84	Sellino	1
36	Parte decorativa Φ28	2	85	Copertura sinistra della ruota	1
37	Manopola in gommapiuma del manubrio	2	86	Vite a testa piatta M5x10	8
38	Rondella piatta Φ20xΦ8x1,5	4	87	Vite M6x10	7
39	Bullone esagonale M8x40	2	88	Copertura destra della ruota	1
40	Ruota mobile	2	89	Pala	4

41	Dado in nylon M8	2	90	Bullone M5x40	4
42	Copertura decorativa dello stabilizzatore anteriore e posteriore 80x40	4	91	Ruote	1
43	Dado esagonale M10	4	92	Bullone M5x35	2
44	Ammortizzatore	4	93	Magnete	1
45	Protezione catena sinistra	1	94	Supporto del sensore	1
46	Protezione catena destra	1	95	Albero della ventola	1
47	Dado esagonale M6	8	96	Poggiapiedi	2
48	Rondella elastica $\Phi 6$	8	97	Parte decorativa $\Phi 38$	2
49	Staffa di tensionamento	4			

Strumenti e dispositivi di fissaggio

- Chiave inglese con cacciavite S13-S14-S15 (x1). Fig. 2
- Chiave inglese S10-S13-S17-S19 (x1). Fig. 3
- Chiave a brugola S6 (x1). Fig. 4
- Chiave a brugola S5 (x1). Fig. 5
- (20) Assale (x2). Fig. 6
- (23) Rondella deformata $\phi 26 \times \phi 16 \times 0,3$ (x2). Fig. 6
- (25) Rondella a D $\phi 28 \times \phi 16 \times 5$ (x2). Fig. 7
- (26) Rondella $\phi 10 \times \phi 25 \times 2,0$ (x2). Fig. 8
- (27) Rondella elastica $\phi 19,5 \times \phi 11,5 \times 3$ (x2). Fig. 9
- (28) Bullone M10x20 (x2). Fig. 10
- (29) Bullone filettato M8x40 (x4). Fig. 11
- (30) Rondella curva $\phi 20 \times \phi 8 \times 1,5$ (x4). Fig. 11
- (31) Dado a cappello M8 (x4). Fig. 11

2. PRIMA DELL'USO

- Questo apparecchio ha un imballaggio progettato per proteggerlo durante il trasporto. Estrarre l'apparecchio dalla scatola e rimuovere tutto il materiale presente nell'imballaggio. Conservare la scatola originale e gli altri elementi in un luogo sicuro per prevenire danni all'apparecchio in caso di necessità di trasportarlo in futuro. Se si desidera smaltire l'imballaggio originale, assicurarsi di riciclare tutti gli elementi in modo appropriato.
- Verificare che tutte le parti e componenti siano inclusi e in buono stato. Se uno di essi mancasse o non fosse in buone condizioni, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

Passaggio 1: montaggio dello stabilizzatore anteriore e posteriore

1. Rimuovere i due bulloni esagonali M8x16 (15) e le due rondelle piane $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) dalla barra stabilizzatrice anteriore (7). Svitare le viti utilizzando la chiave a brugola S6 in dotazione.
2. Fissare la barra stabilizzatrice anteriore (7) al telaio principale (1) con due bulloni esagonali M8x16 (15) e due rondelle piane $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Serrare i bulloni utilizzando la chiave a brugola S6 in dotazione.
3. Rimuovere i due bulloni esagonali M8x16 (15) e le due rondelle piane $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) dalla barra stabilizzatrice posteriore (7). Svitare le viti utilizzando la chiave a brugola S6 in dotazione.
4. Fissare la barra stabilizzatrice posteriore (7) al telaio principale (1) con due bulloni esagonali M8x16 (15) e due rondelle piane $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Serrare i bulloni utilizzando la chiave a brugola S6 in dotazione. Fig. 12

Passaggio 2: montaggio dei pedali, delle barre di supporto dei pedali e dei manubri

1. Rimuovere i quattro bulloni M6x10 (22) dal telaio principale (1) e rimuovere le due piastre di fissaggio (21) dalla scatola.
2. Installare l'albero (20) nel telaio principale (1) e serrarlo con la chiave.
3. Quindi fissare due piastre di montaggio (21) all'assale (20) con i quattro bulloni M6x10 (22) precedentemente rimossi dal telaio principale. Serrare il tutto facendo uso della chiave a brugola S5 in dotazione.
4. Fissare il tirante (5) al telaio principale (1) con due rondelle deformate $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0,3$ (23), due rondelle a D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$ (25), due rondelle piane $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (26), due rondelle elastiche $\Phi 19,5 \times \Phi 11,5 \times 3,0$ (27) e due bulloni esagonali M10x20 (28). Serrare il tutto facendo uso della chiave a brugola S6 in dotazione.
5. Rimuovere il distanziale (62) e il dado di nylon destro (70) dal pedale destro (61).

6. Fissare l'asta di supporto del pedale destro (6) alla pedivella destra (68) utilizzando il pedale destro (61), il distanziale (62) e il dado di nylon destro (70). Serrare il pedale destro (12) in senso orario e avvitare il dado di nylon destro (83) in senso orario utilizzando la chiave inglese.
 7. Ripetere la stessa procedura per fissare la barra di supporto del pedale sinistro (6) alla pedivella sinistra. Serrare il pedale sinistro (60) in senso antiorario con la chiave inglese a cacciavite e stringere il dado di nylon sinistro (69) in senso orario con la chiave inglese.
- Fig. 13

Attenzione

Non ruotare il pedale sinistro in senso orario per serrarlo per evitare di danneggiare i dadi.

Passaggio 3: installazione del reggisella e della pedana

1. Ruotare la manopola di regolazione M16x35 (81) sul reggisella (9) in senso antiorario per sbloccare il cursore del sellino (10).
2. Regolare quindi il cursore del sellino (10) leggermente in avanti o indietro in uno dei fori per impostare la posizione desiderata.
3. Fissare il cursore del sellino (10) avvitando il pomello di regolazione M16x35 (81) in senso orario.
4. Per regolare l'altezza del sellino, allentare la manopola di regolazione dell'altezza M16x25 (79) sul reggisella e rimuovere la manopola.
5. Posizionare il reggisella all'altezza desiderata in modo che i fori siano allineati, quindi inserire la manopola e serrarla nuovamente.

Attenzione

Quando si regola l'altezza del reggisella, assicurarsi che la boccola di plastica non superi il segno sul reggisella.

6. Fissare la pedana (96) al telaio principale (1). Serrare il gruppo con la chiave inglese in dotazione. Fig. 14

Passaggio 4: installazione del manubrio e del monitor

1. Inserire il manubrio destro (4) nella barra di fissaggio destra (5) e fissarlo con due bulloni filettati M8x40 (29), due rondelle curve $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (30) e due dadi M8 (31).
2. Ripetere la stessa procedura per montare il manubrio sinistro (3).
3. Collegare il cavo del sensore (19) alla prolunga del sensore (13).
4. Rimuovere i due bulloni esagonali M8x16 (15) e le due rondelle ondulate $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16) dal telaio principale (1).
5. Fissare il montante del monitor (2) al telaio principale (1) con due bulloni esagonali M8x16 (15) e due rondelle curve $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16). Serrare il tutto facendo uso della chiave a brugola in dotazione.

ITALIANO

6. Rimuovere le due viti a testa piatta M5x10 (12) dal monitor (11).
7. Successivamente, fissare il monitor (11) all'estremità superiore del montante (2) con le due viti a testa piatta M5x10 (12) precedentemente rimosse. Serrare le viti utilizzando la chiave inglese con cacciavite in dotazione.
8. Collegare la prolunga del sensore (13) al monitor (11). Fig. 15

4. FUNZIONAMENTO

Tasti

Mode

Serve per selezionare una funzione. Tenendolo premuto per alcuni secondi, il tasto "MODE" visualizzerà il valore 0.

SET

Utilizzato per impostare i valori di tempo, distanza, pulsazioni e calorie quando non è in modalità "SCAN".

RESET

- Si usa per azzerare il tempo, la distanza e le calorie. Non sono stati salvati i dati di fabbrica, pertanto il monitor visualizzerà il valore 0.
- Se si tiene premuto il tasto "RESET" per alcuni secondi, tranne che per la funzione ODO, il contatore viene azzerato e mostra il valore 0.

Funzioni

1. **SCAN.** Premere il tasto "MODE" finché sullo schermo non appare l'icona "SCAN"; il monitor visualizzerà una per una le 6 funzioni: tempo, velocità, distanza, calorie, ODO. Ogni display deve essere mantenuto per 6 secondi.
2. **Display del tempo.** Conta il tempo totale dall'inizio alla fine dell'allenamento. Premere il pulsante "MODE" finché sul display non compare l'icona "TIME" e premere il pulsante "SET" per impostare l'ora della sessione di allenamento. Quando il timer raggiunge lo 0, il monitor emette un segnale acustico per 10 secondi.
3. **Display della velocità.** Visualizza la velocità corrente.
4. **Distanza.** Conta la distanza totale dall'inizio alla fine dell'allenamento. Premere il pulsante "MODE" finché sul display non compare l'icona "DIST" e premere il pulsante "SET" per programmare la distanza della sessione di allenamento. Quando il contatore della distanza raggiunge lo 0, il monitor emette un segnale acustico per 10 secondi.
5. **Calorie.** Conta le calorie totali bruciate dall'inizio alla fine dell'allenamento. Premere il pulsante "MODE" finché sul display non compare l'icona "CAL" e premere il pulsante "SET"

per impostare le calorie che si desidera bruciare durante la sessione di allenamento. Quando il contatore raggiunge lo 0, il monitor emette un segnale acustico per 10 secondi.

6. **Odo.** Questa funzione consente di visualizzare la distanza totale percorsa mentre si accumula sul monitor.
7. **Allarme.** Il monitor emette un "bip" quando si premono i pulsanti "MODE", "SET" e "RESET".
8. **Accensione e spegnimento automatico.** Il monitor si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività. Il monitor rimane acceso finché la ruota è in movimento o se viene premuto un tasto qualsiasi.

MODALITÀ	AUTO SCAN	Ogni 5 secondi
	Display del tempo	00:00'~99:59'
	Velocità attuale	0.0 ~ 99.9 km/h
	Distanza percorsa	0.00 ~ 999.9 km
	Calorie	0.0 ~ 999.9 kcal
	Odo	0.0 ~ 999.9 km
Tipo di pila		2 pile AAA
Temperatura di funzionamento		0°C ~ +40°C
Temperatura di conservazione		-10°C ~ +60°C

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Routine di riscaldamento e defaticamento

Riscaldamento

- Il riscaldamento è una parte fondamentale di ogni allenamento. L'obiettivo del riscaldamento è preparare il corpo all'esercizio fisico per ridurre al minimo la possibilità di lesioni.
- Riscaldarsi da due a cinque minuti prima dell'esercizio. Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile preparare il corpo a un esercizio più intenso riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e il battito cardiaco e fornendo più ossigeno ai muscoli.

Defaticamento

- È anche importante. Per ridurre la rigidità, alla fine di ogni allenamento, defaticare il corpo ripetendo gli esercizi di cui sotto.
- Eseguire una routine di defaticamento post-allenamento per ridurre i dolori muscolari e riportare il corpo allo stato di riposo. Un defaticamento adeguato del corpo rallenta lentamente la frequenza cardiaca e permette al sangue di tornare al cuore.

ITALIANO

Attenzione

Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è particolarmente importante per chi ha più di 35 anni o ha problemi di salute preesistenti. Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso.

- **Stretching del collo** Girare la testa verso destra una volta, fino a sentire un leggero strattone sul lato sinistro del collo.
- Poi girate una volta la testa all'indietro, allungando il mento verso il soffitto e lasciando la bocca aperta. Ripetere l'azione ruotando una volta la testa verso sinistra. Infine, abbassate la testa sul petto.

Riscaldamento delle spalle

Sollevarne una volta la spalla destra verso l'orecchio. Successivamente, sollevare la spalla sinistra e abbassare la spalla destra.

Stretching laterale

Aprire le braccia verso i lati e alzarle delicatamente sopra la testa. Allungare una volta il braccio destro il più possibile verso il soffitto. Ripetere il movimento con il braccio sinistro.

Stretching dei quadricipiti

Con una mano appoggiata alla parete per l'equilibrio, afferrate la caviglia e portate delicatamente il tallone verso i glutei fino a sentire uno strattone sulla parte anteriore della coscia. Avvicinare il tallone ai glutei il più possibile. Mantenere per 15 secondi e ripetere il movimento con il piede sinistro.

- **Stretching dell'interno coscia** Sedersi sul pavimento con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte all'infuori. Avvicinare i piedi il più possibile all'inguine. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantenere la posizione per 15 secondi.

Stretching dei piedi

Piegarsi lentamente in avanti, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre si allunga la punta delle dita verso la punta dei piedi. Distendersi il più possibile e mantenere la posizione per 15 secondi.

Stretching dei muscoli ischiotibiali

Estendere la gamba destra. Appoggiare la pianta del piede sinistro contro l'interno coscia destro. Allungarsi verso la punta del piede il più possibile. Mantenere la posizione per 15 secondi. Rilassare il muscolo e ripetere il movimento con la gamba sinistra.

Stretching del polpaccio e del tendine d'Achille

Appoggiarsi a una parete con la gamba destra davanti a quella sinistra e le braccia davanti a se. Tenere la gamba sinistra dritta e il piede destro a terra. Piegare quindi la gamba destra e piegarsi in avanti, spostando i fianchi verso la parete.

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Per pulire l'airbike, usare un panno morbido e umido. Non utilizzare detergenti abrasivi o solventi per pulire le parti in plastica. Dopo ogni uso, asciugare il sudore rimanente sull'airbike. Fare attenzione a non far penetrare troppa umidità nella console per evitare il rischio di scosse elettriche o causare guasti ai componenti elettrici.
- Tenere l'airbike, in particolare la console, al riparo dalla luce diretta del sole per evitare danni al display.
- Controllare settimanalmente e prima di ogni uso che tutti i bulloni di montaggio e i pedali dell'apparecchio siano ben serrati.
- Conservare l'airbike in un luogo pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

7. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07230

Drumfit CrossFit 3000 Eolo

Peso massimo dell'utente: 120 kg.

Classe HC

Dimensioni: 139x61x132,5 cm

Peso: 37,5 kg

Le specifiche tecniche possono cambiare senza previa notifica per migliorare la qualità del prodotto.

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

8. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



Questo simbolo indica che, in conformità con le normative vigenti, il prodotto e/o la batteria devono essere smaltiti separatamente dai rifiuti domestici.

Quando questo prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, è necessario rimuovere le pile/batterie/accumulatori e portarlo in un punto di raccolta designato dalle autorità locali.

ITALIANO

Per ottenere informazioni dettagliate sulla forma più adeguata per gettare gli elettrodomestici e/o le corrispondenti batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali.

Il rispetto delle linee guida di cui sopra aiuterà a proteggere l'ambiente.

9. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

Cecotec sarà responsabile nei confronti dell'utente finale o del consumatore per qualsiasi difetto di conformità esistente al momento della consegna del prodotto nei termini, condizioni e scadenze stabilite dalla normativa vigente.

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

Se si riscontra un problema con il prodotto o in caso di dubbi, si prega di contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec al numero +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

I diritti di proprietà intellettuale dei testi di questo manuale appartengono a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tutti i diritti riservati. Il contenuto di questa pubblicazione non può essere, in tutto o in parte, riapparecchio, archiviato in un sistema di recupero, trasmesso o distribuito con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o simile) senza la previa autorizzazione di CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

- A. Guiador
- B. Monitor
- C. Ventilador
- D. Seletor de ajuste da altura do guiador
- E. Estabilizador dianteiro
- F. Estrutura principal
- G. Estabilizador traseiro
- H. Pedal
- I. Seletor de ajuste da altura do selim
- J. Seletor de ajuste da distância ao guiador
- K. Selim

Nota:

Os gráficos deste manual são representações esquemáticas e podem não corresponder exatamente ao produto.

N.º	Descrição	Quantidade	N.º	Descrição	Quantidade
1	Estrutura principal	1	50	Porcas de flange M10×P1,0	4
2	Suporte do monitor	1	51	Parafuso de olho M6×36	4
3	Punho esquerdo	1	52	Porca sextavada M10x1,0	4
4	Punho direito	1	53	Anel Ø10	4
5	Haste de fixação	2	54	Rolamento 6003Z	4
6	Barra de suporte do pedal	2	55	Parafuso sextavado M6x15	4
7	Estabilizador dianteiro	1	56	Biela de correia	1
8	Estabilizador traseiro	1	57	Engrenagem Ø18xØ13x6	1

PORTUGUÊS

9	Espigão do selim	1	58	Eixo da roda do ventilador $\Phi 10 \times 140$	1
10	Corrediça de selim	1	59	Alças	1
11	Monitor	1	60	Pedal esquerdo	1
12	Parafuso de cabeça chata M5x10	2	61	Pedal direito	1
13	Cabo de extensão do sensor	1	62	Separador	4
14	Ficha de cabo $\Phi 12$	3	63	Anel $\Phi 32$	2
15	Parafuso sextavado M8x16	6	64	Rolamento $\Phi 32 \times \Phi 13 \times 10$	2
16	Arruela curva $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$	2	65	Tampa da manivela	2
17	Porca M8	2	66	Porcas de flange M10xP1,25	2
18	Parafuso autorroscante de cabeça chata ST4,2x20	1	67	Manivela esquerda	1
19	Cabo do sensor	1	68	Manivela direita	1
20	Eixo	2	69	Porca de nylon esquerda 1/2"	1
21	Placa de fixação	2	70	Porca de nylon direita 1/2"	1
22	Parafuso M6x10	10	71	Anel $\Phi 20$	2
23	Arruela curva $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0,3$	2	72	Rolamento 6004Z	2

24	Casquilho metálico Φ28xΦ16x16	4	73	Corrente	1
25	Arruela em forma de D Φ28xΦ16x5	2	74	Eixo magnético da roda	1
26	Arruela plana Φ10xΦ25x2,0	2	75	Porca sextavada M5	22
27	Arruela de pressão Φ19,5xΦ11,5x3	2	76	Arruela de pressão Ø5	8
28	Parafuso sextavado M10x20	2	77	Parafuso sextavado M5x15	8
29	Parafuso roscado M8x40	4	78	Biela de corrente	1
30	Arruela curva Φ20xΦ8x1,5	4	79	Seletor de ajuste de altura do selim M16x25	1
31	Porca de tampa M8	4	80	Casquilho de plástico	1
32	Parafuso sextavado M10x50	2	81	Roda de ajuste M16x35	1
33	Casquilho metálico Φ24x15	4	82	Casquilho de plástico para espigão de selim	1
34	Porca de nylon M10	2	83	Acabamento 30x30	1
35	Acabamento Φ32	2	84	Selim	1
36	Acabamento Φ28	2	85	Cobertura esquerda da roda	1
37	Punhos em espuma para guiador	2	86	Parafuso de cabeça chata M5x10	8
38	Arruela plana Φ20xΦ8x1,5	4	87	Parafuso M6x10	7
39	Parafuso sextavado M8x40	2	88	Cobertura direita da roda	1

PORTUGUÊS

40	Roda móvel	2	89	Pá	4
41	Porca de nylon M8	2	90	Parafuso M5x40	4
42	Tampa de acabamento da barra estabilizadora dianteira e traseira 80x40	4	91	Roda	1
43	Porca sextavada M10	4	92	Parafuso M5x35	2
44	Amortecedor	4	93	Íman	1
45	Proteção da corrente esquerda	1	94	Suporte do sensor	1
46	Proteção da corrente direita	1	95	Eixo da roda do ventilador	1
47	Porca sextavada M6	8	96	Apoio para os pés	2
48	Arruela de pressão Φ 6	8	97	Acabamento Φ 38	2
49	Suporte de tensionamento	4			

Ferramentas e elementos de fixação

- Chave inglesa com chave de fendas S13-S14-S15. Fig. 2
- Chave inglesa S10-S13-S17-S19. Fig. 3
- Chave Allen S6. Fig. 4
- Chave Allen S5. Fig. 5
- (20) Eixo (x2). Fig. 6
- (23) Arruela curva ϕ 26x ϕ 16x0,3 (x2). Fig. 6
- (25) Arruela em forma de D ϕ 28x ϕ 16x5 (x2). Fig. 7
- (26) Arruela ϕ 10x ϕ 25x2,0 (x2). Fig. 8
- (27) Arruela de pressão ϕ 19,5x ϕ 11,5x3 (x2). Fig.9
- (28) Parafuso M10x20 (x2). Fig. 10
- (29) Parafuso roscado M8x40 (x4). Fig. 11
- (30) Arruela curva ϕ 20x ϕ 8x1,5 (x4). Fig. 11
- (31) Porca de tampa M8 (x4). Fig. 11

2. ANTES DE USAR

- Este aparelho é acondicionado em embalagens concebidas para o proteger durante o transporte. Retire o aparelho da sua caixa e remova todo o material de embalagem. Pode manter a caixa original e outras embalagens num local seguro para evitar danos no aparelho, caso necessite de o transportar no futuro. Se desejar descartar a embalagem original, certifique-se de reciclar todos os itens corretamente.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estejam incluídos e em bom estado. Se algum deles faltar ou não estiver em boas condições, contactar imediatamente o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

3. MONTAGEM DO APARELHO

Passo 1: Instalar as barras estabilizadoras dianteiras e traseiras

1. Retire os dois parafusos sextavados M8x16 (15) e as duas arruelas planas $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) do estabilizador dianteiro (7). Desaperte os parafusos com a chave Allen S6 fornecida.
2. Fixe o estabilizador dianteiro (7) à estrutura principal (1) com dois parafusos sextavados M8x16 (15) e duas arruelas planas $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Aperte os parafusos com a chave Allen S6 fornecida.
3. Retire os dois parafusos sextavados M8x16 (15) e as duas arruelas planas $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) do estabilizador traseiro (8). Desaperte os parafusos com a chave Allen S6 fornecida.
4. Fixe o estabilizador traseiro (8) à estrutura principal (1) com dois parafusos sextavados M8x16 (15) e duas arruelas planas $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Aperte os parafusos com a chave Allen S6 fornecida. Fig. 12

Passo 2: Instalar as hastes de fixação, as barras de suporte dos pedais e os pedais

1. Retire os quatro parafusos M6x10 (22) da estrutura principal (1) e tire duas placas de fixação (21) da caixa.
2. Instale o eixo (20) na estrutura principal (1) e aperte-o com a chave inglesa.
3. A seguir, fixe duas placas de fixação (21) ao eixo (20) com os quatro parafusos M6x10 (22) que foram previamente retirados da estrutura principal. Aperte o conjunto com a chave Allen S5 fornecida.
4. Fixe a haste de fixação (5) à estrutura principal (1) com duas arruelas curvas $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0,3$ (23), duas arruelas em forma de D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$ (25), duas arruelas planas $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (26), duas arruelas de pressão $\Phi 19,5 \times \Phi 11,5 \times 3$ (27) e dois parafusos sextavados M10x20 (28). Aperte o conjunto com a chave Allen S6 fornecida.

PORTUGUÊS

5. Retire o separador (62) e a porca de nylon direita (70) do pedal direito (61).
6. Fixe a haste de suporte do pedal direito (6) à manivela direita (68) utilizando o pedal direito (61), o separador (62) e a porca de nylon direita (70). Aperte o pedal direito (61) em sentido horário e enrosque a porca de nylon direita (83) em sentido anti-horário.
7. Repita o mesmo procedimento para fixar a barra de suporte do pedal esquerdo (6) à manivela esquerda. Aperte o pedal esquerdo (60) em sentido anti-horário com a chave inglesa com chave de fendas e enrosque a porca de nylon esquerda (69) em sentido horário. Fig. 13

Atenção

Não gire o pedal esquerdo em sentido horário para o apertar, caso contrário danificará as porcas.

Passo 3: Instalar o espigão do selim e o apoio para os pés

1. Rode a roda de ajuste M16x35 (81) no espigão do selim (9) em sentido anti-horário, para libertar a correção do selim (10).
2. A seguir, ajuste a correção do selim (10) ligeiramente para a frente ou para trás num dos orifícios para definir a posição desejada.
3. Fixe a correção do selim (10) enroscando a roda de ajuste M16x35 (81) em sentido horário.
4. Para regular a altura do selim, desaperte o seletor de ajuste da altura M16x25 (79) no espigão do selim e retire o seletor.
5. Posicione o espigão do selim na altura pretendida, de modo que os orifícios fiquem alinhados, depois coloque o seletor e volte a apertá-lo.

Atenção

Ao regular a altura do espigão do selim, certifique-se de que o casquilho de plástico do espigão do selim não ultrapassa a marca.

6. Fixe o apoio para os pés (96) à estrutura principal (1). Aperte o conjunto com a chave fornecida. Fig. 14

Passo 4: Instalar o guiador e o monitor

1. Insira o punho direito (4) na haste de fixação do lado direito (5) e fixe-o com dois parafusos roscados M8x40 (29), duas arruelas curvas $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (30) e duas porcas de tampa M8 (31).
2. Repita o mesmo procedimento para montar o punho esquerdo (3).
3. Ligue o cabo do sensor (19) ao cabo de extensão do sensor (13).
4. Retire os dois parafusos sextavados M8x16 (15) e as duas arruelas curvas $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16) da estrutura principal (1).
5. Fixe o suporte do monitor (2) à estrutura principal (1) com dois parafusos sextavados

M8x16 (15) e duas arruelas curvas $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16). Aperte o conjunto com a chave Allen fornecida.

6. Retire os dois parafusos de cabeça chata M5x10 (12) do monitor (11).
7. Em seguida, fixe o monitor (11) à extremidade superior do suporte (2) com os dois parafusos de cabeça chata M5x10 (12) que foram retirados anteriormente. Aperte o conjunto com a chave de parafusos fornecida.
8. Ligue o cabo de extensão do sensor (13) ao cabo do monitor (11). Fig. 15

4. FUNCIONAMENTO

Botões

MODE

Permite selecionar uma função. Se o mantiver premido durante alguns segundos, aparecerá o valor 0.

SET

Permite definir os valores de tempo, distância, frequência cardíaca e calorias quando não está no modo SCAN.

RESET

- Permite repor o tempo, a distância e as calorias. Não existem dados de fábrica guardados, pelo que o monitor mostrará o valor 0.
- Se o botão RESET for mantido premido durante alguns segundos, exceto na função ODO, o contador será reiniciado e apresentará o valor 0.

Funções

1. **SCAN:** prima o botão MODE até o indicador SCAN aparecer no ecrã, o monitor apresentará as 6 funções uma a uma: Tempo, Velocidade, Distância, Calorias, ODO. Cada visualização deve ser mantida durante 6 segundos.
2. **Tempo:** calcula o tempo total desde o início até ao fim do exercício. Prima o botão MODE até o indicador TIME aparecer no ecrã e prima o botão SET para definir o tempo para a sessão de treino. Quando o contador atingir 0, o monitor emitirá um sinal sonoro durante 10 segundos.
3. **Velocidade:** mostra a velocidade atual.
4. **Distância:** calcula a distância total desde o início até ao fim do exercício. Prima o botão MODE até o indicador DIST aparecer no ecrã e prima o botão SET para definir a distância para a sessão de treino. Quando o contador atingir 0, o monitor emitirá um sinal sonoro durante 10 segundos.
5. **Calorias:** calcula o total de calorias queimadas desde o início até ao fim do exercício.

PORTUGUÊS

Prima o botão MODE até o indicador CAL aparecer no ecrã e prima o botão SET para definir as calorias que pretende queimar na sessão de treino. Quando o contador atingir 0, o monitor emitirá um sinal sonoro durante 10 segundos.

6. **ODO:** esta função permite-lhe ver a distância total percorrida à medida que esta se vai acumulando no monitor.
7. **Alarme:** o monitor emitirá um sinal sonoro quando os botões MODE, SET e RESET forem premidos.
8. **Ligar/Desligar e Paragem automática:** Depois de 4 minutos de inatividade, o monitor desligará automaticamente. O monitor ficará ligado enquanto a roda estiver em movimento ou se for premido qualquer botão.

FUNÇÃO	AUTO SCAN	A cada 5 segundos
	Tempo	00:00'~99:59'
	Velocidade atual	0,0 ~ 99,9 km/h
	Distância percorrida	0,0 ~ 999,9 km/h
	Calorias	0,0 ~ 999,9 kcal
	ODO	0,0 ~ 999,9 km/h
Tipo de bateria		2 pilhas de tamanho AAA
Temperatura de funcionamento		0 °C ~ +40 °C
Temperatura de armazenamento		-10 °C ~ +60 °C

5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

Rotina de aquecimento e de arrefecimento

Aquecimento

- É uma parte fundamental de qualquer sessão de treino. O objetivo do aquecimento é preparar o corpo para o exercício físico, a fim de minimizar as lesões.
- Faça um aquecimento de 2-5 minutos antes do exercício aeróbico. Antes de iniciar cada sessão de treino, recomenda-se que o corpo se prepare para um exercício mais intenso, aquecendo e alongando os músculos, aumentando a circulação e o ritmo cardíaco e fornecendo mais oxigénio aos músculos.

Arrefecimento

- Também é importante. Para reduzir as dores musculares, no final de cada treino, arrefeça o corpo repetindo estes exercícios.
- O objetivo do arrefecimento é fazer com que o corpo volte ao seu estado de repouso no

final de cada sessão de treino. Um arrefecimento adequado diminui lentamente o ritmo cardíaco e permite que o sangue regresse ao coração.

Aviso

Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer tipo de rotina de exercício. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde pré-existentes. Leia atentamente as instruções antes de utilizar qualquer equipamento de treino semelhante.

Girar a cabeça

- Vire a sua cabeça para a direita uma vez até sentir um leve esticão do lado esquerdo do seu pescoço.
- Depois, vire a cabeça para trás uma vez, estendendo o queixo para o teto e deixando a boca aberta. Repetir a ação, virando a cabeça para a esquerda uma vez. Por último, deixe cair a cabeça para o peito.

Levantamento de ombros

Levante o seu ombro direito para a orelha uma vez. Em seguida, levante o ombro esquerdo e baixe o ombro direito.

Alongamentos laterais Abra os braços aos lados e levante suavemente por cima da sua cabeça. Estique o braço direito o mais que puder em direção ao teto uma vez. Repita a ação com o seu braço esquerdo.

Alongamento dos quadríceps

Com uma mão apoiada na parede para se equilibrar, agarre o tornozelo e traga suavemente o calcanhar em direção às nádegas até sentir um puxão na parte da frente da coxa. Aproxime o calcanhar o mais possível das nádegas. Mantenha durante 15 segundos e repita com o pé esquerdo.

- **Alongamento da parte interna da coxa** Sente-se no chão com as plantas dos pés juntas e os joelhos para fora. Aproxime os pés o mais possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Mantenha a posição durante 15 segundos.

Toque nos seus pés

Incline-se devagar para a frente na cintura, deixando as costas e os ombros relaxarem enquanto estica as pontas dos dedos das mãos em direção aos pés. Estique-se o mais que puder e mantenha a posição durante 15 segundos.

Alongamento dos isquiotibiais

Estique a perna direita. Coloque a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estique-se em direção à ponta do pé o mais que puder. Mantenha a posição durante 15 segundos. Relaxe-se e repita com a perna esquerda.

Alongamento da barriga da perna/tendão de Aquiles

Encoste-se a uma parede com a perna direita à frente da perna esquerda e os braços à sua frente. Mantenha a perna esquerda esticada e o pé direito no chão. Depois, dobre a perna direita e incline-se para a frente, movendo as ancas em direção à parede.

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Utilize um pano suave e húmido para limpar o produto. Não utilize produtos abrasivos ou corrosivos para limpar peças de plástico. Após cada utilização, limpe o suor que possa ficar na bicicleta. Tenha cuidado para não deixar entrar demasiada humidade no ecrã do monitor, uma vez que isso pode criar um risco de choque elétrico ou provocar falhas nos componentes elétricos.
- Mantenha a bicicleta, especialmente o monitor, afastada da luz solar direta, para evitar danos no ecrã.
- Verifique semanalmente e antes de cada utilização se todos os parafusos de fixação e os pedais da máquina estão bem apertados.
- Guarde a bicicleta num local limpo e seco, fora do alcance das crianças.

7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07230

Drumfit CrossFit 3000 Eolo

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Classe HC

Dimensões: 139 x 61 x 132,5 cm

Peso: 37,5 kg

As especificações técnicas podem ser alteradas sem notificação prévia para melhorar a qualidade do produto.

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

8. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS

Este símbolo indica que, de acordo com os regulamentos aplicáveis, o produto e/ou a bateria devem ser eliminados separadamente do lixo doméstico. Quando este produto atingir o fim da sua vida útil, deverá remover as pilhas/baterias/acumuladores e levá-lo para um ponto de recolha designado pelas autoridades locais.

Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar os seus equipamentos elétricos e eletrónicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as autoridades locais.

A conformidade com as diretrizes acima referidas ajudará a proteger o ambiente.

9. GARANTIA E SAT

A Cecotec será responsável perante o utilizador final ou consumidor por qualquer falta de conformidade que exista no momento da entrega do produto nos termos, condições e prazos estabelecidos pelos regulamentos aplicáveis.

Recomenda-se que as reparações sejam efetuadas por pessoal qualificado.

Se detetar um incidente com o produto ou tiver alguma dúvida, contacte o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec através do número +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

Os direitos de propriedade intelectual dos textos deste manual pertencem à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Todos os direitos reservados. O conteúdo desta publicação não pode, no todo ou em parte, ser reproduzido, armazenado num sistema de recuperação, transmitido ou distribuído por qualquer meio (eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou similar) sem a autorização prévia da CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

- A. Stuur
- B. Scherm
- C. Ventilator
- D. Instelknop stuurhoogte
- E. Voorste stabilisatiesteun
- F. Hoofdframe
- G. Achterste stabilisatiesteun
- H. Pedaal
- I. Instelknop zadelhoogte
- J. Knop voor aanpassen stuurafstand
- K. Zadel

OPMERKING:

De figuren in deze handleiding zijn schematische voorstellingen en komen mogelijk niet exact overeen met het product.

N.º	Beschrijving	Aantal	N.º	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1	50	Flensmoer M10×P1.0	4
2	Monitor paal	1	51	Oogbout M6×36	4
3	Linker stuur	1	52	Zeskantmoer M10x1,0	4
4	Rechter stuur	1	53	Ring Ø 10	4
5	Klemstang	2	54	Lager 6003Z	4
6	Pedaalsteun	2	55	Zeskantbout M6×15	4
7	Voorste stabilisatiesteun	1	56	V-snaar verbindingstang	1

8	Achterste stabilisatiesteun	1	57	Tandwiel $\Phi 18 \times \Phi 13 \times 6$	1
9	Zadelstang	1	58	As ventilatorwiel $\Phi 10 \times 140$	1
10	Zadelschuif	1	59	Riem	1
11	Scherf	1	60	Linkerpedaal	1
12	Platkopschroef M5x10	2	61	Rechterpedaal	1
13	Verlengkabel voor sensor	1	62	Scheider	4
14	Kabelstekker $\Phi 12$	3	63	Ring $\Phi 32$	2
15	Zeskantbout M8x16	6	64	Lager $\Phi 32 \times \Phi 13 \times 10$	2
16	Gebogen sluitring $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$	2	65	Afdekking handgreep	2
17	M8-moer	2	66	Flensmoer M10x1,25	2
18	Zelftappende platkopschroef ST4,2x20	1	67	Linker handgreep	1
19	Sensor kabel	1	68	Rechter handgreep	1
20	As	2	69	Nylon moer links 1/2"	1
21	Bevestigingsplaat	2	70	Nylon moer rechts 1/2"	1
22	Bout M6x10	10	71	Ring $\Phi 20$	2
23	Vervormde sluitring $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0,3$	2	72	Lager 6004Z	2

NEDERLANDS

24	Metalen bus Φ28xΦ16x16	4	73	Ketting	1
25	D-vormige sluitring Φ28xΦ16x5	2	74	Magnetische wielas	1
26	Vlakke sluitring Φ10xΦ25x2,0	2	75	Zeskantige moer M5	22
27	Veerring Φ19,5xΦ11,5x3	2	76	Veerring Ø5	8
28	Zeskantbout M10x20	2	77	Zeskantbout M5x15	8
29	Draadbout M8x40	4	78	Kettingzwengel	1
30	Gebogen sluitring Φ20xΦ8x1,5	4	79	Zadelhoogte- instelknop M16x25	1
31	Dopmoer M8	4	80	Kunststof bus	1
32	Zeskantbout M10x50	2	81	Afstelknop M16x35	1
33	Metalen bus Φ24x15	4	82	Plastic bus voor zadelpen	1
34	Nylon moer M10	2	83	Afdekking 30x30	1
35	Afdekking Φ32	2	84	Zadel	1
36	Afdekking Φ28	2	85	Linker wiel dop	1
37	Handgrepen van schuimrubber	2	86	Platkopschroef M5x10	8
38	Vlakke sluitring Φ20xΦ8x1,5	4	87	Schroef M6x10	7
39	Zeskantbout M8x40	2	88	Rechter wiel dop	1
40	Mobiel wiel	2	89	Ventilatorblad	4
41	Nylon moer M8	2	90	Bout M5x40	4

42	Afdeklplaat voor en achter stabilisatorstang 80x40	4	91	Wiel	1
43	Zeskantige moer M10	4	92	Bout M5x35	2
44	Schokdemper	4	93	Magneet	1
45	Linker kettingkast	1	94	Sensorhouder	1
46	Rechter kettingkast	1	95	As ventilatorwiel	1
47	Zeskantige moer M6	8	96	Voetsteun	2
48	Elastische sluitring $\Phi 6$	8	97	Afdekking $\Phi 38$	2
49	Spanbeugel	4			

Gereedschap en bevestigingsmiddelen

- Sleutel met schroevendraaier S13-S14-S15 (x1). Fig. 2
- S10-S13-S17-S19 moersleutel (x1). Fig. 3
- S6 Inbussleutel (x1). Fig. 4
- S5 Inbussleutel (x1). Fig. 5
- (20) As (x2). Fig. 6
- (23) Verbogen sluitring $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$ (x2). Fig. 6
- (25) D-vormige sluitring $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 5$ (x2). Fig. 7
- (26) Sluitring $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$ (x2). Fig. 8
- (27) Veerring $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5 \times 3$ (x2). Fig. 9
- (28) Bout M10x20 (x2). Fig. 10
- (29) Draadbout M8x40 (x4). Fig. 11
- (30) Gebogen sluitring $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1,5$ (x4). Fig. 11
- (31) M8 dopmoer (x4). Fig. 11

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

- Dit apparaat heeft een verpakking die ontworpen is om het tijdens het transport te beschermen. Haal het apparaat uit de doos en verwijder al het verpakkingsmateriaal. U kunt de originele doos en andere verpakking op een veilige plaats bewaren om beschadiging van het apparaat te voorkomen als u het in de toekomst moet vervoeren. Als u de verpakking toch weggooit, zorg er dan voor een correcte recyclage.

NEDERLANDS

- Controleer of alle onderdelen en componenten aanwezig en in goede staat zijn. Als een van deze ontbreekt of niet in goede staat is, neem dan onmiddellijk contact op met de Technische Dienst van Cecotec.

3. HET TOESTEL MONTEREN

Stap 1: De stabilisatorstangen voor en achter monteren

1. Verwijder de twee zeskantige bouten M8x16 (15) en de twee platte sluitringen $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) van de voorste stabilisatorstang (7). Draai de schroeven los met de meegeleverde inbussleutel S6.
2. Bevestig de voorste stabilisatorstang (7) aan het hoofdframe (1) met twee zeskantbouten M8x16 (15) en twee platte sluitringen $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Draai de bouten vast met de meegeleverde inbussleutel S6.
3. Verwijder de twee zeskantige bouten M8x16 (15) en de twee platte sluitringen $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) van de achterste stabilisatorstang (7). Draai de schroeven los met de meegeleverde inbussleutel S6.
4. Bevestig de achterste stabilisatorstang (7) aan het hoofdframe (1) met twee zeskantbouten M8x16 (15) en twee platte sluitringen $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Draai de bouten vast met de meegeleverde inbussleutel S6. Fig. 12

Stap 2: De klemstangen, pedaalsteunen en pedalen installeren

1. Verwijder de vier M6x10 bouten (22) uit het hoofdframe (1) en verwijder twee bevestigingsplaten (21) uit de doos.
2. Installeer de as (20) in het hoofdframe (1) en draai deze vast met de moersleutel.
3. Bevestig vervolgens twee montageplaten (21) aan de as (20) met de vier M6x10 bouten (22) die eerder van het hoofdframe waren verwijderd. Draai de assemblage vast met de bijgeleverde inbussleutel S5.
4. Bevestig de trekstang (5) aan het hoofdframe (1) met twee kromme sluitringen $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0,3$ (23), twee D-vormige sluitringen $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$ (25), twee platte sluitringen $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (26), twee veerringen $\Phi 19,5 \times \Phi 11,5 \times 3,0$ (27) en twee zeskantige bouten M10x20 (28). Draai de assemblage vast met de bijgeleverde inbussleutel S6.
5. Verwijder de separator (62) en de rechter nylon moer (70) van het rechterpedaal (61).
6. Bevestig de rechter pedaalsteunstang (6) aan de rechter crank (68) met behulp van het rechterpedaal (61), separator (62) en rechter nylon moer (70). Draai het rechterpedaal (12) rechtsom vast en draai de rechter nylon moer (83) rechtsom vast met de moersleutel.
7. Herhaal dezelfde procedure om de linker pedaalsteunstang (6) aan de linker handslinger te bevestigen. Draai het linkerpedaal (60) linksom vast met de sleutel van de schroevendraaier en draai de linker nylon moer (69) rechtsom vast met de sleutel. Fig. 13

Let op

Draai het linkerpedaal niet rechtsom om het vast te draaien, anders beschadigt u de moeren.

Stap 3: De zadelpen en voetsteun installeren

1. Draai de afstelknop M16x35 (81) op de zadelpen (9) linksom om de zadelschuif (10) los te maken.
2. Stel vervolgens de zadelschuif (10) iets naar voren of naar achteren af in een van de gaten om de gewenste positie in te stellen.
3. Zet de zadelschuif (10) vast door de afstelknop M16x35 (81) rechtsom te draaien.
4. Om de zadelhoogte te verstellen, draait u de M16x25 hoogte verstelknop (79) op de zadelpen los en verwijdert u de knop.
5. Plaats de zadelpen op de gewenste hoogte zodat de gaten op één lijn liggen, breng de knop aan en draai deze weer vast.

Let op

Zorg er bij het afstellen van de zadelpenhoogte voor dat de kunststof bus niet voorbij de markering op de zadelpen komt.

6. Bevestig de voetsteun (96) aan het hoofdframe (1). Draai de montage vast met de bijgeleverde moersleutel. Fig. 14

Stap 4: Het stuur en de monitor installeren

1. Plaats het rechter stuur (4) in de rechter klembeugel (5) en zet het vast met twee M8x40 draadbouten (29), twee $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ gebogen sluitringen (30) en twee M8 moeren (31).
2. Herhaal dezelfde procedure om het linker stuur (3) te monteren.
3. Sluit de sensor kabel (19) aan op de sensorverlengkabel (13).
4. Verwijder de twee zeskantige bouten M8x16 (15) en de twee gebogen sluitringen $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16) van het hoofdframe (1).
5. Bevestig de monitorstijl (2) aan het hoofdframe (1) met twee zeskantbouten M8x16 (15) en twee gebogen sluitringen $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16). Draai het geheel vast met de meegeleverde inbussleutel.
6. Verwijder de twee M5x10 platkopschroeven (12) van de monitor (11).
7. Bevestig vervolgens de monitor (11) aan de bovenkant van de staander (2) met de twee M5x10 platkopschroeven (12) die eerder werden verwijderd. Draai de schroeven vast met de meegeleverde sleutel met schroevendraaier.
8. Sluit de sensorverlengkabel (13) aan op de monitor (11). Fig. 15

4. WERKING

Knoppen

Mode

Wordt gebruikt om een functie te selecteren. Als u de knop een paar seconden ingedrukt houdt, geeft de "MODE"-toets de waarde 0 weer.

SET

Wordt gebruikt om tijd, afstand, hartslag en calorieën in te stellen als het niet in de modus "SCAN" staat.

RESET

- Wordt gebruikt om tijd, afstand en calorieën opnieuw in te stellen. Er zijn geen fabrieksgegevens opgeslagen, dus de monitor zal de waarde 0 weergeven.
- Als de "RESET"-toets een paar seconden ingedrukt wordt gehouden, behalve voor de ODO-functie, wordt de teller gereset en wordt de waarde 0 weergegeven.

Functies

1. **SCAN.** Druk op de toets "MODE" totdat het icoon "SCAN" op de monitor verschijnt. De monitor geeft de 6 functies één voor één weer: tijd, snelheid, afstand, calorieën, ODO. Elke weergave moet 6 seconden worden vastgehouden.
2. **Tijd.** Telt de totale tijd van het begin tot het einde van de training. Druk op de knop "MODE" totdat het pictogram "TIME" (TIJD) op het display verschijnt en druk op de knop "SET" (Instellen) om de tijd voor de trainingssessie in te stellen. Wanneer de timer 0 bereikt, geeft de monitor 10 seconden lang een pieptoon.
3. **Snelheid.** Geeft de huidige snelheid weer.
4. **Afstand.** Telt de totale afstand van het begin tot het einde van de training. Druk op de knop "MODE" tot het pictogram "DIST" op het display verschijnt en druk op de knop "SET" om de afstand van de trainingssessie te programmeren. Wanneer de afstandsteller 0 bereikt, geeft de monitor 10 seconden lang een pieptoon.
5. **Calorieën.** Telt het totaal aantal verbrande calorieën van het begin tot het einde van de training. Druk op de knop "MODE" tot het icoon "CAL" op het display verschijnt en druk op de knop "SET" om de calorieën in te stellen die u tijdens de trainingssessie wilt verbranden. Wanneer de teller 0 bereikt, geeft de monitor gedurende 10 seconden een pieptoon.
6. **Odo.** Met deze functie kunt u de totale afgelegde afstand op de monitor zien.
7. **Alarm.** De monitor "piept" wanneer de knoppen "MODE", "SET" en "RESET" worden ingedrukt.
8. **Automatisch aan/uit en stop.** De monitor schakelt automatisch uit na 4 minuten inactiviteit. De monitor blijft ingeschakeld zolang het wiel in beweging is of als er op een toets wordt gedrukt.

FUNCTIE	AUTO SCAN	Elke 5 seconden
	Tijd	00:00'~99:59'
	Actuele snelheid	0.0 ~ 99.9 km/h
	Afgelegde afstand	0.00 ~ 999.9 km
	Calorieën	0.0 ~ 999.9 kcal
	Odo	0.0 ~ 999.9 km
Type batterij	2 AA-batterijen	
Werkings temperatuur	0°C ~ +40°C	
Opslagtemperatuur	-10°C ~ +60°C	

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Opwarm- en afkoelroutine

Opwarming

- Het is een fundamenteel onderdeel van elke training. Het doel van het opwarmen is om het lichaam voor te bereiden op fysieke inspanning om blessures te minimaliseren.
- Doe twee tot vijf minuten voor de aerobe training een warming-up. Voor het begin van elke trainingssessie is het aan te raden om het lichaam voor te bereiden op intensievere training door de spieren op te warmen en te strekken, de bloedsomloop en hartslag te verhogen en meer zuurstof naar de spieren te voeren.

Afkoelen

- Het is ook belangrijk. Om stijfheid te verminderen, koelt u uw lichaam aan het einde van elke training door deze oefeningen te herhalen.
- Het doel van de cooling-down is om het lichaam aan het einde van elke trainingssessie terug te brengen in zijn rusttoestand. Voldoende koeling vertraagt de hartslag langzaam en zorgt ervoor dat het bloed terug naar het hart kan stromen.

Waarschuwing

Raadpleeg uw arts voordat u begint met welke trainingsroutine dan ook. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 of met reeds bestaande gezondheidsproblemen. Lees de instructies zorgvuldig door voordat u soortgelijke trainingsapparatuur gebruikt.

Draai uw hoofd

- Draai uw hoofd één keer naar rechts, totdat u een lichte ruk voelt aan de linkerkant van uw nek.
- Draai dan uw hoofd één keer naar achteren, strek uw kin naar het plafond en laat uw mond open. Herhaal de handeling door het hoofd één keer naar links te draaien. En laat tot slot uw hoofd op uw borst rusten.

NEDERLANDS

Schouderlift

Til de rechterschouder één keer naar het oor. Breng vervolgens uw linkerschouder omhoog terwijl u uw rechterschouder laat zakken.

Zij stretchen Open uw armen naar opzij en til ze voorzichtig boven uw hoofd. Strek uw rechterarm één keer zo ver mogelijk naar het plafond. Herhaal deze actie met uw linkerarm.

Stretchen van de quadriceps

Met één hand steunend op de muur voor evenwicht, pakt u uw enkel vast en brengt u zachtjes uw hiel naar uw billen totdat u een ruk voelt aan de voorkant van uw dij. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd 15 seconden vast en herhaal met de linkervoet.

- **Stretchen van de binnendij** Ga op de grond zitten met uw voetzolen tegen elkaar en uw knieën naar buiten gericht. Breng uw voeten zo dicht mogelijk bij uw lies. Duw uw knieën zachtjes naar de vloer. Houd 15 seconden vast.

Raak uw voeten aan

Buig langzaam voorover in uw middel en laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u uw vingertoppen naar uw tenen strekt. Strek u zo ver mogelijk naar beneden en houd deze positie 15 seconden vast.

Stretchen van de hamstrings

Strek het rechterbeen. Plaats de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Strek zo ver mogelijk naar de teen toe. Houd de positie 15 seconden vast. Ontspan en herhaal deze actie met het linkerbeen.

Stretchen van kuit- en achillespezen

Leun tegen een muur met uw rechterbeen voor uw linkerbeen en uw armen voor u. Houd uw linkerbeen recht en uw rechtervoet op de grond. Buig dan uw rechterbeen en leun naar voren, waarbij u uw heupen naar de muur beweegt.

6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- Gebruik een zachte, vochtige doek om de hometrainer schoon te maken. Gebruik geen schurende schoonmaakmiddelen of oplosmiddelen om plastic onderdelen schoon te maken. Veeg na elk gebruik eventueel achtergebleven zweet van de hometrainer. Zorg ervoor dat er niet te veel vocht in het display van de monitor terecht komt, want dit kan

- leiden tot een risico op elektrische schokken of defecten aan elektrische onderdelen.
- Houd de fiets, en vooral de monitor, uit direct zonlicht om schade aan het beeldscherm te voorkomen.
- Controleer wekelijks en voor elk gebruik of alle bevestigingsbouten en machinepedalen goed vastzitten.
- Bewaar de hometrainer op een schone, droge plaats buiten het bereik van kinderen.

7. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07230

Drumfit CrossFit 3000 Eolo

Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg

Class HC

Afmetingen: 139 x 61 x 132,5 cm

Gewicht: 37,5 kg

Technische specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd om de productkwaliteit te verbeteren.

Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

8. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



Dit symbool geeft aan dat, volgens de geldende voorschriften, het product en/of de accu gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de batterijen/accumulatoren te verwijderen en het naar een door de plaatselijke autoriteiten aangewezen inzamelpunt te brengen.

Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren.

Naleving van de bovenstaande richtsnoeren zal bijdragen tot de bescherming van het milieu.

9. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Cecotec is aansprakelijk tegenover de eindgebruiker of consument voor elk gebrek aan overeenstemming dat bestaat op het ogenblik van de levering van het product onder de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgelegd in de toepasselijke regelgeving.

NEDERLANDS

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel. Als u ooit een incident met het product ontdekt of vragen hebt, neem dan contact op met de officiële Technische Assistentie van Cecotec via het telefoonnummer +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

De intellectuele eigendomsrechten op de teksten in deze handleiding behoren toe aan CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze publicatie mag niet, geheel of gedeeltelijk, worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, doorgegeven of verspreid op welke wijze dan ook (elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen en dergelijke) zonder voorafgaande toestemming van CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

- A. Kierownica
- B. Wyświetlacz
- C. Wentylator
- D. Pokrętko regulacji wysokości kierownicy
- E. Stabilizator przedni
- F. Główna rama
- G. Stabilizator tylny
- H. Pedał
- I. Pokrętko regulacji wysokości siodełka
- J. Pokrętko regulacji odległości kierownicy
- K. Siodełko

Uwaga:

Grafika tej instrukcji obsługi tak jak rysunki w niej zawarte, są schematyczną prezentacją i możliwe, że nie będą się zgadzały dokładnie wraz z produktem.

N.º	Opis	Ilość	N.º	Opis	Ilość
1	Główna rama	1	50	Nakrętka kołnierзова M10×P1,0	4
2	Uchwyt monitora	1	51	Przypinka M6x36	4
3	Lewa część kierownicy	1	52	Nakrętka sześciokątna M10x1,0	4
4	Prawa część kierownicy	1	53	Pierścień Φ10	4
5	Pręt mocujący	2	54	Łożysko 6003Z	4
6	Tłok uchwytu pedatów	2	55	Sześciokątna śruba łącząca M6×15	4
7	Stabilizator przedni	1	56	Korba paska	1
8	Stabilizator tylny	1	57	Przekładnia Φ18×Φ13×6	1
9	Sztyca	1	58	Wał koła wentylatora Φ10x140	1

POLSKI

10	Suwak siodła	1	59	Pas	1
11	Monitor	1	60	Lewy pedał	1
12	Śruba z łbem płaskim M5×10	2	61	Prawy pedał	1
13	Przedłużacz czujnika	1	62	Przedłużacz czujnika	4
14	Wtyczka kablowa Φ12	3	63	Pierścień Φ32	2
15	Sześciokątna śruba łącząca M8×16	6	64	Łożysko Φ32×Φ13×10	2
16	Podkładka zakrzywiona Φ16×Φ8×1,5	2	65	Ostona korby	2
17	Nakrętka M8	2	66	Nakrętka kołnierkowa M10×1,25	2
18	Wkręt samogwintujący ST4.2×20 z łbem płaskim	1	67	Lewa korba	1
19	Kabel czujnika	1	68	Prawa korba	1
20	Wał	2	69	Lewa nakrętka nylonowa 1/2"	1
21	Płytką mocująca	2	70	Prawa nakrętka nylonowa 1/2"	1
22	Śruba M6×10	10	71	Pierścień Φ20	2
23	Wypaczona podkładka Φ26×Φ16×0,3	2	72	Łożysko 6004Z	2
24	Tuleja metalowa Φ28×Φ16×16	4	73	Łańcuch	1
25	Podkładka w kształcie D Φ28×Φ16×5	2	74	oś koła magnetycznego	1

26	Podkładka płaska Φ10xΦ25x2,0	2	75	Nakrętka sześciokątna M5	22
27	Podkładka elastyczna Φ19,5xΦ11,5x3	2	76	Podkładka sprężysta Ø5	8
28	Śruba sześciokątna M10×20	2	77	Śruba sześciokątna M5×15	8
29	Śruba gwintowana M8x40	4	78	korba łańcucha	1
30	Podkładka zakrzywiona Φ20xΦ8x1,5	4	79	Pokrętło regulacji wysokości siodelka M16x25	1
31	Ślepa nakrętka M8	4	80	Plastikowy ślimak	1
32	Sześciokątna śruba łącząca M10×50	2	81	Pokrętło regulacyjne M16x35	1
33	Tuleja metalowa Φ24x15	4	82	Tuleja plastikowa do sztycy siodła	1
34	Nakrętka nylonowa M10	2	83	Ozdoba 30x30	1
35	Ozdoba Φ32	2	84	Siodelko	1
36	Ozdoba Φ28	2	85	Ostona lewego koła	1
37	Uchwyt kierownicy z pianki	2	86	Śruba z tłem płaskim M5×10	8
38	Podkładka płaska Φ20xΦ8x1,5	4	87	Śruba M6x10	7
39	Sześciokątna śruba łącząca M8×40	2	88	Ostona prawego koła	1
40	ruchome koło	2	89	Łopatką	4
41	Nakrętka nylonowa M8	2	90	Śruba M5x40	4
42	Ostona stabilizatora przód i tył 80x40	4	91	Koło	1
43	Nakrętka sześciokątna M10	4	92	Śruba M5x35	2

POLSKI

44	Amortyzator	4	93	Magnes	1
45	Lewa ostona łańcucha	1	94	Uchwyt czujnika	1
46	Prawa ostona łańcucha	1	95	wat koła wentylatora	1
47	Nakrętka sześciokątna M6	8	96	Podnózek	2
48	Podkładka sprężysta $\Phi 6$	8	97	Ozdoba $\Phi 38$	2
49	Wsparcie napięcia	4			

Narzędzia i elementy mocujące

- Klucz ze śrubokrętem S13-S14-S15 (x1). Rys. 2
- Klucz angielski S10-S13-S17-S19 (x1). Rys. 3
- Klucz imbusowy S6 (x1). Rys. 4
- Klucz imbusowy S5 (x1). Rys. 5
- (20) Oś (x2). Rys. 6
- (23) Podkładka wypaczona $\phi 26 \times \phi 16 \times 0,3$ (x2). Rys. 6
- (25) Podkładka w kształcie D $\phi 28 \times \phi 16 \times 5$ (x2). Rys. 7
- (26) Podkładka $\phi 10 \times \phi 25 \times 2,0$ (x2). Rys. 8
- (27) Podkładka elastyczna $\phi 19,5 \times \phi 11,5 \times 3$ (x2). Rys. 9
- (28) Śruba M10x20 (x2). Rys. 10
- (29) Śruba gwintowana M8x40 (x4). Rys. 11
- (30) Podkładka zakrzywiona $\phi 20 \times \phi 8 \times 1,5$ (x4). Rys. 11
- (31) Nakrętka zaślepiająca M8 (x4). Rys. 11

2. PRZED UŻYCIEM

- To urządzenie jest zapakowane w opakowanie zaprojektowane w celu ochrony podczas transportu. Wyjmij urządzenie z pudełka i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Oryginalne pudełko i inne elementy opakowania można przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia w przypadku konieczności jego transportu w przyszłości. Jeśli chcesz pozbyć się oryginalnego opakowania, pamiętaj o prawidłowym recyklingu wszystkich jego elementów.
- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są dołączone i są w dobrym stanie. Jeśli któregoś z nich brakuje lub jest w złym stanie, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

3. MONTAŻ PRODUKTU

Krok 1 – Montaż przednich i tylnych stabilizatorów

1. Wykręć dwie śruby sześciokątne M8x16 (15) i dwie płaskie podkładki $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) z przedniego drążka stabilizatora (7). Odkręć śruby za pomocą dołączonego klucza imbusowego S6.
2. Przymocuj przedni drążek stabilizatora (7) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M8x16 (15) i dwóch podkładek płaskich $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Dokręć śruby za pomocą dołączonego klucza imbusowego S6.
3. Wykręć dwie śruby sześciokątne M8x16 (15) i dwie płaskie podkładki $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) z tylnego stabilizatora (7). Odkręć śruby za pomocą dołączonego klucza imbusowego S6.
4. Przymocuj tylny drążek stabilizatora (7) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M8x16 (15) i dwóch podkładek płaskich $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Dokręć śruby za pomocą dołączonego klucza imbusowego S6. Rys. 12

Krok 2 – Montaż drążków dociskowych, wsporników pedałów i pedałów

1. Wykręć cztery śruby M6x10 (22) z ramy głównej (1) i wyjmij dwie płytki mocujące (21) z pudełka.
2. Zamontuj oś (20) w ramie głównej (1) i dokręć ją kluczem.
3. Następnie przymocuj dwie płytki mocujące (21) do osi (20) za pomocą czterech śrub M6x10 (22), które wcześniej wykręciłeś z ramy głównej. Przymocuj dwie płytki mocujące (21) do osi (20) za pomocą czterech śrub M6x10 (22), które wcześniej wykręciłeś z ramy głównej.
4. Przymocuj belkę ustalającą (5) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch podkładek wypaczonych $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0,3$ (23), dwóch podkładek w kształcie litery D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$ (25), dwóch podkładek płaskich $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (26), dwóch podkładek sprężystych $\Phi 19 \times 5 \times \Phi 11,5 \times 3,0$ (27) i dwie śruby sześciokątne M10x20 (28). Dokręć zespół za pomocą dołączonego klucza imbusowego S6.
5. Zdejmij podkładkę (62) i prawą nylonową nakrętkę (70) z prawego pedału (61).
6. Przymocuj wspornik prawego pedału (6) do prawej korby (68), używając prawego pedału (61), elementu dystansowego (62) i prawej nakrętki nylonowej (70). Dokręć prawy pedał (12) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara i przykręć prawą nylonową nakrętkę (83) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara za pomocą klucza.
7. Powtórz tę samą procedurę, aby przymocować wspornik lewego pedału (6) do lewej korby. Dokręć lewy pedał (60) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara za pomocą klucza ze śrubokrętem i dokręć lewą nylonową nakrętkę (69) zgodnie z ruchem wskazówek zegara za pomocą klucza. Rys. 13

Uwaga

Nie obracaj lewego pedału w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby go dokręcić, gdyż spowoduje to uszkodzenie nakrętek.

Krok 3 – Montaż sztycy i podnóżka

1. Obróć pokrętło regulacyjne M16x35 (81) na sztycy (9) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zwolnić suwak siedziska (10).
2. Następnie przesunij suwak siedziska (10) lekko do przodu lub do tyłu w jednym z otworów, aby ustalić żądaną pozycję.
3. Zabezpiecz suwak siedziska (10), przekręcając pokrętło regulacyjne M16x35 (81) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
4. Aby wyregulować wysokość siodełka, poluzuj pokrętło regulacji wysokości M16x25 (79) na sztycy siodełka i zdejmij je.
5. Umieść sztycę na żądanej wysokości, tak aby otwory się zrównały, a następnie wymień pokrętło i dokręć je ponownie.

Uwaga

Podczas regulacji wysokości sztycy należy zwrócić uwagę, aby plastikowa tuleja nie wystawała poza oznaczenie na sztycy.

6. Przymocuj podnóżek (96) do ramy głównej (1). Dokręć zespół za pomocą dotychczasowego klucza. Rys. 14

Krok 4: Montaż kierownicy i monitora

1. Włóż prawą kierownicę (4) do prawej belki zaciskowej (5) i zabezpiecz ją dwiema śrubami gwintowanymi M8x40 (29), dwiema zakrzywionymi podkładkami $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (30) i dwiema nakrętkami M8 (31).
2. Powtórz tę samą procedurę, aby zamontować lewą kierownicę (3).
3. Podłącz kabel czujnika (19) do przedłużacza czujnika (13).
4. Wykręć dwie śruby sześciokątne M8x16 (15) i dwie zakrzywione podkładki $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16) z ramy głównej (1).
5. Przymocuj stupek monitora (2) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M8x16 (15) i dwóch zakrzywionych podkładek $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16). Dokręć zespół za pomocą dotychczasowego klucza imbusowego.
6. Wykręć dwie śruby z łbem płaskim M5x10 (12) z monitora (11).
7. Następnie przymocuj monitor (11) do górnego końca słupka (2) za pomocą dwóch wcześniej odkręconych śrub M5x10 z łbem płaskim (12). Dokręć śruby za pomocą dotychczasowego klucza i śrubokręta.
8. Podłącz przedłużacz czujnika (13) do monitora (11). Rys. 15

4. FUNKCJONOWANIE

Klawisze

Mode

Służy do wyboru funkcji. Jeśli przytrzymasz go przez kilka sekund, klawisz „MODE” wyświetli wartość 0.

SET

Służy do regulacji wartości czasu, dystansu, tętna i kalorii, gdy urządzenie nie znajduje się w trybie „SKANOWANIE”.

Reset

- Służy do resetowania czasu, dystansu i kalorii. Nie ma zapisanych danych fabrycznych, dlatego monitor wyświetli wartość 0.
- Przytrzymanie przez kilka sekund klawisza „RESET” za wyjątkiem funkcji ODO powoduje zresetowanie licznika i wyświetlenie wartości 0.

Funkcje

1. **SCAN.** Naciskaj klawisz „MODE”, aż na ekranie pojawi się ikona „SCAN”, monitor wyświetli kolejno 6 funkcji: czas, prędkość, dystans, kalorie, ODO. Każdy ekran pozostanie włączony przez 6 sekund.
2. **Czas.** Liczy całkowity czas od początku do końca treningu. Naciskaj przycisk „MODE”, aż na ekranie pojawi się ikona „CZAS”, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby ustawić czas sesji treningowej. Kiedy licznik czasu osiągnie 0, monitor wyemituje serię sygnałów dźwiękowych przez 10 sekund.
3. **Prędkość.** Pokazuje aktualną prędkość.
4. **Dystans.** Liczy całkowity dystans od początku do końca treningu. Naciskaj przycisk „MODE”, aż na ekranie pojawi się ikona „DIST”, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby zaprogramować dystans sesji treningowej. Gdy licznik odległości osiągnie 0, monitor wyemituje serię sygnałów dźwiękowych przez 10 sekund.
5. **Kalorie.** Liczy całkowite spalone kalorie od początku do końca treningu. Naciskaj przycisk „MODE”, aż na ekranie pojawi się ikona „CAL”, a następnie naciśnij przycisk „SET”, aby ustawić liczbę kalorii, które chcesz spalić podczas sesji treningowej. Gdy licznik osiągnie 0, monitor wyemituje serię sygnałów dźwiękowych przez 10 sekund.
6. **Odo.** Ta funkcja umożliwia sprawdzenie na monitorze całkowitego przebytego dystansu.
7. **Alarm.** Monitor wyda sygnał dźwiękowy po naciśnięciu przycisków „MODE”, „SET” i „RESET”.
8. **Automatyczne włączanie/wyłączanie i zatrzymanie.** Monitor wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności. Monitor pozostanie włączony podczas ruchu koła lub po naciśnięciu dowolnego klawisza.

FUNKCJA	AUTO SCAN	Co 5 sekund
	Czas	00:00'~99:59'
	Prędkość aktualna	0.0 ~ 99.9 km/h
	Całkowita przebyta odległość	0.00 ~ 999.9 km
	Kalorie	0.0 ~ 999.9 kcal
	Odo	0.0 ~ 999.9 km
Rodzaj baterii		2 baterie rozmiaru AAA
Temperatura robocza		0°C ~ +40°C
Temperatura przechowywania		-10°C ~ +60°C

5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Rutyna rozgrzewania i chłodzenia

Rozgrzewka

- Jest to podstawowy element każdego treningu. Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego i tym samym zminimalizowanie kontuzji.
- Rozgrzewaj się od 2 do 5 minut przed ćwiczeniem aerobowym. Przed rozpoczęciem każdej sesji treningowej wskazane jest przygotowanie organizmu do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzewkę i rozciąganie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczenie im większej ilości tlenu.

Chłodzenie

- To także jest ważne. Aby zmniejszyć bolesność, na koniec każdego treningu ochłódź ciało, powtarzając te ćwiczenia.
- Celem odprężenia jest przywrócenie ciała do stanu spoczynku na koniec każdej sesji treningowej. Właściwe chłodzenie powoli zmniejsza tętno i umożliwia powrót krwi do serca.

Ostrzeżenie

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek rodzaju ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przed użyciem podobnego sprzętu treningowego należy uważnie przeczytać instrukcję.

Obróć głowę

- Obróć głowę do prawo jeden raz, aż do poczucia lekkiego szarpnięcia po lewej stronie szyi.

- Następnie, obróć głowę do tyłu jeden raz, podnosząc ją ku górze z otwartą buzią. Powtórz akcję obracając głowicę do lewej strony jeden raz. Na koniec raz opuść głowę w kierunku klatki piersiowej.

Unoszenie ramion

Unieś prawe ramie do ucha jeden raz. Następnie, podnieś lewe ramię, podczas gdy, opuszczasz prawe.

Rozciągnięcie boczne Rozłóż ręce na boki i delikatnie unieś je nad głową. Rozciągnij prawą rękę tak daleko, jak to możliwe, raz w stronę sufitu. Powtórz tę czynność lewym ramieniem.

Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Opierając jedną rękę o ścianę dla równowagi, chwyć kostkę i delikatnie przysuń piętę do pośladków, aż poczujesz ciągnięcie z przodu uda. Przysuń piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj je tak przez około 15 sek i powtórz z lewą stopą.

- **Rozciąganie wewnętrznej ściany ud** Usiądź na podłodze ze złączonymi podszewkami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przysuń stopy jak najbliżej pachwiny. Odepchnij lekko kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 min.

Dotknij swoich stóp

Powoli pochyl się do przodu w pasie, rozluźniając plecy i ramiona, gdy dotrzesz opuszkami palców do stóp. Rozciągnij się tak daleko, jak możesz i przytrzymaj przez 15 sekund.

Rozciąganie ścięgien

Wyciągnij prawą stopę. Podeprzyj lewą stopę o prawe udo. Rozciągnij się w kierunku śródstopia tak daleko, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz tę czynność lewą nogą.

Rozciąganie łydki/Achillesa

Oprzyj się o ścianę, prawą nogę przed lewą i ramiona przed sobą. Utrzymuj lewą stopę rozciągniętą i prawą stopę na podłodze. Następnie zegnij prawą nogę i pochyl się do przodu, przesuując biodra w stronę ściany.

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Do czyszczenia użyj miękkiej, wilgotnej szmatki. Do czyszczenia części plastikowych nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników. Po każdym użyciu wytrzyj pot, który pozostał na rowerze. Należy uważać, aby na ekran monitora nie dostała się zbyt duża ilość wilgoci, ponieważ może to spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym lub awarię podzespołów elektrycznych.
- Trzymaj rower, zwłaszcza monitor, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby zapobiec uszkodzeniu ekranu.
- Co tydzień i przed każdym użyciem sprawdzaj, czy wszystkie śruby mocujące i pedały maszyny są dokręcone.
- Przechowuj rower w czystym, suchym miejscu, niedostępnym dla dzieci.

7. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencje produktu: 07230

Drumfit CrossFit 3000 Eolo

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg

Clase HC

Wymiary: 139 x 61 x 132,5 cm

Waga: 37,5 kg

Specyfikacje techniczne mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia w celu poprawy jakości produktu.

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

8. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



Ten symbol oznacza, że zgodnie z obowiązującymi przepisami produkt i/lub bateria muszą być utylizowane oddzielnie od odpadów domowych. Kiedy ten produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy wyjąć baterie/akumulatory i przekazać go do punktu zbiórki wyznaczonego przez władze lokalne.

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji sprzętu gospodarstwa domowego i / lub odpowiednich baterii, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

9. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

Cecotec odpowie użytkownikowi lub konsumentowi końcowemu za wszelkie niezgodności występujące w momencie dostawy produktu na warunkach i terminach określonych w obowiązujących przepisach.

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

Jeśli wykryjesz problem z produktem lub masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec pod numerem telefonu +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

Prawa własności intelektualnej do tekstów tej instrukcji obsługi należą do CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Wszelkie prawa zastrzeżone. Treść niniejszej publikacji nie może być w całości ani w części reprodukowana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przekazywana lub rozpowszechniana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowany, nagrywany lub podobny) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1

- A. Řídítka
- B. Displej
- C. Ventilátor
- D. Kolečko pro nastavení výšky řídítek
- E. Přední stabilizační tyč
- F. Hlavní rám
- G. Zadní stabilizační tyč
- H. Pedál
- I. Kolečko pro nastavení výšky sedla
- J. Kolečko pro nastavení vzdálenosti řídítek
- K. Sedlo

Poznámka:

Grafika v této příručce je schematickým znázorněním a nemusí přesně odpovídat výrobku.

Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	50	Přírubová matice M10×P1,0	4
2	Sloupek monitoru	1	51	Oko s metrickým závitem M6×36	4
3	Levé řídítko	1	52	Šestihranná matice M10×1,0	4
4	Pravé řídítko	1	53	Kroužek Φ10	4
5	Spojovací tyč	2	54	Ložisko 6003Z	4
6	Podpěrná tyč pedálu	2	55	Šestihranný šroub M6×15	4
7	Přední stabilizační tyč	1	56	Klínový řemen	1
8	Zadní stabilizační tyč	1	57	Ozubené kolečko Φ18×Φ13×6	1
9	Sloupek sedadla	1	58	Hřídel kola ventilátoru Φ10×140	1

10	Posuvník sedla	1	59	Řemen	1
11	Monitor	1	60	Levý pedál	1
12	Šroub s plochou hlavou M5×10	2	61	Pravý pedál	1
13	Prodlužovací kabel senzoru	1	62	Oddělovač	4
14	Zástrčka kabelu Φ12	3	63	Kroužek Φ32	2
15	Šestihranný šroub M8×16	6	64	Ložisko Φ32×Φ13×10	2
16	Zakřivená podložka Φ16×Φ8×1,5	2	65	Kryt kliky	2
17	Matice M8	2	66	Přírubová matice M10×1,25	2
18	Samořezný šroub s plochou hlavou ST4,2×20	1	67	Levá klika	1
19	Kabel senzoru	1	68	Pravá klika	1
20	Hřídel	2	69	Levá nylonová matice 1/2"	1
21	Upevňovací deska	2	70	Pravá nylonová matice 1/2"	1
22	Šroub M6×10	10	71	Kroužek Φ20	2
23	Zakřivená podložka Φ26×Φ16×0,3	2	72	Ložisko 6004Z	2
24	Kovová objímka Φ28×Φ16×16	4	73	Řetěz	1
25	Podložka ve tvaru D Φ28×Φ16×5	2	74	Magnetická hřídel kola	1
26	Plochá podložka Φ10×Φ25×2,0	2	75	Šestihranná matice M5	22

ČEŠTINA

27	Pružinová podložka Φ19,5xΦ11,5x3	2	76	Pružinová podložka Ø5	8
28	Šestihranný šroub M10x20	2	77	Šestihranný šroub M5x15	8
29	Šroub se závitem M8x40	4	78	Řetězová linka	1
30	Zakřivená podložka Φ20xΦ8x1,5	4	79	Kolečko pro nastavení výšky sedla M16x25	1
31	Slepá matice M8	4	80	Plastová objímka	1
32	Šestihranný šroub M10x50	2	81	Nastavovací kolečko M16x35	1
33	Kovová objímka Φ24x15	4	82	Plastová objímka sloupku sedla	1
34	Nylonová matice M10	2	83	Kryt 30x30	1
35	Kryt Φ32	2	84	Sedlo	1
36	Kryt Φ28	2	85	Levý kryt kola	1
37	Pěnové rukojeti řídítek	2	86	Šroub s plochou hlavou M5x10	8
38	Plochá podložka Φ20xΦ8x1,5	4	87	Šrouby M6x10	7
39	Šestihranný šroub M8x40	2	88	Pravý kryt kola	1
40	Zátěžové kolo	2	89	Čepele	4
41	Nylonová matice M8	2	90	Šroub M5x40	4
42	Ochranný kryt přední a zadní stabilizační tyče 80x40	4	91	Kolo	1

43	Šestihranná matice M10	4	92	Šroub M5x35	2
44	Tlumič nárazů	4	93	Magnet	1
45	Levý kryt řetězu	1	94	Držák senzoru	1
46	Pravý kryt řetězu	1	95	Hřídel kola ventilátoru	1
47	Šestihranná matice M6	8	96	Opěrka nohou	2
48	Pružinová podložka Φ6	8	97	Kryt Φ38	2
49	Napínací držák	4			

Nástroje a spojovací materiál

- Klíč se šroubovákem S13-S14-S15 (x1). Obr. 2
- Klíč S10-S13-S17-S19 (x1). Obr. 3
- Imbusový klíč S6 (x1). Obr. 4
- Imbusový klíč S5 (x1). Obr. 5
- (20) Hřídel (x2). Obr. 6
- (23) Zakřivená podložka $\varnothing 26 \times \varnothing 16 \times 0,3$ (x2). Obr. 6
- (25) Podložka ve tvaru D $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 5$ (x2). Obr. 7
- (26) Podložka $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$ (x2). Obr. 8
- (27) Pružinová podložka $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5 \times 3$ (x2). Obr. 9
- (28) Šroub M10x20 (x2). Obr. 10
- (29) Šroub se závitem M8x40 (x4). Obr. 11
- (30) Zakřivená podložka $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 1,5$ (x4). Obr. 11
- (31) Slepá matice M8 (x4). Obr. 11

2. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je zabalen v obalu určeném k ochraně při přepravě. Vyjměte zařízení z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál. Původní krabici a další obaly můžete uschovat na bezpečném místě, aby nedošlo k poškození zařízení, pokud byste jej v budoucnu potřebovali přepravovat. Pokud chcete zlikvidovat původní obal, ujistěte se, že všechny položky správně recyklujete.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny díly a komponenty součástí dodávky a v dobrém stavu. Pokud některá chybí nebo není v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte oficiální servisní službu Cecotec.

3. MONTÁŽ PRODUKTU

Krok 1: instalace stabilizačních tyčí přední a zadní

1. Odstraňte dva šestihranné šrouby M8x16 (15) a dvě ploché podložky $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) z přední stabilizační tyče (7). Odšroubujte šrouby pomocí dodaného imbusového klíče S6.
2. Připevněte přední stabilizační tyč (7) k hlavnímu rámu (1) dvěma šestihrannými šrouby M8x16 (15) a dvěma plochými podložkami $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Šrouby utáhněte pomocí dodaného imbusového klíče S6.
3. Odstraňte dva šestihranné šrouby M8x16 (15) a dvě ploché podložky $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38) ze zadní stabilizační tyče (7). Odšroubujte šrouby pomocí dodaného imbusového klíče S6.
4. Připevněte zadní stabilizační tyč (7) k hlavnímu rámu (1) dvěma šestihrannými šrouby M8x16 (15) a dvěma plochými podložkami $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Šrouby utáhněte pomocí dodaného imbusového klíče S6. Obr. 12

Krok 2: instalace spojovacích tyčí, podpěrných tyčí pedálů a pedálů

1. Odstraňte čtyři šrouby M6x10 (22) z hlavního rámu (1) a vyjměte z krabice dvě upevňovací desky (21).
2. Nasadte hřídel (20) do hlavního rámu (1) a utáhněte ji klíčem.
3. Poté připevněte dvě upevňovací desky (21) k hřídeli (20) pomocí čtyř šroubů M6x10 (22), které byly předtím demontovány z hlavního rámu. Sestavu utáhněte pomocí dodaného imbusového klíče S5.
4. Připevněte spojovací tyč (5) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou zakřivených podložek $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0,3$ (23), dvěma podložkami ve tvaru D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$ (25), dvěma plochými podložkami $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (26), dvěma pružinovými podložkami $\Phi 19,5 \times \Phi 11,5 \times 3,0$ (27) a dvěma šestihrannými šrouby M10x20 (28). Sestavu utáhněte pomocí dodaného imbusového klíče S6.
5. Odstraňte oddělovač (62) a pravou nylonovou matici (70) z pravého pedálu (61).
6. Připevněte pravou podpěrnou tyč pedálu (6) k pravé klice (68) pomocí pravého pedálu (61), distanční podložky (62) a pravé nylonové matice (70). Utáhněte pravý pedál (12) ve směru hodinových ručiček a pomocí klíče našroubujte pravou nylonovou matici (83) ve směru hodinových ručiček.
7. Zopakujte stejný postup pro připevnění levé podpěrné tyče pedálu (6) k levé klice. Utáhněte levý pedál (60) šroubovacím klíčem proti směru hodinových ručiček a utáhněte levou nylonovou matici (69) klíčem ve směru hodinových ručiček. Obr. 13

Pozor

Při utahování levého pedálu jím neotáčejte ve směru hodinových ručiček, jinak dojde k poškození matic.

Krok 3: instalace sloupku sedla a opěrky nohou

1. Otočte kolečkem pro nastavení M16x35 (81) na sloupku sedla (9) proti směru hodinových ručiček, abyste uvolnili posuvník sedla (10).
2. Poté nastavte posuvník sedla (10) v jednom z otvorů mírně dopředu nebo dozadu, abyste nastavili požadovanou polohu.
3. Zajistěte posuvník sedla (10) zašroubováním kolečka pro nastavení M16x35 (81) ve směru hodinových ručiček.
4. Pro nastavení výšky sedla uvolněte kolečko pro nastavení výšky M16x25 (79) na sloupku sedla a kolečko vyjměte.
5. Nasadte sloupek sedla do požadované výšky tak, aby otvory zapadly do jedné linie, poté nasadte kolečko a utáhněte jej.

Pozor

Při nastavování výšky sloupku sedla dbejte na to, aby plastová objímka sloupku sedla nepřesahovala značku.

6. Připevněte opěrku nohou (96) k hlavnímu rámu (1). Utáhněte sestavu pomocí dodaného klíče. Obr. 14

Krok 4: instalace řídítek a monitoru

1. Vložte pravé řídítko (4) do pravé spojovací tyče (5) a zajistěte jej dvěma šrouby se závitem M8x40 (29), dvěma zakřivenými podložkami $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (30) a dvěma maticemi M8 (31).
2. Zopakujte stejný postup pro montáž levého řídítka (3).
3. Připojte kabel senzoru (19) k prodlužovacímu kabelu senzoru (13).
4. Z hlavního rámu (1) odstraňte dva šestihřanné šrouby M8x16 (15) a dvě zakřivené podložky $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16).
5. Připevněte sloupek monitoru (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou šestihřanných šroubů M8x16 (15) a dvou zakřivených podložek $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16). Utáhněte sestavu pomocí dodaného imbusového klíče.
6. Odstraňte dva šrouby s plochou hlavou M5x10 (12) z monitoru (11).
7. Poté připevněte monitor (11) k hornímu konci sloupku (2) pomocí dvou dříve odstraněných šroubů s plochou hlavou M5x10 (12). Utáhněte šrouby pomocí dodaného klíče se šroubovákem.
8. Připojte prodlužovací kabel senzoru (13) k monitoru (11). Obr. 15

4. PROVOZ

Klávesy

Mode

Používá se k výběru funkce. Pokud jej podržíte stisknuté po dobu několika sekund, zobrazí se na klávese "MODE" hodnota 0.

SET

Používá se k nastavení hodnot času, vzdálenosti, pulsu a kalorií, pokud není v režimu "SCAN".

RESET

- Používá se k vynulování času, vzdálenosti a kalorií. Nejsou uložena žádná tovární data, takže monitor zobrazí hodnotu 0.
- Podržíte-li tlačítko "RESET" stisknuté po dobu několika sekund, kromě funkce ODO se počítadlo vynuluje a zobrazí hodnotu 0.

Funkce

1. **SCAN.** Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se na obrazovce neobjeví ikona „SCAN“, monitor postupně zobrazí 6 funkcí: čas, rychlost, vzdálenost, kalorie, ODO. Každá obrazovka se zobrazí po dobu 6 sekund.
2. **Čas.** Počítá celkový čas od začátku do konce tréninku. Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se na displeji nezobrazí ikona „TIME“, a stisknutím tlačítka „SET“ nastavte čas tréninku. Když počítadlo času dosáhne hodnoty 0, monitor bude 10 sekund pípat.
3. **Rychlost.** Zobrazuje aktuální rychlost.
4. **Vzdálenost.** Počítá celkovou vzdálenost od začátku do konce tréninku. Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se na displeji nezobrazí ikona „DIST“, a stisknutím tlačítka „SET“ naprogramujte vzdálenost tréninku. Když počítadlo vzdálenosti dosáhne hodnoty 0, monitor bude 10 sekund pípat.
5. **Kalorie.** Počítá celkové spálené kalorie od začátku do konce tréninku. Stiskněte tlačítko „MODE“, dokud se na displeji nezobrazí ikona „CAL“, a stisknutím tlačítka „SET“ nastavte počet kalorií, které chcete během tréninku spálit. Když počítadlo dosáhne hodnoty 0, monitor bude 10 sekund pípat.
6. **Odo.** Tato funkce umožňuje zobrazit celkovou ujetou vzdálenost, která se načítá na monitoru.
7. **Alarm.** Po stisknutí tlačítek „MODE“, „SET“ a „RESET“ monitor vydá zvukový signál.
8. **Automatické zapnutí/vypnutí a zastavení.** Monitor se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti. Monitor zůstává zapnutý, dokud je kolo v pohybu nebo pokud je stisknuta jakákoli klávesa.

FUNKCE	AUTO SCAN	Každých 5 sekund
	Čas	00:00'~99:59'
	Aktuální rychlost	0.0 ~ 99.9 km/h
	Ujetá vzdálenost	0.00 ~ 999.9 km
	Kalorie	0.0 ~ 999.9 kcal
	Odo	0.0 ~ 999.9 km
Typ baterie		2 baterie velikosti AAA
Provozní teplota		0 °C ~ +40 °C
Skladovací teplota		-10 °C ~ +60 °C

5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Rutina zahřátí a ochlazení

Zahřátí

- Je základní součástí každého tréninku. Cílem rozcvičky je připravit tělo na fyzické cvičení, a tím minimalizovat zranění.
- Rozcvičte se dvě až pět minut před aerobním cvičením. Před zahájením každého tréninku je vhodné připravit tělo na intenzivnější cvičení zahřátím a protažením svalů, zvýšením krevního oběhu a pulsu a dodáním většího množství kyslíku do svalů.

Ochlazení

- Je také důležité. Pro snížení bolesti svalů si na konci každého tréninku zchlaďte tělo opakováním těchto cviků.
- Cílem ochlazení je vrátit tělo do klidového stavu na konci každého tréninku. Přiměřené ochlazení postupně zpomaluje srdeční frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.

Varování

Před zahájením jakéhokoli druhu cvičení se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli podobného tréninkového zařízení si pečlivě přečtěte návod k použití.

Otáčení hlavy

- Jedenkrát otočte hlavu doprava, dokud neucítíte mírné tahání za levou stranu krku.
- Poté jedenkrát zakloňte hlavu, vysuňte bradu směrem ke stropu a nechte ústa otevřená. Akci opakujte tak, že jedenkrát natočíte hlavu doleva. A nakonec skloňte hlavu k hrudi.

Zvedání ramen

Jedenkrát zvedněte pravé rameno směrem k uchu. Poté zvedněte levé rameno a současně spusťte pravé rameno.

Protážení do strany Roztáhněte ruce do stran a pomalu je zvedněte nad hlavu. Jedenkrát natáhněte pravou ruku, co nejdále ke stropu. Opakujte cvik s levou rukou.

Protážení čtyřhlavého stehenního svalu

Jednou rukou se opřete o zeď pro udržení rovnováhy, uchopte kotník a jemně přibližujte patu k hýždím, dokud neucítíte tažení na přední straně stehna. Přibližte patu co nejvíce k hýždím. Vydržte 15 sekund a opakujte s levou nohou.

- **Protážení vnitřní strany stehen** Posadte se na podlahu tak, aby chodidla se dotýkali vzájemně a kolena směřovala ven. Přibližte chodidla co nejbližší k tříslům. Kolena jemně zatlačte směrem k podlaze. Vydržte 15 sekund.

Dotýkání se nohou

Pomalou se předkloňte v pase a uvolněte záda a ramena, přičemž špičky prstů na rukách natahujte směrem ke špičkám nohou. Protáhněte se co nejvíce dolů a vydržte v této poloze 15 sekund.

Protážení zadních stehenních svalů

Natáhněte pravou nohu. Opřete chodidlo levé nohy o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se směrem ke špičkám, jak jen to jde. V této poloze vydržte 15 sekund. Uvolněte se a opakujte tento úkon s levou nohou.

Protážení lýtka/Achillovy šlachy

Opřete se o zeď, pravou nohu dejte před levou a ruce před sebe. Levou nohu držte nataženou a pravé chodidlo položené na podlaze. Pak pokrčte pravou nohu, předkloňte se a boky se přibližte ke stěně.

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- K čištění rotopedu použijte jemný vlhký hadřík. K čištění plastových dílů nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky ani rozpouštědla. Po každém použití otřete pot, který může na rotopedu zůstat. Dávejte pozor, aby se na obrazovku monitoru nedostalo příliš mnoho vlhkosti, protože by mohlo dojít k nebezpečí úrazu elektrickým proudem nebo k poruše elektrických součástí.
- Rotoped, zejména monitor, uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla, aby nedošlo k poškození displeje.

- Každý týden a před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny montážní šrouby a pedály stroje pevně dotaženy.
- Rotoped skladujte na čistém a suchém místě mimo dosah dětí.

7. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07230

Drumfit CrossFit 3000 Eolo

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Třída HC

Rozměry: 139 x 61 x 132,5 cm

Hmotnost: 37,5 kg

Technické specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění za účelem zlepšení kvality produktu.

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

8. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



Tento symbol označuje, že v souladu s platnými předpisy musí být produkt a/nebo baterie zlikvidovány odděleně od domovního odpadu. Po skončení životnosti tohoto výrobku byste měli baterie/akumulátory vyjmout a odnést na sběrné místo určené místními úřady.

Podrobné informace o tom, jak správně likvidovat elektrická a elektronická zařízení a/nebo baterie, by měli spotřebitelé získat od místních úřadů.

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

9. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

Společnost Cecotec odpovídá konečnému uživateli nebo spotřebiteli za jakýkoli nesoulad, který existuje v době dodání výrobku za podmínky a ve lhůtách stanovených platnými předpisy.

Doporučuje se, aby opravy prováděl kvalifikovaný personál.

Pokud zjistíte incident s produktem nebo máte nějaké dotazy, kontaktujte oficiální službu technické pomoci společnosti Cecotec na telefonním čísle +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

Práva duševního vlastnictví k textům v této příručce jsou majetkem společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Všechna práva jsou vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být, zčásti nebo jako celek, reprodukován, ukládán do systému obnovy, přenášen nebo distribuován žádnými prostředky (elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo podobným způsobem) bez předchozího souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

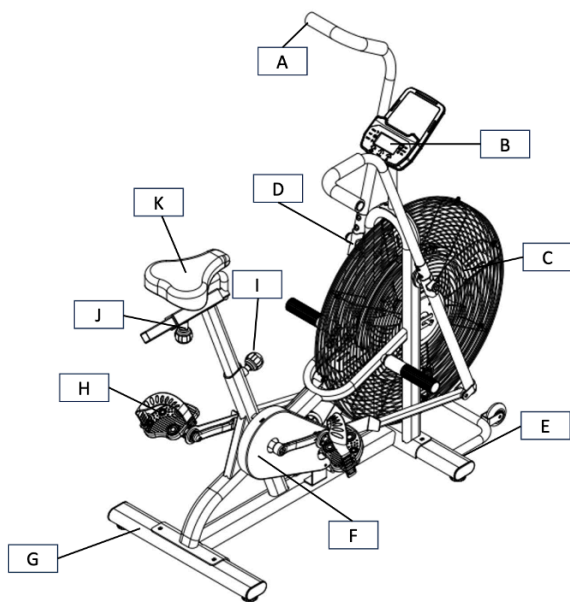


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 1

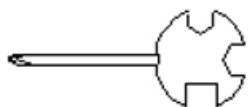


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 2



Fig. / Img. / Rys. / Obr. 3



Fig. / Img. / Rys. / Obr. 4



Fig. / Img. / Rys. / Obr. 5

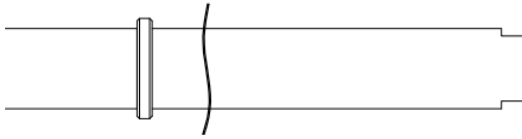


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 6

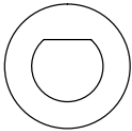


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 7

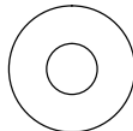


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 8



Fig. / Img. / Rys. / Obr. 9



Fig. / Img. / Rys. / Obr. 10

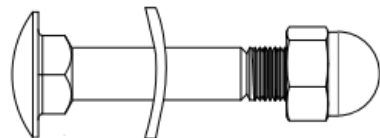


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 11

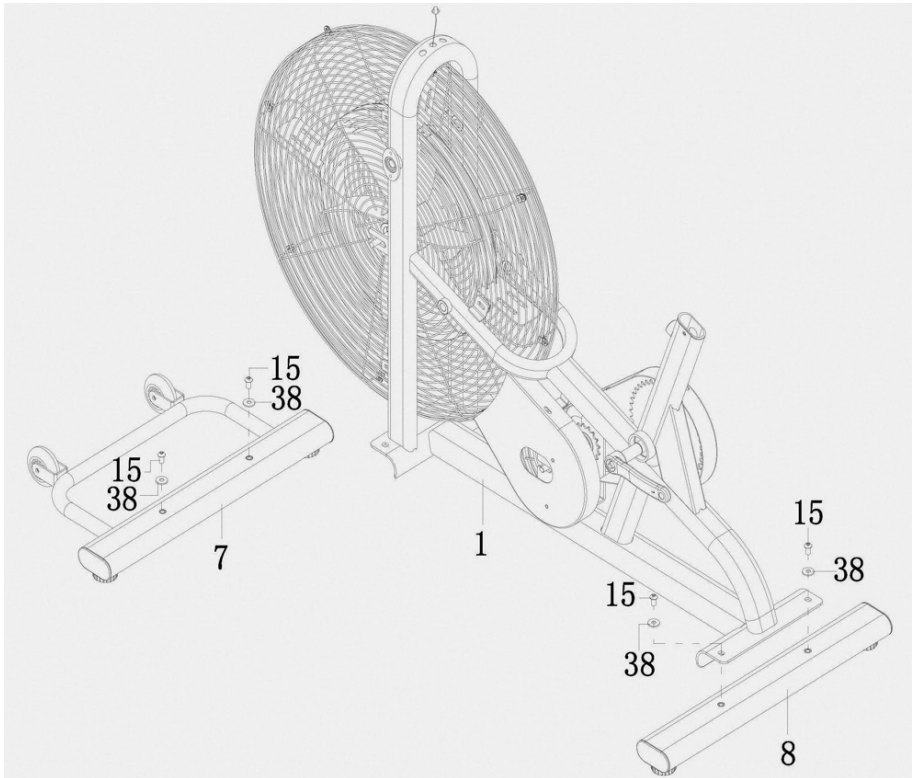


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 12

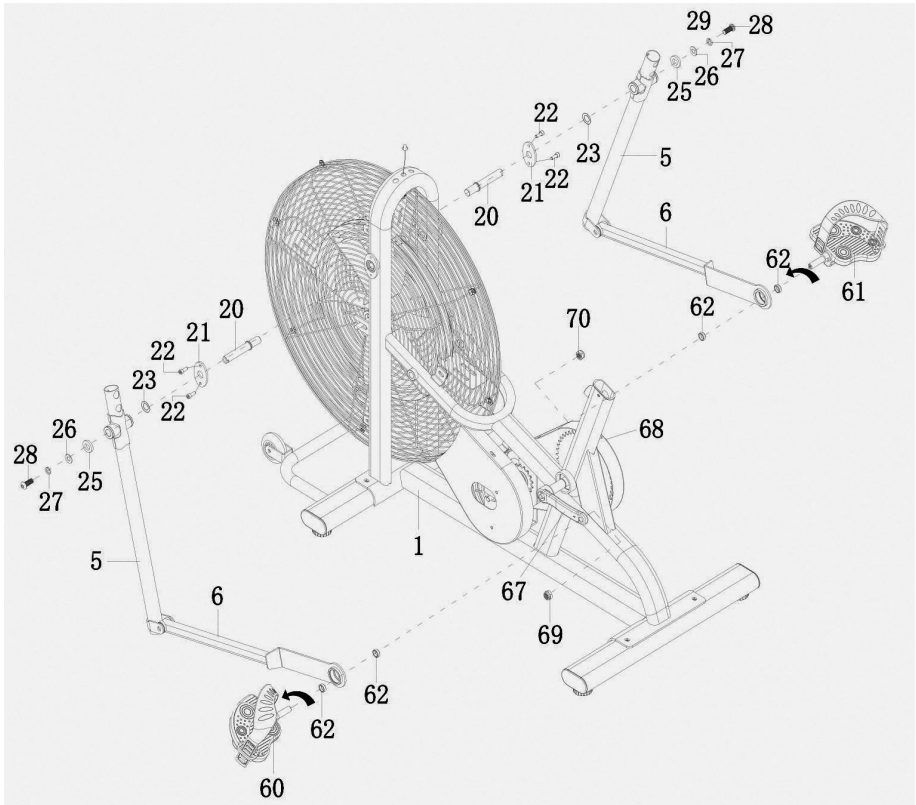


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 13

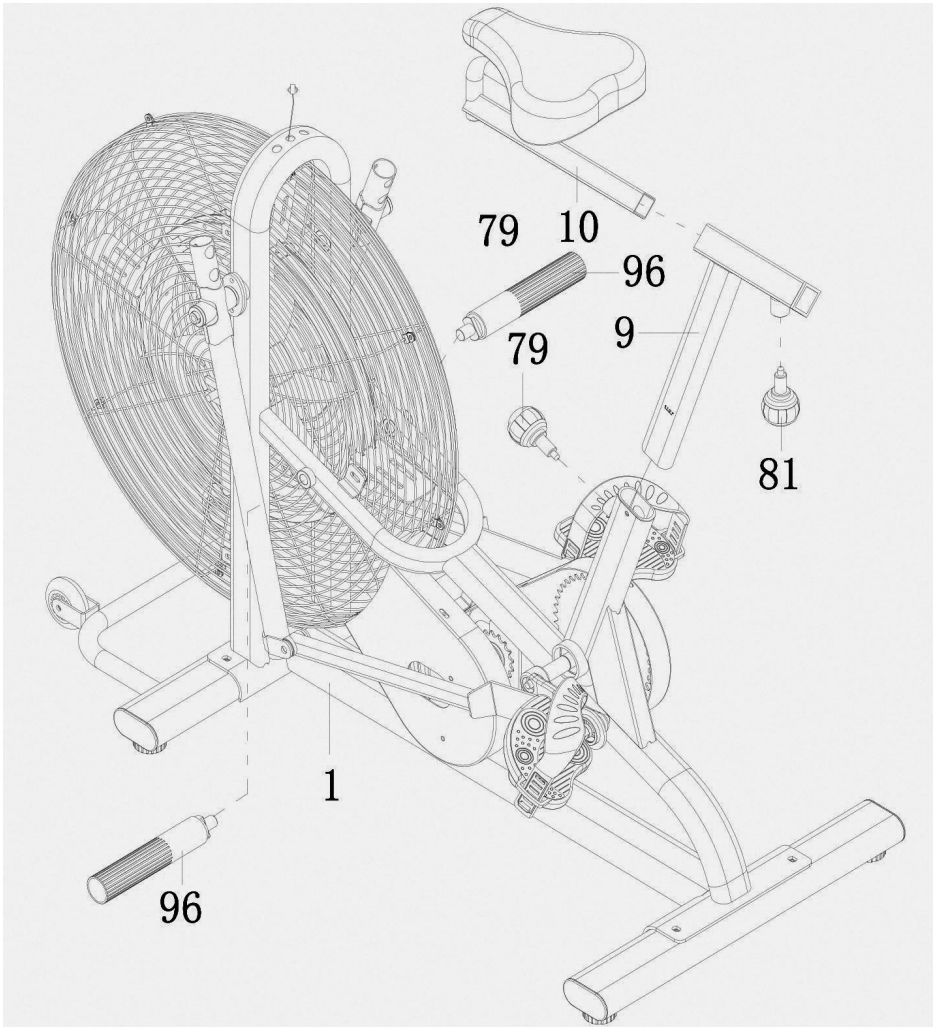


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 14

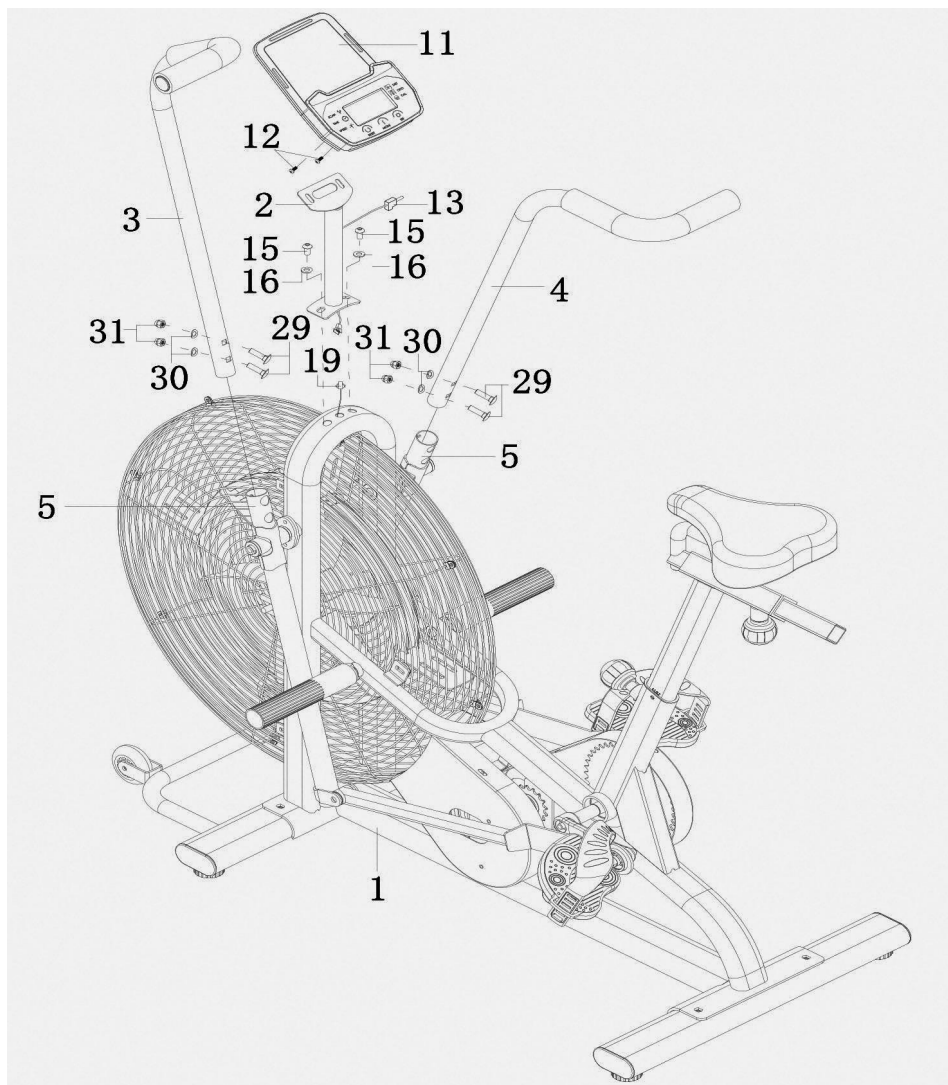


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 15

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia), Spain

RP01230904