

DRUMFIT

DRUMFIT CYCLE 9000 TALOS PRO

Bicicleta estática/ Stationary bike



cecotec

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

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
C/ de la Pinadeta s/n, 46930
Quart de Poblet, Valencia (Spain)

EA01211025

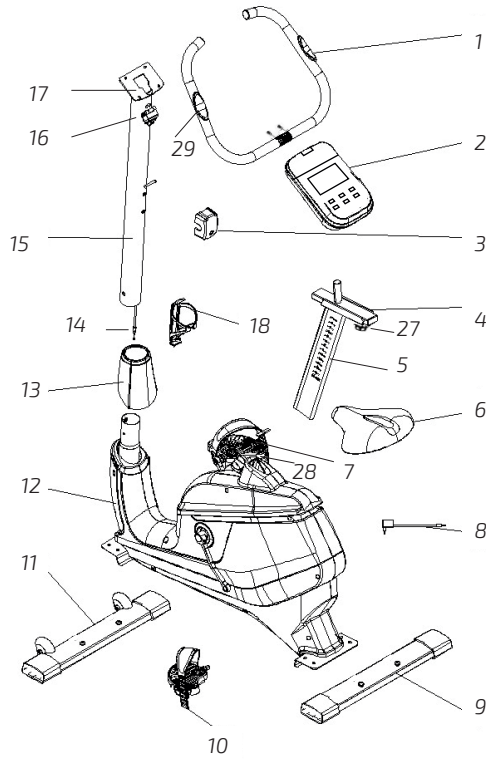


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

19		23	
20		24	
21		25	
22		26	

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

X 8		19
X 8		20
X 1		21

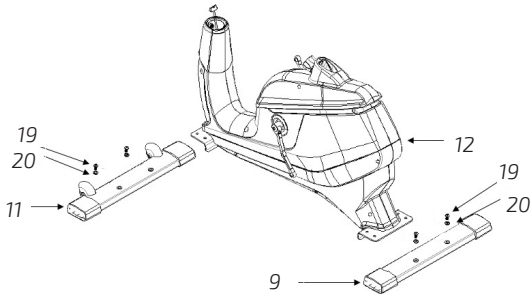


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

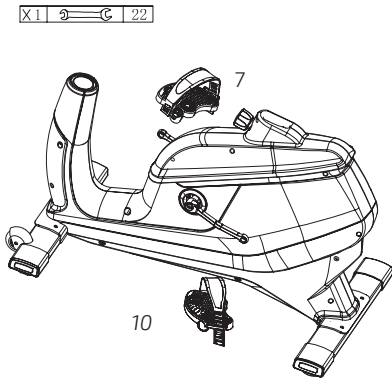


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

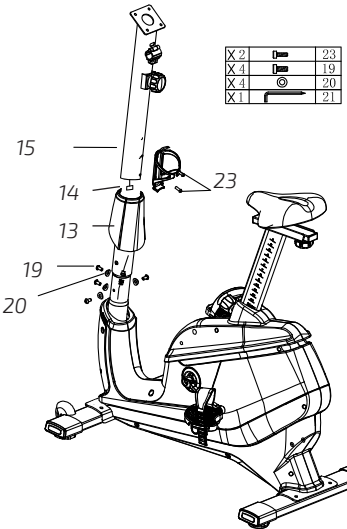


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

X 2		23
X 4		19
X 4		20
X 1		21

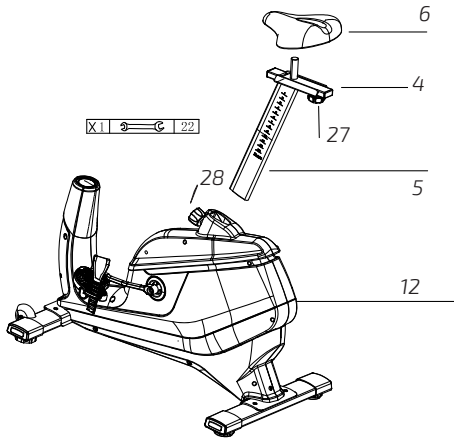


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

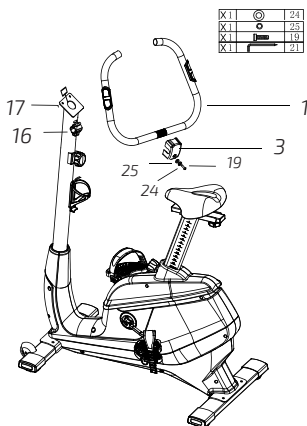


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

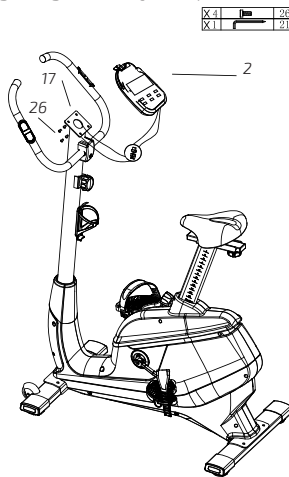
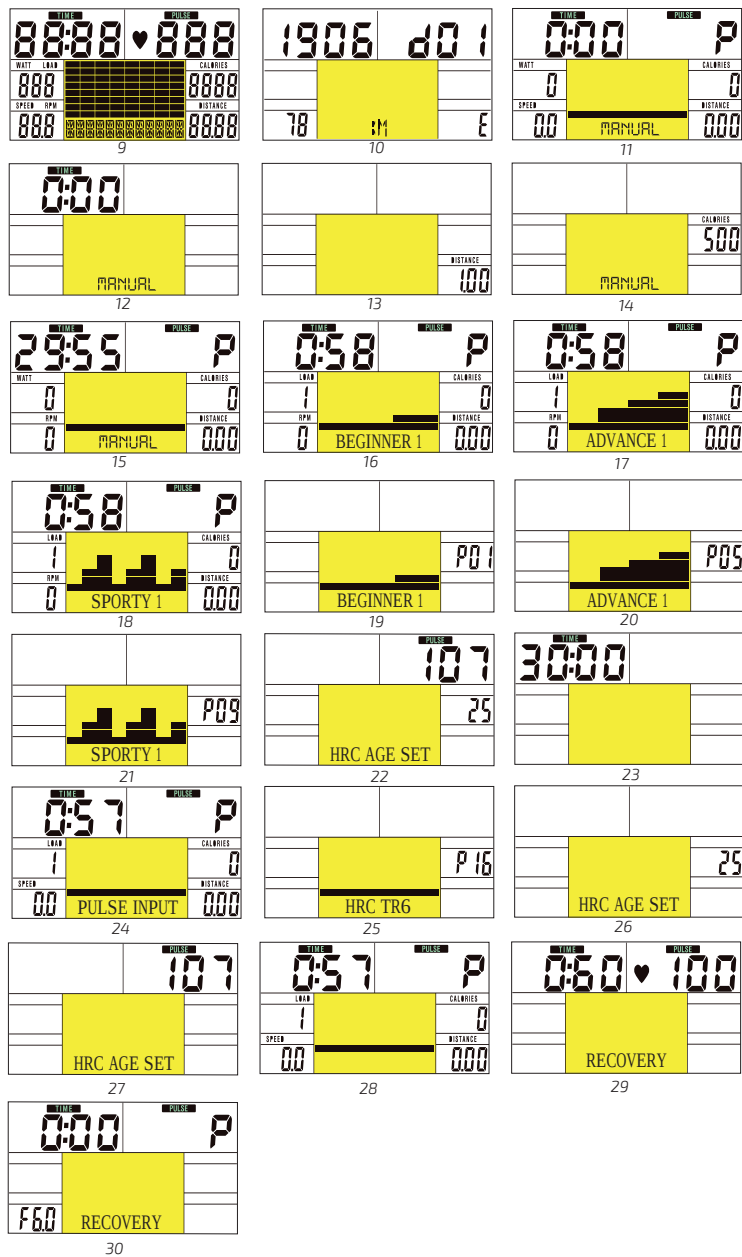


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

X 1		24
X 1		25
X 1		26

X 1		26
X 1		27



RITMO CARDÍACO

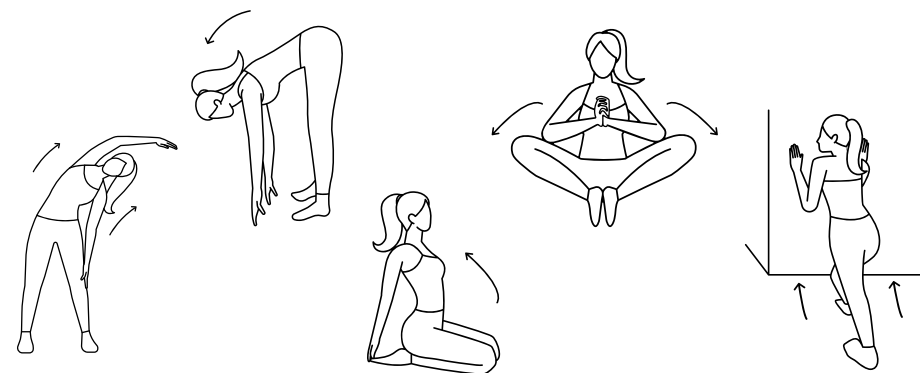
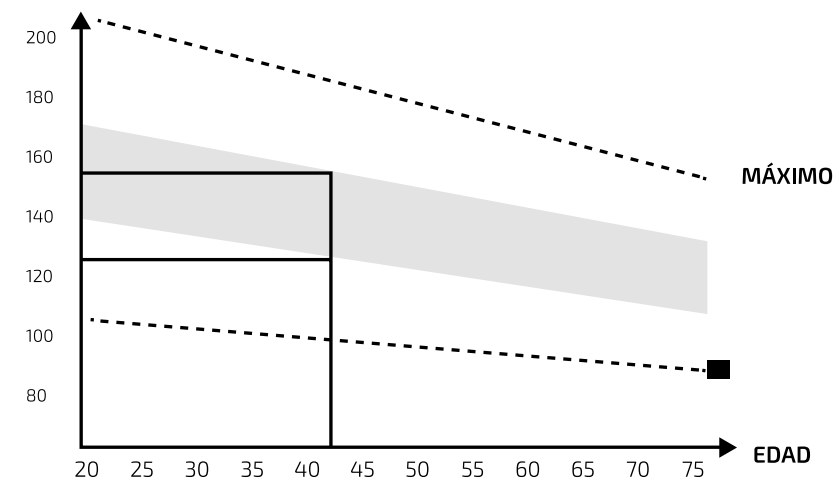


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 31

Instrucciones de seguridad	15
Safety instructions	18
Instructions de sécurité	21
Sicherheitshinweise	25
Istruzioni di sicurezza	28
Instruções de segurança	32
Veiligheidsvoorschriften	35
Instrukcje bezpieczeństwa	39
Bezpečnostní pokyny	42

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	46
2. Antes de usar	47
3. Montaje	47
4. Funcionamiento	49
5. Información relativa al ejercicio	52
6. Limpieza y mantenimiento	52
7. Especificaciones técnicas	53
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y Electrónicos	53
9. Garantía y SAT	53
10. Copyright	53

INDEX

1. Parts and components	54
2. Before use	54
3. Assembly	55
4. Operation	56
5. Information on exercising	59
6. Cleaning and maintenance	60
7. Technical specifications	60
8. Disposal of old electrical appliances	60
9. Technical support and warranty	61
10. Copyright	61

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	62
2. Avant utilisation	63
3. Montage	63
4. Fonctionnement	65
5. Informations concernant l'exercice	68
6. Nettoyage et entretien	68
7. Spécifications techniques	69
8. Recyclage des équipements électriques et électroniques	69
9. Garantie et SAV	69
10. Copyright	70

INHALT

1. Teile und Komponenten	71
2. Vor dem Gebrauch	72
3. Montage	72
4. Bedienung	74
5. Fitnessinformation	77
6. Reinigung und Wartung	77
7. Technische Spezifikationen	78
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	78
9. Garantie und Kundendienst	78
10. Copyright	78

INDICE

1. Parti e componenti	79
2. Prima dell'uso	80
3. Montaggio	80
4. Funzionamento	82
5. Informazioni relative all'allenamento	85
6. Pulizia e manutenzione	85
7. Specifiche tecniche	86
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	86
9. Garanzia e supporto tecnico	86
10. Copyright	87

ÍNDICE

1. Peças e componentes	88
2. Antes de usar	89
3. Montagem	89
4. Funcionamento	91
5. Informações relativas ao exercício	94
6. Limpeza e manutenção	94
7. Especificações técnicas	95
8. Reciclagem de aparelhos eléctricos e electrónicos	95
9. Garantia e SAT	95
10. Copyright	95

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	96
2. Voor u het toestel gebruikt	97
3. Montage	97
4. Werking	99
5. Informatie over de training	102
6. Schoonmaak en onderhoud	102
7. Technische specificaties	103
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	103
9. Garantie en technische ondersteuning	103
10. Copyright	103

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	104
2. Przed użyciem	105
3. Montaż	105
4. Funkcjonowanie	106
5. Informacje związane z ćwiczeniami	109
6. Czyszczenie i konserwacja	110
7. Specyfikacja techniczna	110
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	111
9. Gwarancja i Serwis techniczny	111
10. Copyright	111

OBSAH

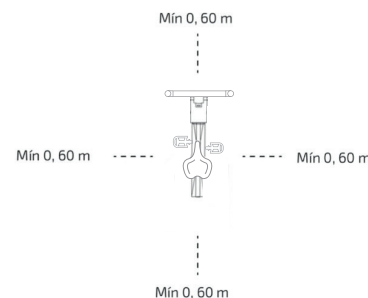
1. Části a složení	112
2. Před použitím	113
3. Montáž	113
4. Fungování	115
5. Informace o cvičení	118
6. Čištění a údržba	118
7. Technické specifikace	118
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	119
9. Záruka a technický servis	119
10. Copyright	119

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Por favor, guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para futuras consultas o nuevos usuarios.

- Lea íntegramente estas instrucciones antes de montar o utilizar su bicicleta, contienen información importante que le ayudará a conseguir el mejor rendimiento de su equipo. El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Asegúrese de realizar un montaje, uso y mantenimiento seguros.
- Este aparato pueden utilizarlo niños con edad de 8 años y superior 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 a realizar por el usuario no deben realizarlos los niños sin supervisión.
- Mantenga a los niños y animales alejados del área de trabajo, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Mantenga a los niños y animales alejados de la bicicleta estática. Está diseñada únicamente para adultos.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas están bien apretados antes de usar la bicicleta. El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- 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 cerciőrese que no tiene objetos que obstaculicen la entrada y salida de su máquina.



- Use la bicicleta como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la bicicleta, o si emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarla y póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec. No use la bicicleta hasta que el problema haya sido resuelto.
- Todo uso incorrecto o incumplimiento de este manual anula la garantía del producto y las responsabilidades del fabricante.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios, 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 programa de ejercicios.

- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, puede lesionar su espalda.
- Mantenga las manos y la ropa suelta u otros objetos lejos de todas las piezas móviles.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las partes antes de empezar.
- Si puede, monte la bicicleta lo más cerca posible a la ubicación final de su entrenamiento (en la misma habitación).
- No coloque ningún objeto afilado alrededor de la bicicleta.
- Use la bicicleta en una superficie sólida, plana y estable, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Este producto está destinado solo para uso doméstico. No lo utilice en comercios, instituciones ni con objetivos terapéuticos. No es recomendable su uso en exteriores.
- Usted está comprando este equipo para hacer ejercicio bajo su responsabilidad. Si tiene algún problema de salud o siente que puede estar en riesgo de padecer alguna condición grave de salud, por favor, consulte con su médico antes de comenzar cualquier ejercicio.
- Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, siga siempre las recomendaciones de calentamiento y los ejercicios de estiramiento.
- Solo una persona a la vez debe utilizar la bicicleta.
- Vista ropa adecuada cuando use la bicicleta. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la bicicleta o dificultar el movimiento. Empiece a usar la bicicleta a poca velocidad, agárrese al manillar firmemente y evite levantarse del sillín cuando haga ejercicio.

- Este producto es adecuado para usuarios de hasta 130 kg de peso.
- Este equipo ha sido aprobado y certificado según la norma EN ISO 20957 bajo la clase HA.
- 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.

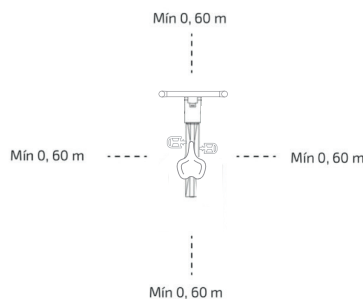
SAFETY INSTRUCTIONS

Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

- Read these instructions carefully before assembling or using your bike. These instructions contain important information that will help you get the best out of your equipment. The product will only be safe if it 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.
- Make sure to perform a safe and correct assembly, use and maintenance.
- This appliance 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 appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children should not play with the appliance.

Cleaning and user maintenance should not be carried out by unsupervised children.

- Keep children and animals away from the working area as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and animals away from the stationary bike. It is designed for adult use only.
- Check that the bolts and nuts are securely fastened before using the equipment. The safety level of the device can be only maintained through regular examination for damage and/or wear and tear signals.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave at least a 0.6 m space free in the machine accessing areas for emergency cases. You can share accessing areas with other equipment nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Always use the equipment as indicated in this instruction manual. If you find any defective piece when assembling or testing the product, or if it makes unusual noise during use, stop using it immediately and contact the Technical Support Service of Cecotec. Do not use the equipment until the problem has been fixed.
- Any misuse or non-compliance with these instructions voids

the warranty and the manufacturer liability.

- Before starting an exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your safety, or prevent you from using the product properly. Your doctor advice is essential if you are taking medication because of 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 exercise programme.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- Keep your hands and any loose clothing or objects away from all moving parts.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting.
- Assemble the item as close to its final location (in the same room) as possible.
- Do not place any sharp objects around the equipment.
- Use the equipment on a solid, even and flat surface with a protective cover for your floor or carpet.
- This product is intended for household use only. Do not use it in shops, institutions or for therapeutic purposes. Not recommended for outdoor use.
- You are buying this equipment to exercise at your own risk. If you have any health condition or feel you may be at risk of one, please consult with your physician or doctor before starting any exercise.

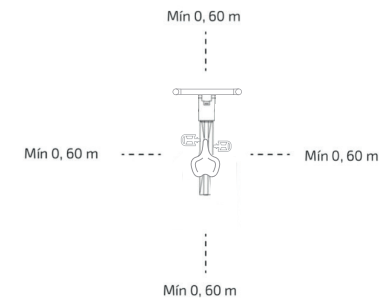
- Follow the recommended warm-up and stretching exercises before using the equipment to exercise.
- Only one person at a time should use the equipment.
- Wear suitable clothing whilst using the device. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement. Please, run it slowly in the beginning. Please, hold the handlebar tightly and do not let your body leave the saddle when exercising.
- This product is suitable for a maximum user weight of 130 kg.
- This equipment has been approved and certified according to EN ISO 20957 under class HA.
- 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, immediately go to the nearest medical centre.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Veillez garder ce manuel d'instructions dans un lieu sécurisé pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- Veuillez lire ces instructions avant d'assembler ou d'utiliser votre vélo, elles contiennent des informations importantes qui vous aideront à obtenir les meilleurs résultats avec votre équipement. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Veillez à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Assurez-vous de réaliser un assemblage, un usage et un entretien sécurisés.

- 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. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- 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.
- 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.



- Utilisez le vélo comme indiqué dans ce 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 et contactez le Service Après-Vente de Cecotec. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- Toute utilisation incorrecte ou tout non-respect de ce manuel annulera la garantie du produit et les responsabilités du fabricant.
- Avant de commencer un programme d'exercice, 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 de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre programme d'exercices.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- Maintenez les mains, les vêtements ou tout autre objet éloignés des pièces mobiles.
- Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour placer les pièces avant de commencer.
- Si possible, assemblez votre vélo à proximité de son lieu d'utilisation prévu (dans la même pièce).

- Ne placez pas d'objets affûtés autour du vélo.
- Utilisez le vélo sur une surface solide, plate et stable avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
- Ce produit a été conçu pour un usage exclusivement domestique. Ne l'utilisez pas dans des commerces, institutions ou à des fins thérapeutiques. Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Vous venez d'acquérir cet équipement pour vous entraîner, il en va de votre responsabilité. Si vous avez un problème de santé quel qu'il soit ou sentez que vous pouvez souffrir d'un grave problème de santé, veuillez contacter un médecin avant de commencer à faire de l'exercice.
- Avant de commencer à utiliser le produit pour faire de l'exercice, il est recommandé de vous échauffer et de vous étirer.
- Le vélo ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- 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. Commencez à utiliser le vélo à vitesse faible. Saisissez bien le guidon et évitez de vous lever de la selle pendant que vous faites de l'exercice.
- Ce produit peut être utilisé par des personnes avec un poids de 130 kg maximum.
- Cet équipement a été approuvé et certifié selon la norme EN ISO 20957 sous la classe HA.
- 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.

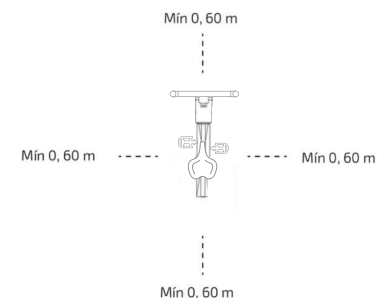
SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für ein zukünftiges Nachschlagen oder für neue Benutzer an einem sicheren Ort auf.

- Lesen Sie die ganze Bedienungsanleitung, bevor Sie fahren oder Ihr Fahrrad benutzen. Sie enthält wichtige Informationen, die Ihnen dabei helfen, die beste Leistung aus Ihrer Ausrüstung herauszuholen. Das Produkt ist nur sicher, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut wurde, regelmäßig gepflegt wird und es ordnungsgemäß verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine sichere Montage, Verwendung und Wartung durchführen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Wartung durch den Benutzer sollten nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Arbeitsbereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Heimtrainer fern. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät

benutzen. Die Sicherheit ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.

- 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.



- Benutzen Sie das Gerät wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist. Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen und kontaktieren Sie den Kundendienst von Cecotec. Verwenden Sie den Heimtrainer nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Der Hersteller übernimmt keine Haftung von der unsachgemäßen Verwendung des Produktes oder Nichteinhaltung dieser Anweisungen.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit

gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, Ihr Gerät 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 Trainingsprogramm fortsetzen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen. Dies könnte Ihren Rücken verletzen.
- Halten Sie Hände und lose Kleidung oder andere Gegenstände von allen beweglichen Teilen fern.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie beginnen.
- Wenn Sie können, fahren Sie mit dem Fahrrad so nah wie möglich an den endgültigen Ort Ihres Trainings (im selben Raum).
- Legen Sie keine scharfen Gegenstände um das Fahrrad herum.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, stabilen und ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Nicht in Geschäften, Einrichtungen oder zu therapeutischen Zwecken verwenden. Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Sie kaufen dieses Gerät, um auf Ihre Verantwortung zu trainieren. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder

der Meinung sind, dass Sie ein Risiko für einen ernsthaften Gesundheitszustand haben könnten, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

- Befolgen Sie vor dem Üben mit dem Gerät stets die Empfehlungen für Aufwärm- und Dehnübungen.
- Nur jeweils eine Person sollte das Fahrrad benutzen.
- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Fahrrad stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte. Beginnen Sie mit einer niedrigen Geschwindigkeit zu trainieren, halten Sie sich am Lenker fest und vermeiden Sie es, beim Training aus dem Sitz auszusteigen.
- Dieses Produkt ist für Benutzer mit einem Gewicht von bis zu 130 kg geeignet.
- Dieses Gerät wurde nach EN ISO 20957 unter der Klasse HA zugelassen und zertifiziert.
- 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.

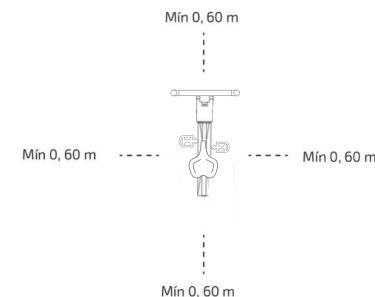
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Si prega di conservare questo manuale di istruzioni in un luogo sicuro per consultazioni future o nuovi utenti.

- Si prega di leggere queste istruzioni per intero prima di montare o utilizzare la cyclette. Contengono informazioni importanti che permettono di ottenere le migliori prestazioni

dall'attrezzatura. Il prodotto è sicuro solo se montato e usato correttamente. È sua responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo le precauzioni di questo manuale.

- Assicurarsi che il montaggio, l'uso e la manutenzione siano sicuri.
- 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. I bambini non devono giocare con il prodotto. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di lavoro, poiché si compone di piccole parti che potrebbero causare pericolo di soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dalla cyclette. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Prima di usare la cyclette, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente. Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso alla macchina 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'entrata e l'uscita della macchina.



- Usare la cyclette come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se si trovano parti difettose durante l'assemblaggio o provando la bicicletta, o se emette un rumore insolito durante l'uso, si prega di smettere di usarla e contattare il servizio clienti Cecotec. Non utilizzare la cyclette finché il problema non è stato risolto.
- Qualsiasi uso improprio o il mancato rispetto di questo manuale annulla la garanzia del prodotto e le responsabilità del produttore.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si raccomanda di consultare il proprio medico se si hanno condizioni di salute o fisiche avverse che possono creare un rischio per la sicurezza o rendere difficile l'uso corretto 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 scorretto 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 verifica uno di questi sintomi, si dovrebbe contattare il proprio medico prima di continuare con il programma di allenamento.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la bicicletta, si

rischia di farsi male alla schiena.

- Mantenere mani, indumenti o altri oggetti lontano da parti mobili.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare.
- Se possibile, montare la bicicletta il più vicino possibile al luogo in cui sarà utilizzata (nella stessa stanza).
- Non mettere oggetti appuntiti vicino alla bicicletta.
- Utilizzare la bicicletta su una superficie solida, piatta e stabile con un rivestimento protettivo del pavimento o un tappeto.
- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare in negozi, istituzioni o per scopi terapeutici. L'uso all'aperto non è raccomandato.
- L'utilizzo di questa attrezzatura per l'esercizio fisico avviene sotto la sua responsabilità. Se si hanno problemi di salute o si sente di essere a rischio, consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi esercizio.
- Prima di usare la macchina, seguire sempre gli esercizi di riscaldamento e di stretching raccomandati.
- Solo una persona alla volta deve usare la cyclette.
- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa la cyclette. Evitare di indossare indumenti larghi, perché possono impigliarsi nella bicicletta o rendere difficile il movimento. Iniziare a pedalare a bassa velocità, tenersi saldamente al manubrio ed evitare di scendere dalla sella durante l'esercizio.
- Questo prodotto è adatto a utenti che pesano fino a 130 kg.
- Questo apparecchio è stato approvato e certificato secondo la norma EN ISO 20957 nella classe HA.
- AVVERTENZA: I sensori che indicano la 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.

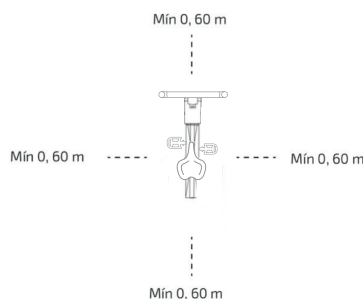
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Por favor, mantenha este manual de instruções num local seguro para referência futura ou para novos utilizadores.

- Leia estas instruções na sua totalidade antes de pedalar ou usar a sua bicicleta. Elas contêm informação importante que o ajudará a obter o melhor desempenho do seu equipamento. O produto 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.
- Assegure-se de efetuar a montagem, utilização e manutenção em segurança.
- 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 compreendem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o dispositivo. A limpeza e manutenção do dispositivo 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 bicicleta de exercício. Foi concebido apenas para adultos.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estão bem apertados antes de utilizar a bicicleta. O nível de segurança do seu equipamento só pode ser assegurado através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar. Deixar 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 há objectos a obstruir a entrada e saída da sua máquina.



- Utilize a bicicleta conforme as instruções deste manual. Se encontrar algumas peças defeituosas ao montar ou testar a bicicleta, ou se esta emitir um ruído anormal durante a utilização, por favor, pare de a utilizar e contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Todo uso incorreto ou incumprimento deste manual, anula a garantia do produto e as responsabilidades do fabricante.
- Antes de iniciar um programa de exercício, 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 correcta 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 programa de exercícios.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- Mantenha as mãos e a roupa solta ou outros objetos afastados de todas as partes móveis.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar.
- Se puder, monte a bicicleta o mais perto possível do local final do seu treino (na mesma sala).
- Não coloque objetos afiados à volta da bicicleta.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Este produto destina-se apenas a uso doméstico. Não utilizar em lojas, instituições ou para fins terapêuticos. Não recomendado para utilização no exterior.
- O utilizador está a adquirir este equipamento de exercício por sua própria conta e risco. Se tiver quaisquer problemas de saúde ou sentir que pode estar em situação de risco para um problema de saúde grave, consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício.
- Antes de utilizar o equipamento, siga sempre as recomendações de aquecimento e os exercícios de alongamento.

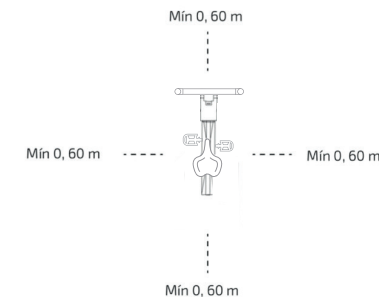
- Apenas uma pessoa ao mesmo tempo deve usar a bicicleta.
- Use roupa apropriada quando use a bicicleta. Evite usar roupas largas, que podem ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento. Comece a pedalar a uma velocidade lenta, agarre-se firmemente ao guidador e evite sair do selim ao fazer exercício.
- Este produto é adequado para utilizadores com um peso até 130 kg.
- Este equipamento foi aprovado e certificado de acordo com a norma EN ISO 20957 sob a classe HA.
- 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.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plaats voor toekomstige naslag of nieuwe gebruikers.

- Lees deze instructies voordat u begint met de montage of voordat u uw fiets gaat gebruiken. Deze instructies bevatten belangrijke informatie die u zal helpen om de beste prestaties uit uw apparatuur te halen. Het product is alleen veilig als het op de juiste wijze 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.

- Zorg voor een veilige montage, gebruik en onderhoud.
- 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 toestel 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 dieren uit de buurt van de hometrainer. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat u de fiets gebruikt. De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- 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.



- Gebruik de fiets zoals aangegeven in deze handleiding. Als u bij het monteren of testen van de fiets defecte onderdelen aantreft, of als de fiets tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, gebruik hem dan niet meer en neem contact op met de klantenservice van Cecotec. Gebruik de fiets niet totdat het probleem is opgelost.
- Incorrect gebruik of het niet opvolgen van de instructies in deze handleiding annuleert de garantie van het product en de verantwoordelijkheid van de fabrikant.
- Voordat u met een trainingsprogramma begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of een correct gebruik van de fiets kan bemoeilijken. 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.
- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van de fiets, u kunt uw rug blesseren.
- Houd handen en losse kleding of andere voorwerpen uit de buurt van alle bewegende delen.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint.
- Als het kan, monteer de fiets zo dicht mogelijk bij de uiteindelijke locatie van uw training (in dezelfde ruimte).
- Plaats geen scherpe voorwerpen dichtbij de fiets.

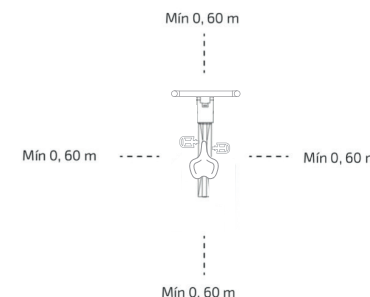
- Gebruik de fiets op een stevige, vlakke, stabiele ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Dit product is exclusief ontworpen voor huishoudelijk gebruik. Niet gebruiken in winkels, instellingen of voor therapeutische doeleinden. Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- De aankoop van dit toestel geschiedt op eigen risico. Als u gezondheidsproblemen hebt of het gevoel hebt dat u een risico loopt op een ernstige gezondheidstoestand, raadpleeg dan uw arts voordat u met de training begint.
- Volg altijd de aanbevelingen voor opwarm- en strekoefeningen voordat u de apparatuur gebruikt om te trainen.
- Slechts één persoon tegelijk mag de fiets gebruiken.
- Draag gepaste kleding tijdens het fietsen. Draag geen wijde kleding, want die kan in de fiets blijven haken of het bewegen bemoeilijken. Begin met een lage snelheid te fietsen, houd het stuur stevig vast en voorkom dat u tijdens de training uit het zadel stapt.
- Dit product is geschikt voor gebruikers met een maximaal gewicht van 130 kg.
- Deze apparatuur is goedgekeurd en gecertificeerd volgens EN ISO 20957 onder klasse HA.
- **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.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Prosimy zachować tę instrukcję w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przeczytaj te instrukcje przed jazdą lub używaniem roweru, zawierają one ważne informacje, które pomogą Ci uzyskać najlepszą wydajność sprzętu. 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.
- Zapewnij bezpieczny montaż, użytkowanie i konserwację.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku 8 lat i starsze oraz przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem, że są one pod odpowiednim nadzorem lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z urządzenia. i rozumieją związane z tym niebezpieczeństwa. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci nie mogą bez nadzoru czyścić i konserwować urządzenia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca pracy, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować uduszenie w przypadku połamania.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Jest przeznaczony tylko dla dorosłych.
- Przed jazdą na rowerze upewnij się, że śruby i nakrętki są dobrze dokręcone. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez okresowe kontrole pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- 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.



- Korzystaj z roweru zgodnie z instrukcją obsługi. W przypadku, gdy znajdziesz jakąś uszkodzoną część lub jeśli wyda ona nietypowy hałas podczas użytkowania, zaprzestań jej użytkowania i skontaktuj się z działem obsługi klienta firmy Cecotec. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Jakiegolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakiegolwiek niekorzystne schorzenia fizyczne lub zdrowotne, które mogą zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudniają 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 wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.

- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia roweru, aby nie uszkodzić pleców.
- Trzymaj ręce i luźną odzież lub inne przedmioty z dala od wszystkich ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby umieścić części.
- Jeśli możesz, jedź na rowerze jak najbliżej miejsca docelowego treningu (w tym samym pomieszczeniu).
- Nie umieszczaj ostrych przedmiotów wokół roweru.
- Używaj roweru do jazdy na solidnych, płaskich i stabilnych powierzchniach, ostoniętym
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie używaj go w sklepach, instytucjach ani w celach terapeutycznych. Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- Kupując Państwo to urządzenie w celu trenowania pod swoją odpowiedzialnością. Kupujesz ten sprzęt do ćwiczeń na własne ryzyko. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne lub uważasz, że możesz być narażony na poważne schorzenia, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających.

- Jednorazowo z roweru powinna korzystać tylko jedna osoba.
- Podczas jazdy na rowerze noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona utknąć na rowerze lub utrudnić ruch. Zaczynij używać go z niską prędkością, trzymaj się kierownicy i unikaj wstawiania z siodełka podczas ćwiczeń.
- Ten produkt jest odpowiedni dla użytkowników o wadze do 130 kg.
- To urządzenie zostało zaakceptowane i otrzymało certyfikat wg normy EN ISO 20957 pod klasą HA.

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.

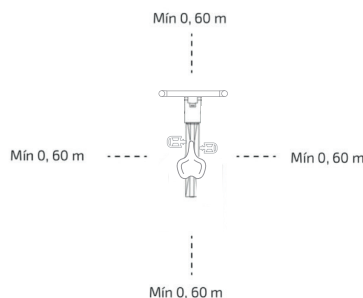
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento návod k použití si uschovejte na bezpečném místě pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- Před jízdou nebo používáním jízdního kola si prosím přečtěte celý tento návod. Obsahuje důležité informace, které vám pomohou dosáhnout nejlepšího výkonu vašeho zařízení. Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v této příručce.
- Zajistěte bezpečnou montáž, používání a údržbu.
- 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 spotřebičem nesmí hrát. Čištění a údržbu, kterou má provádět uživatel, nesmí provádět děti bez dozoru.

- Udržujte děti a zvířata mimo pracovní prostor, protože jsou zde malé části, které by při požití mohly způsobit riziko udušení.
- Udržujte děti a zvířata mimo dosah rotopedu. Tento přístroj je určen pouze pro dospělé.
- Před jízdou na kole se ujistěte, že jsou šrouby a matice dotažené. Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu ke stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro případ nouze. Vzdálenost mezi několika zařízeními může být pro ně stejná, buď vedle sebe, nebo před sebou či za sebou. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Používejte jízdní kolo podle pokynů v této příručce. Pokud při montáži nebo testování kola naleznete vadné díly nebo pokud

kolo během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte ho používat a kontaktujte zákaznický servis společnosti Cecotec. Dokud není problém vyřešen, kolo nepoužívejte.

- Jakékoli nesprávné používání nebo neplnění podmínek stanovených v tomto manuálu ruší záruku a odpovědnost firmy Cecotec.
- Před zahájením cvičebního programu se doporučuje poradit se s lékařem, pokud trpíte jakýmkoli nepříznivými fyzickými nebo zdravotními podmínkami, které mohou představovat riziko pro vaši bezpečnost nebo které ztěžují 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 poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu obrátit na svého praktického lékaře.
- Při zvedání nebo přenášení kola buďte opatrní, mohli byste si poranit záda.
- Ruce a volný oděv nebo jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od všech pohyblivých částí.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů.
- Pokud můžete, montujte kolo co nejblíže vašemu konečnému cvičebnímu místu (ve stejné místnosti).
- Nepokládejte na kolo žádné ostré předměty.
- Jezděte na kole po pevném, rovném povrchu s ochranným podlahovým krytem nebo kobercem.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití.

Nepoužívejte v obchodech, institucích ani k léčebným účelům. Nedoporučuje se pro venkovní použití.

- Toto cvičební zařízení kupujete na vlastní nebezpečí. Pokud máte jakékoli zdravotní problémy nebo máte pocit, že vám může hrozit vážný zdravotní stav, poraďte se před zahájením cvičení se svým lékařem.
- Před použitím cvičebního zařízení vždy dodržujte doporučení pro zahřívací a protahovací cvičení.
- Kolo by měla používat pouze jedna osoba.
- Při jízdě na kole noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení pytlovitého oblečení, protože by se mohlo zachytit o kolo nebo ztížit jeho pohyb. Začněte jezdit na kole pomalou rychlostí, pevně se držte řídítek a při cvičení neslézejte ze sedla.
- Tento produkt je vhodný pro uživatele s hmotností do 130 kg.
- Toto zařízení bylo schváleno a certifikováno podle normy EN ISO 20957 ve třídě HA.
- **UPOZORNĚNÍ:** Snímače, které indikují srdeční tep, mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Senzory vám mohou poskytnout odhadované informace o tepové frekvenci. Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud přetrvává, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Manillar
2. Monitor LCD
3. Embellecedor del manillar
4. Conjunto deslizante del sillín
5. Tija del sillín
6. Sillín
7. Pedal derecho
8. Adaptador de corriente
9. Estabilizador trasero
10. Pedal izquierdo
11. Estabilizador delantero
12. Estructura principal
13. Embellecedor de la tija del manillar
14. Cable del monitor LCD
15. Tija del manillar
16. Soporte del manillar
17. Soporte del monitor
18. Portabotellas
27. Rueda reguladora de distancia del sillín
28. Rueda reguladora de altura del sillín
29. Sensor de frecuencia cardíaca

Fig.2

19. Tornillo de cabeza hexagonal M8x20L (x13)
20. Arandela plana (x12)
21. Llave Allen (x1)
22. Llave fija doble (x1)
23. Tornillos de cabeza plana en cruz M5x16L (x2)
24. Arandela plana pequeña (x1)
25. Arandela elástica (x1)
26. Tornillo de cabeza plana en cruz M5x10L (x4)

2. ANTES DE USAR

- Saque el producto de la caja y retire todo el material de embalaje.
- Asegúrese de que todas las piezas y componentes están incluidas y en buen estado. Algunos componentes están pre-ensamblados.
- Compruebe cuidadosamente que las piezas no estén dañadas. Si lo estuvieran, póngase en contacto inmediatamente con el Servicio de Asistencia oficial de Cecotec.

Contenido de la caja

- Bicicleta estática DrumFit Cycle 9000 Talos Pro
- Monitor LCD
- Herramientas
- Manual de instrucciones
- Adaptador de corriente

3. MONTAJE

Escaneando el siguiente código QR, podrá visualizar el montaje completo paso a paso del producto.



Paso 1: Estabilizadores

- Tome los estabilizadores:
- El que lleva ruedas irá en la parte delantera.
- El que no lleva ruedas irá en la parte trasera.
- Coloque la estructura principal (12) sobre el estabilizador delantero (11) haciendo coincidir los orificios. Introduzca un tornillo de cabeza hexagonal (19) con una arandela plana (20) en cada orificio y enrósquelos.
- Repita el proceso anterior con el estabilizador trasero (9).

Fig. 3

Paso 2: Pedales

- Los pedales se encuentran marcados con las letras "L", pedal izquierdo (10), y "R", pedal derecho (7).
- Coloque el pedal derecho (7) sobre la biela derecha, en el sentido de la bicicleta, y enrosque la tuerca que lleva acoplada girando la llave fija doble (22) en sentido horario.
- Coloque el pedal izquierdo (10) sobre la biela izquierda, en el sentido de la bicicleta, y enrosque la tuerca que lleva incorporada utilizando la llave fija doble (22) en sentido contrario a las agujas del reloj.

Fig.4

Paso 3: Sillín y tija del sillín

- Inserte el sillín (6) en el conjunto deslizante del sillín (4), fíjelo con la llave fija doble (22).
- Deslice el sillín (6) y el conjunto deslizante del sillín (4) en la posición que desee, alinee los orificios y fíjelo con el pomo de ajuste de posición horizontal (27).
- Inserte la tija del sillín (5) en la estructura principal (12) y alinee los orificios de ambas piezas. Fije la posición del sillín (6) con la rueda reguladora de altura del sillín (28). Puede ajustar la altura cuando tenga la bicicleta completamente ensamblada.

Fig.5

Paso 4: Tija del manillar

- Introduzca el embellecedor de la tija del manillar (13) en la tija del manillar (15).
- Una el cable que sobresale de la estructura principal (12) al cable (14) que se encuentra en el interior de la tija del manillar (15). Introduzca la tija (15) en la estructura principal (12) como se indica en la figura 6 y alinee los orificios de las dos piezas.
- Introduzca y enrosque los 4 tornillos de cabeza hexagonal (19) con una arandela plana (20) en cada orificio. Insértelos en los orificios de la tija del manillar (15) con la llave Allen (21). Coloque la cubierta del soporte del manillar (13) cubriendo esa parte.
- Coloque el portabotellas (18) en la tija del manillar (15) como se indica en la figura 6, es decir, alineando los orificios de ambas piezas. Utilice dos tornillos de cabeza plana en cruz (23) para fijar el portabotellas (18) a la tija del manillar (15).

Fig.6

Paso 5: Manillar

- Coja el manillar (1) y acople este a la base del soporte del manillar (16). Fije la base del soporte del manillar con un tornillo (19), una arandela plana pequeña (24) y a continuación una arandela elástica (25). Introduzca los cables del sensor de frecuencia cardíaca (29) por el orificio de la tija del manillar y posteriormente sáquelos por el extremo donde se ubica el soporte del monitor (17).
- Coloque el embellecedor del manillar (3) ejerciendo presión hasta que quede fijo en su posición.

Fig.7

Paso 6: Monitor LCD

Conecte ambos extremos del cable del monitor (14) y los cables del sensor de frecuencia cardíaca (29). Coloque el monitor LCD (2) sobre el soporte del monitor (17), introduciendo los cables por el agujero del soporte del monitor (17). Ancle ambas piezas usando 4 tornillos de cabeza plana en cruz (26) y la llave Allen (21).

Fig.8

4. FUNCIONAMIENTO

Uso del monitor

Funciones de los botones

- RECOVERY: presione esta tecla para activar la función de recuperación. Esta función sirve para probar su nivel de recuperación de frecuencia cardíaca.
- START/STOP: presione esta tecla para empezar y detener el entrenamiento.
- RESET, presione esta tecla:
 - a. Cuando esté en reposo, para volver al menú principal.
 - b. Durante dos segundos para reiniciar el monitor.
- UP, presione esta tecla:
 - a. Para seleccionar el modo de entrenamiento.
 - b. Para incrementar el parámetro de entrenamiento seleccionado.
- MODE: en reposo, presione este botón para confirmar el valor de ajuste.
- DOWN, presione esta tecla:
 - a. Para seleccionar el modo de entrenamiento.
 - b. Para disminuir el parámetro de entrenamiento seleccionado.

Parámetros:

Función	Descripción	Rango de la pantalla	Rango de ajuste
TIME	Tiempo de entrenamiento	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:00 minutos
DISTANCE	Distancia de entrenamiento	0 ~ 99.99	0 ~ 99.90KM
CALORIES	Consumo de calorías	0 ~ 9999	0 ~ 9990Cal
PULSE	Frecuencia cardíaca	30 ~ 230	0-30 ~ 230
WATT	Cadencia de pedaleo	0 ~ 999Watt	10 ~ 350Watt
SPEED	Velocidad por hora	0.0~99.9 Km/H	-
RPM	Revoluciones por minuto	0~999	-

Modos de entrenamiento

Fig. 9-15

- Conecte el adaptador a un enchufe o pulse el botón RESET durante dos segundos. Sonará una alarma durante 1 segundo. La pantalla se mostrará como en la figura 9 durante 2 segundos.
- El monitor mostrará unos valores (Fig. 10) durante 1 segundo antes de entrar en modo de espera. Fig. 11
- En este momento, el nivel de resistencia de la bicicleta será 1.
- Presione el botón MODE para seleccionar un programa: Manual®, BEGINNER (principiante)®, ADVANCE (avanzado)®, SPORTY (deportivo)®, HRC (control de frecuencia cardíaca)®, WATT (cadencia de pedaleo).
- Vuelva a presionar MODE para ajustar el tiempo con los botones UP y DOWN. Fig. 12
- Vuelva a presionar MODE para pasar al siguiente ajuste.
- Después de seleccionar distancia/calorías, presione START/STOP para comenzar el ejercicio y que el monitor calcule los parámetros. Fig. 13-14
- Presione UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia. Fig. 15

Cambiar de programa

- Pulse la tecla START/STOP en cualquier programa y pulse RESET para volver al menú principal.
- Parpadeará MANUAL, presione UP para cambiar de programa y confirme el programa deseado pulsando MODE.
- En ese momento, podrá ajustar los parámetros como se ha indicado anteriormente.
- Pulse START/STOP para comenzar el ejercicio.
- Presione UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia.

Funciones BEGINNER/ADVANCE/SPORTY

Fig. 16-21

- La función BEGINNER está programada para usuarios que se están iniciando a la práctica deportiva. Fig. 16
- La función ADVANCE está programada para usuarios con un nivel intermedio de práctica deportiva. Fig. 17
- La función SPORTY está programada para usuarios con un gran nivel de práctica deportiva. Fig. 18
- Dentro de cada uno de estos programas podrá seleccionar 4 modos distintos. Para ello, después de seleccionar el programa deseado:
 1. Pulse UP/DOWN para seleccionar uno de los 4 modos. Fig. 19-21
 2. Apriete MODE para confirmar.
 3. Pulse el botón START/STOP para iniciar el entrenamiento.
 4. Pulse UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia.

Función HRC

- Esta función sirve para poner objetivos de frecuencia cardíaca, para ellos dispone de 3 modos HRC y un HRC TRG:
- 1. HRC 55.
- 2. HRC 75.
- 3. HRC 90.
- 4. HRC TRG. controla que permanezca en las pulsaciones por minuto que usted haya seleccionado como objetivo.

MODO HRC

Fig. 22-24

- Pulse UP/DOWN para ajustar la edad, entonces el monitor calculará y mostrará su pulso objetivo.
- Pulse MODE para confirmar. Fig. 22
- Pulse UP/DOWN para ajustar un tiempo objetivo. Fig. 23
- Presione START/STOP para comenzar el ejercicio. Fig. 24

MODO HRC TRG

Fig. 26-28

- Si selecciona HRC-TRG en el programa, puede ajustar su propio objetivo.
- Presione UP/DOWN para ajustar su edad. Fig. 26
- Pulse el botón MODE de nuevo para ajustar su objetivo. Fig. 27
- Pulse MODE para confirmar y presione UP/DOWN para ajustar su objetivo de tiempo.
- A continuación, pulse START/STOP para iniciar el entrenamiento. Fig. 28

Función Recovery

Fig. 29-30

Si no coloca las manos en los sensores, aunque presione este botón no se iniciará.

1. Pulse la tecla RECOVERY, entonces, TIME y PULSE aparecerán en la pantalla, el resto de las funciones estarán desactivadas. Fig. 29
2. En la ventana del tiempo aparecerá 0:60 y comenzará una cuenta atrás. El valor que aparezca en la ventana de pulso durante esta cuenta atrás será la frecuencia cardíaca real.
3. Cuando acabe la cuenta atrás, el monitor emitirá un sonido y la ventana de pulso mostrará F1, F2, F3, F4, F5 o F6. Fig. 30

Durante este proceso, si vuelve a pulsar RECOVERY volverá a la pantalla previa.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
Mala condición física	Condición mejorable	Estado medio	Error en la medición	Buena condición	Excelente condición

5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Fig. 31

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

1. Calentamiento: consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 9
2. Entrenamiento: se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos. (Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos).
3. Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio.

Rutina de ejercicio

Para mantener o mejorar su forma física, realice tres sesiones de ejercicio semanalmente, como mínimo debe descansar un día entre cada sesión de ejercicio. Después de varios meses de ejercicio, puede aumentar el número de sesiones semanales hasta cinco. Para obtener los mejores resultados debe ser constante a la hora de hacer ejercicio.

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Avisos

- La frecuencia de limpieza y mantenimiento depende de la frecuencia e intensidad del uso.
- Revise el equipo periódicamente para detectar posibles cambios o desperfectos, como por ejemplo el aflojamiento de tuercas.
- Lubrique periódicamente las partes móviles de la bicicleta para evitar un deterioro prematuro. Después de lubricar estas partes haga funcionar con normalidad la bicicleta durante al menos medio minuto.
- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encontrara en mal estado cámbielas inmediatamente y no utilice el equipo hasta que se encuentre en perfecto estado.
- Revise el estado de los tornillos y tuercas al menos cada dos semanas.
- El equipo se puede limpiar con un trapo ligeramente humedecido y con un detergente no abrasivo. No utilice disolventes.
- No intente reparar el equipo por sí mismo. Si tiene dificultades para su montaje, uso, o piensa que le faltan piezas, contacte con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.

7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia: 07085

Modelo: Bicicleta estática DrumFit Cycle 9000 Talos Pro

Volante de inercia: 9 Kg

Peso máximo usuario: 130 Kg

Adaptor Input: 100-240 V ~ 0,5 A, 50/60 Hz

Adaptor Output: 9V DC, 1000 mA

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, deberás 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

1. Handlebar
2. LCD monitor
3. Handlebar cover
4. Saddle sliding set
5. Saddle post
6. Saddle
7. Right pedal
8. Power adapter
9. Rear anti-roll bar
10. Left pedal
11. Front anti-roll bar
12. Main frame
13. Handlebar post cover
14. LCD monitor cable
15. Handlebar post
16. Handlebar support
17. Monitor holder
18. Bottle holder
27. Saddle distance adjustment knob
28. Saddle height adjustment knob
29. Heart rate sensor

Fig. 2

19. M8x20L Allen screw (x13)
20. Flat washer (x12)
21. Allen key (x1)
22. Double open-end spanner (x1)
23. M5x16L flathead crosshead screw (x2)
24. Small flat washer (x1)
25. Spring washer (x1)
26. M5x10L flathead crosshead screw (x4)

2. BEFORE USE

- Take the product out of the box and remove all packaging materials.
- Make sure all parts and components are included and in good conditions. Some components are pre-assembled.

- Carefully check the pieces are not damaged. If they are, immediately notify the Technical Support Service of Cecotec.

Box contents

- DrumFit Cycle 9000 Talos Pro stationary bike
- LCD monitor
- Tools
- Instruction manual
- Power adapter

3. ASSEMBLY

Scanning the following QR code, you can view the complete assembly, step by step, of the product.



Step 1: Anti-roll bars

- Take the anti-roll bars:
- The bar with the casters is the front anti-roll bar.
- The bar without the casters is the rear anti-roll bar.
- Place the main frame (12) on the front anti-roll bar (11) by matching the holes. Insert the Allen screw (19) with the flat washer (20) in every hole and tighten them.
- Repeat the previous process with the rear anti-roll bar (9).

Fig. 3

Step 2: Pedals

- The pedals are marked "L", left pedal (10), and "R", right pedal (7).
- Place the right pedal (7) on the right crank, in the direction of the bike, and tighten the nut by turning the double open-end spanner (22) clockwise.
- Place the left pedal (10) on the left crank, in the direction of the bike, and tighten the nut by turning the double open-end spanner (22) counterclockwise.

Fig. 4

Step 3: Saddle post and saddle

- Insert the saddle (6) into the saddle sliding set (4), and fix it with the double open-end spanner (22).
- Slide the saddle (6) and the saddle sliding set (4) in the desired position, match the holes and fix it with the saddle distance adjustment knob (27).
- Insert the saddle post (5) in the main frame (12) and match the holes on both pieces. Fix the saddle position (6) with the saddle height adjustment knob (28). You can set the height when the bike is completely assembled.

Fig. 5

Step 4: Handlebar post

- Insert the handlebar post cover (13) in the handlebar post (15).
- Connect the cable protruding from the main frame (12) to the cable (14) inside the handlebar post (15). Insert the post (15) in the main frame (12) as shown in figure 6 and match the holes with both pieces.
- Insert a flat washer (20) in the 4 Allen screws (19), and tighten them in every hole. Insert them in the holes of the handlebar post (15) with the Allen key (21). Place the handlebar post trim (13) to cover this part.
- Place the bottle holder (18) in the handlebar post (15) as shown in figure 6, that is, matching the holes on both pieces. Use two flathead crosshead screws (23) to fix the bottle holder (18) to the handlebar post (15).

Fig. 6

Step 5: Handlebar

- Take the handlebar (1) and assemble it on the handlebar support (16). Fix the handlebar support with a screw (19), a small flat washer (24) and a spring washer (25). Insert the heart rate sensor cables (29) in the handlebar post hole and then take them out in the other end where the monitor holder is located (17).
- Place the handlebar cover (3) by applying pressure until it is fixed in place.

Fig. 7

Step 6: LCD monitor

Connect both ends of the monitor cable (14) with the heart rate sensor cables (29). Place the LCD monitor (2) on the monitor holder (17) by inserting the cables through the hole of the monitor bracket (17). Secure both parts using 4 flathead crosshead screws (26) and the Allen key (21).

Fig. 8

4. OPERATION

Monitor operation

Button functions

- RECOVERY: press this button to activate the recovery function. This function is used to test your heart rate recovery level.
- START/STOP: press this button to start and stop the training.
- RESET: press this button:
 - When the bike is on standby, to go back to the main menu.
 - For 2 seconds to restart the monitor.
- UP, press this button:
 - To select the training mode.

- b. To increase the selected training setting.
 - MODE: on standby, press this button to confirm the set values.
 - DOWN, press this button:
- a. To select the training mode.
- b. To decrease the selected training setting.

Settings:

Function	Description	Display range	Setting range
TIME	Training time	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:00 minutes
DISTANCE	Training distance	0 ~ 99.99	0 ~ 99.90 km
CALORIES	Calorie burn	0 ~ 9999	0 ~ 9990 cals
PULSE	Heart rate	30 ~ 230	0-30 ~ 230
WATT	Pedalling rate	0 ~ 999 watts	10 ~ 350 watts
SPEED	Speed per hour	0.0~99.9 km/h	-
RPM	Revolutions per minute	0~999	-

Training modes

Fig. 9-15

- Connect the adapter to a plug or hold down the RESET button for two seconds. An alarm will sound for 1 second. The display will show as in figure 9 for 2 seconds.
- The monitor will show some values (Fig. 10) for 1 second before entering standby mode. Fig. 11
- Now, the resistance level is 1.
- Press the MODE button to select a programme: Manual® BEGINNER® ADVANCE® SPORTY® HRC® WATT.
- Press MODE again to set the time with the UP and DOWN buttons. Fig. 12
- Press MODE again to move to the next setting.
- After selecting distance/calories, press START/STOP to start the exercise and let the monitor calculate the parameters. Fig. 13-14
- Press UP/DOWN to set the resistance level. Fig. 15

Changing the programme

- Press the START/STOP button in any programme and press RESET to get back to the main menu.
- MANUAL will flash, press UP to change the programme and confirm the selected programme by pressing MODE.
- Now, you will be able to set the settings as explained before.
- Press START/STOP to start exercising.
- Press UP/DOWN to set the resistance level.

BEGINNER/ADVANCE/SPORTY functions

Fig. 16-21

- The BEGINNER function is programmed for users who are starting to work out. Fig. 16
- The ADVANCE function is programmed for users with an intermediate level of exercising. Fig. 17
- The SPORTY function is programmed for users with a high level of exercising. Fig. 18
- Within every programme you can select 4 different modes. To do so, after selecting the desired programme:
 1. Press UP/DOWN to select any of the 4 modes. Fig. 19-21
 2. Press MODE to confirm.
 3. Press the START/STOP button to start exercising.
 4. Press UP/DOWN to set the resistance level.

HRC function

- This function allows you to set heart rate targets. To do so, you have 3 HRC modes (heart rate control) and a HRC TRG (heart rate control target):
 1. HRC 55.
 2. HRC 75.
 3. HRC 90.
 4. The HRC TRG mode controls that you remain within your target beats per minute.

HRC MODE

Fig. 22-24

- Press UP/DOWN to set your age, then the monitor will estimate and show your target heart rate.
- Press MODE to confirm. Fig. 22
- Press UP/DOWN to set a target time. Fig. 23
- Press the START/STOP button to start exercising. Fig. 24

HRC TRG MODE

Fig. 26-28

- If you select HRC-TRG in the programme, you can set your own heart rate target.

- Press UP/DOWN to set your age. Fig. 26
- Press the MODE button again to set your goal. Fig. 27
- Press MODE to confirm and UP/DOWN to set your target time.
- Press the START/STOP button to start exercising. Fig. 28

Recovery function

Fig. 29-30

If you do not place your hands on the sensors, even if you press this button, the function will not be activated.

1. Press the RECOVERY button, then, TIME and PULSE will appear on the display, the rest of the functions will be deactivated. Fig. 29
2. The time display will show 0:60 and it will start a countdown. The value shown on the pulse display during the countdown will be the actual heart rate.
3. When the countdown is over, the monitor will beep and the pulse display will show F1, F2, F3, F4, F5 or F6. Fig. 30

During this process, if you press RECOVERY again, you will return to the previous display.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
Bad condition	Improvable condition	Medium condition	Error in measurement	Good condition	Excellent condition

5. INFORMATION ON EXERCISING

Fig. 31

A proper workout should consist of the following three activities:

1. Warm-up: Consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 9
2. Training: Consisting of 20 to 30 minutes of exercise. (Note: During the first few weeks of your exercise programme, do not keep your heart rate in your training zone longer than 20 minutes).
3. Cool-down: 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries.

Workout routine

To maintain or improve your physical condition, exercise three times per week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may exercise up to five times per week, if desired. Remember, the key to success is making exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

6. CLEANING AND MAINTENANCE

Note

- The cleaning and maintenance frequency depends on the use frequency and intensity.
- Examine the equipment periodically in order to detect any issue or change, like loose bolts.
- Periodically lubricate the moving parts of the bicycle to prevent premature deterioration. After lubricating these parts, operate the product as usual during at least half a minute.
- Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working condition.
- Check the condition of nuts and bolts at least every two weeks.
- The equipment can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not try to repair the product by yourself. Should you have any difficulty with its assembly or operation, or if you think that any part is missing, contact the official Technical Support Service of Cecotec.

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07085

Model: DrumFit Cycle 9000 Talos Pro stationary bike

Flywheel: 9 kg

Maximum user weight: 130 Kg

Adaptor Input: 100-240 V ~ 0.5 A, 50/60 Hz

Adaptor Output: 9 V DC, 1000 mA

Manufactured in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL APPLIANCES



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

Consumers must contact their local authorities or retailer for detailed information concerning the correct disposal of old electrical appliances and/or their batteries. Compliance with the above guidelines will help protect 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 Cecotec official 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

1. Guidon
2. Moniteur LCD
3. Enjoliveur du guidon
4. Ensemble coulissant de la selle
5. Tige de la selle
6. Selle
7. Pédale droite
8. Adaptateur de courant
9. Stabilisateur arrière
10. Pédale gauche
11. Stabilisateur avant
12. Structure principale
13. Enjoliveur de la tige du guidon
14. Câble du moniteur LCD
15. Tige du guidon
16. Support du guidon
17. Support du moniteur
18. Porte-bouteilles
27. Molette de réglage de la distance de la selle
28. Molette de réglage de la hauteur de la selle
29. Capteur de fréquence cardiaque

Img. 2

19. Vis à tête hexagonale M8x20L (x13)
20. Rondelle plate (x12)
21. Clé Allen (x1)
22. Clé à fourche double (x1)
23. Vis à tête plate cruciforme M5x16L (x2)
24. Petite rondelle plate (x1)
25. Rondelle élastique (x1)
26. Vis à tête plate cruciforme M5x10L (x4)

2. AVANT UTILISATION

- Sortez l'appareil de sa boîte et retirez tout le matériel qui compose l'emballage.
- Assurez-vous que toutes les pièces et les composants sont inclus et en bon état. Certains composants sont déjà pre-assemblés.
- Vérifiez soigneusement que les pièces ne sont pas endommagées. Si elles sont abîmées, veuillez contacter immédiatement le Service Après-Vente Officiel de Cecotec.

Contenu de la boîte

- Vélo d'appartement DrumFit Cycle 9000 Talos Pro
- Moniteur LCD
- Outils
- Manuel d'instructions
- Adaptateur de courant

3. MONTAGE

Scannez ce code QR pour visualiser l'assemblage complet du produit, étape par étape.



Étape 1 : Stabilisateurs

- Prenez les stabilisateurs :
- Le stabilisateur qui a des roues doit être placé à l'avant.
- Le stabilisateur qui n'a pas de roues, doit être placé à l'arrière.
- Placez la structure principale (12) sur le stabilisateur avant (11) en faisant correspondre les trous. Insérez la vis à tête hexagonale (19) avec une rondelle plate (20) dans chaque trou et vissez-les.
- Répétez le processus ci-dessus pour le stabilisateur arrière (9).

Img. 3

Étape 2 : Pédales

- Les pédales sont marquées avec les lettres « L », pédale gauche (10) et « R », pédale droite (7).
- Placez la pédale droite (7) sur la bielle droite dans le sens du vélo et serrez l'écrou dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé à fourche double (22).
- Placez la pédale gauche (10) sur la bielle gauche, dans le sens du vélo, et serrez l'écrou à l'aide de la clé à fourche double (22) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Img. 4

Étape 3 : Selle et tige de la selle

- Insérez la selle (6) dans l'ensemble coulissant de la selle (4), fixez-la à l'aide de la clé à fourche double (22).
- Faites glisser la selle (6) et l'ensemble coulissant de la selle (4) jusqu'à la position souhaitée, alignez les trous et fixez-la avec la molette de réglage de position horizontale (27).
- Insérez la tige de selle (5) dans la structure principale (12) et alignez les trous des deux pièces. Réglez la position de la selle (6) avec la molette de réglage de la hauteur de la selle (28). Vous pouvez régler la hauteur lorsque le vélo est complètement assemblé.

Img. 5

Étape 4 : Tige du guidon

- Insérez l'enjoliveur de la tige du guidon (13) dans la tige du guidon (15).
- Fixez le câble qui ressort de la structure principale (12) au câble (14) situé à l'intérieur de la tige du guidon (15). Insérez la tige (15) dans la structure principale (12) comme indiqué sur l'image 6 et alignez les trous des deux pièces.
- Insérez et vissez les 4 vis à tête hexagonale (19) avec une rondelle plate (20) dans chaque trou. Insérez-les dans les trous de la tige du guidon (15) à l'aide de la clé Allen (21). Placez le couvercle du support du guidon (13) pour recouvrir cette partie.
- Placez le porte-bouteilles (18) sur la tige du guidon (15) comme indiqué sur l'image 6, c'est-à-dire, en alignant les trous des deux pièces. Utilisez deux vis à tête plate cruciforme (23) pour fixer le porte-bouteilles (18) à la tige du guidon (15).

Img. 6

Étape 5 : Guidon

- Prenez le guidon (1) et fixez-le à la base du support du guidon (16). Fixez la base du support du guidon avec une vis (19), une petite rondelle plate (24) puis une rondelle élastique (25). Insérez les câbles du capteur de fréquence cardiaque (29) dans le trou de la tige du guidon, puis sortez-les par l'extrémité où se trouve le support du moniteur (17).
- Placez l'enjoliveur du guidon (3) en l'appuyant jusqu'à ce qu'il reste fixe dans sa position.

Img. 7

Étape 6 : Moniteur LCD

Raccordez les deux extrémités des câbles du moniteur (14) et du capteur de fréquence cardiaque (29). Placez le moniteur LCD (2) sur le support du moniteur (17), en insérant les câbles dans le trou du support du moniteur (17). Fixez les deux pièces à l'aide de 4 vis à tête plate cruciforme (26) et de la clé Allen (21).

Img. 8

4. FONCTIONNEMENT

Utilisation du moniteur

Fonctions des boutons

- RECOVERY : appuyez sur ce bouton pour activer la fonction de récupération. Cette fonction sert à tester le niveau de récupération de votre fréquence cardiaque.
- START/STOP : appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter l'entraînement.
- RESET, appuyez sur ce bouton :
 - a. En mode veille, pour revenir au menu principal.
 - b. Pendant deux secondes pour redémarrer le moniteur.
- UP, appuyez sur ce bouton :
 - a. Pour sélectionner le mode d'entraînement.
 - b. Pour augmenter le paramètre d'entraînement sélectionné.
- MODE : en veille, appuyez sur ce bouton pour confirmer la valeur de réglage.
- DOWN, appuyez sur ce bouton :
 - a. Pour sélectionner le mode d'entraînement.
 - b. Pour diminuer le paramètre d'entraînement sélectionné.

Paramètres

Fonction	Description	Intervalles	Intervalles ajustables
TIME	Temps d'entraînement	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:00 minutes
DISTANCE	Distance d'entraînement	0 ~ 99.99	0 ~ 99.90 km
CALORIES	Calories brûlées	0 ~ 9999	0 ~ 9990 Cal
PULSE	Fréquence cardiaque	30 ~ 230	0-30 ~ 230
WATT	Cadence de pédalage	0 ~ 999 Watt	10 ~ 350 Watt
SPEED	Vitesse par heure	0.0~99.9 Km/H	-
RPM	Tours par minute	0~999	-

Modes d'entraînement

Img. 9-15

- Branchez l'adaptateur dans une prise murale ou appuyez sur le bouton RESET pendant deux secondes. Une alarme sonnera pendant 1 seconde. L'écran affichera l'image 9 pendant 2 secondes.
- Le moniteur affichera certaines valeurs (Img. 10) pendant 1 seconde avant de passer en mode Standby. Img. 11
- Le niveau de résistance du vélo sera de 1.
- Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner un programme : Manual® BEGINNER (débutant)® ADVANCE (avancé) ® SPORTY (sportif) ® HRC (contrôle de la fréquence cardiaque) ® WATT (fréquence de pédalage).
- Appuyez de nouveau sur le bouton MODE pour augmenter ou diminuer le temps à l'aide des boutons UP et DOWN. Img. 12
- Appuyez de nouveau sur MODE pour passer au réglage suivant.
- Après avoir sélectionné la distance/les calories (DISTANCE/CALORIE), appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice et laisser le moniteur calculer les paramètres. Img. 13-14
- Appuyez sur UP/DOWN pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance. Img. 15

Changer le programme

- Appuyez sur le bouton START/STOP dans n'importe quel programme et appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.
- MANUAL clignotera, appuyez sur UP pour changer le programme et confirmez le programme que vous souhaitez en appuyant sur MODE.
- Vous pouvez maintenant ajuster les paramètres comme décrit ci-dessus.
- Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.
- Appuyez sur UP/DOWN pour diminuer ou augmenter le niveau de résistance.

Fonctions BEGINNER/ADVANCE/SPORTY

Img. 16-21

- La fonction BEGINNER est programmée pour les utilisateurs qui commencent à faire du sport. Img. 16
- La fonction ADVANCE est programmée pour les utilisateurs qui ont un niveau intermédiaire de pratique sportive. Img. 17
- La fonction SPORTY est programmée pour les utilisateurs qui ont un niveau élevé de pratique sportive. Img. 18
- Dans chacun de ces programmes, nous pouvons sélectionner 4 modes différents. Pour ce faire, après avoir sélectionné le programme souhaité :
 1. Appuyez sur UP/DOWN pour sélectionner un des 4 modes. Img. 19-21
 2. Appuyez sur MODE pour confirmer.
 3. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement.
 4. Appuyez sur UP/DOWN pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance.

Fonction HRC

- Cette fonction sert à définir des objectifs de fréquence cardiaque. Pour ce faire, vous pouvez choisir entre les 3 modes HRC et le TRG HRC :
1. HRC 55.
 2. HRC 75.
 3. HRC 90.
 4. HRC TRG. Cette fonction assure que vous restez à la fréquence cardiaque par minute que vous avez sélectionnée comme objectif.

MODE HRC

Img. 22-24

- Appuyez sur UP/DOWN pour déterminer votre âge, puis le moniteur calculera et affichera votre pouls objectif.
- Appuyez sur MODE pour confirmer. Img. 22
- Appuyez sur UP/DOWN pour ajuster le temps souhaité. Img. 23
- Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice. Img. 24

MODE HRC TRG

Img. 26-28

- Si vous sélectionnez la fonction HRC TRG, vous pouvez définir votre propre objectif.
- Appuyez sur UP/DOWN pour déterminer votre âge. Img. 26
- Appuyez de nouveau sur le bouton MODE pour définir votre objectif. Img. 27
- Appuyez sur MODE pour confirmer et appuyez sur UP/DOWN pour établir le temps souhaité.
- Appuyez ensuite sur START/STOP pour commencer l'entraînement. Img. 28

Fonction RECOVERY

Img. 29-30

Si vous ne placez pas vos mains sur les capteurs, même si vous appuyez sur ce bouton, cette fonction ne démarrera pas.

1. Appuyez sur le bouton RECOVERY, TIME et PULSE s'afficheront donc sur l'écran et toutes les autres fonctions seront désactivées. Img. 29
2. 0:60 s'affichera sur l'écran du temps et le compte à rebours commencera. La valeur affichée sur l'écran du pouls pendant le compte à rebours montrera la fréquence cardiaque réelle.
3. Lorsque le compte à rebours est terminé, le moniteur émettra un « bip » et la fenêtre du pouls affichera F1, F2, F3, F4, F5 ou F6. Img. 30

Pendant ce processus, si vous appuyez de nouveau sur RECOVERY, le moniteur affichera l'écran précédent.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
Condition médiocre	Condition à améliorer	Condition moyenne	Erreur lors du processus de mesure	Bonne condition	Excellente condition

5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Img. 31

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

1. Échauffement : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 9
2. Entraînement : séance d'exercices d'une durée de 20 à 30 minutes. (Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes).
3. Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice.

Routine d'exercice

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, réalisez trois entraînements par semaine et reposez-vous au moins un jour entre chaque session. Après plusieurs mois d'exercice, vous pouvez augmenter le nombre de séances hebdomadaires jusqu'à 5. Pour obtenir de meilleurs résultats, vous devez être constant lors de vos entraînements.

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Notes

- La fréquence du nettoyage et de l'entretien dépend de la fréquence et de l'intensité d'utilisation.
- Vérifiez régulièrement que l'équipement n'a pas subi de modifications ou d'endommagements, par exemple le desserrage d'écrous.
- Lubrifiez périodiquement les pièces mobiles du vélo pour éviter toute détérioration. Après avoir lubrifié ces pièces, utilisez le vélo comme d'habitude pendant au moins une demi-minute.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant son utilisation. Si une pièce est endommagée, veuillez la remplacer immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.
- Vérifiez l'état des vis et des écrous au moins toutes les deux semaines.
- L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide et du détergent non

abrasif. N'utilisez pas de solvants.

- N'essayez pas de réparer le produit vous-même. Si vous avez des difficultés lors de son assemblage, lors de son utilisation ou vous pensez qu'il vous manque des pièces, contactez le Service d'Assistance Technique Officiel de Cecotec.

7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07085

Modèle : Vélo d'appartement DrumFit Cycle 9000 Talos Pro

Volant d'inertie : 9 kg

Poids maximum de l'utilisateur : 130 Kg

Adaptor Input : 100-240 V ~ 0,5 A, 50/60 Hz

Adaptor Output : 9V DC, 1000 mA

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 débarrasser 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, veuillez 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

1. Lenker
2. LCD-Monitor
3. Lenkerverzierung
4. Schiebevorrichtung des Sattels
5. Sattelstange
6. Sattel
7. Rechtes Pedal
8. Netzstecker
9. Hintere Stabilisator
10. Linkes Pedal
11. Vorderer Stabilisator
12. Hauptstruktur
13. Lenkervorbauverzierung
14. Kabel für LCD-Monitor
15. Lenkervorbau
16. Halter des Lenkers
17. Monitorhalter
18. Flaschenhalter
27. Einstellrad für den Abstand des Sattels
28. Einstellrad für die Sattelhöhe des Sattels
29. Herzfrequenz-Sensor

Abb. 2

19. Sechskantschraube M8x20L (x13)
20. Flache Unterlegscheibe (x12)
21. Inbusschlüssel (x1)
22. Doppelmaulschlüssel (x1)
23. Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben M5x16L (x2)
24. Kleine flache Unterlegscheibe (x1)
25. Federscheibe (x1)
26. M5x10L (x4) Flachkopf-Kreuzschlitzschraube

2. VOR DEM GEBRAUCH

- Nehmen Sie das Produkt aus der Verpackung und entnehmen Sie das Verpackungsmaterial.
- Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig und in gutem Zustand ist. Einige Teile und Komponenten sind vormontiert.
- Überprüfen Sie sorgfältig, dass die Teile nicht beschädigt sind. Wenn dies der Fall ist, wenden Sie sich sofort an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.

Vollständiger Inhalt

- DrumFit Cycle 9000 Talos Pro Heimtrainer
- LCD-Monitor
- Werkzeuge
- Bedienungsanleitung
- Netzstecker

3. MONTAGE

Scannen Sie den nachstehenden QR-Code, um die vollständige Schritt-für-Schritt-Montage des Produkts anzuzeigen.



Schritt 1: Stabilisator-Stange

- Nehmen Sie die Stabilisator-Stangen:
- Die Stabilisator-Stange mit Rädern wird vorne angebaut.
- Die Stabilisator-Stange ohne Räder wird auf der hinteren Seite angebaut.
- Setzen Sie den Hauptstruktur (12) über den vorderen Stabilisator (11), indem Sie die Löcher aufeinander abstimmen. Setzen Sie die Sechskantschraube (19) mit einer Unterlegscheibe (20) in jedes Loch ein und schrauben Sie sie fest.
- Wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang am hinteren Stabilisator (9).

Abb. 3

Schritt 2: Pedale.

- Die Pedale sind mit den Buchstaben „L“, linkes Pedal (10), und „R“, rechtes Pedal (7), gekennzeichnet.
- Setzen Sie das rechte Pedal (7) auf die rechte Tretkurbel in Richtung Fahrrad und ziehen Sie die angebrachte Mutter mit dem Doppelmaulschlüssel (22) im Uhrzeigersinn fest.
- Setzen Sie das linke Pedal (10) in Richtung Fahrrad auf die linke Tretkurbel und schrauben Sie die Mutter mit dem Doppelmaulschlüssel (22) gegen den Uhrzeigersinn darauf.

Abb. 4

Schritt 3: Sattel und Sattelstange

- Setzen Sie den Sattel (6) in die Sattelgleiteinheit (4) ein und sichern Sie ihn mit dem Doppelmaulschlüssel (22).
- Schieben Sie den Sattel (6) und die Sattelschieberbaugruppe (4) in die gewünschte Position, richten Sie die Löcher aus und sichern Sie sie mit dem Einstellknopf für die horizontale Position (27).
- Setzen Sie die Sattelstange (5) in den Hauptstruktur (12) ein und richten Sie die Löcher der beiden Teile aus. Stellen Sie die Sattelposition (6) mit dem Sattelhöhenverstellrad (28) ein. Sie können die Höhe einstellen, wenn das Fahrrad vollständig montiert ist.

Abb.5

Schritt 4: Lenkervorbau

- Setzen Sie die Lenkervorbauverkleidung (13) in den Lenkervorbau (15) ein.
- Befestigen Sie das Kabel, das aus der Hauptstruktur (12) herausragt, am Kabel (14) im Lenkervorbau (15). Setzen Sie die Sattelstange (15) in die Hauptstruktur (12) ein, wie in Abbildung 6 gezeigt, und richten Sie die Löcher der beiden Teile aus.
- Setzen Sie die 4 Sechskantschrauben (19) mit einer Unterlegscheibe (20) in jedes Loch ein und schrauben Sie sie fest. Stecken Sie sie mit dem Inbusschlüssel (21) in die Löcher des Lenkervorbau (15). Montieren Sie die Abdeckung der Lenkerhalterung (13) an, die dieses Teil abdeckt.
- Montieren Sie den Flaschenhalter (18) am Lenkervorbau (15) wie in Abbildung 6 gezeigt, d.h. richten Sie die Löcher beider Teile aufeinander aus. Befestigen Sie den Flaschenhalter (18) mit zwei Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben (23) am Lenkervorbau (15).

Abb.6

Schritt 5: Lenker

- Nehmen Sie den Lenker (1) und befestigen Sie ihn an der Basis der Lenkerhalterung (16). Sichern Sie die Basis der Lenkerhalterung mit einer Schraube (19), einer kleinen Unterlegscheibe (24) und einer Federscheibe (25). Führen Sie die Kabel des Herzfrequenzsensors (29) durch das Loch im Lenkervorbau und ziehen Sie sie dann an dem Ende heraus, an dem sich die Halterung des Monitors (17) befindet.
- Bringen Sie die Lenkerverzierung (3) an und drücken Sie sie in ihre Position, bis sie einrastet.

Abb.7

Schritt 6: LCD-Monitor

Verbinden Sie beide Enden des Monitorkabels (14) und der Kabel des Herzfrequenzsensors (29). Setzen Sie den LCD-Monitor (2) auf die Monitorhalterung (17) und führen Sie die Kabel durch das Loch in der Monitorhalterung (17). Befestigen Sie beide Teile mit 4 Flachkopf-Kreuzschlitzschrauben (26) und dem Inbusschlüssel (21).

Abb.8

4. BEDIENUNG

Verwendung des Monitors

Funktionen der Schaltfläche

- RECOVERY: Drücken Sie diese Taste, um die Erholungsfunktion zu aktivieren. Mit dieser Funktion können Sie Ihr Herzfrequenz-Erholungsniveau testen.
- START/STOP: Drücken Sie diese Taste, um das Training zu starten und zu beenden.
- RESET, drücken Sie diese Taste:
 - a. Im Ruhezustand, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
 - b. Zwei Sekunden lang, um den Monitor zurückzusetzen.
- UP, drücken Sie diese Taste:
 - a. Um den Trainingsmodus auszuwählen.
 - b. Um den ausgewählten Trainingsparameter zu erhöhen.
- MODE: Drücken Sie diese Taste im Ruhezustand, um den Einstellwert zu bestätigen.
- DOWN: Drücken Sie diese Taste:
 - a. Um den Trainingsmodus auszuwählen.
 - b. Um den ausgewählten Trainingsparameter zu verringern.

Parameter:

Funktion	Beschreibung	Bereich des Monitors	Bereich der Einstellung
TIME	Trainingszeit	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:00minutes
DISTANCE	Trainingsstrecke	8435484 05s430 0	0 ~ 99.90KM
CALORIES	Kalorienverbrauch	0 ~ 9999	0 ~ 9990Cal
DRÜCKEN	Herzfrequenz	200-230s	s8435484 05430 0
WATT	Trittfrequenz	0 ~ 999Watt	10 ~ 350Watt
SPEED	Geschwindigkeit pro Stunde	0.0~99.9 Km/h	-
RPM	Umdrehungen pro Minute	0~999	-

Trainingsarten

Abb. 9-15

- Stecken Sie den Adapter in eine Steckdose oder drücken Sie die RESET-Taste für zwei Sekunden. Ein Alarm ertönt 1 Sekunde lang. Auf dem Monitor erscheint für 2 Sekunden die Anzeige in Abbildung 9.
- Der Monitor zeigt 1 Sekunde lang einige Werte an (Abb. 10), bevor er in den Standby-Modus wechselt. Abb. 11
- Zu diesem Zeitpunkt beträgt der Widerstandswert des Fahrrads 1.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um ein Programm auszuwählen: Manual® BEGINNER ® ADVANCE ® SPORTY ® HRC (Kontrolle der Herzfrequenz) ® WATT (Trittfrequenz).
- Drücken Sie erneut MODE, um die Zeit mit den Tasten UP und DOWN einzustellen. Abb. 12
- Drücken Sie erneut MODE, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
- Nachdem Sie Strecke/Kalorien auswählen, drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten und die Parameter vom Monitor berechnen zu lassen. Abb. 13-14
- Drücken Sie UP/DOWN, um die Widerstandsstufe einzustellen. Abb. 15

Programm ändern

- Drücken Sie die Taste START/STOP in einem beliebigen Programm und drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- MANUAL blinkt, drücken Sie UP, um das Programm zu wechseln und bestätigen Sie das gewünschte Programm durch Drücken von MODE.
- Zu dieser Zeit, können Sie die Parameter wie oben beschrieben anpassen.
- Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.
- Drücken Sie UP/DOWN, um die Widerstandsstufe einzustellen.

BEGINNER/ADVANCE/SPORTY-Funktionen

Abb. 16-21

- Die Funktion BEGINNER ist für Benutzer programmiert, die gerade erst mit dem Sport beginnen. Abb. 16
- Die ADVANCE-Funktion ist für Benutzer mit einer mittleren Stufe an sportlicher Praxis programmiert. Abb. 17
- Die SPORTY-Funktion ist für sportlich geübte Benutzer programmiert. Abb. 18
- Innerhalb jedes dieser Programme können wir 4 verschiedene Funktionen auswählen. Wählen Sie dazu das gewünschte Programm aus:
 1. Drücken Sie UP/DOWN, um einen der 4 Funktionen auszuwählen. Abb. 19-21
 2. Drücken Sie MODE zur Bestätigung.
 3. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten.
 4. Drücken Sie UP/DOWN, um die Widerstandsstufe einzustellen.

HRC Funktion

- Mit dieser Funktion können Sie Herzfrequenzziele festlegen, für die es 3 HRC-Funktionen und eine HRC TRG gibt:

1. HRC 55.
2. HRC 75.
3. HRC 90.
4. HRC TRG. steuert, dass Sie bei der Herzfrequenz pro Minute bleiben, die Sie als Ihre Zielherzfrequenz ausgewählt haben.

HRC Modus

Abb. 22-24

- Drücken Sie auf UP/DOWN, um das Alter einzustellen, dann berechnet der Monitor Ihre Zielpulsfrequenz und zeigt sie an.
- Drücken Sie MODE zur Bestätigung. Abb. 22
- Drücken Sie UP/DOWN, um eine Zielzeit einzustellen. Abb. 23
- Drücken Sie START/STOP, um das Training zu kommentieren. Abb. 24

HRC TRG MODUS

Abb. 26-28

- Wenn Sie im Programm HRC-TAG wählen, können Sie Ihr eigenes Ziel festlegen.
- Drücken Sie UP/DOWN, um Ihr Alter einzustellen. Abb. 26
- Drücken Sie erneut die MODE-Taste, um Ihr Ziel einzustellen. Abb. 27
- Drücken Sie MODE zur Bestätigung und drücken Sie UP/DOWN, um Ihr Zeitziel einzustellen.
- Drücken Sie dann START/STOP, um das Training zu starten. Abb. 28

Recovery Funktion

Abb. 29-30

Wenn Sie Ihre Hände nicht auf die Sensoren legen, wird das Gerät nicht starten, auch wenn Sie diese Taste drücken.

1. Drücken Sie die Taste RECOVERY, dann erscheinen TIME und PULSE auf dem Monitor, alle anderen Funktionen sind deaktiviert. Abb. 29
2. Im Zeitfenster wird 0:60 angezeigt und der Countdown beginnt. Der während dieses Countdowns im Pulsfenster angezeigte Wert ist die aktuelle Herzfrequenz.
3. Nach Ablauf des Countdowns ertönt ein Signalton und im Impulsfenster wird F1, F2, F3, F4, F5 oder F6 angezeigt. Abb. 30

Wenn Sie während dieses Vorgangs erneut auf RECOVERY drücken, kehren Sie zum vorherigen Bildschirm (Monitor) zurück.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
Schlechter Zustand	Geringer Zustand	Mittlerer Zustand	Messfehler	Guter Zustand	Hervorragender Zustand

5. FITNESSINFORMATION

Abb. 31

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

1. Aufwärmen: besteht aus einer Sitzung mit Dehnung und Training niedriger Intensität, die 5 bis 10 Minuten dauert. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 9
2. Training: Dies ist eine 20-30-minütige Trainingseinheit. (Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch).
3. Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen.

Training

Um Ihre Fitness zu erhalten oder zu verbessern, führen Sie drei Trainingseinheiten pro Woche durch, wobei zwischen den einzelnen Trainingseinheiten mindestens ein Ruhetag liegen muss. Nach einigen Monaten des Trainings können Sie die Anzahl der wöchentlichen Sitzungen auf fünf erhöhen. Um beste Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie beim Training konsequent sein.

6. REINIGUNG UND WARTUNG

Hinweise

- Die Häufigkeit der Reinigung und Wartung hängt von der Häufigkeit und Intensität der Nutzung ab.
- Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf mögliche Änderungen oder Schäden, wie z.B. die Schraubenmutter ablösen.
- Schmieren Sie regelmäßig die beweglichen Teile des Heimtrainers, um seine Abnutzung zu verhindern. Nachdem Sie diese Teile geschmiert haben, lassen Sie den Heimtrainer mindestens eine halbe Minute lang normal laufen.
- Prüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Verwendung nach. Wenn ein Teil in schlechtem Zustand ist, ersetzen Sie es sofort und benutzen Sie das Gerät nicht, bis es in einwandfreiem Zustand ist.
- Überprüfen Sie den Zustand der Schrauben und Muttern mindestens alle zwei Wochen.
- Das Gerät kann mit einem leicht angefeuchteten Tuche und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau oder bei der Verwendung haben oder glauben, Teile zu vermissen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.

7. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz: 07085

Modell: DrumFit Cycle 9000 Talos Pro Heimtrainer

Schwungrad: 9 kg

Max. Tragbarkeit: 130 Kg

Adaptor Input: 100-240 V ~ 0,5 A, 50/60 Hz

Adaptor Output: 9V DC, 1000 mA

Hergestellt 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.

Wenn Sie einen Zwischenfall mit dem Produkt feststellen oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec unter +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 Publikation darf weder ganz noch teilweise ohne vorherige Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, S.L. vervielfältigt, in einem Datenabfragesystem gespeichert, übertragen oder auf irgendeine Weise (elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder Ähnliches) verbreitet werden.

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Manubrio
2. Display LCD
3. Finitura del manubrio
4. Gruppo di scorrimento della sella
5. Reggisella
6. Sella
7. Pedale destro
8. Adattatore di corrente
9. Stabilizzatore posteriore
10. Pedale sinistro
11. Stabilizzatore frontale
12. Struttura principale
13. Finitura dell'asta del manubrio
14. Cavo del display LCD
15. Asta del manubrio
16. Supporto del manubrio
17. Supporto del display
18. Portaborraccia
27. Ruota di regolazione della distanza della sella
28. Ruota di regolazione dell'altezza della sella
29. Sensore di frequenza cardiaca

Fig. 2

19. Vite a testa esagonale M8x20L (x13)
20. Rondella piatta (x12)
21. Chiave esagonale (x1)
22. Doppia chiave aperta (x1)
23. Vite a testa piatta a croce M5x16L (x2)
24. Rondella piatta piccola (x1)
25. Rondella a molla (x1)
26. Vite a testa piatta a croce M5x10L (x4)

2. PRIMA DELL'USO

- Estrarre il prodotto dalla scatola e rimuovere tutto il materiale di imballaggio.
- Verificare che tutte le parti e componenti siano inclusi e in buono stato. Alcuni componenti sono preassemblati.
- Controllare attentamente che le parti non siano danneggiate. Se lo sono, contattate immediatamente il centro di assistenza ufficiale Cecotec.

Contenuto della scatola

- Cyclette Drum Fit Cycle 9000 Talos Pro
- Display LCD
- Strumenti
- Manuale di istruzioni
- Adattatore di corrente

3. MONTAGGIO

Scannerizzando il seguente codice QR, è possibile visualizzare il montaggio completo passo dopo passo del prodotto.



Passaggio 1: Stabilizzatori

- Prendere gli stabilizzatori:
- Lo stabilizzatore con le ruote andrà nella parte anteriore.
- Lo stabilizzatore senza ruote andrà nella parte posteriore.
- Posizionare la struttura principale (12) sopra lo stabilizzatore anteriore (11) facendo combaciare i fori. Inserire la vite a testa esagonale (19) e la rondella piatta (20) in ogni foro e avvitare.
- Ripetere lo stesso processo con lo stabilizzatore posteriore (9).

Fig. 3

Passaggio 2: Pedali

- I pedali sono contrassegnati con le lettere "L", pedale sinistro (10) e "R", pedale destro (7).
- Posizionare il pedale destro (7) sulla pedivella destra in direzione della cyclette e stringere il bullone a essa collegato in senso orario con la doppia chiave aperta (22).
- Posizionare il pedale sinistro (10) sulla pedivella sinistra, in direzione della cyclette, e avvitare il bullone con la doppia chiave aperta (22) in senso antiorario.

Fig. 4

Passaggio 3: Sella e reggisella

- Inserire la sella (6) nel gruppo di scorrimento della sella (4), fissarla con la doppia chiave aperta (22).
- Far scorrere la sella (6) e il gruppo di scorrimento della sella (4) nella posizione desiderata, allineare i fori e fissare con la ruota di regolazione della posizione orizzontale (27).
- Inserire il reggisella (5) nella struttura principale (12) e allineare i fori delle due parti. Impostare la posizione della sella (6) con la ruota di regolazione dell'altezza della sella (28). È possibile regolare l'altezza quando la bicicletta è completamente assemblata.

Fig.5

Passaggio 4: Asta del manubrio

- Inserire la finitura dell'asta del manubrio (13) nell'asta del manubrio (15).
- Collegare il cavo che sporge dalla struttura principale (12) al cavo (24) che si trova all'interno dell'asta del manubrio (15). Inserire l'asta (15) nella struttura principale (12) come mostrato nella figura 6 e allineare i fori delle due parti.
- Inserire e avvitare le 4 viti a testa esagonale (19) con una rondella piatta (20) in ogni foro. Inserirle nei fori dell'asta del manubrio (15) usando la chiave esagonale (21). Montare la finitura del supporto del manubrio (13) coprendo tale parte.
- Montare il portaborraccia (18) sull'asta del manubrio (15) come mostrato nella figura 6, cioè allineando i fori di entrambe le parti. Utilizzare due viti a testa piatta a croce (23) per fissare il portaborraccia (18) all'asta del manubrio (15).

Fig.6

Passaggio 5: Manubrio

- Prendere il manubrio (1) e fissarlo alla base dell'asta del manubrio (16). Fissare la base dell'asta del manubrio con una vite (19), una rondella piatta piccola (24) e poi una rondella a molla (25). Inserire i fili del sensore di frequenza cardiaca (29) attraverso il foro nell'asta del manubrio e poi tirarli fuori dall'estremità dove si trova il supporto del display (17).
- Posizionare la finitura del manubrio (3) facendo pressione finché non si blocca in posizione.

Fig.7

Passaggio 6: Display LCD

Collegare entrambe le estremità del cavo del display (14) e i cavi del sensore di frequenza cardiaca (29). Posizionare il display LCD (2) sul supporto del display (17), inserendo i cavi attraverso il foro nel supporto del display (17). Fissare entrambe le parti con 4 viti a testa piatta a croce (26) e la chiave esagonale (21).

Fig. 8

4. FUNZIONAMENTO

Uso del display

Funzioni dei pulsanti

- RECOVERY: premere questo tasto per attivare la funzione di recupero. Questa funzione serve a testare il livello di recupero della frequenza cardiaca.
- START/STOP: premere questo tasto per avviare e interrompere l'allenamento.
- RESET, premere questo tasto:
 - a. Quando è inattivo, per tornare al menu principale.
 - b. Tenere premuto per due secondi per riavviare il display.
- UP, premere questo tasto:
 - a. Per selezionare la modalità di allenamento.
 - b. Per aumentare il parametro di allenamento selezionato.
- MODE: quando inattivo, premere questo tasto per confermare il valore impostato.
- DOWN, premere questo tasto:
 - a. Per selezionare la modalità di allenamento.
 - b. Per diminuire il parametro di allenamento selezionato.

Parametri:

Funzione	Descrizione	Intervallo del display	Intervallo di regolazione
TIME	Tempo di allenamento	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:00minutes
DISTANCE	Distanza percorsa	0 ~ 99.99	0 ~ 99.90KM
CALORIES	Consumo di calorie	0 ~ 9999	0 ~ 9990Cal
PULSE	Frequenza cardiaca	30 ~ 230	0-30 ~ 230
WATT	Cadenza della pedalata	0 ~ 999Watt	10 ~ 350Watt
SPEED	Velocità oraria	0.0~99.9 Km/h	-
RPM	Giri per minuto	0~999	-

Modalità di allenamento

Fig. 9-15

- Inserire l'adattatore in una presa a muro o premere il pulsante RESET per due secondi. Un allarme suonerà per 1 secondo. Il display si mostrerà come in figura 9 per 2 secondi.
- Il display mostrerà alcuni valori (Fig. 10) per 1 secondo prima di entrare in modalità Standby. Fig. 11
- In questo momento, il livello di resistenza della cyclette sarà 1.
- Premere il pulsante MODE per selezionare un programma: Manual® BEGINNER (principiante)® ADVANCE (avanzato)® SPORTY (sportivo)® HRC (controllo della frequenza cardiaca)® WATT (cadenza di pedalata).
- Premere nuovamente MODE per regolare il tempo con i pulsanti UP e DOWN. Fig. 12
- Premere nuovamente MODE per passare all'impostazione successiva.
- Dopo aver selezionato la distanza/calorie, premere START/STOP per iniziare l'esercizio e lasciare che il monitor calcoli i parametri. Fig. 13-14
- Premere UP/DOWN per regolare il livello di resistenza. Fig. 15

Cambiare programma

- Premere il tasto START/STOP in qualsiasi programma e premere RESET per tornare al menu principale.
- MANUAL lampeggerà, premere UP per cambiare programma e confermare il programma desiderato premendo MODE.
- A questo punto, è possibile regolare i parametri come descritto precedentemente.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.
- Premere UP/DOWN per regolare il livello di resistenza.

Funzioni BEGINNER/ADVANCE/SPORTY

Fig. 16-21

- La funzione BEGINNER è programmata per gli utenti che sono alle prime armi nello sport. Fig. 16
- La funzione ADVANCE è programmata per utenti di livello intermedio. Fig. 17
- La funzione SPORTY è programmata per utenti con un alto livello di pratica sportiva. Fig. 18
- All'interno di ognuno di questi programmi possiamo selezionare 4 modalità diverse. Per fare ciò, dopo aver selezionato il programma desiderato:
 1. Premere UP/DOWN per selezionare una delle 4 modalità. Fig. 19-21
 2. Premere MODE per confermare.
 3. Premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento.
 4. Premere UP/DOWN per regolare il livello di resistenza.

Funzione HRC

- Questa funzione è usata per impostare obiettivi di frequenza cardiaca, per i quali esistono 3 modalità HRC e una HRC TRG:
 1. HRC 55.
 2. HRC 75.
 3. HRC 90.
 4. HRC TRG. controlla che si rimanga all'interno del proprio obiettivo di battiti al minuto.

MODALITÀ HRC (frequenza cardiaca)

Fig. 22-24

- Premere UP/DOWN per impostare l'età, poi il monitor calcolerà e visualizzerà la tua frequenza cardiaca target.
- Premere MODE per confermare. Fig. 22
- Premere UP/DOWN per impostare un tempo target. Fig. 23
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Fig. 24

MODALITÀ HRC TRG (Frequenza cardiaca obiettivo)

Fig. 26-28

- Se si seleziona HRC-TRG nel programma, è possibile impostare il proprio obiettivo.
- Premere UP/DOWN per regolare l'età. Fig. 26
- Premere nuovamente il pulsante MODE per impostare l'obiettivo. Fig. 27
- Premere MODE per confermare e premere UP/DOWN per impostare l'obiettivo di tempo.
- Poi premere il pulsante START/STOP per iniziare l'allenamento. Fig. 28

Funzione recovery

Fig. 29-30

Se non si mettono le mani sui sensori, anche se si preme questo pulsante, questa funzione non si avvia.

1. Premere il tasto RECOVERY, poi TIME e PULSE appariranno sul display, tutte le altre funzioni saranno disabilitate. Fig. 29
2. La schermata del tempo mostrerà 0:60 e inizierà il conto alla rovescia. Il valore visualizzato nella schermata delle pulsazioni durante questo conto alla rovescia sarà la frequenza cardiaca effettiva.
3. Quando il conto alla rovescia è terminato, il display emette un segnale acustico e mostra la schermata della frequenza cardiaca F1, F2, F3, F4, F5 o F6. Fig. 30

Durante questo processo, premendo nuovamente RECOVERY si ritorna alla schermata precedente.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
Cattive condizioni	Condizione migliorabile	Condizione media	Errore di misurazione	Buone condizioni	Condizioni eccellenti

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Fig. 31
Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- 1. Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 9
- 2. Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (Nota: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti).
- 3. Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio.

Routine di allenamento

Per mantenere o migliorare la propria forma fisica, realizzare tre sessioni di esercizio settimanali, come minimo bisogna riposare un giorno tra due sessioni di esercizio. Dopo vari mesi di allenamento, è possibile aumentare il numero di sessioni settimanali fino a cinque. Per ottenere i migliori risultati bisogna mantenere una certa costanza negli allenamenti.

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

Avvisi

- La frequenza della pulizia e della manutenzione dipende dalla frequenza e dall'intensità dell'uso.
- Controllare il dispositivo periodicamente per rilevare possibili problemi, come ad esempio l'allentamento dei componenti.
- Lubrificare periodicamente le parti mobili della cyclette per evitare un deterioramento prematuro. Dopo aver lubrificato queste parti, far funzionare la cyclette normalmente per almeno mezzo minuto.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se alcune parti sono in cattive condizioni, sostituirle immediatamente e non usare l'attrezzatura finché non è in perfette condizioni.
- Controllare lo stato di viti e bulloni almeno ogni due settimane.

- La macchina può essere pulita con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Non tentare di riparare l'attrezzatura da soli. In caso di difficoltà nel montaggio, nell'uso o se mancano dei pezzi, contattare il proprio rivenditore o il centro di assistenza ufficiale Cecotec.

7. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07085
Modello: Cyclette Drum Fit Cycle 9000 Talos Pro
Volano: 9 Kg
Peso massimo dell'utente: 130 kg
Ingresso adattatore: 100-240 V ~ 0,5 A, 50/60 Hz
Uscita dell'adattatore: 9V DC, 1000 mA
Prodotto in Cina | 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.

Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le 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 supporto tecnico ufficiale 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, riprodotto, 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

1. Guiador
2. Monitor LCD
3. Acabamento do guiador
4. Conjunto de deslizamento do selim
5. Posto do selim
6. Selim
7. Pedal direito
8. Adaptador de corrente
9. Estabilizador traseiro
10. Pedal esquerdo
11. Estabilizador frontal
12. Estrutura principal
13. Acabamento do poste do guiador
14. Cabo do monitor LCD
15. Haste do guiador
16. Suporte do guiador
17. Suporte do monitor
18. Porta garrafas
27. Roda de ajuste de distância do selim
28. Roda de ajuste da altura do sellim
29. Sensor do ritmo cardíaco

Fig.2

19. Parafuso de cabeça sextavada M8x20L (x13)
20. Arruela plana (x12)
21. Chave Allen (x1)
22. Chave dupla (x1)
23. Parafuso de cabeça plana em cruz M5x16L (x2)
24. Pequena arruela plana (x1)
25. Arruela elástica (x1)
26. Parafuso de cabeça plana em cruz M5x10L (x4)

2. ANTES DE USAR

- Tire o produto da caixa e retire todo o material de embalagem.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estão incluídas e em bom estado. Alguns componentes são pré-montados.
- Verificar cuidadosamente se as peças não estão danificadas. Se estiver danificada, contactar imediatamente com o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

Conteúdo da caixa

- Bicicleta estática DrumFit Cycle 9000 Talos Pro
- Monitor LCD
- Ferramentas
- Manual de instruções
- Adaptador de corrente



3. MONTAGEM

Ao digitalizar o seguinte código QR, pode visualizar a montagem completa passo-a-passo do produto.

Passo 1: Estabilizadores

- Pegue os estabilizadores:
- Aquele com rodas estará na frente.
- Aquele que não leva rodas estará atrás.
- Posicionar a estrutura principal (12) sobre o estabilizador frontal (11) fazendo corresponder os furos. Inserir o parafuso de cabeça sextavada (19) com uma arruela plana (20) em cada furo e enroscá-los.
- Repetir o processo acima descrito no estabilizador traseiro (9).

Fig. 3

Passo 2: Pedais

- Os pedais são marcados com as letras "L", pedal esquerdo (10), e "R", pedal direito (7).
- Colocar o pedal direito (7) na manivela direita na direcção da bicicleta e apertar a porca fixada no sentido dos ponteiros do relógio usando a chave dupla (22).
- Colocar o pedal esquerdo (10) na manivela esquerda, na direcção da bicicleta, e aparafusar a porca com a chave dupla (22) no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

Fig.4

Passo 3: Selim e posto do selim

- Inserir o selim (6) no conjunto de deslizamento do selim (4), prendê-la com a chave dupla (22).
- Deslize o selim (6) e o conjunto de deslizamento do selim (4) para a posição desejada, alinhe os furos e fixe-o com o botão de ajuste da posição horizontal (27).
- Inserir o posto do selim (5) na estrutura principal (12) e alinhar os furos de ambas as partes. Ajustar a posição do selim (6) com a roda de ajuste da altura do selim (28). Pode ajustar a altura quando a bicicleta estiver totalmente montada.

Fig.5

Passo 4: Haste do guiador

- Inserir o acabamento do poste do guiador (13) no haste do guiador (15).
- Fixar o cabo saliente da estrutura principal (12) ao cabo do monitor LCD (14) dentro da haste do guiador (15). Inserir o haste do selim (15) na estrutura principal (12) como mostra a figura 6 e alinhar os furos das duas partes.
- Inserir e aparafusar os 4 parafusos de cabeça sextavada (19) com uma arruela plana (20) em cada furo. Insira-os nos orifícios da haste do guiador (15) usando a chave Allen (21). Colocar o acabamento do poste do guiador (13) cobrindo essa parte.
- Adaptar o suporte da garrafa (18) à haste do guiador (15), como mostra a figura 6, ou seja, alinhar os furos de ambas as partes. Utilizar dois parafusos cruzados de cabeça plana (23) para fixar o porta garrafas (18) ao haste do guiador (15).

Fig.6

Passo 5: Guiador

- Pegar no guiador (1) e fixá-lo à base do suporte do guiador (16). Fixar a base do suporte do guiador com um parafuso (19), uma pequena arruela plana (24) e depois uma arruela elástica (25). Inserir os cabos do sensor do ritmo cardíaco (29) através do orifício na haste do guiador e depois puxá-los para fora através da extremidade onde se encontra o suporte do monitor (17).
- Colocar o acabamento do guiador (3), pressionando-a no seu lugar até que se fixe na posição.

Fig.7

Passo 6: Monitor LCD

Ligar ambas extremidades do cabo do monitor e os cabos do sensor do ritmo cardíaco (21). Colocar o monitor LCD (2) no suporte do monitor (17), inserindo os cabos através do orifício no suporte do monitor (17). Fixar ambas as partes usando 4 parafusos de cabeça plana (26) e a chave Allen (21).

Fig.8

4. FUNCIONAMENTO

Utilização do monitor

Funções dos botões

- RECOVERY: prima esta tecla para activar a função de recuperação. Esta função é utilizada para testar o seu nível de recuperação do ritmo cardíaco.
- START/STOP: prima esta tecla para iniciar e parar o treino.
- RESET, prima esta tecla:
 - a. Quando esteja em repouso, para voltar ao menu principal.
 - b. Durante dois segundos, para reiniciar o monitor.
- UP, prima esta tecla:
 - a. Para seleccionar o modo de treino.
 - b. Para aumentar o parâmetro de treinamento seleccionado.
- MODE: quando estiver a repousar, prima este botão para confirmar o valor de configurações.
- DOWN, prima esta tecla:
 - a. Para seleccionar o modo de treino.
 - b. Para diminuir o parâmetro de treinamento seleccionado.

Parâmetros:

Função	Descrição	Margem de visualização	Margem ajustável
TIME	Tempo de treino	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:00minutos
DISTANCE	Distância de treinamento	0 ~ 99.99	0 ~ 99.90KM
CALORIES	Ingestão calórica	0 ~ 9999	0 ~ 9990Cal
PULSE	Frequência cardíaca	30 ~ 230	0-30 ~ 230
WATT	Ritmo de pedalagem	0 ~ 999Watt	10 ~ 350Watt
SPEED	Velocidade por hora	0.0~99.9 Km/H	-
RPM	Revoluções por minuto	0~999	-

Modos de treino

Fig. 9-15

- Ligar o adaptador a uma tomada de parede ou pressionar o botão RESET durante dois segundos. Um alarme soará durante 1 segundo. A exibição será mostrada como na figura 9 durante 2 segundos.
- O monitor exibirá alguns valores (Fig. 10) durante 1 segundo antes de entrar no modo Standby. Fig. 11
- Nesta altura, o nível de resistência da bicicleta será de 1.
- Prima o botão MODE para seleccionar um programa: Manual® BEGINNER (principiante)® ADVANCE (avançado) ® SPORTY (esportivo) ® HRC (control da frequência cardíaca) ® WATT (ritmo de pedalagem).
- Prima novamente MODE para ajustar o tempo com os botões UP e DOWN. Fig. 12
- Prima novamente MODE para passar para a próxima definição.
- Após seleccionar a distância/calorias, prima START/STOP para iniciar o exercício e deixe o monitor calcular os parâmetros. Fig. 13-14
- Pressione UP/DOWN para ajustar o nível de resistência. Fig. 15

Mudar de programa

- Prima a tecla START/STOP em qualquer programa e prima RESET para regressar ao menu principal.
- MANUAL irá piscar, pressionar UP para alterar o programa e confirmar o programa desejado pressionando MODE.
- Neste momento, é possível ajustar os parâmetros como descrito acima.
- Pressione START/STOP para iniciar o exercício.
- Pressione UP/DOWN para ajustar o nível de resistência.

Funções BEGINNER/ADVANCE/SPORTY

Fig. 16-21

- A função BEGINNER está programada para utilizadores que estão apenas a começar no mundo do desporto. Fig.16
- A função ADVANCE está programada para utilizadores com um nível intermédio de prática desportiva. Fig. 17
- A função SPORTY está programada para utilizadores com um alto nível de prática desportiva. Fig.18
- Dentro de cada um destes programas, podemos seleccionar 4 modos diferentes. Para o fazer, após seleccionar o programa desejado:
 1. Prima UP/DOWN para seleccionar um dos 4 modos. Fig. 19-21
 2. Prima UP/DOWN para seleccionar um dos 4 modos.
 3. Prima o botão START/STOP para iniciar o treino.
 4. Pressione UP/DOWN para ajustar o nível de resistência.

Função HRC

- Esta função é utilizada para definir objectivos de frequência cardíaca, para os quais existem 3 modos HRC e um HRC TRG:
- 1. HRC 55.
- 2. HRC 75.
- 3. HRC 90.
- 4. HRC TRG. controla que se mantém aos batimentos por minuto que seleccionou como alvo.

MOD0 HRC

Fig. 22-24

- Prima UP/DOWN para ajustar a idade, depois o monitor irá calcular e exibir a sua taxa de pulso alvo.
- Pressione MODE para confirmar. Fig.22
- Prima UP/DOWN para definir um tempo alvo. Fig. 23
- Pressione START/STOP para iniciar o exercício. Fig. 24.

MOD0 HRC TRG

Fig. 26-28

- Se seleccionar HRC-TRG no programa, pode definir o seu próprio objectivo.
- Prima UP/DOWN para ajustar a sua idade. Fig. 26
- Prima novamente o botão MODE para ajustar o seu alvo. Fig. 27
- Pressione MODE para confirmar e pressione UP/DOWN para definir o seu objectivo de tempo.
- Prima o botão START/STOP para iniciar o treino. Fig. 28

Função recovery

Fig. 29-30

Se não colocar as mãos sobre os sensores, mesmo que carregue neste botão, ele não arranca.

1. Prima a tecla RECOVERY, depois TIME e PULSE aparecerão no visor, todas as outras funções serão desactivadas. Fig. 29
2. A janela temporal exibirá 0:60 e começará a contagem decrescente. O valor exibido na janela de pulso durante esta contagem decrescente será o ritmo cardíaco real.
3. Quando a contagem decrescente terminar, o monitor emitirá um sinal sonoro e a janela de pulsação irá mostrar F1, F2, F3, F4, F5 o F6. Fig.30

Durante este processo, premindo RECOVERY novamente voltará ao visor anterior.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
Condição ruim	A condição pode ser melhorada	Condição media	Erro de medida	Boa condição	Excelente condição

5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

Fig. 31

O treino correcto deve consistir nos seguintes passos:

1. Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 a 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício. Fig.9
2. Treino: uma sessão de exercício de 20 a 30 minutos. (Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos).
3. Arrefecimento: esticar de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício.

Rotina de exercício

Para manter ou melhorar a sua condição física, realize três sessões de exercício por semana, pelo menos um dia de descanso entre cada sessão de exercício. Após vários meses de exercício, pode aumentar o número de sessões semanais até cinco. Para obter os melhores resultados, deve ser consistente ao fazer exercício.

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

Avisos

- A frequência de limpeza e manutenção depende da frequência e intensidade de utilização.
- Verificar periodicamente o equipamento quanto a alterações ou danos, por exemplo, afrouxamento de porcas.
- Lubrificar periodicamente as partes móveis da bicicleta para evitar a deterioração prematura. Depois de lubrificar estas peças, fazer funcionar a bicicleta normalmente durante pelo menos meio minuto.
- Inspeccione e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se qualquer peça estiver em mau estado, substitua-a imediatamente e não utilize o equipamento até que esteja em perfeito estado.
- Verificar o estado das porcas e parafusos pelo menos de duas em duas semanas.
- O equipamento pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Não tente reparar o produto por si mesmo. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o seu revendedor ou o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07085

Modelo: Bicicleta estática DrumFit Cycle 9000 Talos Pro

Volante de inércia: 9 Kg

Peso máximo utilizador: 130 kg

Adaptador Input: 100-240 V ~ 0,5 A, 50/60 Hz

Adaptador Output: 9V DC, 1000 mA

Fabricado em China | Desenhado em Espanha

8. RECICLAGEM DE APARELHOS ELÉCTRICOS E ELECTRÓNICOS



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

Para informações detalhadas sobre a forma mais apropriada de eliminar o seu Equipamento Eléctrico e Electrónico e/ou baterias, os consumidores devem contactar as suas autoridades locais.

A conformidade com as directrizes 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 efectuadas por pessoal qualificado.

Se detectar 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 (electrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou similar) sem a autorização prévia da CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Stuur
2. LCD monitor
3. Frame van het stuur
4. Zadel schuifassemblage
5. Zadelpen
6. Zadel
7. Rechter pedaal
8. Voedingsadapter
9. Achter stabilisator
10. Linker pedaal
11. Voor stabilisator
12. Hoofdframe
13. Frame van de stuurpen
14. LCD-monitorkabel
15. Stuurstang
16. Stuurhouder
17. Monitor houder
18. Bidonhouder
27. Draaiknop voor instelling van de afstand van het zadel
28. Draaiknop voor instelling van de hoogte van het zadel
29. Hartslagsensor

Fig. 2

19. Zeskantkopschroef M8x20L (x13)
20. Vlakke sluitring (x12)
21. Inbussleutel (x1)
22. Dubbele steeksleutel (x1)
23. M5x16L kruiskopschroeven met platte kop (x2)
24. Kleien vlakke sluitring (x1)
25. Veerring (x1)
26. Kruiskopschroef met platte kop M5x10L (x4)

2. VOOR U HET TOESTEL GEBRUIKT

- Haal het product uit de doos en verwijder al het verpakkingsmateriaal.
- Controleer of alle onderdelen en componenten aanwezig en in goede staat zijn. Sommige onderdelen zijn voorgemonteerd.
- Controleer zorgvuldig of de onderdelen niet beschadigd zijn. Als dat wel het geval is, neem dan onmiddellijk contact op met de klantenservice van Cecotec.

Inhoud van de doos

- Hometrainer DrumFit Cycle 9000 Talos Pro
- LCD monitor
- Gereedschap
- Gebruiksaanwijzing
- Voedingsadapter

3. MONTAGE

Door de volgende QR-code te scannen, kunt u de volledige stap-voor-stap montage van het product bekijken.



Stap 1: Stabilisatoren

- Pak de stabilisatoren:
- Die met wielen moet aan de voorkant worden geplaatst.
- Die zonder wielen, aan de achterkant.
- Plaats het hoofdframe (12) over de voorste stabilisator (11) door de gaten met elkaar te verbinden. Plaats de zeskantkopschroef (19) met een vlakke sluitring (20) in elk gat en schroef ze vast.
- Herhaal de bovenstaande procedure voor de achterste stabilisator (9).

Fig. 3

Stap 2: Pedalen

- De pedalen zijn gemerkt met de letters "L", linker pedaal (10), en "R", rechter pedaal (7).
- Plaats het rechter pedaal (7) op de rechter crank in de richting van de fiets en draai de bevestigde moer met de wijzers van de klok mee vast met de dubbele steeksleutel (22).
- Plaats het linker pedaal (10) op de linker crank, in de richting van de fiets, en draai de moer erop met de dubbele steeksleutel (22) tegen de richting van de wijzers van de klok in.

Fig. 4

Stap 3: Zadel en zadelpen

- Plaats het zadel (6) in de schuifassemblage (4), zet het vast met de dubbele steeksleutel (22).
- Schuif het zadel (6) en de schuifassemblage (4) in de gewenste positie, lijn de gaten uit en zet het vast met de draaiknop (27).
- Plaats de zadelpen (5) in het hoofdframe (12) en lijn de gaten van beide delen uit. Stel de positie van het zadel (6) in met de draaiknop voor het instellen van de hoogte van het zadel (28). U kunt de hoogte instellen wanneer de fiets volledig gemonteerd is.

Fig. 5

Stap 4: Stuurpen

- Steek het frame van de stuurpen (13) in de stuurpen (15).
- Bevestig de kabel die uit het hoofdframe (12) steekt aan de kabel (14) in de stuurpen (15). Plaats de zadelpen (15) in het hoofdframe (12) zoals aangegeven in figuur 6 en lijn de gaten van de twee delen uit.
- Plaats en schroef de 4 zeskantkopschroeven (19) met een vlakke sluitring (20) in elk gat. Steek ze met de inbussleutel (21) in de gaten van de stuurpen (15). Monteer het frame van de stuurpen (13) die dat deel afdekt.
- Monteer de bidonhouder (18) op de stuurpen (15) zoals aangegeven in figuur 6, d.w.z. lijn de gaten van beide delen uit. Gebruik twee kruiskopschroeven met platte kop (23) om de bidonhouder (18) aan de stuurpen (15) vast te zetten.

Fig. 6

Stap 5: Stuur

- Neem het stuur (1) en bevestig het aan de basis van de stuurhouder (16). Zet de basis van de stuurhouder vast met een schroef (19), een kleine vlakke ring (24) en vervolgens een veerring (25). Steek de kabels van de hartslagsensor (29) door het gat in de stuurpen en trek ze er vervolgens uit via het uiteinde waar de monitor houder (17) zich bevindt.
- Breng het frame van het stuur (3) aan en druk deze op zijn plaats tot hij vastklikt.

Fig. 7

Stap 6: LCD monitor

Verbind beide uiteinden van de monitorkabel (14) en de kabels van de hartslagsensor (29). Plaats de LCD-monitor (2) op de monitor houder (17) en steek de kabels door het gat in de monitor houder (17). Zet beide delen vast met 4 kruiskopschroeven met platte kop (26) en de inbussleutel (21).

Fig. 8

4. WERKING

Gebruik van de monitor

Funcies van de knoppen

- RECOVERY: Druk op deze knop om de herstelfunctie te activeren. Deze functie wordt gebruikt om het herstelniveau van uw hartslag te testen.
- START/STOP: druk op deze knop om de training te starten en te stoppen.
- RESET: druk op deze knop:
 - c. In de ruststand, om terug te keren naar het hoofdmenu.
 - d. Gedurende twee seconden om de monitor te resetten.
- UP: druk op deze knop:
 - a. Om de trainingsmodus te selecteren.
 - b. Om de geselecteerde trainingsparameter te verhogen.
- MODE: in ruststand, druk op deze knop om de instellingswaarde te bevestigen.
- DOWN: druk op deze knop:
 - a. Om de trainingsmodus te selecteren.
 - b. Om de geselecteerde trainingsparameter te verlagen.

Instellingen:

Functie	Beschrijving	Weergavebereik	Instelbereik
TIME	Trainingstijd	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:00minutes
DISTANCE	Trainingsafstand	0 ~ 99.99	0 ~ 99.90KM
CALORIES	Calorieverbruik	0 ~ 9999	0 ~ 9990Cal
PULSE	Hartslag	30 ~ 230	0-30 ~ 230
WATT	Trapsnelheid	0 ~ 999Watt	10 ~ 350Watt
SPEED	Snelheid per uur	0.0~99.9 Km/H	-
TPM	Toeren per minuut	0~999	-

Trainingsmodi

Fig. 9-15

- Steek de adapter in een stopcontact of druk twee seconden op de RESET knop. Er klinkt een alarm gedurende 1 seconde. Het display toont gedurende 2 seconden figuur 9.
- De monitor geeft gedurende 1 seconde enkele waarden weer (Fig. 10) alvorens over te schakelen naar de stand-by modus. Fig. 11
- Op dit punt zal het weerstandsniveau van de fiets 1 zijn.
- Druk op de MODE toets om een programma te kiezen: MANUAL (handmatig)® BEGINNER ® ADVANCE (geavanceerd) ® SPORTY (sport) ® HRC (hartslagregeling) ® WATT (trapfrequentie).
- Druk nogmaals op MODE om de tijd in te stellen met de OP en NEER toetsen. Fig. 12
- Druk nogmaals op MODE om naar de volgende instelling te gaan.
- Nadat u afstand/calorieën hebt gekozen, drukt u op START/STOP om de oefening te beginnen en laat u de monitor de parameters berekenen. Fig. 13-14
- Druk op UP/DOWN om het weerstandsniveau aan te passen. Fig. 15

Van programma veranderen

- Druk op de START/STOP knop in een willekeurig programma en druk op RESET om naar het hoofdmenu terug te keren.
- MANUAL zal knipperen, druk op UP om van programma te veranderen en bevestig het gewenste programma door op MODE te drukken.
- Op dit punt kunt u de parameters aanpassen zoals hierboven beschreven.
- Druk op START/STOP om de oefening te beginnen.
- Druk op UP/DOWN om het weerstandsniveau aan te passen.

Funcies BEGINNER/ADVANCE/SPORTY

Fig. 16-21

- De BEGINNER functie is geprogrammeerd voor gebruikers die net beginnen met sporten. Fig. 16
- De ADVANCE functie is geprogrammeerd voor gebruikers met een gemiddeld niveau van sportbeoefening. Fig. 17
- De SPORTY functie is geprogrammeerd voor gebruikers met een hoog niveau van sportbeoefening. Fig. 18
- Binnen elk van deze programma's kunnen we 4 verschillende modi kiezen. Om dit te doen, na het selecteren van het gewenste programma:
 1. Druk op de UP/DOWN knop om een van de 4 modi te selecteren. Fig. 19-21
 2. Druk op MODE om te bevestigen.
 3. Druk op de START/STOP knop om de training te beginnen.
 4. Druk op UP/DOWN om het weerstandsniveau aan te passen.

HRC functie

- Deze functie wordt gebruikt om hartslagdoelstellingen in te stellen, waarvoor 3 modi beschikbaar zijn HRC (hartslagregeling) en een HRC TRG (hartslagregeling doel):

 1. HRC 55.
 2. HRC 75.
 3. HRC 90.
 4. HRC TRG. regelt dat uw hartslag doel op de hartslag per minuut blijft hebt gekozen.

HRC modus

Fig. 22-24

- Druk op UP/DOWN om de leeftijd aan te passen, waarna de monitor uw hartslag doel berekent en weergeeft.
- Druk op MODE om te bevestigen. Fig. 22
- Druk op UP/DOWN om een doel in te stellen. Fig. 23
- Druk op START/STOP om de oefening te beginnen. Fig. 24

HRC TRG modus

Fig. 26-28

- Als u in het programma HRC-TRG selecteert, kunt u uw eigen doel instellen.
- Druk op UP/DOWN om uw leeftijd in te stellen. Fig. 26
- Druk nogmaals op de MODE toets om uw doel aan te passen. Fig. 27
- Druk op MODE om te bevestigen en druk op UP/DOWN om uw tijdsdoel in te stellen.
- Druk vervolgens op START/STOP om de training te starten. Fig. 28

Recovery functie

Fig. 29-30

Als u uw handen niet op de sensoren legt, zal hij niet starten, zelfs niet als u op deze knop drukt.

1. Druk op de RECOVERY knop, waarna TIME en PULSE op het display zullen verschijnen, alle andere functies zullen worden uitgeschakeld. Fig. 29
2. Het tijdvenster zal 0:60 tonen en beginnen af te tellen. De waarde die tijdens dit aftellen in het hartslagvenster wordt weergegeven is de actuele hartslag.
3. Wanneer het aftellen voorbij is, geeft de monitor een pieptoon en toont het venster F1, F2, F3, F4, F5 of F6. Fig. 30

Als u tijdens dit proces nogmaals op RECOVERY drukt, keert u terug naar het vorige scherm.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
Slechte conditie	Te verbeteren conditie	Gemiddelde conditie	Fout bij het berekenen	Goede conditie	Uitstekende conditie

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Fig. 31

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

1. Opwarming: bestaat uit een sessie van 5 tot 10 minuten stretching en lage intensiteit trainingen. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 9
2. Training: Dit is een 20-30 minuten durende trainingssessie. (Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog).
3. Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen.

Sport routine

Om uw conditie op peil te houden of te verbeteren, voert u drie trainsessies per week uit, met minstens één dag rust tussen elke trainsessie. Na enkele maanden van trainen kunt u het aantal wekelijkse sessies verhogen tot vijf. Voor de beste resultaten moet u consequent zijn bij het sporten.

6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

Opmerkingen

- De frequentie van reiniging en onderhoud hangt af van de frequentie en intensiteit van het gebruik.
- Controleer de apparatuur regelmatig op veranderingen of beschadigingen, b.v. het loskomen van moeren.
- Smeer de bewegende delen van de fiets regelmatig om voortijdige slijtage te voorkomen. Na het smeren van deze onderdelen, laat u de motor minstens een halve minuut normaal lopen.
- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik en zet ze vast. Als een onderdeel in slechte staat is, vervang het dan onmiddellijk en gebruik de apparatuur niet totdat het in perfecte staat is.
- Controleer de toestand van bouten en moeren ten minste om de twee weken.
- De apparatuur kan worden gereinigd met een licht vochtige doek en een niet-schurend reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Probeer het toestel niet zelf te repareren. Als u problemen heeft met de montage, het gebruik of denkt dat u onderdelen mist, neem dan contact op met uw leverancier of met de Technische Dienst van Cecotec.

7. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Referentie: 07085

Model: Hometrainer DrumFit Cycle 9000 Talos Pro

Vlieg wiel: 9 Kg

Maximaal gebruikersgewicht: 130 Kg

Adaptor Input: 100-240 V ~ 0,5 A, 50/60 Hz

Adaptor Output: 9V DC, 1000 mA

Geproduceerd 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 batterij 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 meest geschikte manier om hun elektrische en elektronische apparatuur en/of batterijen weg te gooien, dienen consumenten contact op te nemen met hun plaatselijke autoriteiten.

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. Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

Als u in elk geval een incident met het product detecteert of als u een vraag heeft, neem dan contact op met de Technische Dienst 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 veeleelvoudigd, 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

1. Kierownica
2. Monitor LCD
3. MANETKA KIEROWNICY
4. Nakładka na siodełko
5. Szttyca
6. Siodełko
7. Prawy pedał
8. Zasilacz
9. Stabilizator tylny
10. Lewy pedał
11. Stabilizator przedni
12. Główna struktura
13. Ozdoba sztycy kierownicy
14. Kabel monitora LCD
15. Szttyca kierownicy
16. Uchwyt na kierownicę
17. Uchwyt monitora
18. Uchwyt na butelkę
27. Pokrętko regulacyjne dystansu siodełka
28. Pokrętko regulacyjne wysokości siodełka
29. Czujnik częstotliwości pracy serca

Rys.2

19. Śruba sześciokątna M8x20L (x13)
20. Podkładka płaska (x12)
21. Klucz imbusowy (x1)
22. Klucz płaski podwójny (x1)
23. Śruba płaska krzyżowa M5x16L (x2)
24. Mała płaska podkładka (x1)
25. Podkładka sprężysta (x1)
26. Śruba płaska krzyżowa M5x10L

2. PRZED UŻYCIEM

- Wyjmij produkt z pudełka i usuń wszystkie materiały opakowaniowe.
- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są włączone i są w dobrym stanie. Niektóre komponenty są już zmontowane.
- Upewnij się ostrożnie, że części nie są uszkodzone. Jeśli tak, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym serwisem Cecotec Assistance.

Zawartość pudełka

- Bicicleta estática DrumFit Cycle 9000 Talos Pro
- Monitor LCD
- Narzędzia
- Instrukcja obsługi
- Zasilacz

3. MONTAŻ

Skanując poniższy kod QR, będziesz mógł zobaczyć kompletny montaż krok po kroku produktu.



Krok 1: Stabilizatory

- Weź stabilizatory:
- Ten z kołami jest przedni.
- Bez kółek tylni.
- Umieść ramę główną (12) na przednim stabilizatorze (11) dopasowując go do otworów. Włóż śrubę sześciokątną (19) z płaską podkładką (20) do każdego otworu i dokręć.
- Powtórz powyższy proces dla tylnego stabilizatora (9).

Rys. 3

Krok 2: Pedaty.

- Pedaty są oznaczone literami „L”, lewy pedał (10) i „R”, prawy pedał (7).
- Umieść prawy pedał (7) na prawej korbie w kierunku roweru i przykręć do niego dołączoną nakrętkę za pomocą klucza podwójnego (22) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Umieść lewy pedał (10) na lewej korbie w kierunku roweru i dokręć nakrętkę za pomocą klucza podwójnego (22) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Rys.4

Krok 3: Siodetko i sztyca

- Załóż pokrowiec siodetka (4) na siodetko (6), zabezpiecz podwójnym kluczem (22).

- Wsuń siodetko (6) i zespół suwaka siodetka (4) do żądanej pozycji, wyrównaj otwory i zabezpiecz pokrętką regulacji pozycji poziomej (27).
- Włóż sztycę (5) do ramy głównej (12) i wyrównaj otwory w obu częściach. Ustal pozycję siodetka (6) za pomocą pokrętki regulacji wysokości siodetka (28). Możesz regulować wysokość, gdy masz całkowicie zmontowany rower.

Rys.5

Krok 4: Sztyca kierownicy

- Załóż nakładkę sztycy kierownicy (13) na sztycy (15).
- Przymocuj linkę wystającą z ramy głównej (12) do linki (14) wewnątrz słupka kierownicy (15). Włóż sztycę (15) do ramy głównej (12), jak pokazano na rysunku 6 i wyrównaj otwory w dwóch elementach.
- Włóż i wkręć 4 śruby sześciokątne (19) z płaską podkładką (20) do każdego otworu. Włóż je do otworów we wsporniku kierownicy (15) za pomocą klucza imbusowego (21). Zamontuj osłonę uchwytu kierownicy (13) zakrywającą tę część.
- Umieść uchwyt na butelkę (18) na słupku kierownicy (15), jak pokazano na rysunku 6, to znaczy wyrównując otwory w obu częściach. Za pomocą dwóch śrub stożkowych ściętych (23) przymocuj uchwyt na butelkę (18) do słupka kierownicy (15).

Rys.6

Krok 5: Kierownica

- Weź kierownicę (1) i przymocuj ją do podstawy wspornika kierownicy (16). Zabezpiecz podstawę uchwytu na kierownicę śrubą (19), małą płaską podkładką (24) a następnie podkładką sprężystą (25). Przetnij kable nadajnika na klatkę piersiową (29) przez otwór w sztycy kierownicy, a następnie wyjmij je na końcu, gdzie znajduje się wspornik monitora (17).
- Zamontuj ozdobę kierownicy (3), dociskając, aż zablokuje się na swoim miejscu.

Rys. 7

Krok 6: Monitor LCD

Podłącz oba końce kabla monitora (14) i kable czujnika tętna (29). Umieść monitor LCD (2) na uchwycie monitora (17), wprowadzając kable przez otwory uchwytu monitora (17) Połącz oba elementy za pomocą 4 płaskich śrub krzyżakowych (26) i klucza imbusowego (21).

Rys.8

4. FUNKCJONOWANIE

Korzystanie z monitora

Funkcje przycisków

- RECOVERY: naciśnij ten przycisk, aby aktywować funkcję odzyskiwania. Ta funkcja służy do

testowania poziomu regeneracji tętna

- START/STOP: naciśnij ten klawisz, aby rozpocząć i zakończyć trening.
- START/STOP: naciśnij ten klawisz, aby rozpocząć i zakończyć trening.
- e. W stanie bezczynności powrót do menu głównego.
- f. Przez dwie sekundy, aby ponownie uruchomić monitor.
- UP, naciśnij ten klawisz:
 - a. Aby wybrać tryb treningu.
 - b. Zwiększenie wybranego parametru treningu.
- MODE: en reposo, presione este botón para confirmar el valor de ajuste.
- DOWN, naciśnij ten klawisz:
 - a. Aby wybrać tryb treningu.
 - b. Aby zmniejszyć wybrany parametr treningu.

Parametry:

Funkcja	Opis	Zakres wyświetlacza	Zakres ustawień
TIME	Czas ćwiczeń	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:00minut
DISTANCE	Częstotliwość treningów	0 ~ 99.99	0 ~ 99.90KM
CALORIES	Zużycie kaloryczne	0 ~ 9999	0 ~ 9990Cal
PULSE	Tętno	30 ~ 230	0-30 ~ 230
WATT	Kadencja pedałowania	0 ~ 999Watt	10 ~ 350Watt
SPEED	Prędkość na godzinę	0,0 ~ 99,9 km/h	-
Obr/min	Obroty na minutę	0~999	-

Tryb ćwiczeń

Rys. 9-15

- Podłącz zasilacz do gniazdka lub naciśnij przycisk RESET na dwie sekundy. Alarm włączy się na 1 sekundę. Ekran pokaże się jak na rysunku 9 przez 2 sekundy.
- Monitor pokaże wartości (rys. 10) przez 1 sekundę przed wejściem w tryb czuwania. Rys. 11
- W tej chwili poziom oporu roweru będzie wynosił 1.
- Naciśnij Przycisk MODE, aby wybrać program: Manual(BEGINNER (principiante)ADVANCE (avanzado) SPORTY (deportivo) HRC (control de frecuencia cardíaca) WATT (cadencia de

pedaleo).

- Naciśnij ponownie MODE, aby ustawić czas za pomocą przycisków UP i DOWN. Rys. 12
- Naciśnij ponownie MODE, aby przejść do następnego ustawienia.
- Po wybraniu dystansu / kalorii, naciśnij START / STOP, aby rozpocząć ćwiczenie i pozwól monitorowi obliczyć parametry. Rys. 13-14
- Naciśnij GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Rys. 15

Zmiana programu

- Naciśnij przycisk START / STOP w dowolnym programie i naciśnij RESET, aby powrócić do menu głównego.
- MANUAL zacznie migać, naciśnij UP, aby zmienić program i potwierdź żądany program, naciskając MODE.
- W tym czasie możesz dostosować parametry jak powyżej.
- Naciśnij START / STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.
- Naciśnij GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu.

Funkcje BEGINNER/ADVANCE/SPORTY

Rys. 16-21

- Funkcja POCZĄTKUJĄCY jest zaprogramowana dla użytkowników, którzy zaczynają uprawiać sport. Rys. 16
- Funkcja ADVANCE jest przeznaczona dla użytkowników o średnim poziomie treningu sportowego. Rys. 17
- Funkcja SPORTY jest przeznaczona dla użytkowników o wysokim poziomie treningu sportowego. Rys. 18
- W ramach każdego z tych programów możemy wybrać 4 różne tryby. Aby to zrobić, po wybraniu żadanego programu:
 1. Naciśnij UP / DOWN, aby wybrać jeden z 4 trybów. Rys. 19-21
 2. Naciśnij MODE, aby potwierdzić.
 3. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć trening.
 4. Naciśnij GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu.

Funkcja HRC

- Ta funkcja służy do ustawiania docelowych wartości tętna, dla nich ma 3 tryby HRC i HRC TRG:
 1. HRC 55.
 2. HRC 75.
 3. HRC 90.
 4. HRC TRG. kontroluje czy pozostaje na poziomie uderzeń na minutę, które wybrałeś jako cel.

TRYB HRC

Rys. 22-24

- Naciśnij W GÓRĘ / W DÓŁ, aby dostosować wiek, a następnie monitor obliczy i wyświetli docelowy puls.
- Naciśnij MODE, aby potwierdzić. Rys. 22
- Naciśnij GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas docelowy. Rys. 23
- Naciśnij GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas docelowy. Rys. 24

TRYB HRC TRG

Rys. 26-28

- Jeśli w programie wybierzesz HRC-TRG, możesz ustawić swój własny cel.
- Naciśnij UP / DOWN, aby ustawić swój wiek. Rys. 26
- Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby ustawić swój cel. Rys. 27
- Naciśnij MODE, aby potwierdzić i naciśnij UP / DOWN, aby ustawić swój cel czasowy.
- Następnie naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. Rys. 28

Funkcja recovery

Rys. 29-30

Jeśli nie położysz rąk na czujnikach, naciśnięcie tego przycisku nie rozpocznie się.

1. Naciśnij klawisz RECOVERY, na wyświetlaczu pojawi się TIME y PULSE, reszta funkcji zostanie wyłączona. Rys. 29
2. W oknie czasowym pojawi się 0:60 i rozpocznie się odliczanie. Wartość, która pojawi się w okienku tętna podczas tego odliczania, będzie Twoim aktualnym tętnem.
3. Gdy odliczanie dobiegnie końca, monitor wyda sygnał dźwiękowy, a okno pulsu wyświetli F1, F2, F3, F4, F5 lub F6. Rys. 30

Podczas tego procesu ponowne naciśnięcie przycisku RECOVERY spowoduje powrót do poprzedniego ekranu.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
Zły stan	Lepszy stan	Średni stan	Błąd pomiaru	Dobry stan	Idealny stan

5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Rys. 31

Prawidłowe szkolenie musi składać się z następujących kroków:

1. Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 9
2. Trening: jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut. (Uwaga: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut).
3. Chłodzenie: rozciągaj przez 5-10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku.

Rutyna ćwiczeń

Aby utrzymać lub poprawić swoją kondycję, wykonuj trzy treningi w tygodniu, z co najmniej jednodniową przerwą między treningami. Po kilku miesiącach ćwiczeń możesz zwiększyć liczbę tygodniowych sesji do pięciu. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas ćwiczeń należy być konsekwentnym.

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA**Ostrzeżenie**

- Częstotliwość czyszczenia i konserwacji zależy od częstotliwości i intensywności użytkowania.
- Okresowo sprawdzaj sprzęt pod kątem ewentualnych zmian lub uszkodzeń, takich jak poluzowanie nakrętek.
- Okresowo smaruj ruchome części roweru, aby zapobiec przedwczesnemu zużyciu. Po nasmarowaniu tych części, uruchom rower normalnie przez co najmniej pół minuty.
- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem. Jeśli jakkolwiek część jest w złym stanie, należy ją natychmiast wymienić i nie używać sprzętu, dopóki nie będzie w idealnym stanie.
- Co najmniej co dwa tygodnie sprawdzaj stan nakrętek i śrub.
- Sprzęt można czyścić lekko wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z jego montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z dystrybutorem lub oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

7. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja: 07085

Model: Rower treningowy DrumFit Cycle 9000 Talos Pro

Koło zamachowe: 9 Kg

Waga maksymalna użytkownika 130 Kg

Adaptor Input: 100-240 V ~ 0,5 A, 50/60 Hz

Adaptor Output: 9V DC, 1000 mA

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

8. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



Ten symbol oznacza, że zgodnie z obowiązującymi przepisami produkt i/lub baterię należy utylizować 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 najodpowiedniejszego sposobu utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego i/lub odpowiednich baterii, konsument powinien skontaktować się z władzami lokalnymi. Postępowanie zgodnie z powyższymi wytycznymi pomoże chronić środowisko.

9. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

Cecotec odpowie użytkownikowi końcowemu lub konsumentowi w przypadku braku zgodności, który istnieje w momencie dostawy produktu, na warunkach i terminach określonych przez obowiązujące przepisy.

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

Jeśli wykryjesz incydent 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 tego podręcznika 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, fotokopiowanie, nagrywanie lub podobne) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Řídítka
2. LCD monitor
3. Kryt řídítek
4. Posuvná sestava sedla
5. Sloupek sedla
6. Sedlo
7. Pravý pedál
8. Adaptér elektrického proudu
9. Zadní stabilizátor
10. Levý pedál
11. Přední stabilizátor
12. Hlavní struktura
13. Obložení sloupku řídítek.
14. Kabel monitoru LCD
15. Dřík řídítek
16. Držák řídítek
17. Stojan na monitor
18. Držák lahví
27. Kolečko pro nastavení vzdálenosti sedla
28. Kolečko pro nastavení výšky sedla
29. Snímač srdečního tepu

Obr. 2.

19. Šroub s vnitřním šestihranem M8x20L (x13)
20. Plochá podložka (x12)
21. Imbusový klíč (x1)
22. Oboustranný klíč (x1)
23. Šrouby s plochou křížovou hlavou M5x16L (x2)
24. Malá plochá podložka6 (x1)
25. Pružná podložka (x1)
26. Šroub s plochou křížovou hlavou M5x10L (x4)

2. PŘED POUŽITÍM

- Vyjměte přístroj z krabice a odstraňte všechny obaly.
- Ujistěte se, že jsou obsaženy všechny části a díly, a že jsou v dobrém stavu. Některé komponenty jsou předem smontované.
- Pečlivě zkontrolujte, zda nejsou díly poškozené. Pokud ano, neprodleně kontaktujte oficiální servisní středisko společnosti Cecotec.

Obsah krabice

- Cvičební kolo DrumFit Cycle 9000 Talos Pro
- LCD monitor
- Nářadí
- Návod k použití
- Adaptér elektrického proudu

3. MONTÁŽ

Naskenováním následujícího QR kódu si můžete prohlédnout kompletní sestavu krok za krokem.



Krok 1: Stabilizátory

- Vezměte stabilizátory:
- Ten s koly bude vpředu.
- Ten bez kol bude vzadu.
- Umístěte hlavní rám (12) na přední stabilizátor (11) tak, aby se otvory shodovaly. Do každého otvoru vložte šroub se šestihrannou hlavou (19) s plochou podložkou (20) a zašroubujte je.
- Výše uvedený postup zopakujte u zadního stabilizátoru (9).

Obr. 3

Krok 2: Pedály.

- Pedály jsou označeny písmeny „L“, levý pedál (10), a „R“, pravý pedál (7).
- Nasadte pravý pedál (7) na pravou kliku ve směru jízdy a utáhněte přiloženou matici ve směru hodinových ručiček pomocí dvojitého otevřeného klíče (22).
- Nasadte levý pedál (10) na levou kliku ve směru jízdy a našroubujte na něj matici pomocí dvojitého otevřeného klíče (22) proti směru hodinových ručiček.

Obr. 4.

Krok 3: Sedlo a sedlovka

- Vložte sedlo (6) do posuvné sestavy sedla (4) a zajistěte jej dvojitém otevřeným klíčem (22).
- Posuňte sestavu sedla (6) a posuvníku sedla (4) do požadované polohy, vyrovnejte otvory a zajistěte ji knoflíkem pro nastavení vodorovné polohy (27).
- Vložte sloupek sedadla (5) do hlavního rámu (12) a zarovnejte otvory obou částí. Nastavte polohu sedla (6) pomocí kolečka pro nastavení výšky sedla (28). Výšku můžete nastavit, když je kolo kompletně sestaveno.

Obr. 5

Krok 4: Dřík řídítek

- Vložte obložený dřík řídítek (13) do dříku řídítek (15).
- Připevněte lanko vyčnívající z hlavního rámu (12) k lanku (14) uvnitř představce řídítek (15). Vložte sloupek sedadla (15) do hlavního rámu (12) podle obrázku 6 a zarovnejte otvory obou částí.
- Do každého otvoru vložte a zašroubujte 4 šrouby se šestihrannou hlavou (19) s plochou podložkou (20). Pomocí imbusového klíče (21) je zasuňte do otvorů v představci řídítek (15). Nasadte kryt držáku řídítek (13), který tuto část zakrývá.
- Nasadte držák láhve (18) na představec řídítek (15) podle obrázku 6, tj. zarovnejte otvory obou částí. Pomocí dvou křížových šroubů s plochou hlavou (23) připevněte držák láhve (18) k představci řídítek (15).

Obr. 6.

Krok 5: Řídítka

- Vezměte řídítka (1) a připevněte je k základně držáku řídítek (16). Základnu držáku řídítek zajistěte šroubem (19), malou plochou podložkou (24) a poté pružnou podložkou (25). Zasuňte kabely snímače tepové frekvence (29) do otvoru v představci řídítek a poté je vytáhněte ven přes konec, kde je umístěn držák monitoru (17).
- Nasadte obložení řídítek (3) a zatlačte je na místo, dokud se nezajistí.

Obr. 7.

Krok 6: LCD monitor

Připojte oba konce kabelu monitoru (14) a kabely snímače tepové frekvence (29). Umístěte monitor LCD (2) na držák monitoru (17) a prostrčte kabely otvorem v držáku monitoru (17). Oba díly zajistěte pomocí 4 křížových šroubů s plochou hlavou (26) a imbusového klíče (21).

Obr. 8

4. FUNGOVÁNÍ

Používání monitoru

Funkce tlačítek

- RECOVERY: Stisknutím tohoto tlačítka aktivujete funkci obnovení. Tato funkce slouží k testování úrovně zotavení srdeční frekvence.
- START/STOP: Stisknutím tohoto tlačítka spustíte a zastavíte trénink.
- RESET, stiskněte toto tlačítko:
 - g. V nečinnosti se vrátíte do hlavní nabídky.
 - h. Po dobu dvou sekund monitor resetujete.
- UP, stiskněte toto tlačítko:
 - a. Výběr tréninkového režimu.
 - b. Zvýšení vybraného tréninkového parametru.
- MODE: v nečinnosti stiskněte toto tlačítko pro potvrzení nastavené hodnoty.
- DOWN, stiskněte toto tlačítko:
 - a. Výběr tréninkového režimu.
 - b. Snížení vybraného tréninkového parametru.

Parametry:

Funkce	Popis	Rozsah zobrazení	Nastavitelný rozsah
TIME	Doba tréninku	0:00 ~ 99:99	0:00 ~ 99:00 minut
DISTANCE	Vzdálenost tréninku	0 ~ 99.99	0 ~ 99.90KM
CALORIES	Spotřeba kalorií	0 ~ 9999	0 ~ 9990Cal
PULSE	Srdeční frekvence	30 ~ 230	0-30 ~ 230
WATT	Rychlost šlapání	0 ~ 999Watt	10 ~ 350Watt
SPEED	Rychlost za hodinu	0.0~99.9 Km/H	-
RPM	Otáčky za minutu	0~999	-

Tréninkové režimy

Obr. 9-15

- Zapojte adaptér do zásuvky nebo stiskněte na dvě sekundy tlačítko RESET. Po dobu 1 sekundy se ozve alarm. Na displeji se na 2 sekundy zobrazí obrázek 9.
- Před přechodem do pohotovostního režimu zobrazí monitor na 1 sekundu některé hodnoty (obr. 10). Obr. 11
- V tomto okamžiku bude úroveň odporu kola 1.
- Stisknutím tlačítka MODE vyberte program: Manuálně® BEGINNER (začátečník)® ADVANCE (pokročilý) ®SPORTY (sportovní) ®HRC (kontrola tepové frekvence) ®WATT (kadence šlapání).
- Opětovným stisknutím tlačítka MODE nastavte čas pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ. Obr. 12
- Dalším stisknutím tlačítka MODE přejdete na další nastavení.
- Po výběru vzdálenosti/kalorií stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení a nechte monitor vypočítat parametry. Obr. 13-14
- Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte úroveň odporu. Obr. 15

Změna programu

- Stiskněte tlačítko START/STOP v libovolném programu a stisknutím tlačítka RESET se vraťte do hlavní nabídky.
- MANUAL bude blikat, stisknutím tlačítka UP změňte program a požadovaný program potvrďte stisknutím tlačítka MODE.
- V tomto okamžiku můžete upravit parametry, jak je popsáno výše.
- Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte cvičení.
- Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte úroveň odporu.

Funkce BEGINNER/ADVANCE/SPORTY

Obr. 16-21

- Funkce BEGINNER je naprogramována pro uživatele, kteří se sportem teprve začínají. Obr. 16
- Funkce ADVANCE je naprogramována pro uživatele se střední úrovní sportovní praxe. Obr. 17
- Funkce SPORTY je naprogramována pro uživatele s vysokou úrovní sportovní praxe. Obr. 18
- V rámci každého z těchto programů můžeme zvolit 4 různé režimy. Za tímto účelem po výběru požadovaného programu:
 1. Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ vyberte jeden ze 4 režimů. Obr. 19-21
 2. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE
 3. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink.
 4. Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte úroveň odporu.

Funkce HRC

- Tato funkce slouží k nastavení cílových hodnot tepové frekvence, pro které jsou k dispozici 3 režimy HRC a jeden HRC TRG:
- 1. HRC 55.
- 2. HRC 75.
- 3. HRC 90.
- 4. HRC TRG. kontroluje, zda zůstáváte na tepové frekvenci za minutu, kterou jste zvolili jako cílovou tepovou frekvenci.

PROGRAM HRC

Obr. 22-24

- Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte věk, poté monitor vypočítá a zobrazí vaši cílovou tepovou frekvenci.
- Stiskněte MODE pro potvrzení. Obr. 22
- Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte cílový čas. Obr. 23
- Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte cvičení. Obr. 24

PROGRAM HRC TRG

Obr. 26-28

- Pokud v programu vyberete HRC-TAG, můžete si nastavit vlastní cíl.
- Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ upravte svůj věk. Obr. 26
- Opětovným stisknutím tlačítka MODE nastavte cíl. Obr. 27
- Stisknutím tlačítka MODE potvrďte a stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte cílový čas.
- Potom stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Obr. 28

Funkce obnovy

Obr. 29-30

Pokud nedáte ruce na snímače, ani po stisknutí tohoto tlačítka se nespustí.

1. Stiskněte tlačítko RECOVERY, na displeji se zobrazí TIME a PULSE, všechny ostatní funkce budou vypnuty. Obr. 29
2. V časovém okně se zobrazí 0:60 a začne se odpočítávat. Hodnota zobrazená v okně pulsu během tohoto odpočítávání je skutečná tepová frekvence.
3. Po skončení odpočítávání monitor zapípá a v okně pulzů se zobrazí F1, F2, F3, F4, F5 nebo F6. Obr. 30

Během tohoto procesu se opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY vrátíte na předchozí obrazovku.

F1	F2	F3	F4	F5	F6
Špatný stav	Zlepšený stav	Střední stav	Chyba měření	Dobrý stav	Vynikající stav

5. INFORMACE O CVIČENÍ

Obr. 31

Správný trénink musí zahrnovat následující kroky:

1. Zahřívání: sestává z protahování a cvičení s nízkou intenzitou trvajícího 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 9
2. Trénink: jedná se o cvičení trvající 20 až 30 minut. (Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut).
3. Zklidnění: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zvýší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení.

Cvičení

Abyste si udrželi nebo zlepšili kondici, provádějte tři tréninky týdně, s minimálním jednodenním odpočinkem mezi tréninky. Po několika měsících cvičení můžete zvýšit počet týdenních sezení až na pět. Abyste dosáhli nejlepších výsledků, měli byste být při cvičení důslední.

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA**Upozornění**

- Četnost čištění a údržby závisí na četnosti a intenzitě používání.
- Pravidelně kontrolujte, zda nedošlo ke změnám nebo poškození zařízení, např. k uvolnění matic.
- Pravidelně promazávejte pohyblivé části jízdního kola, abyste zabránili jejich předčasnému poškození. Po promazání těchto částí nechte kolo alespoň půl minuty normálně běžet.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Pokud je některá část ve špatném stavu, okamžitě ji vyměňte a nepoužívejte zařízení, dokud není v bezvadném stavu.
- Stav matic a šroubů kontrolujte nejméně jednou za dva týdny.
- Zařízení lze čistit mírně navlhčeným hadříkem a neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepokoušejte se zařízení opravit sami. Pokud máte potíže s montáží, používáním nebo uvažováním o chybějících součástech, kontaktujte svého distributora nebo oficiální technickou asistenční službu Cecotec.

7. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference: 07085

Model: Cvičební kolo DrumFit Cycle 9000 Talos Pro

Setrvačník: 9 Kg

Maximální hmotnost uživatele: 130 Kg
Adaptor Input: 100-240 V ~ 0,5 A, 50/60 Hz
Adaptor Output: 9V DC, 1000 mA
Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

8. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



Odpad X - 09Tento symbol označuje, že podle platných předpisů musí být výrobek a/nebo baterie likvidovány 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 nejvhodnějším způsobu likvidace elektrických a elektronických zařízení a/nebo baterií 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 podmínek a ve lhůtách stanovených platnými předpisy. Doporučuje se, aby opravy prováděl kvalifikovaný personál.

Pokud zjistíte problém s výrobkem nebo máte jakékoli dotazy, obraťte se na oficiální technickou podporu společnosti Cecotec na čísle +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

Práva duševního vlastnictví k textům v této příručce patří společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Všechna práva jsou vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být vcelku ani po částech reprodukován, ukládán do vyhledávacího systému, přenášen nebo šířen jakýmkoli způsobem (elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo podobně) bez předchozího souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

