

DRUMFIT

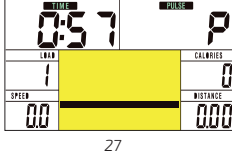
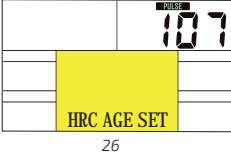
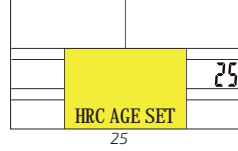
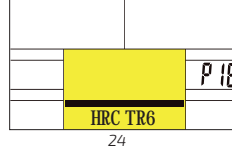
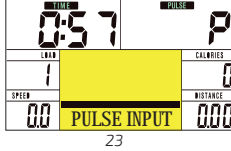
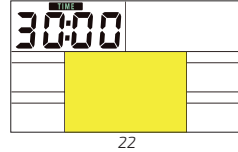
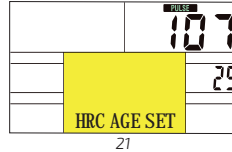
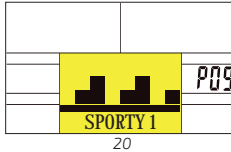
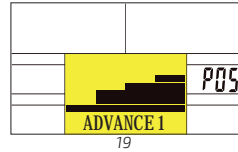
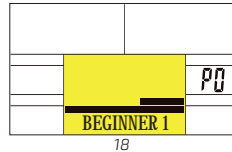
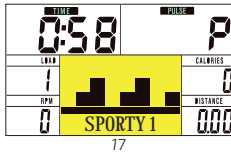
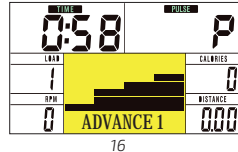
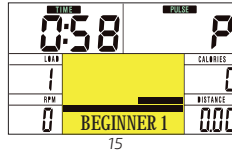
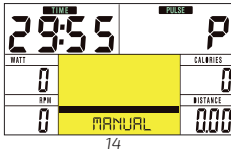
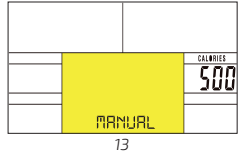
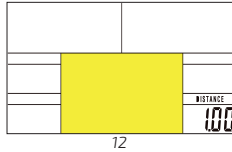
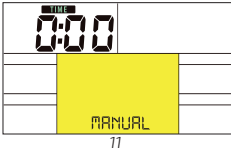
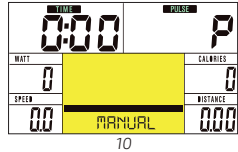
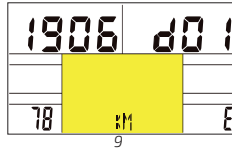
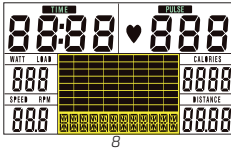
DRUMFIT ELLIPTICAL 9000 EIR PRO

Bicicleta elíptica/ Elliptical cross trainer



cecotec

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



RITMO CARDÍACO

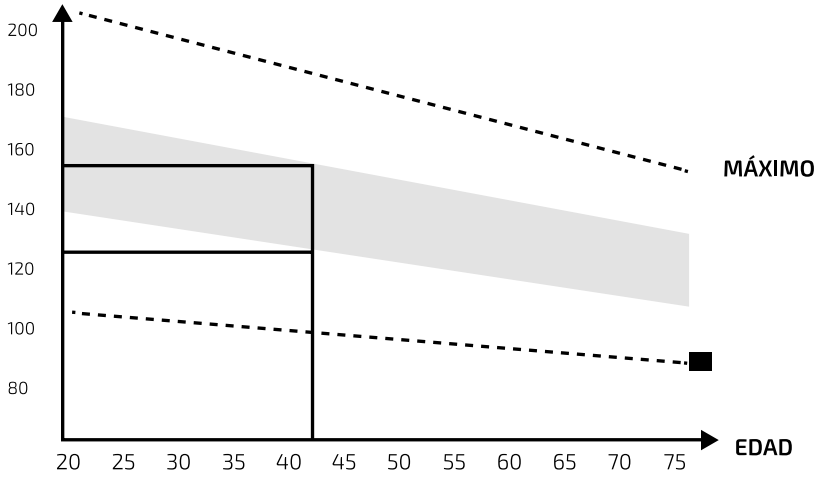


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 30

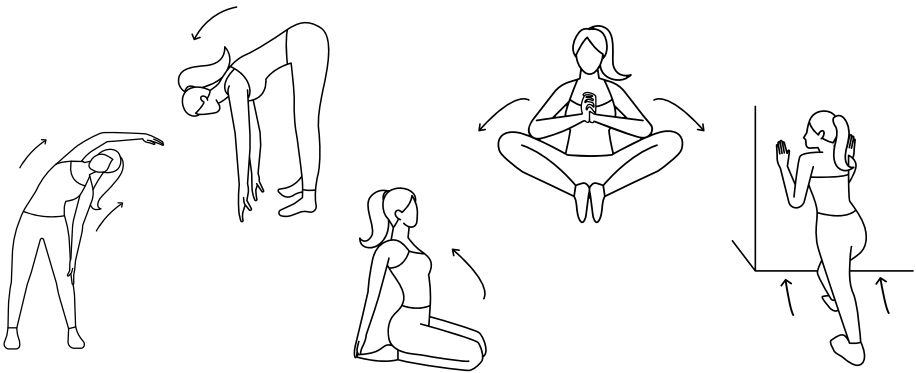


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 31

Instrucciones de seguridad	15
Safety instructions	18
Instructions de sécurité	22
Sicherheitshinweise	26
Istruzioni di sicurezza	30
Instruções de segurança	34
Veiligheidsvoorschriften	38
Instrukcje bezpieczeństwa	42
Bezpečnostní pokyny	46

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	50
2. Antes de usar	51
3. Montaje del producto	51
4. Funcionamiento	54
5. Información relativa al ejercicio	57
6. Limpieza y mantenimiento	58
7. Especificaciones técnicas	58
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	59
9. Garantía y SAT	59
10. Copyright	60

INDEX

1. Parts and components	61
2. Before use	62
3. Product assembly	62
4. Operation	65
5. Information on exercising	68
6. Cleaning and Maintenance	69
7. Technical specifications	69
8. Disposal of old electrical appliances	69
9. Technical support and warranty	70
10. Copyright	70

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	71
2. Avant utilisation	72
3. Montage de l'appareil	72
4. Fonctionnement	75
5. Informations concernant l'exercice	78
6. Nettoyage et entretien	79
7. Spécifications techniques	79
8. Recyclage des équipements électriques et électroniques	80
9. Garantie et SAV	80
10. Copyright	81

INHALT

1. Teile und Komponenten	82
2. Vor dem Gebrauch	83
3. Montage des Produkts	83
4. Bedienung	86
5. Fitnessinformation	90
6. Reinigung und Wartung	90
7. Technische Spezifikationen	91
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	91
9. Garantie und Kundendienst	91
10. Copyright	92

INDICE

1. Parti e componenti	93
2. Prima dell'uso	94
3. Montaggio del prodotto	94
4. Funzionamento	97
5. Informazioni relative all'allenamento	100
6. Pulizia e manutenzione	101
7. Specifiche tecniche	101
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	102
9. Garanzia e supporto tecnico	102
10. Copyright	103

ÍNDICE

1. Peças e componentes	104
2. Antes de usar	105
3. Montagem do produto	105
4. Funcionamento	108
5. Informações relativas ao exercício	111
6. Limpeza e manutenção	112
7. Especificações técnicas	112
8. Reciclagem de equipamentos eléctricos e electrónicos	113
9. Garantia e SAT	113
10. Copyright	114

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	115
2. Voor u het toestel gebruikt	116
3. Het toestel monteren	116
4. Werking	119
5. Informatie over de training	122
6. Schoonmaak en onderhoud	123
7. Technische specificaties	123
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	124
9. Garantie en technische ondersteuning	124
10. Copyright	124

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	125
2. Przed użyciem	126
3. Montaż produktu	126
4. Funkcjonowanie	129
5. Informacje związane z ćwiczeniami	132
6. Czyszczenie i konserwacja	133
7. Dane techniczne	133
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	134
9. Gwarancja i Serwis pomocy technicznej	134
10. Copyright	135

OBSAH

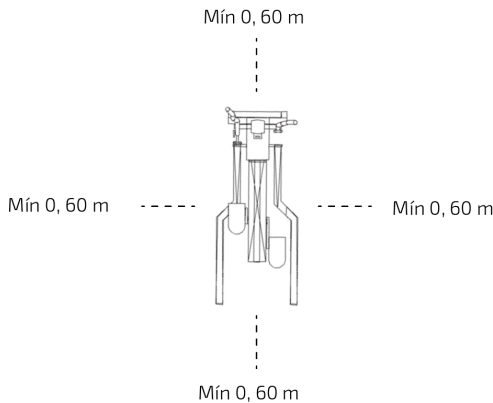
1. Části a složení	136
2. Před použitím	137
3. Montáž produktu	137
4. Fungování	140
5. Informace o cvičení	143
6. Čištění a údržba	144
7. Technické specifikace	144
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení.	144
9. Záruka a technický servis	145
10. Copyright	145

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 producto, contienen información importante que le ayudará a conseguir el mejor rendimiento de su equipo.
- ADVERTENCIA: 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.
- Es aconsejable realizar el montaje del producto con dos personas.
- El aparato solo se tiene que usar con la unidad de alimentación suministrada por parte de Cecotec.
- No use repuestos que no sean originales de Cecotec.
- Solo se debe alimentar a muy baja tensión de seguridad correspondiente a lo marcado por el aparato.
- Asegúrese de realizar un montaje, uso y mantenimiento seguros.
- Mantenga a los niños y animales alejados del área de ejercicio, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Este aparato pueden utilizarlo niños con edad de 8 años y superior y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento, si se le ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprender los peligros que implican.
- Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento para realizar por el usuario no deben realizarlos los niños sin supervisión.

- Mantenga a los niños y animales alejados de la máquina. No permita que los niños usen y/o jueguen con la máquina. Está diseñado únicamente para adultos.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas están bien apretadas antes de usar el producto. 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 cerciúrese que no tiene objetos que obstaculicen la entrada y salida de su máquina.



- Use el equipo como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar el producto, o si emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarlo inmediatamente y póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec. No use el equipo 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.

- Tenga cuidado cuando levante o mueva la máquina, puede lesionar su espalda.
- Mantenga las manos y la ropa suelta u otros objetos lejos de todas las piezas móviles.
- Si puede, monte el equipo lo más cerca posible a la ubicación final de su entrenamiento (en la misma habitación).
- No coloque ningún objeto afilado alrededor del equipo.
- Use el equipo en una superficie sólida, plana y estable, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Este producto es de tipo HA. Está destinado sólo para uso doméstico. No lo utilice en comercios, instituciones ni con objetivos terapéuticos. No es recomendable su uso en exteriores.
- Es recomendable que consulte con su médico si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad al utilizar este equipo. Los consejos de su médico 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 y consulte con su médico si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas.
- 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 el equipo.
- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento. Empiece a usar la máquina a poca velocidad, agárrese al manillar firmemente cuando haga ejercicio.
- Este producto es adecuado para usuarios de hasta 130 kg de peso.
- 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.
- Aviso: Tenga en cuenta que la máquina no tiene una rueda libre. Las piezas móviles no se pueden detener inmediatamente. Reduzca la velocidad de la máquina de forma controlada. Extreme su atención para no quedar atrapado.
- ADVERTENCIA: La potencia humana que se requiere para llevar a cabo el ejercicio puede ser diferente de la potencia mecánica mostrada.

SAFETY INSTRUCTIONS

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

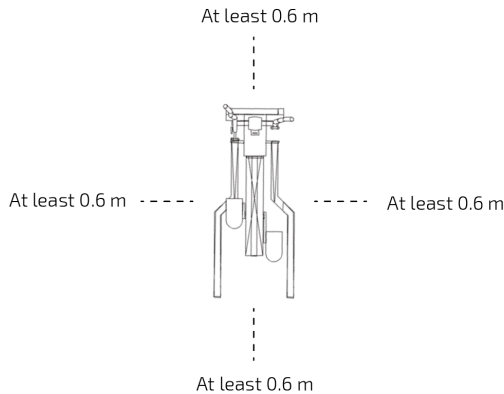
- Read these instructions carefully before assembling or using the product. These instructions contain important

information that will help you get the best out of your equipment.

- **WARNING:** Safe and efficient use can only be achieved if the product 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.
- It is advisable for two people to assemble the product.
- The device can only be used with the supply unit provided by Cecotec.
- Do not use any other spare parts than the Cecotec original ones.
- The device must be only supplied at a safety extra-low voltage in accordance with the voltage indicated on the device.
- Make sure to perform a safe and correct assembly, use, and maintenance.
- Keep children and animals away from the exercising area as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- 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 elliptical cross trainer. Do not allow children to use it and/or play with the machine. It is designed for adult use only.
- Check that the bolts and nuts are securely fastened before

using the product. The safety level of the bike can only be 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 0.6 m space free in the equipment 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.



- 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 renders the warranty and the manufacturer's liability null and void.
- 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.
- 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 HA class. It is intended for household use only. Do not use it in shops, institutions or for therapeutic purposes. Not recommended for outdoor use.
- It is recommended that you consult your physician if you have any adverse health or physical condition that may create a safety risk when using this equipment. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or nausea.
- 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 programme.
- 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 machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment. Please, run it slowly in the beginning and hold the handlebar tightly.
- This product is suitable for a maximum user weight of 130

kg.

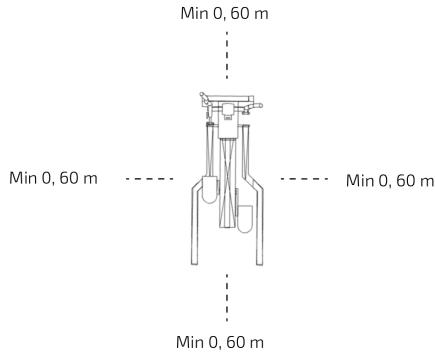
- **WARNING:** The heart rate sensors may be inaccurate as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- **Note:** Remember the machine does not have a freewheel. The moving parts cannot be stopped immediately. Decrease the machine speed in a controlled manner. Be careful not to get trapped.
- **WARNING:** The human power required to perform the exercise may be different from the mechanical power shown.

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 produit, elles contiennent des informations importantes qui vous aideront à obtenir les meilleurs résultats avec votre équipement.
- **AVERTISSEMENT :** 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.
- Il est conseillé d'être deux pour l'assembler.
- L'appareil ne peut être utilisé qu'avec l'unité d'alimentation fournie par Cecotec.
- N'utilisez pas de pièces non fournies par Cecotec.
- L'appareil ne doit être alimenté qu'avec une très faible tension de sécurité, correspondant à celle indiquée sur l'appareil.

- Assurez-vous de réaliser un assemblage, un usage et un entretien sécurisés.
- 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.
- 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.
- Gardez ce vélo hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec la machine. 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.
- 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.
- 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 est de type HA. 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.

- Il est recommandé de consulter votre médecin si vous avez des conditions physiques ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité lors de l'utilisation de cet équipement. 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 et consultez votre médecin si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées.
- 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 pendant que vous faites de l'exercice.
- Ce produit peut être utilisé par des personnes avec un poids de 130 kg maximum.

- 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.
- Avertissement : veuillez noter que ce vélo n'est pas équipé d'une roue libre. Les pièces mobiles ne peuvent pas être arrêtées immédiatement. Réduisez la vitesse du vélo de manière contrôlée. Faites bien attention à ne pas rester coincé(e) dans les pièces mobiles.
- AVERTISSEMENT : la puissance humaine nécessaire pour réaliser l'exercice peut être différente de la puissance mécanique indiquée.

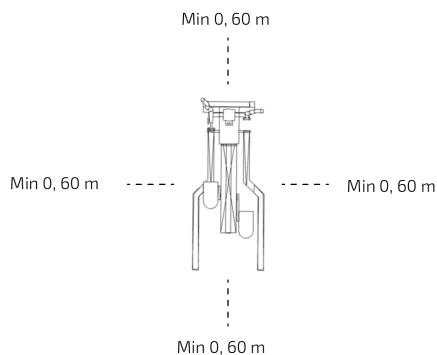
SICHERHEITSHINWEISE

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 Gerät benutzen. Sie enthält wichtige Informationen, die Ihnen dabei helfen, die beste Leistung herauszuholen.
- HINWEIS: 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.
- Es ist ratsam, das Produkt mit zwei Personen zu montieren.

- Das Gerät darf nur mit dem von Cecotec gelieferten Netzgerät betrieben werden.
- Verwenden Sie keine Nicht-originalen Ersatzteile von Cecotec.
- Sie darf nur mit einer sehr niedrigen Sicherheitsspannung versorgt werden, die der auf dem Gerät angegebenen Spannung entspricht.
- Stellen Sie sicher, dass Sie eine sichere Montage, Verwendung und Wartung durchführen.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Arbeitsbereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- 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 sollten nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Wartung durch den Benutzer sollten nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder und Tiere von den Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. 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.



- Verwenden Sie das Gerät wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder Testen des Geräts defekte Teile finden oder wenn es während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, stellen Sie den Gebrauch sofort ein und wenden Sie sich an den Cecotec-Kundendienst. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Der Hersteller übernimmt keine Haftung von der unsachgemäßen Verwendung des Produktes oder Nichteinhaltung dieser Anweisungen.
- 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.
- Wenn Sie können, fahren Sie mit dem Gerät so nah wie möglich an den endgültigen Ort Ihres Trainings (im selben Raum).

- Legen Sie keine scharfen Gegenstände um das Gerät herum.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, stabilen und ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Dieses Gerät ist vom Typ HA. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Nicht in Geschäften, Einrichtungen oder zu therapeutischen Zwecken verwenden. Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Wir empfehlen Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die ein Sicherheitsrisiko bei der Verwendung dieses Geräts darstellen könnten. 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 und fragen Sie Ihren Arzt wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit.
- 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 Training mit dem Gerät stets die Empfehlungen für Aufwärm- und Dehnübungen.
- Nur jeweils eine Person sollte das Gerät benutzen.
- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte. Beginnen Sie mit dem Gerät bei langsamer Geschwindigkeit

- und halten Sie sich beim Training am Lenker fest.
- Dieses Produkt ist für Benutzer mit einem Gewicht von bis zu 130 kg geeignet.
 - 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.
 - Hinweis: Bitte beachten Sie, dass das Gerät nicht mit einem Freilauf ausgestattet ist. Die Teile die sich bewegen können nicht sofort angehalten werden. Verringern Sie die Geschwindigkeit der Maschine kontrolliert. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht einklemmen.
 - HINWEIS: Die zur Durchführung des Trainings erforderliche menschliche Kraft kann sich von der angegebenen mechanischen Kraft unterscheiden.

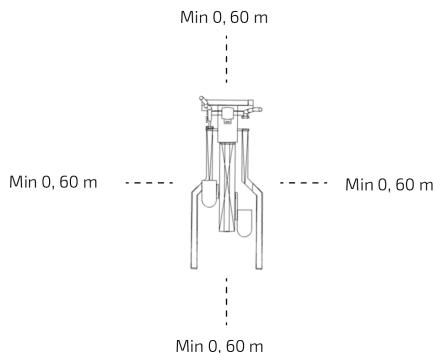
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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 il prodotto. Contengono informazioni importanti che permettono di ottenere le migliori prestazioni dall'attrezzatura.
- AVVERTENZA: 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.

- Si consiglia di assemblare il prodotto in due persone.
- L'apparecchio deve essere utilizzato solo con l'alimentatore fornito da Cecotec.
- Non utilizzare pezzi di ricambio diversi da quelli originali Cecotec.
- Alimentare l'apparecchio solo con una tensione di sicurezza molto bassa, corrispondente alle indicazioni dell'apparecchio.
- Assicurarsi che il montaggio, l'uso e la manutenzione siano sicuri.
- 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.
- 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 dalla macchina. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con la macchina. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Prima di usare il prodotto, 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 0,6 m 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 ostacolano l'entrata e l'uscita dalla macchina.



- Usare il prodotto come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se si trovano parti difettose durante l'assemblaggio o provando la macchina, o se emette un rumore insolito durante l'uso, si prega di smettere di usarla e contattare il servizio clienti Cecotec. Non utilizzare la macchina 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.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la macchina, si rischia di farsi male alla schiena.
- Mantenere mani, indumenti o altri oggetti lontano da parti mobili.
- Se possibile, montare il prodotto il più vicino possibile al luogo in cui sarà utilizzato (nella stessa stanza).
- Non mettere oggetti appuntiti vicino alla macchina.
- Utilizzare il prodotto su una superficie solida, piatta e stabile con un rivestimento protettivo del pavimento o un tappeto.

- Questo prodotto è di tipo HA. È destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare in negozi, istituzioni o per scopi terapeutici. L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Si raccomanda di consultare il proprio medico se si hanno condizioni di salute o fisiche che possono creare un rischio per la sicurezza quando si usa questa macchina. 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 e consultare il medico se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea.
- 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 macchina.
- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa la macchina. Evitare di indossare indumenti larghi, perché possono impigliarsi nella macchina o rendere difficile il movimento. Iniziare a usare la macchina 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.
- **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.

- Avviso: Si prega di notare che la macchina non ha una ruota libera. Le parti in movimento non possono essere fermate immediatamente. Ridurre la velocità della macchina in modo controllato. Fare molta attenzione a non rimanere intrappolati.
- AVVERTENZA: La potenza umana richiesta per eseguire l'esercizio può essere diversa dalla potenza meccanica indicata.

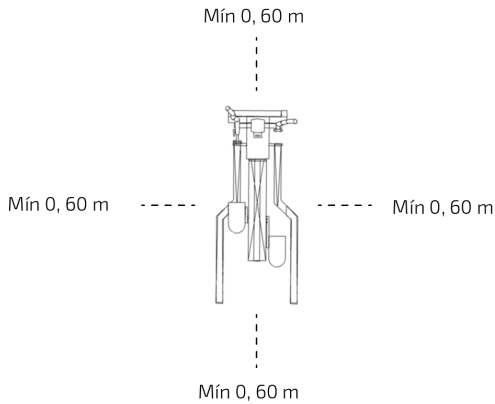
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

- Leia estas instruções na íntegra antes de montar ou utilizar o seu produto, elas contêm informações importantes que o ajudarão a obter o melhor desempenho do seu equipamento.
- ADVERTÊNCIA: 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.
- É aconselhável montar o produto com duas pessoas.
- O aparelho só pode ser utilizado com a unidade de abastecimento de energia fornecida pela Cecotec.
- Não utilizar peças não originais da Cecotec.
- Só deve ser alimentado com uma tensão de segurança muito baixa correspondente à que está marcada no dispositivo.
- Assegure-se de efetuar a montagem, utilização e

manutenção em segurança.

- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se for ingeridas.
- 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 compreender 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 as crianças e os animais longe da máquina. Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebido apenas para adultos.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estão bem apertados antes de utilizar o produto. 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. Deixando pelo menos 0,6 m de espaço nas áreas de acesso à máquina para casos de emergência. Pode partilhar espaços de acesso se tiver outros equipamentos nas proximidades. Certifique-se sempre de que não há objectos que obstruam a entrada e saída da sua máquina.



- Utilizar o equipamento tal como descrito neste manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao montar ou testar o produto, ou se este emitir um ruído invulgar durante a utilização, pare imediatamente de o utilizar e contacte com o serviço ao cliente 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.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a máquina, para não magoar as costas.
- Mantenha as mãos e a roupa solta ou outros objetos afastados de todas as partes móveis.
- Se puder, monte o equipamento o mais perto possível do local final do seu treino (na mesma sala).
- Não coloque objetos afiados à volta da máquina.
- Utilize a máquina sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Este produto é do tipo HA. Destina-se apenas a uso doméstico. Não utilizar em lojas, instituições ou para fins terapêuticos. Não recomendado para utilização no exterior.
- Recomenda-se que consulte o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa criar um risco de segurança ao utilizar este equipamento. 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 e consulte o seu médico se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, tonturas ou náuseas.
- 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 o equipo.
- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que podem ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento. Comece a utilizá-la a baixa velocidade, agarre-se firmemente ao guiador e evite levantar-se do selim durante o exercício.
- Este produto é adequado para utilizadores com um peso até 130 kg.
- 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.
- Aviso Notar que a máquina não tem roda livre. As peças em movimento não podem ser paradas imediatamente. Reduzir

a velocidade da máquina de uma forma controlada. Cuidado para não ficar preso.

- Advertência: A potência humana necessária para realizar o exercício pode ser diferente da potência mecânica mostrada.

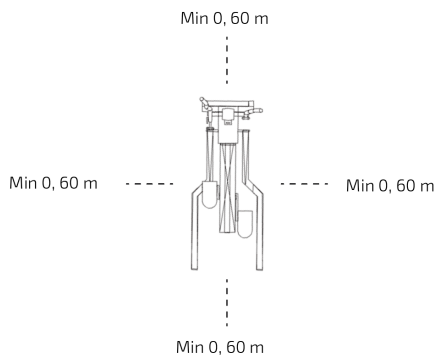
VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

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

- Lees deze instructies volledig door alvorens uw product te monteren of te gebruiken, zij bevatten belangrijke informatie die u zal helpen de beste prestaties uit uw apparatuur te halen.
- **WAARSCHUWING:** 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.
- Het is raadzaam om het product met twee personen in elkaar te zetten.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt met de door Cecotec geleverde voedingseenheid.
- Gebruik geen niet-originele Cecotec onderdelen.
- Deze mag alleen worden gevoed met een zeer lage veiligheidsspanning die overeenkomt met de op het toestel aangegeven spanning.
- Zorg voor een veilige montage, gebruik en onderhoud.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- 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 de hometrainer. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed vastzitten voordat u het product 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 het product [alleen](#) met de [geleverde](#) handleiding. Als u bij het monteren of testen van het product defecte onderdelen aantreft, of als het product tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan onmiddellijk met het gebruik ervan en neem contact op met de klantenservice van Cecotec. Gebruik het 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.
- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van het apparaat, u kunt uw rug blesseren.
- Houd handen en losse kleding of andere voorwerpen uit de buurt van alle bewegende delen.
- Indien mogelijk, monteer de hometrainer zo dicht mogelijk bij de uiteindelijke plaats van uw training (in dezelfde ruimte).
- Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van de apparatuur.
- Gebruik de apparatuur op een stevige, vlakke, stabiele ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Dit product is type HA. Het is exclusief ontworpen voor huishoudelijk gebruik. Niet gebruiken in winkels, instellingen of voor therapeutische doeleinden. Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.

- Het wordt aanbevolen uw arts te raadplegen indien u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke aandoening hebt die een veiligheidsrisico kan vormen bij het gebruik van dit toestel. Het advies van uw arts is onontbeerlijk als u medicijnen neemt tegen bloeddruk of cholesterol.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen en raadpleeg uw arts als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid.
- 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 het apparaat gebruiken.
- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken. Begin met een lage snelheid en houd u stevig vast tijdens de training.
- Dit product is geschikt voor gebruikers met een maximaal gewicht van 130 kg.
- 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.
- Opmerking: Let op: de machine heeft geen vrijloop.

Bewegende delen kunnen niet onmiddellijk worden gestopt. Verminder de snelheid van de machine op een gecontroleerde manier. Pas op dat u niet bekneld raakt.

- **WAARSCHUWING:** De menselijke kracht die nodig is om de oefening uit te voeren, kan verschillen van de getoonde mechanische kracht.

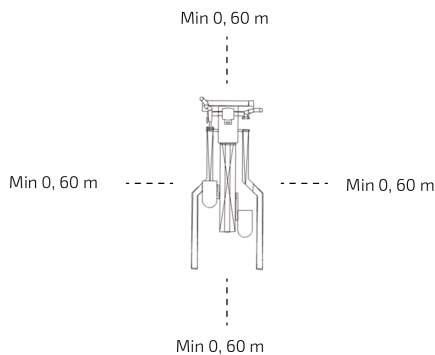
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

- Przeczytaj te instrukcje w całości przed złożeniem lub użyciem produktu, zawierają one ważne informacje, które pomogą Ci uzyskać najlepszą wydajność sprzętu.
- Ostrzeżenie: 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.
- Zaleca się montaż produktu w dwie osoby.
- Urządzenie może być używane wyłącznie z zasilaczem dostarczonym przez Cecotec.
- Nie używaj części zamiennych, które nie są oryginalne od Cecotec.
- Powinien być zasilany tylko przy bardzo niskim napięciu bezpiecznym, odpowiadającym temu, co jest oznaczone przez urządzenie.
- Zapewnij bezpieczny montaż, użytkowanie i konserwację.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca pracy, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować

uduszenie w przypadku potknięcia.

- 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, jeśli są one odpowiednio nadzorowane lub przeszkolone w zakresie korzystania z urządzenia w bezpiecznym i bezpiecznym miejscu. rozumieć związane z tym niebezpieczeństwa.
- Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja wykonywane przez użytkownika nie mogą być przeprowadzane przez dzieci bez nadzoru.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od maszyny. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. 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. Pozostawianie co najmniej 0,6 miejsca w strefach dostępu do maszyny 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.



- Używaj sprzętu w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli znajdziesz wadliwą część podczas montażu lub testowania produktu, lub jeśli wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, natychmiast przestań go używać i skontaktuj się z obsługą klienta Cecotec. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Jakikolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia maszyny, może to spowodować obrażenia pleców.
- Trzymaj ręce i luźną odzież lub inne przedmioty z dala od wszystkich ruchomych części.
- Jeśli możesz, zamontuj sprzęt jak najbliżej miejsca docelowego treningu (w tym samym pomieszczeniu).
- Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów wokół urządzenia.
- Używaj urządzenia na solidnej, płaskiej i stabilnej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub dywanem.
- Produkt posiada typ HA. Jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego. Nie używaj go w sklepach, instytucjach ani w celach terapeutycznych. Nie jest zalecany do użytku

na zewnątrz.

- Zaleca się skonsultowanie się z lekarzem w przypadku jakichkolwiek niekorzystnych warunków fizycznych lub zdrowotnych, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa podczas korzystania z tego urządzenia. 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.
- 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.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Podczas używania maszyny nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w maszynę lub utrudnić poruszanie się. Zaczynij korzystać z maszyny przy niskiej prędkości, mocno trzymaj kierownicę podczas ćwiczeń.
- Ten produkt jest odpowiedni dla użytkowników o wadze do 130 kg.
- 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.

- Ostrzeżenie: Zwróć uwagę, że maszyna nie ma wolnego koła. Części ruchomych nie można natychmiast zatrzymać. Zmniejsz prędkość maszyny w kontrolowany sposób. Uważaj, aby nie dać się złapać.
- Ostrzeżenie: Siła ludzka, która jest wymagana, aby dokończyć ćwiczenie, może różnić się od pokazanej mocy mechanicznej

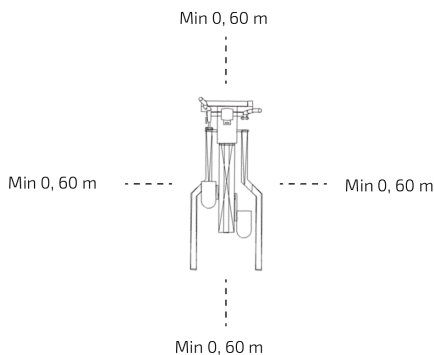
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Před montáží nebo používáním výrobku si prosím přečtěte celý tento návod, protože obsahuje důležité informace, které vám pomohou dosáhnout nejlepšího výkonu vašeho zařízení.
- UPOZORNĚNÍ: 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.
- Výrobek je vhodné montovat ve dvou lidech.
- Spotřebič lze používat pouze s napájecím zdrojem dodaným společností Cecotec.
- Nepoužívejte neoriginální náhradní díly Cecotec.
- Musí být napájeno pouze velmi nízkým bezpečným napětím, které odpovídá napětí vyznačenému na přístroji.
- Zajistěte bezpečnou montáž, používání a údržbu.
- Udržujte děti a zvířata mimo pracovní prostor, protože jsou

zde malé části, které by při požití mohly způsobit riziko udušení.

- 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 v dostatečné vzdálenosti od stroje. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a hrály si s ním. Tento přístroj je určen pouze pro dospělé.
- Před použitím výrobku se ujistěte, že jsou šrouby a matice pevně utaženy. 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 přístupových prostorech ke stroji ponechte alespoň 0,6 místa pro nouzové případy. 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.



- Zařízení používejte tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování výrobku objevíte vadné díly nebo pokud výrobek během používání vydává neobvyklý hluk, okamžitě jej přestaňte používat a kontaktujte zákaznický servis společnosti Cecotec. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.
- Jakékoli nesprávné používání nebo neplnění podmínek stanovených v tomto manuálu ruší záruku a odpovědnost firmy Cecotec.
- Při zvedání nebo přemísťování stroje buďte opatrní, mohli byste si poranit záda.
- Ruce a volný oděv nebo jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od všech pohyblivých částí.
- Pokud je to možné, namontujte zařízení co nejbližší konečnému místu cvičení (ve stejné místnosti).
- V okolí zařízení neumísťujte žádné ostré předměty.
- Zařízení používejte na pevném, rovném a stabilním povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Tento výrobek je typu HA. Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte v obchodech, institucích ani k léčebným účelům. Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Pokud trpíte jakýmkoli nepříznivým zdravotním nebo fyzickým stavem, který by mohl představovat bezpečnostní riziko při používání tohoto zařízení, doporučíme vám

poradit se s lékařem. Pokud užíváte léky na krevní tlak, krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada lékaře.

- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit a poradte se s lékařem, pokud se u vás objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost.
- Toto cvičební zařízení kupujete na vlastní nebezpečí. Pokud máte jakékoli zdravotní problémy nebo máte pocit, že vám může hrozit vážný zdravotní stav, poradte se před zahájením cvičení se svým lékařem.
- Před použitím cvičebního zařízení vždy dodržujte doporučení pro zahřívací a protahovací cvičení.
- Zařízení by měla používat vždy pouze jedna osoba.
- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení pytlovitého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo bránit pohybu. Začněte stroj používat při pomalé rychlosti, při cvičení se pevně držte řídicího panelu.
- Tento produkt je vhodný pro uživatele s hmotností do 130 kg.
- 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.
- Upozornění: Upozorňujeme, že stroj není vybaven volnoběžkou. Pohyblivé části nelze okamžitě zastavit. Kontrolovaně snižte otáčky stroje. Dávejte pozor, abyste se nezachytili.
- UPOZORNĚNÍ: Lidská síla potřebná k provedení cviku se může lišit od uvedené mechanické síly.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Arandela elástica $\varnothing 8$
2. Tornillo M8x20
3. Arandela $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$
4. Llave Allen
5. Tornillo M5x14
6. Arandela curva $\varnothing 8$
7. Tornillo 4x20 (2 uds.)
8. Arandela $\varnothing 6$ (4uds.)
9. Tuerca M6 (4 piezas)
10. Tornillo ST3x20 (6 piezas)
11. Arandela $\varnothing 6$ (4 uds.)
12. Tornillo M8x25 (4 uds.)
13. Llave Allen pequeña
14. Llave inglesa grande
15. Llave inglesa pequeña
16. Arandela $\varnothing 8$ (2 uds.)
17. Tornillo M8x30(2 uds.)
18. Tornillo M8x40 (4 uds.)
19. Tuerca de bloqueo M8 (2 uds.)
20. Tornillo M8 (4 uds.)
21. Embellecedor superior brazo trasero
22. Embellecedor superior brazo delantero
23. Manillar central
24. Sensor manillar central
25. Monitor LCD
26. Portabotellas
27. Mástil central
28. Manillar lateral izquierdo
29. Manillar lateral derecho
30. Brazo de manillar izquierdo
31. Brazo de manillar derecho
32. Embellecedor mástil
33. Embellecedor inferior brazo externo
34. Embellecedor inferior brazo interno
35. Pedal izquierdo
36. Pedal derecho

ESPAÑOL

37. Bastidor principal
38. Estabilizador trasero
39. Estabilizador delantero
40. Barra de sujeción del pedal izquierdo
41. Barra de sujeción del pedal derecho
42. Embellecedor superior trasero
43. Embellecedor inferior trasero
44. Arandela plana
45. Arandela de plástico (4 uds)
46. Tuerca
47. Embellecedor del manillar
48. Anclaje del volante de inercia
49. Cable del sensor de frecuencia cardíaca
50. Cable del monitor LCD

2. ANTES DE USAR

- Saque todas las piezas de la caja y retire todo el material de embalaje.
- Compruebe cuidadosamente que las piezas no están dañadas y que no le falta ningún componente. De ser así, póngase en contacto inmediatamente con el Servicio de Asistencia oficial de Cecotec.

Contenido de la caja

- Bicicleta elíptica DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro.
- Monitor LCD.
- Herramientas.
- Manual de instrucciones.
- Adaptador de corriente.

3. MONTAJE DEL PRODUCTO

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



Paso 1. Montaje de los estabilizadores y del marco principal

Fig. 2

- Posicione el bastidor principal (37) sobre los estabilizadores.
- Tenga en cuenta la posición de los estabilizadores.
- El estabilizador delantero (39) es el único que tiene ruedas para facilitar su transporte.
- Coja el estabilizador delantero (39).
- En cada uno de los orificios, como indica la figura 2, posicione la arandela (3), la arandela elástica (1) y enrosque el tornillo (2) sobre estas para fijar el bastidor principal al estabilizador.
- Repita el proceso con el estabilizador trasero (38).

Paso 2. Montaje del cuerpo principal

Fig. 3

- Introduzca el embellecedor (32) en el mástil (27).
- En primer lugar, conecte los cables del mástil (27) al cable guía del bastidor principal (37).
- Posicione el mástil (27) en el saliente del bastidor principal. Coloque la arandela curva (6), la arandela elástica (1) y el tornillo (2) en los puntos de sujeción.
- Deslice el embellecedor (32) hacia abajo hasta que haga tope.
- Ayúdese de la llave Allen (4)

Aviso

Extreme su precaución para no dañar los cables al atornillar el mástil al cuerpo principal.

Paso 3: Montaje del portabotellas.

Fig. 3

Atornille el portabotellas (26) al mástil (27) con los tornillos (5).

Paso 4: Montaje de los pedales.

Fig. 4

- Coja la barra de sujeción del pedal izquierdo (40).
- Atornille el pedal izquierdo (35) posicionando en primer lugar la arandela plana (8), la arandela elástica (11) y la tuerca de bloqueo (9) por debajo de la barra de sujeción del pedal izquierdo (40).
- Por arriba del pedal, introduzca y fije los dos tornillos (12).

Aviso

Asegúrese de que es el pedal que corresponde para cada lado de la máquina. Podría afectar al funcionamiento y a su seguridad.

- Repita este proceso con la barra de sujeción del pedal derecho (41).
- Ayúdese con las llaves Allen (4 y 13) y las llaves inglesas (14 y 15).

Paso 5: Montaje de la barra de sujeción del pedal al brazo del mástil

Fig. 4

- Introduzca la barra de sujeción del pedal izquierdo (40) en el brazo izquierdo (30) del mástil (27) fijándolo con el tornillo (2) y la arandela (3).
- Una vez fijada instale los embellecedores (33 y 34) con ayuda de los tornillos (5 y 7).
- Retire del anclaje del volante de inercia (48) una de las arandelas de plástico (45), la arandela plana (44) y la tuerca (46).
- Introduzca el orificio de la parte trasera de la barra de sujeción del pedal izquierdo (40) en el anclaje (48).

Importante

Asegúrese de dejar entre ambas superficies una de las arandelas de plástico (45) para evitar que hagan fricción directa ambas piezas.

- Fije la barra de sujeción del pedal izquierdo (40) al anclaje del volante de inercia (48) posicionando la arandela de plástico (45), la arandela plana (44) y la tuerca (46).
- Por último, instale los embellecedores traseros (42 y 43) de la barra de sujeción del pedal izquierdo (40).
- Monte la parte superior (43) e inferior (42).
- Después fije la parte inferior con los tornillos (10).
- Ayúdese con las llaves inglesas (14 y 15).
- Repita la operación con la barra de sujeción del pedal derecho (41).

Paso 6. Montaje del manillar central

Fig. 5

- Inserte los cables de sensor de frecuencia cardíaca (49) del manillar (23) por el orificio que se muestra en la figura.
- Extráigalos por la parte superior del mástil (27).
- Sitúe el manillar (23) sobre el alojamiento del mástil (27).
- Fije con la arandela plana (16), la arandela elástica (1) y apriete el tornillo (17).
- Ayúdese con la llave Allen (4).
- Posicione el embellecedor del manillar (47) ejerciendo una ligera presión.

Paso 7. Montaje de los manillares laterales.

Fig. 6

- Inserte el manillar lateral izquierdo (28) en el brazo izquierdo de pedaleo (30).
- Coloque la tuerca de bloqueo (19), la arandela elástica (1) y la arandela curva (6).
- Fije por la parte delantera el tornillo (18).

- Por último, coloque el embellecedor (32) con los tornillos (5).
- Repita la operación con el manillar lateral derecho (29).
- Ayúdese con la llave Allen (4) y la llave inglesa (15).

Paso 8. Montaje de monitor LCD

Fig. 7

Conecte los cables

- Conecte el cable del monitor LCD (50) con el cable del monitor LCD (50) que procede del mástil (27). Este es de mayor tamaño.
- Haga lo mismo con los cables del sensor de frecuencia cardíaca (49) del monitor LCD con los cables del sensor de frecuencia cardíaca (49) que proceden del mástil (27). La conexión entre ambos cables del sensor de frecuencia cardíaca es indiferente.

Aviso

- Debe escuchar "click" en las conexiones.
- Asegúrese de realizar una buena conexión dado que influirá en el correcto funcionamiento del monitor LCD.
- Deslice, suavemente, los cables por el interior del mástil (27) para garantizar una buena colocación del monitor LCD y evitar dañarlos al atornillar.
- Fije el monitor LCD (25) al mástil (27) con los tornillos (20).

Nota

Extreme su precaución para no dañar los cables al atornillar dado que puede afectar a la medición de su información de entrenamiento.

4. FUNCIONAMIENTO

- Sitúe sus pies sobre los pedales.
- Puede posicionar sus manos sobre el manillar fijo.
- Si desea más intensidad en su ejercicio puede posicionar sus manos sobre los manillares laterales móviles.
- Recuerde posicionar sus manos sobre los sensores si desea información aproximada sobre su pulso.

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.

ESPAÑOL

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

Modos de entrenamiento:

Fig. 8-14

- 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 8 durante 2 segundos.
- El monitor mostrará unos valores (Fig. 9) durante 1 segundo antes de entrar en modo de espera. Fig. 10
- En este momento, el nivel de resistencia de la bicicleta elíptica 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. 11
- 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. 12-13
- Presione UP/DOWN para ajustar el nivel de resistencia. Fig. 14

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. 15-20

- La función BEGINNER está programada para usuarios que se están iniciando a la práctica deportiva (fig. 15).
- La función ADVANCE está programada para usuarios con un nivel intermedio de práctica deportiva (fig. 16).
- La función SPORTY está programada para usuarios con un gran nivel de práctica deportiva (fig. 17).
- Dentro de cada uno de estos programas podemos seleccionar 4 modos distintos. Para ello, después de seleccionar el programa deseado:
 1. Pulse UP/DOWN para seleccionar uno de los 4 modo. Fig. 18-20
 2. Pulse 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 (control de frecuencia cardíaca) y un HRC TRG (objetivo de control de frecuencia cardíaca):

- HRC 55.
- HRC 75.
- HRC 90.
- HRC TRG. controla que permanezca en las pulsaciones por minuto que usted haya seleccionado como objetivo.

MODO HRC

Fig. 21-23

1. Pulse UP/DOWN para ajustar la edad, entonces el monitor calculará y mostrará su pulso objetivo.
2. Pulse MODE para confirmar. Fig. 21
3. Pulse UP/DOWN para ajustar un tiempo objetivo. Fig. 22
4. Presione START/STOP para comentar el ejercicio. Fig. 23

MODO HRC TRG

Fig. 25-27

- Si selecciona HRC-TAG en el programa, puede ajustar su propio objetivo.
- Presione UP/DOWN para ajustar su edad. Fig. 25
- Pulse el botón MODE de nuevo para ajustar su objetivo. Fig. 26
- Pulse MODE para confirmar y presione UP/DOWN para ajustar su objetivo de tiempo.
- A continuación, pulse START/STOP para iniciar el entrenamiento. Fig. 27

Función Recovery

Fig. 28- 29

- Si no coloca las manos en los sensores, aunque presione este botón no se iniciará.
- Pulse la tecla RECOVERY, entonces, TIME y PULSE aparecerán en la pantalla, el resto de las funciones estarán desactivadas. Fig. 28
- En la ventana del tiempo aparecerá 0:60 y comenzará una cuenta atrás. El valor que aparezca en la ventana de pulso durante está cuenta atrás será la frecuencia cardíaca real.
- 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	condición mejorable	condición medio	Error en la medición	Buena condición	Excelente condición

5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

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. 30
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.

Fig. 31

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

Aviso

La frecuencia de limpieza y mantenimiento depende de la frecuencia e intensidad de uso.

- Revise el equipo periódicamente para detectar posibles cambios o desperfectos, como por ejemplo el aflojamiento de tuercas.
- Lubrique periódicamente las partes móviles del producto para evitar un deterioro prematuro. Después de lubricar estas partes haga funcionar con normalidad el producto 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.
- No utilice repuestos que no sean oficiales de la marca Cecotec.
- 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: 07088

Modelo: Bicicleta elíptica DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro

Volante de inercia: 9 Kg

Peso máximo usuario: 130 Kg

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

Adaptor Output: 9 V DC, 1000 mA

Fabricado en China | Diseñado en España

8. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS.



La directiva europea 2012/19/UE sobre Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE) especifica que los Aparatos Eléctricos y electrónicos no deben ser reciclados con el resto de los desperdicios municipales.

Dichos Aparatos Eléctricos y electrónicos han de ser desechados de forma separada, para optimizar la recuperación y reciclaje de materiales y, de esta manera, reducir el impacto que puedan tener en la salud humana y el medioambiente.

El símbolo del contenedor tachado le recuerda su obligación de desechar este producto de forma correcta.

Si el producto en cuestión cuenta con una batería o pila para su autonomía eléctrica, esta deberá extraerse antes de ser desechado y ser tratada a parte como un residuo de diferente categoría.

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.

9. GARANTÍA Y SAT

Este producto tiene una garantía de 2 años desde la fecha de compra, siempre y cuando se conserve y envíe la factura de compra, el producto esté en perfecto estado físico y se le dé un uso adecuado tal y como se indica en este manual de instrucciones.

La garantía no cubrirá:

- Si el producto ha sido usado fuera de su capacidad o utilidad, maltratado, golpeado, expuesto a la humedad, sumergido en algún líquido o sustancia corrosiva, así como cualquier otra falta atribuible al consumidor.
- Si el producto ha sido desarmado, modificado o reparado por personas no autorizadas por el SAT oficial de Cecotec.
- Si la incidencia ha sido originada por el desgaste normal de las piezas debido al uso.

El servicio de garantía cubre todos los defectos de fabricación durante 2 años en base a la legislación vigente, excepto piezas consumibles. En caso de mal uso por parte del usuario el servicio de garantía no se hará responsable de la reparación.

Si en alguna ocasión 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. Spring washer ($\varnothing 8$)
2. Screw (M8×20)
3. Washer ($\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$)
4. Allen key
5. Screw (M5×14)
6. Curve washer ($\varnothing 8$)
7. Screw (4×20, 2 units)
8. Washer ($\varnothing 6$, 4 units)
9. Nut (M6, 4 units)
10. Screw (ST3×20, 6 units)
11. Washer ($\varnothing 6$, 4 units)
12. Screw (M8×25, 4 units)
13. Small Allen key
14. Large spanner
15. Small spanner
16. $\varnothing 8$ washer (2 units)
17. M8×30 screw (2 units)
18. M8×40 screw (4 units)
19. M8 lock nuts (2 units)
20. M8 screw (4 units)
21. Rear arm upper cover
22. Front arm upper cover
23. Main handlebar
24. Main handlebar sensor
25. LCD monitor
26. Bottle holder
27. Main post
28. Left side handlebar
29. Right side handlebar
30. Left handlebar arm
31. Right handlebar arm
32. Post cover
33. Exterior arm lower cover
34. Interior arm lower cover
35. Left pedal
36. Right pedal

37. Main frame
38. Rear anti-roll bar
39. Front anti-roll bar
40. Left pedal spring
41. Right pedal spring
42. Rear upper cover
43. Rear lower cover
44. Flat washer
45. Plastic washer (4 units)
46. Nut
47. Handlebar cover
48. Flywheel fixing
49. Heart rate sensor cable
50. LCD monitor cable

2. BEFORE USE

- Take all the parts out of the box and remove all packaging materials.
- Check carefully that the pieces are not damaged and there are no parts missing. If so, contact the Technical Support Service of Cecotec.

Box contents

- DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro elliptical cross trainer.
- LCD monitor.
- Tools.
- Instruction manual.
- Power adapter.

3. PRODUCT ASSEMBLY

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



Step 1. Assembly of the main frame and anti-roll bars

Fig. 2

- Place the main frame (37) on the anti-roll bars.
- Pay attention to the anti-roll bars position.
- The front anti-roll bar (39) is the one with casters to make transport easy.
- Take the front anti-roll bar (39).
- In every one of the holes, as shown in figure 2, place the washer (3), the spring washer (1) and tighten the screw (2) on them to fix the main frame to the anti-roll bar.
- Repeat the process with the rear anti-roll bar (38).

Step 2. Assembly of the main body

Fig. 3

- Insert the post cover (32) on the post (27).
- First, connect the post cables (27) to the guide cable on the main frame (37).
- Place the post (27) on the main frame protrusion. Place the curve washers (6), the spring washer (1) and the screws (2) in the fixing point.
- Slide the post cover (32) down until it stops sliding.
- Use the Allen key (4).

Note

Use extreme caution to avoid damaging the wires when screwing the post to the main body.

Step 3: Assembly of the bottle holder

Fig. 3

Screw the bottle holder (26) to the main post (27) with the screws (5).

Step 4: Assembly of the pedals

Fig. 4

- Take the left pedal spring (40).
- Screw the left pedal (35) by placing first the flat washer (8), the spring washer (11) and the locking nut (9) under the left pedal spring (40).
- Screw the pedal from its upper part and insert and tighten both screws (12).

Note

Make sure it is the corresponding pedal for each side of the machine. It could affect performance and safety.

- Repeat the process with the right pedal spring (41).
- Use the Allen keys (4 and 13) and the spanners (14 and 15).

Step 5: Assembly of the pedal springs in the handlebar arm

Fig. 4

- Insert the left pedal spring (40) in the left handlebar arm (30) in the main post (27) by fixing the screw (2) and the washer (3).
- Once fixed, install the covers (33 and 34) with the screws (5 and 7).
- Remove one of the plastic washers (45), the flat washer (44) and the nut (46) from the flywheel fixing (48).
- Insert the hole on the back part of the left pedal spring (40) in the fixing (48).

Important

Make sure there is a plastic washer between both surfaces (45) to prevent any direct friction.

- Fix the left pedal spring (40) to the flywheel fixing (48) by placing the plastic washer (45), the flat washer (44) and the nut (46).
- Finally, install the rear upper and lower covers (42 and 43) on the left pedal spring (40).
- Assemble the upper cover (43) and the lower cover (42).
- Next, fix the lower part with the screws (10).
- Use the spanners (14 and 15).
- Repeat the process with the right pedal spring (41).

Step 6. Assembly of the main handlebar

Fig. 5

- Insert the heart rate sensor cables (49) from the handlebar (23) through the hole, as shown in the figure.
- Take them out from the upper part of the post (27).
- Place the handlebar (23) on the post housing (27).
- Fix it with the flat washer (16), the spring washer (1) and tighten the screw (17).
- Use the Allen key (4).
- Place the handlebar cover (47) by applying a slight pressure.

Step 7. Assembly of the side handlebars

Fig. 6

- Insert the left side handlebar (28) in the left handlebar arm (30).
- Place the locking nut (19) the spring washer (1) and the curve washer (6).
- Fix the screw (18) from the front part.
- Finally, place the covers (32) with the screw (5).
- Repeat the process with the right side handlebar (29).
- Use the Allen key (4) and the spanner (15).

Step 8. Assembly of the LCD monitor

Fig. 7

Connect the cables

- Connect the LCD monitor cable (50) with the LCD monitor cable (50) from the post (27). This one has a larger size.
- Repeat the process with the heart rate sensor cables (49) from the LCD monitor with the heart rate sensor cables (49) from the post (27). The connection between both heart rate sensor cables is unimportant, you can connect them freely.

Note

- The connections must click.
- Make sure you make a good connection as it will influence the correct functioning of the LCD monitor.
- Gently slide the cables inside the post (27) to ensure a good positioning of the LCD monitor and to avoid damaging them when screwing.
- Fix the LCD monitor (25) to the post (27) with the screws (20).

Note

Use extreme caution not to damage the cables when screwing as this may affect the measurement of your training data.

4. OPERATION

- Place your feet on the pedals.
- You can place your hands on the steady handlebar.
- If you want a more intense work out, you can place your hands on the moving side handlebars.
- Remember to position your hands on the sensors if you want estimated information about your pulse.

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:
 - a. When the bike is on standby, to go back to the main menu.

- b. For 2 seconds to restart the monitor.
- UP, press this button:
- a. 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 consumption	0 ~ 9999	0 ~ 9990 cal
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. 8-14

- 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 8 for 2 seconds.
- The monitor will show some values (Fig. 9) for 1 second before entering standby mode. Fig. 10
- 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. 11
- Press MODE again to move to the next setting.

ENGLISH

- After selecting distance/calories, press START/STOP to start the exercise and let the monitor calculate the parameters. Fig. 12-13
- Press UP/DOWN to set the resistance level. Fig. 14

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. 15-20

- The BEGINNER function is programmed for users who are starting to work out (Fig. 15).
- The ADVANCE function is programmed for users with an intermediate level of exercising (Fig. 16).
- The SPORTY function is programmed for users with a high level of exercising (Fig. 17).
- 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. 18-20
 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):

- HRC 55.
- HRC 75.
- HRC 90.
- The HRC TRG mode controls that you remain within your target beats per minute.

HRC MODE

Fig. 21-23

1. Press UP/DOWN to set your age, then the monitor will estimate and show your target heart rate.
2. Press MODE to confirm. Fig. 21
3. Press UP/DOWN to set a target time. Fig. 22
4. Press START/STOP to start exercising. Fig. 23

HRC TRG MODE

Fig. 25-27

- If you select HRC-TRG in the programme, you can set your own heart rate target.
- Press UP/DOWN to set your age. Fig. 25
- Press the MODE button again to set your goal. Fig. 26
- Press MODE to confirm and UP/DOWN to set your target time.
- Press the START/STOP button to start exercising. Fig. 27

Recovery function

Fig. 28-29

- If you do not place your hands on the sensors, even if you press this button, the function will not be activated.
- Press the RECOVERY button, then, TIME and PULSE will appear on the display, the rest of the functions will be deactivated. Fig. 28
- 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.
- 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

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. 30
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.

Fig. 31

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 product 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.
- Do not use any spare parts which are not official from Cecotec.
- 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

Reference: 07088

Model: DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro elliptical cross trainer

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

Made in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL APPLIANCES



The European directive 2012/19/EU on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) specifies that old household electrical appliances must not be disposed of with the normal unsorted municipal waste.

Old appliances must be collected separately, in order to optimise the recovery and recycling of the materials they contain and reduce the impact on human health and the environment.

The crossed out "wheeled bin" symbol on the product reminds you of your obligation to dispose of the appliance correctly.

If the product has a built-in battery or uses batteries, they should be removed from the appliance and disposed of appropriately.

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

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

This product is under warranty for 2 years from the date of purchase, as long as the proof of purchase is submitted, the product is in perfect physical condition, and it has been given proper use, as explained in this instruction manual.

The warranty will not cover the following situations:

- The product has been used for purposes other than those intended for it, misused, beaten, exposed to moisture, immersed in liquid or corrosive substances, as well as any other fault attributable to the customer.
- If the product has been disassembled, modified, or repaired by persons not authorised by the Cecotec official Technical Support Service.
- Faults deriving from the normal wear and tear of its parts, due to use.

The warranty service covers every manufacturing defect of your appliance for 2 years, based on current legislation, except consumable parts. In the event of misuse, the warranty will not apply.

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. Rondelle élastique $\varnothing 8$
2. Vis M8x20
3. Rondelle $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$
4. Clé Allen
5. Vis M5x14
6. Rondelle courbe $\varnothing 8$
7. Vis 4x20 (2 unités)
8. Rondelle $\varnothing 6$ (4 unités)
9. Écrou M6 (4 pièces)
10. Vis ST3x20 (6 pièces)
11. Rondelle $\varnothing 6$ (4 unités)
12. Vis M8x25 (4 unités)
13. Petite clé Allen
14. Grande clé à molette
15. Petite clé à molette
16. Rondelle $\varnothing 8$ (2 unités)
17. Vis M8x30 (2 unités)
18. Vis M8x40 (4 unités)
19. Écrou de blocage M8 (2 unités)
20. Vis M8 (4 unités)
21. Enjoliveur supérieur du bras de pédale arrière
22. Enjoliveur supérieur du bras de pédale devant
23. Guidon central
24. Capteur du guidon central
25. Moniteur LCD
26. Porte-bouteilles
27. Tige centrale
28. Bras mobile gauche
29. Bras mobile droit
30. Bras de pédale gauche
31. Bras de pédale droit
32. Enjoliveur tige
33. Enjoliveur inférieur du bras de pédale extérieur
34. Enjoliveur inférieur du bras de pédale intérieur
35. Pédale gauche
36. Pédale droite

37. Structure principale
38. Stabilisateur arrière
39. Stabilisateur avant
40. Barre de fixation de la pédale gauche
41. Barre de fixation de la pédale droite
42. Enjoliveur supérieur arrière
43. Enjoliveur inférieur arrière
44. Rondelle plate
45. Rondelle en plastique (4 unités)
46. Écrou
47. Enjoliveur du guidon
48. Ancre du volant d'inertie
49. Câble du capteur de fréquence cardiaque
50. Câble du moniteur LCD

2. AVANT UTILISATION

- Sortez toutes les pièces de la boîte et retirez tout le matériel qui compose l'emballage.
- Vérifiez soigneusement que les pièces ne sont pas endommagées et qu'il ne manque aucun composant. Si elles sont abîmées, veuillez contacter immédiatement le Service Après-Vente Officiel de Cecotec.

Contenu de la boîte

- Vélo elliptique DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro
- Écran LCD
- Outils
- Manuel d'instructions
- Adaptateur de courant

3. MONTAGE DE L'APPAREIL

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



Étape 1. Montage des stabilisateurs et de la structure principale

Img. 2

- Placez la structure principale (37) sur les stabilisateurs.
- Faites bien attention à la position des stabilisateurs.
- Le stabilisateur avant (39) est le seul à être équipé de roues pour faciliter le transport.
- Prenez le stabilisateur avant (39).
- Dans chacun des trous, comme indiqué sur l'image 2, positionnez la rondelle (3), la rondelle élastique (1) et vissez la vis (2) sur ces pièces pour fixer la structure principale aux stabilisateurs.
- Répétez le processus avec l'autre stabilisateur arrière (38).

Étape 2. Montage de la structure principale

Img. 3

- Introduisez l'enjoliveur (32) dans la tige (27).
- Tout d'abord, connectez les câbles de la tige (27) au câble de guidage de la structure principale (37).
- Positionnez la tige (27) dans la partie saillante de la structure principale. Placez la rondelle courbe (6), la rondelle élastique (1) et la vis (2) sur les points de fixation.
- Faites glisser l'enjoliveur (32) vers le bas jusqu'à ce qu'il s'arrête.
- Utilisez la clé Allen (4).

Avertissement

Faites très attention à ne pas endommager les câbles lorsque vous vissez la tige sur la structure principale.

Étape 3. Montage du porte-bouteilles

Img. 3

Vissez le porte-bouteilles (26) à la tige (27) avec les vis (5).

Étape 4. Montage des pédales

Img. 4

- Prenez la barre de fixation de la pédale gauche (40).
- Vissez la pédale gauche (35) en positionnant d'abord la rondelle plate (8), la rondelle élastique (11) et l'écrou de blocage (9) sous la barre de fixation de la pédale gauche (40).
- Insérez et vissez les deux vis (12) au-dessus de la pédale.

Avertissement

Assurez-vous qu'il s'agit de la bonne pédale pour chaque côté du vélo. Cela pourrait affecter le fonctionnement et votre sécurité.

- Répétez ce processus avec la barre de fixation de la pédale droite (41).

- Utilisez les clés Allen (4 et 13) et les clés à molette (14 et 15).

Étape 5. Montage de la barre de fixation de la pédale sur le bras de la tige

Img. 4

- Insérez la barre de fixation de la pédale gauche (40) dans le bras mobile gauche (30) de la tige (27) en la fixant avec la vis (2) et la rondelle (3).
- Une fois fixée, montez les enjoliveurs (33 et 34) à l'aide des vis (5 et 7).
- Retirez une des rondelles élastiques (45), la rondelle plate (44) et l'écrou (46) de l'ancrage du volant d'inertie (48).
- Insérez le trou à l'arrière de la barre de fixation de la pédale gauche (40) dans l'ancrage (48).

Important

Veillez à laisser une des rondelles en plastique (45) entre les deux surfaces pour éviter toute friction directe entre les deux pièces.

- Fixez la barre de fixation de la pédale gauche (40) à l'ancrage du volant d'inertie (48) en positionnant la rondelle en plastique (45), la rondelle plate (44) et l'écrou (46).
- Pour finir, montez les enjoliveurs (42 et 43) de la barre de fixation de la pédale gauche (40).
- Assemblez la partie supérieure (43) et la partie inférieure (42).
- Fixez ensuite la partie inférieure avec les vis (10).
- Utilisez les clés à molette (14 et 15).
- Répétez ce processus avec la barre de fixation de la pédale droite (41).

Étape 6. Montage du guidon

Img. 5

- Insérez les câbles du capteur de fréquence cardiaque (49) du guidon (23) dans le trou indiqué sur l'image.
- Retirez-les par la partie supérieure de la potence (27).
- Positionnez le guidon (23) sur le support de la potence (27).
- Fixez avec la rondelle plate (16), la rondelle élastique (1) et serrez la vis (17).
- Utilisez la clé Allen (4).
- Positionnez l'enjoliveur du guidon (47) en exerçant une légère pression.

Étape 7. Montage des bras mobiles

Img. 6

- Insérez le bras mobile gauche (28) dans le bras de pédale gauche (30).
- Placez l'écrou de blocage (19), la rondelle élastique (1) et la rondelle courbe (6).
- Fixez par la partie avant la vis (18).
- Pour finir, placez l'enjoliveur (32) avec les vis (5).

FRANÇAIS

- Répétez le processus avec le bras mobile droit (29).
- Utilisez la clé Allen (4) et la clé à molette (15).

Étape 8. Montage du moniteur LCD

Img. 7

Raccorder les câbles

- Raccordez le câble du moniteur LCD (50) avec le câble du moniteur LCD (50) qui sort de la potence (27). Celui-ci est plus grand.
- Répétez le processus avec les câbles du capteur de fréquence cardiaque (49) du moniteur LCD avec les câbles du capteur de fréquence cardiaque (49) de la potence (27). Le raccordement entre les deux câbles du capteur de fréquence cardiaque est indifférent.

Avertissement

- Vous devez entendre un « click » lors du raccordement.
- Veillez à établir un bon raccordement car cela influencera sur le bon fonctionnement du moniteur LCD.
- Faites glisser délicatement les câbles à l'intérieur du tube de potence (27) pour assurer un bon positionnement du moniteur LCD et pour éviter de les endommager lors du vissage.
- Fixez le moniteur LCD (25) à la tige (27) avec les vis (20).

Note

Faites très attention à ne pas endommager les câbles lors du vissage, car cela pourrait affecter la mesure de vos données d'entraînement.

4. FONCTIONNEMENT

- Placez vos pieds sur les pédales.
- Vous pouvez positionner vos mains sur le guidon central.
- Si vous voulez vous entraîner avec plus d'intensité, vous pouvez positionner vos mains sur les bras mobiles.
- N'oubliez pas de placer vos mains sur les capteurs si vous souhaitez obtenir des informations approximatives sur votre pouls.

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. 8-14

- 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 8 pendant 2 secondes.
- Le moniteur affichera certaines valeurs (Img. 9) pendant 1 seconde avant de passer en mode Standby. Img. 10
- Le niveau de résistance du vélo elliptique sera de 1.

FRANÇAIS

- 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. 11
- 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. 12-13
- Appuyez sur UP/DOWN pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance. Img. 14

Changer le programme

- Appuyez sur le bouton START/STOP dans n'importe quel programme et appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.
- MANUEL 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. 15-20

- La fonction BEGINNER est programmée pour les utilisateurs qui se lancent à la pratique sportive (Img. 15).
- La fonction ADVANCE est programmée pour les utilisateurs qui ont un niveau intermédiaire de pratique sportive (Img. 16).
- La fonction SPORTY est programmée pour les utilisateurs qui ont un niveau élevé de pratique sportive (Img. 17).
- 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. 18-20
 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 :

- HRC 55.
- HRC 75.
- HRC 90.
- HRC TRG. Cette fonction assure que vous restez à la fréquence cardiaque par minute que vous avez sélectionnée comme objectif.

MODE HRC

Img. 21-23

1. Appuyez sur UP/DOWN pour déterminer votre âge, puis le moniteur calculera et affichera votre pouls objectif.
2. Appuyez sur MODE pour confirmer. Img. 21
3. Appuyez sur UP/DOWN pour ajuster le temps souhaité. Img. 22
4. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice. Img. 23

MODE HRC TRG

Img. 25-27

- Si vous sélectionnez la fonction HRC TRG, vous pouvez définir votre propre objectif.
- Appuyez sur UP/DOWN pour déterminer votre âge. Img. 25
- Appuyez de nouveau sur le bouton MODE pour définir votre objectif. Img. 26
- 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. 27

Fonction RECOVERY

Img. 28-29

- Si vous ne placez pas vos mains sur les capteurs, même si vous appuyez sur ce bouton, cette fonction ne démarrera pas.
- Appuyez sur le bouton RECOVERY. TIME et PULSE s'afficheront donc sur l'écran et toutes les autres fonctions seront désactivées. Img. 28
- 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.
- 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

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

FRANÇAIS

cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 30

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.

Img. 31

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

Avertissement

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.
- N'utilisez pas de pièces non fournies par Cecotec.
- 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 : 07088

Modèle : Vélo elliptique DrumFit Elliptical 9000 Eir 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: 9 V DC, 1000 mA
 Made in China | Conçu en Espagne

8. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



La directive européenne 2012/19/UE relative aux Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques (DEEE) spécifie que les appareils électriques et électroniques ne doivent pas être recyclés avec le reste des déchets municipaux.

Ces appareils électriques et électroniques doivent être jetés séparément, afin d'optimiser la récupération et le recyclage des matériaux et, de cette manière, réduire l'impact qu'ils peuvent avoir sur la santé et sur l'environnement.

Le symbole de la poubelle rayée vous rappelle l'obligation de vous défaire de ce produit correctement.

Si le produit en question possède une batterie ou une pile pour son autonomie électrique, celle-ci devra être retirée avant de jeter le produit et être traitée à part comme un résidu d'une catégorie différente.

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

9. GARANTIE ET SAV

Ce produit possède une garantie de 2 ans à partir de la date d'achat, à condition de toujours présenter la facture d'achat, que le produit soit en parfait état, et ait été utilisé correctement comme indiqué dans ce manuel d'instructions.

La garantie ne couvre pas :

- un produit qui ait été utilisé en-dehors de ses capacités ou usages normaux, ayant subi des coups, ayant été abîmé, exposé à l'humidité, submergé dans un liquide ou une substance corrosive, ainsi que tous les incidents dont la faute serait imputable au consommateur ;
- un produit qui ait été démonté, modifié ou réparé par des personnes non autorisées par le Service Après-Vente Officiel de Cecotec ;
- lorsque le problème a été provoqué par l'usure normale des composants dû à l'utilisation.

Le service de garantie couvre tous les défauts de fabrication pendant 2 ans selon la législation en vigueur, à l'exception des pièces consommables. Dans le cas d'une mauvaise utilisation de

FRANÇAIS

la part de l'utilisateur, le service de garantie ne se fera pas responsable de la réparation.

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

10. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

1. Federscheibe $\varnothing 8$
2. Schraube M8x20
3. Unterlegscheibe $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$
4. Inbusschlüssel
5. Schraube M5x14
6. Gebogene Unterlegscheibe $\varnothing 8$
7. Schraube 4x20 (2 Stück)
8. Unterlegscheibe $\varnothing 6$ (4 Stück)
9. M6-Schraubenmutter (4 Stück)
10. Schraube ST3x20 (6 Stück)
11. Unterlegscheibe $\varnothing 6$ (4 Stück)
12. Schraube M8x25 (4 Stück)
13. Kleiner Inbusschlüssel
14. Großer Schraubenschlüssel
15. Kleiner Schraubenschlüssel
16. Unterlegscheibe $\varnothing 8$ (2 Stück)
17. Schraube M8x30 (2 Stück)
18. Schraube M8x40 (4 Stück)
19. Sicherungsmutter M8 (2 Stück)
20. Schraube M8 (4 Stück)
21. Obere Verschönerung Hinterer Arm
22. Obere Verschönerung Vorderer Arm
23. Mittlerer Lenker
24. Sensor Mittlerer Lenker
25. LCD-Monitor
26. Flaschenhalter
27. Hauptstange
28. Seitlicher Lenker Links
29. Seitlicher Lenker Rechts
30. Linker Lenkerarm
31. Rechter Lenkerarm
32. Verschönerung Stange
33. Untere Verschönerung Äußerer Arm
34. Untere Verschönerung Innerer Arm
35. Linkes Pedal
36. Rechtes Pedal

DEUTSCH

37. Hauptstruktur
38. Hintere Stabilisator
39. Vorderer Stabilisator
40. Linke Pedalklemmleiste
41. Rechte Pedalklemmleiste
42. Verschönerung Obere Hinterseite
43. Verschönerung Untere Hinterseite
44. Unterlegscheibe
45. Plastikunterlegscheibe (4 Stück)
46. Schraubenmutter
47. Lenkerverzierung
48. Schwungradverankerung
49. Kabel für den Herzfrequenzsensor
50. Kabel für LCD-Monitor

2. VOR DEM GEBRAUCH

- Nehmen Sie alle Teile aus dem Karton und entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial.
- Überprüfen Sie sorgfältig, dass die Teile nicht beschädigt sind und dass keine Komponenten fehlen. Sollte dies der Fall sein, wenden Sie sich bitte umgehend an das offizielle Kundendienst Service von Cecotec.

Vollständiger Inhalt

- DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro Heimtrainer
- LCD-Display
- Werkzeuge.
- Bedienungsanleitung.
- Netzstecker.

3. MONTAGE DES PRODUKTS

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



Schritt 1. Montage der Stabilisatoren und des Hauptrahmens

Abb. 2

- Setzen Sie die Hauptstruktur (37) auf die Stabilisatoren.
- Beachten Sie die Position der Stabilisatoren.
- Der vordere Stabilisator (39) ist der einzige mit Rädern für den einfachen Transport.
- Nehmen Sie den vorderen Stabilisator (39).
- Setzen Sie in jedes der Löcher, wie in Abbildung 2 dargestellt, die Unterlegscheibe (3) und die Federscheibe (1) ein und schrauben Sie die Schraube (2) darüber, um die Hauptstruktur an den Stabilisatoren zu befestigen.
- Wiederholen Sie den Vorgang mit der hinteren Stabilisator-Stange (38).

Schritt 2. Montage des Hauptteiles

Abb. 3

- Stecken Sie die Verzierung (32) in die Stange (27).
- Verbinden Sie zuerst den Stangenkabel (27) mit dem Führungskabel der Hauptstruktur (37).
- Setzen Sie die Stange (27) auf die Hauptstruktur. Setzen Sie die gebogene Unterlegscheibe (6), die Federscheibe (1) und die Schraube (2) auf die Befestigungspunkte.
- Schieben Sie die Verkleidung (32) nach unten bis es fest sitzt.
- Verwenden Sie den Inbusschlüssel (4)

Hinweis

Seien Sie äußerst vorsichtig, um die Kabel nicht zu beschädigen, wenn Sie die Stange mit dem Hauptteil verschrauben.

Schritt 3: Montage des Flaschenhalters.

Abb. 3

Schrauben Sie den Flaschenhalter (26) mit den Schrauben (5) an die Stange (27).

Schritt 4: Montage der Pedale.

Abb. 4

- Nehmen Sie die Klemmleiste des linken Pedals (40).
- Schrauben Sie das linke Pedal (35) an, indem Sie zunächst die Unterlegscheibe (8), die Federscheibe (11) und die Kontermutter (9) unter die Klemmleiste des linken Pedals (40) legen.
- Setzen Sie die beiden Schrauben (12) oberhalb des Pedals ein und befestigen Sie sie.

Hinweis

Achten Sie darauf, dass es sich um das richtige Pedal für die jeweilige Seite des Geräts handelt. Dies könnte den Betrieb und Ihre Sicherheit beeinträchtigen.

DEUTSCH

- Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der Klemmleiste des rechten Pedals (41).
- Verwenden Sie Inbusschlüssel (4 und 13) und Schraubenschlüssel (14 und 15).

Schritt 5: Montage der Klemmleiste des Pedals an Arm der Stange

Abb. 4

- Setzen Sie die Klemmleiste des linken Pedals (40) in den linken Arm (30) der Stange (27) ein und befestigen Sie sie mit der Schraube (2) und der Unterlegscheibe (3).
- Nach der Befestigung werden die Verzierungen (33 und 34) mit den Schrauben (5 und 7) angebracht.
- Entfernen Sie eine der Plastikunterlegscheiben (45), die Unterlegscheibe (44) und die Mutter (46) von der Schwungradverankerung (48).
- Stecken Sie das Loch auf der Rückseite der Klemmleiste des linken Pedals (40) in die Verankerung (48)

Wichtig

Achten Sie darauf, eine der Plastikunterlegscheiben (45) zwischen den beiden Flächen zu lassen, um eine direkte Reibung zwischen den beiden Teilen zu vermeiden.

- Befestigen Sie die Klemmleiste des linken Pedals (40) an der Schwungradverankerung (48), indem Sie die Plastikunterlegscheibe (45), die flache Unterlegscheibe (44) und die Mutter (46) anbringen.
- Und zum Schluss, montieren Sie die hintere Verzierung (42 und 43) der Klemmleiste des linken Pedals (40).
- Zusammenbau des Oberteils (43) und des Unterteils (42).
- Befestigen Sie dann das Unterteil mit den Schrauben (10).
- Helfen Sie sich mit den Schraubenschlüsseln (14 und 15).
- Wiederholen Sie den Vorgang mit der Klemmleiste des rechten Pedals (41).

Schritt 6. Montage des mittleren Lenkers

Abb. 5

- Führen Sie die Kabel des Herzfrequenzsensors (49) vom Lenker (23) durch das in der Abbildung gezeigte Loch.
- Ziehen Sie sie durch die Oberseite der Stange (27) heraus.
- Setzen Sie den Lenker (23) auf das Stangengehäuse (27).
- Mit der Unterlegscheibe (16) und der Federscheibe (1) sichern und die Schraube (17) anziehen.
- Helfen Sie sich mit dem Inbusschlüssel (4)
- Bringen Sie die Lenkerverzierung (47) mit leichtem Druck in Position.

Schritt 7. Montage der Seitlichen Lenker.

Abb. 6

- Stecken Sie den linken Lenker (28) in den linken Pedalarm (30).
- Montieren Sie die Sicherungsmutter (19), die Federscheibe (1) und die gebogene Unterlegscheibe (6).
- Befestigen Sie die Schraube (18) an der Vorderseite.
- Montieren Sie schließlich die Verzierungen (32) mit den Schrauben (5).
- Wiederholen Sie den Vorgang für den rechten Lenker (29).
- Nehmen Sie den Inbusschlüssel (4) und den Schraubenschlüssel (15) zur Hilfe.

Schritt 8. Montage des LCD-Monitors

Abb. 7

Verbinden Sie die Kabel

- Verbinden Sie das LCD-Monitor-Kabel (50) mit dem LCD-Monitor-Kabel (50), das von der Stange (27) kommt. Dieser ist größer.
- Machen Sie das Gleiche mit den Kabel des Herzfrequenzsensors (49) vom LCD-Monitor und den Kabeln des Herzfrequenzsensors (49), die aus der Stange (27) kommen. Die Verbindung zwischen den beiden Kabeln des Herzfrequenzsensors ist indifferent.

Hinweis

- Sie sollten ein „Klick“ an den Anschlüssen hören.
- Achten Sie auf einen guten Anschluss, da dieser die korrekte Funktion des LCD-Monitors beeinflusst.
- Schieben Sie die Kabel vorsichtig in das Innere der Stange (27), um eine gute Positionierung des LCD-Monitors zu gewährleisten und um sie beim Verschrauben nicht zu beschädigen.
- Befestigen Sie den LCD-Monitor (25) mit den Schrauben (20) an die Stange (27).

Hinweis

Seien Sie äußerst vorsichtig, damit die Kabel beim Verschrauben nicht beschädigt werden, da dies die Messung Ihrer Trainingsdaten beeinträchtigen kann.

4. BEDIENUNG

- Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale.
- Sie können Ihre Hände auf den festen Lenker legen.
- Wenn Sie Ihr Training noch intensiver gestalten möchten, können Sie Ihre Hände auf den beweglichen Seitengriffen positionieren.

DEUTSCH

- Denken Sie daran, Ihre Hände über die Sensoren zu halten, wenn Sie ungefähre Pulsinformationen wünschen.

Verwendung des Monitors

Funktionen der Schaltfläche

- RECOVERY: Drücken Sie diese Taste, um die Erholungsfunktion zu aktivieren. Mit dieser Funktion können Sie Ihr Herzfrequenz-Erholungs niveau 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
PULSE	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. 8-14

- 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 8.
- Der Monitor zeigt 1 Sekunde lang einige Werte an (Abb. 9), bevor er in den Standby-Modus wechselt. Abb. 10
- Zu diesem Zeitpunkt beträgt der Widerstandswert des Heimtrainers Stufe 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. 11
- 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. 12-13
- Drücken Sie UP/DOWN, um die Widerstandsstufe einzustellen. Abb. 14

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 die Übung zu starten.
- Drücken Sie UP/DOWN, um die Widerstandsstufe einzustellen.

BEGINNER/ADVANCE/SPORTY-Funktionen

Abb. 15-20

- Die Funktion BEGINNER ist für Benutzer programmiert, die gerade erst mit dem Sport beginnen (Abb. 15).
- Die ADVANCE-Funktion ist für Benutzer mit einer programmiert, die eine durchschnittliche Sportererfahrung haben.(Abb. 16).
- Die SPORTY-Funktion ist für sportlich geübte Benutzer programmiert (Abb. 17).
- 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. 18-20
 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:

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

HRC Modus

Abb. 21-23

1. Drücken Sie auf UP/DOWN, um das Alter einzustellen, dann berechnet der Monitor Ihre Zielpulsfrequenz und zeigt sie an.
2. Drücken Sie MODE zur Bestätigung. Abb. 21
3. Drücken Sie UP/DOWN, um eine Zielzeit einzustellen. Abb. 22
4. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu kommentieren. Abb. 23

HRC TRG MODUS

Abb. 25-27

- Wenn Sie im Programm HRC-TAG wählen, können Sie Ihr eigenes Ziel festlegen.
- Drücken Sie UP/DOWN, um Ihr Alter einzustellen. Abb. 25
- Drücken Sie erneut die MODE-Taste, um Ihr Ziel einzustellen. Abb. 26
- 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. 27

Recovery Funktion

Abb. 28- 29

- Wenn Sie Ihre Hände nicht auf die Sensoren legen, wird das Gerät nicht starten, auch wenn Sie diese Taste drücken.
- Drücken Sie die Taste RECOVERY, dann erscheinen TIME und PULSE auf dem Monitor, alle anderen Funktionen sind deaktiviert. Abb. 28
- Im Zeitfenster wird 0:60 angezeigt und der Countdown beginnt. Der während dieses Countdowns im Pulsfenster angezeigte Wert ist die aktuelle Herzfrequenz.
- 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

Ein angemessenes Training sollte die folgenden Schritte umfassen:

1. Aufwärmen: besteht aus einer Sitzung mit Dehnung und Übungen 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. 30
2. Training: Dies ist eine 20-30-minütige Übungseinheit. (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.

Abb. 31

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 der Übung 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

Hinweis

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 Geräts, um seine Abnutzung zu verhindern. Nachdem Sie diese Teile geschmiert haben, lassen Sie das Gerät 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.
- Verwenden Sie keine Nicht-offiziellen Ersatzteile der Marke Cecotec.
- Überprüfen Sie den Zustand der Schrauben und Muttern mindestens alle zwei Wochen.

DEUTSCH

- Das Gerät kann mit ein leicht angefeuchtetes Tuch 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

Produktreferenz: 07088

Modell: DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro Heimtrainer

Schwungrad: 9 Kg

Max. Tragbarkeit: 130 Kg

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

Adaptor Output: 9 V DC, 1000 mA

Made in China | Entworfen in Spanien

8. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN.



Die Europäische Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) legt fest, dass alte Haushaltsgeräte nicht mit dem normalen unsortierten Siedlungsabfall entsorgt werden dürfen.

Alte Geräte müssen gesondert gesammelt werden, um die Verwertung und das Recycling der enthaltenen Materialien zu optimieren und die Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt zu reduzieren.

Das durchgestrichene Symbol „durchgestrichene Abfalltonne“ auf dem Produkt erinnert Sie an Ihre Verpflichtung, das Gerät korrekt zu entsorgen.

Wenn das Produkt einen eingebauten Akku hat oder Batterien verwendet, sollte der Akku oder die Batterien aus dem Gerät entnommen und separat entsorgt werden.

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.

9. GARANTIE UND KUNDENDIENST

Dieses Produkt hat eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. Solange die Kaufrechnung aufbewahrt und versandt wird, befindet sich das Produkt in einwandfreiem Zustand und wird ordnungsgemäß verwendet, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.

Die Garantie deckt keine Schäden wenn:

- Wenn das Produkt über seine Kapazität oder Brauchbarkeit hinaus benutzt, falsch behandelt, geschlagen, Feuchtigkeit ausgesetzt, in eine Flüssigkeit oder korrosive Mittel getaucht wurde, sowie bei jedem anderen Fehler, der dem Verbraucher zuzuschreiben ist.
- Das Produkt von Personen demontiert, repariert oder modifiziert wurde, die nicht vom offiziellen Technischen Kundendienst durch Cecotec autorisiert worden sind.
- Der Grund hierfür durch die normale Abnutzung und Verschleiß der Teile und des Zubehörs entstanden ist.

Die Garantieleistung deckt alle Herstellungsbedingten Schäden und Fehler Ihres Produktes für die Dauer von 2 Jahren, nach geltendem Recht. Im Falle einer falsche Benutzung ist der Garantieservice nicht für die Reparatur verantwortlich.

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 963210728

10. COPYRIGHT

Die geistigen Eigentumsrechte an den Texten in dieser Bedienungsanleitung liegen bei CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Veröffentlichung darf 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. Rondella a molla $\varnothing 8$
2. Vite M8x20
3. Rondella $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$
4. Chiave esagonale
5. Vite M5x14
6. Rondella curva
7. Vite 4x20 (2 unità)
8. Rondella $\varnothing 6$ (4 unità)
9. Bullone M6 (4 unità)
10. Vite ST3x20 (6 unità)
11. Rondella a molla $\varnothing 6$ (4 unità)
12. Vite M8x25 (4 unità)
13. Chiave esagonale piccola
14. Chiave inglese grande
15. Chiave inglese piccola
16. Rondella a molla $\varnothing 8$ (2 unità)
17. Vite M8x30 (2 unità)
18. Vite M8x40 (4 unità)
19. Dado di bloccaggio M8 (2 unità)
20. Vite M8 (4 unità)
21. Finitura superiore braccio posteriore
22. Finitura superiore braccio anteriore
23. Manubrio centrale
24. Sensore manubrio centrale
25. Display LCD
26. Portaborraccia
27. Asta centrale
28. Manubrio mobile sinistro
29. Manubrio mobile destro
30. Braccio del manubrio sinistro
31. Braccio del manubrio destro
32. Finitura asta centrale
33. Finitura inferiore braccio esterno
34. Finitura inferiore braccio interno
35. Pedale sinistro
36. Pedale destro
37. Struttura principale
38. Stabilizzatore posteriore

39. Stabilizzatore frontale
40. Barra di supporto del pedale sinistro
41. Barra di supporto del pedale destro
42. Finitura superiore posteriore
43. Finitura superiore anteriore
44. Rondella piatta
45. Rondella di plastica (4 unità)
46. Bullone
47. Finitura del manubrio
48. Fissaggio del volano
49. Cavi del sensore di frequenza cardiaca
50. Cavo del display LCD

2. PRIMA DELL'USO

- Estrarre il prodotto dalla scatola e rimuovere tutto il materiale di imballaggio.
- Controllare attentamente che le parti non siano danneggiate e che non manchino componenti. Se si rilevano problemi, contattare immediatamente il centro di assistenza ufficiale Cecotec.

Contenuto della scatola:

- Cyclette ellittica DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro
- Display LCD
- Attrezzatura
- Manuale di istruzioni
- Adattatore di corrente

3. MONTAGGIO DEL PRODOTTO

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



Passaggio 1 Montaggio degli stabilizzatori e della struttura principale

Fig. 2

- Posizionare la struttura principale (37) sugli stabilizzatori.
- Notare la posizione degli stabilizzatori.
- Lo stabilizzatore frontale (39) è l'unico con ruote che ne facilitano il trasporto.
- Prendere lo stabilizzatore frontale (39).
- In ognuno dei fori, come indica la figura 2, posizionare la rondella (3), la rondella a molla (1) e avvitare la vite (2) su queste per fissare la struttura principale ai suoi stabilizzatori.
- Ripetere lo stesso processo con lo stabilizzatore posteriore (38).

Passaggio 2 Montaggio del corpo principale

Fig. 3

- Inserire la finitura (32) nell'asta centrale (27).
- Per prima cosa collegare i fili dell'asta (27) al filo di guida della struttura principale (37).
- Posizionare l'asta (27) sulla sporgenza della struttura principale. Montare la rondella curva (6), la rondella elastica (1) e la vite (2) nei punti di fissaggio.
- Far scorrere la finitura (32) verso il basso finché non si ferma.
- Utilizzare la chiave esagonale (4).

Avviso

Fare attenzione a non danneggiare i cavi quando si avvita l'asta al corpo principale.

Passaggio 3: Montaggio del portaborraccia

Fig. 3

Avvitare il portaborraccia (26) sull'asta (27) con le viti (5).

Passaggio 4: Montaggio dei pedali

Fig. 4

- Prendere la barra di supporto del pedale sinistro (40).
- Avvitare il pedale sinistro (35) posizionando prima la rondella piatta (8), la rondella a molla (11) e il dado di bloccaggio (9) sotto la barra di supporto del pedale sinistro (40).
- Da sopra il pedale, inserire e avvitare le due viti (12).

Avviso

Assicurarsi che sia il pedale corretto per ogni lato della macchina. Potrebbe influenzare il funzionamento e la vostra sicurezza.

- Ripetere questo processo con la barra di supporto del pedale destro (41).
- Utilizzare le chiavi esagonali (4 e 13) e le chiavi inglesi (14 e 15).

Passaggio 5: Montaggio della barra di supporto del pedale al braccio dell'asta

Fig. 4

- Inserire la barra di supporto del pedale sinistro (40) nel braccio sinistro (30) dell'asta (27) e fissarla con la vite (2) e la rondella (3).
- Una volta fissata, montare le finiture (33 e 34) usando le viti (5 e 7).
- Rimuovere dal fissaggio del volano (48) una delle rondelle a molla (45), la rondella piatta (44) e il dado (46).
- Inserire il foro nella parte posteriore della barra di supporto del pedale sinistro (40) nel fissaggio (48).

Importante

Assicurarsi di lasciare una delle rondelle a molla (45) tra le due superfici per evitare l'attrito diretto tra le due parti.

- Fissare la barra di supporto del pedale sinistro (40) al fissaggio del volano (48) posizionando la rondella a molla (45), la rondella piatta (44) e il dado (46).
- Infine, montare le finiture posteriori (42 e 43) della barra di bloccaggio del pedale sinistro (40).
- Montare la parte superiore (43) e inferiore (42).
- Poi fissare la parte inferiore con le viti (10).
- Usare le chiavi (14 e 15) per aiutarsi.
- Ripetere questo processo con la barra di supporto del pedale destro (41).

Passaggio 6 Montaggio del manubrio centrale

Fig. 5

- Inserire i cavi del sensore di frequenza cardiaca (49) dal manubrio (23) attraverso il foro mostrato in figura.
- Tirarli fuori attraverso la parte superiore dell'asta (27).
- Posizionare il manubrio (23) sull'alloggiamento dell'asta centrale (27).
- Fissare con la rondella piatta (16), la rondella elastica (1) e stringere la vite (17).
- Utilizzare la chiave esagonale (4).
- Posizionare la finitura del manubrio (47) facendo una leggera pressione.

Passaggio 7 Montaggio dei manubri laterali

Fig. 6

- Inserire il manubrio laterale sinistro (28) nel braccio sinistro del pedale (30).
- Montare il dado di bloccaggio (19), la rondella elastica (1) e la rondella curva (6).
- Fissare la vite (18) nella parte anteriore.
- Infine, montare la finitura (32) con le viti (5)
- Ripetere la procedura per il manubrio laterale destro (29).
- Utilizzare la chiave esagonale (4) e la chiave inglese (15).

Passaggio 8 Montaggio del display LCD

Fig. 7

Collegare i cavi

- Collegare il cavo del display LCD (50) con il cavo del display LCD (50) proveniente dall'asta centrale (27). Questo è di dimensioni maggiori.
- Fare lo stesso con i cavi del sensore di frequenza cardiaca (49) del display LCD con i cavi del sensore di frequenza cardiaca (49) provenienti dall'asta centrale (27). Il collegamento tra i due cavi del sensore di frequenza cardiaca è indifferente.

Avviso

- Si dovrebbe sentire un "click".
- Assicurarsi di effettuare una connessione corretta perché influenzerà il corretto funzionamento del display LCD.
- Far scorrere delicatamente i cavi all'interno dell'asta centrale (27) per assicurare il corretto posizionamento del display LCD e per evitare di danneggiarli durante l'avvitamento.
- Fissare il display LCD (25) all'asta centrale (27) con le viti (20).

Nota

Fare molta attenzione a non danneggiare i cavi durante l'avvitamento, perché questo potrebbe incidere sulla misurazione dei dati durante l'allenamento.

4. FUNZIONAMENTO

- Mettere i piedi sui pedali.
- Se lo si vuole, mettere le mani sul manubrio fisso.
- Se si vuole più intensità nell'esercizio, posizionare le mani sui bracci laterali mobili.
- Ricordare di posizionare le mani sui sensori se si desidera ottenere informazioni approssimative sulle pulsazioni.

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 fermare 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. 8-14

- 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 8 per 2 secondi.
- Il display mostrerà alcuni valori (Fig. 9) per 1 secondo prima di entrare in modalità Standby. Fig. 10
- In questo momento, il livello di resistenza dell'ellittica 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).

ITALIANO

- Premere nuovamente MODE per regolare il tempo con i pulsanti UP e DOWN. Fig. 11
- 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. 12-13
- Premere UP/DOWN per regolare il livello di resistenza. Fig. 14

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. 15-20

- La funzione BEGINNER è programmata per gli utenti che sono alle prime armi nello sport. Fig. 15
- La funzione ADVANCE è programmata per utenti di livello intermedio. Fig. 16
- La funzione SPORTY è programmata per utenti con un alto livello di pratica sportiva. Fig. 17
- 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. 18-20
 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 ci sono 3 modalità HRC e un HRC TRG:

- HRC 55.
- HRC 75.
- HRC 90.
- HRC TRG. Controlla che si rimanga all'interno del proprio obiettivo di battiti al minuto.

MODALITÀ HRC (frequenza cardiaca)

Fig. 21-23

1. Premere UP/DOWN per impostare l'età, poi il monitor calcolerà e visualizzerà la tua frequenza cardiaca target.
2. Premere MODE per confermare. Fig. 21

3. Premere UP/DOWN per impostare un tempo target. Fig. 22
4. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Fig. 23

MODALITÀ HRC TRG (Frequenza cardiaca target)

Fig. 25-27

- Se si seleziona HRC-TRG nel programma, è possibile impostare il proprio obiettivo.
- Premere UP/DOWN per regolare l'età. Fig. 25
- Premere nuovamente il pulsante MODE per impostare l'obiettivo. Fig. 26
- 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. 27

Funzione Recovery

Fig. 28-29

- Se non si mettono le mani sui sensori, anche se si preme questo pulsante, questa funzione non si avvia.
- Premere il tasto RECOVERY, poi TIME e PULSE appariranno sul display, tutte le altre funzioni saranno disabilitate. Fig. 28
- 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.
- 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	Buono stato	Condizioni eccellenti

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

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. 30
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.

Fig. 31

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

Avviso

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 del prodotto per evitare un deterioramento prematuro. Dopo aver lubrificato queste parti, far funzionare la macchina 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.
- Non utilizzare parti di ricambio non ufficiali del marchio Cecotec.
- 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: 07088

Modello: Cyclette ellittica DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro

Volano: 9 Kg

Peso massimo dell'utente: 130 kg

Ingresso adattatore: 100-240 V~, 0,5 A, 50/60 Hz

Uscita dell'adattatore: 9 V DC, 1000 mA

Prodotto in Cina | Progettato in Spagna

8. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



La direttiva europea 2012/19/UE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE) specifica che le apparecchiature elettriche ed elettroniche non devono essere riciclate con altri rifiuti urbani.

Queste apparecchiature elettriche ed elettroniche dovrebbero essere smaltite separatamente, per ottimizzare il recupero e il riciclaggio dei materiali e ridurre così l'impatto sulla salute umana e sull'ambiente.

Il simbolo del contenitore barrato ricorda l'obbligo di smaltire correttamente

questo prodotto.

Se il prodotto in questione è dotato di una batteria o pila per la sua autonomia elettrica, questa deve essere rimossa prima dello smaltimento e trattata separatamente come un rifiuto di una categoria diversa.

Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali.

9. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

Questo prodotto ha una garanzia di 2 anni a partire dalla data di acquisto, a condizione che la fattura di acquisto sia conservata e restituita, che il prodotto sia in perfette condizioni fisiche e che sia usato correttamente come descritto in questo manuale di istruzioni.

La garanzia non coprirà:

- Se il prodotto è stato utilizzato oltre la sua capacità o utilità, maltrattato, sbattuto, esposto all'umidità, immerso in qualsiasi liquido o sostanza corrosiva, così come qualsiasi altro difetto attribuibile al consumatore.
- Se il prodotto è stato smontato, modificato o riparato da persone non autorizzate dal supporto tecnico ufficiale Cecotec.
- Se il problema è stato causato dalla normale usura delle parti dovuta all'uso.

Il servizio di garanzia copre tutti i difetti di fabbricazione per 2 anni in base alla legislazione vigente, ad eccezione dei materiali di consumo. In caso di uso improprio da parte dell'utente, il servizio di garanzia non sarà responsabile della riparazione.

Se in qualsiasi occasione 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. Arruela elástica $\varnothing 8$
2. Parafuso M8x20
3. Arruela $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$
4. Chave Allen
5. Parafuso M5x14
6. Arruela curva $\varnothing 8$
7. Parafuso 4x20 (2 uds.)
8. Arruela $\varnothing 6$ (4uds.)
9. Porca M6 (4 peças)
10. Parafuso ST3x20 (6 peças)
11. Arruela $\varnothing 6$ (4uds.)
12. Parafuso M8x25 (4 uds.)
13. Chave Allen pequena
14. Chave inglesa grande
15. Chave inglesa pequena
16. Arruela $\varnothing 8$ (2uds.)
17. Parafuso M8x30(2 uds.)
18. Parafuso M8x40 (4 uds.)
19. Porca de bloqueio M8 (2 uds.)
20. Parafuso M8 (4 uds.)
21. Acabamento superior do braço traseiro
22. Acabamento superior do braço dianteiro
23. Guiador central
24. Sensor de guiador central
25. Monitor LCD
26. Porta garrafas
27. Poste central
28. Guiador do lado esquerdo
29. Guiador do lado direito
30. Braço esquerdo do guiador
31. Braço direito do guiador
32. Acabamento poste
33. Acabamento do braço exterior inferior
34. Acabamento do braço interno inferior
35. Pedal esquerdo
36. Pedal direito

PORTUGUÊS

37. Estrutura principal
38. Estabilizador traseiro
39. Estabilizador frontal
40. Barra de grampo do pedal esquerdo
41. Barra de grampo do pedal direito
42. Acabamento superior traseiro
43. Acabamento inferior traseiro
44. Arruela plana
45. Arruela plástica (4 uds)
46. Porca
47. Acabamento do guiador
48. Âncora de volante de inércia
49. Cabo do sensor do ritmo cardíaco
50. Cabo do monitor LCD

2. ANTES DE USAR

- Remova todas as peças da caixa e remova todo o material de embalagem.
- Verifique cuidadosamente se as peças não estão danificadas e se não faltam componentes. Se for este o caso, contactar imediatamente o Centro de Serviço Oficial da Cecotec.

Conteúdo da caixa

- Bicicleta elíptica DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro.
- Monitor LCD.
- Ferramentas.
- Manual de instruções.
- Adaptador de corrente.

3. MONTAGEM DO PRODUTO

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



Passo 1. Montagem de estabilizadores e quadro principal

Fig. 2

- Posicionar o quadro principal (37) sobre os estabilizadores.
- Note-se a posição dos estabilizadores.
- O estabilizador frontal (39) é o único com rodas para facilitar o transporte.
- Tomar o estabilizador frontal (39).
- Em cada um dos orifícios, como mostra a figura 2, posicionar a arruela (3), arruela de pressão (1) e aparafusar o parafuso (2) sobre estes para fixar a estrutura principal aos seus estabilizadores.
- Repetir o processo com o estabilizador traseiro (38).

Passo 2. Montagem do corpo principal

Fig. 3

- Inserir o acabamento (32) no mastro (27).
- Primeiro, ligar os fios do mastro (27) ao fio guia da estrutura principal (37).
- Posicionar o mastro (27) sobre o chefe da estrutura principal. Colocar a arruela curva (6), a arruela de mola (1) e o parafuso (2) nos pontos de fixação.
- Deslize o acabamento (32) para baixo até parar.
- Use a chave allen (4)

Aviso

Ter extremo cuidado para evitar danificar os fios ao aparafusar o mastro ao corpo principal.

Passo 3: Montagem do suporte da garrafa.

Fig. 3

Aparafusar o suporte da garrafa (26) ao mastro (27) com os parafusos (5).

Passo 4: Montagem dos pedais.

Fig. 4

- Pegar na barra de retenção do pedal esquerdo (40).
- Aparafusar no pedal esquerdo (35) posicionando primeiro a arruela plana (8), a arruela de mola (11) e a contraporca (9) sob a barra de aperto do pedal esquerdo (40).
- Inserir e fixar os dois parafusos (12) por cima do pedal.

Aviso

Certifique-se de que é o pedal certo para cada lado da máquina. Pode afectar a operação e a sua segurança.

- Repetir este processo com a barra de aperto do pedal direito (41).
- Usar chaves Allen (4 e 13) e chaves-inglesas (14 e 15).

Passo 5: Montagem da barra de aperto do pedal no braço do mastro

Fig. 4

- Inserir a barra de aperto do pedal esquerdo (40) no braço esquerdo (30) do mastro (27), fixando-o com o parafuso (2) e a arruela (3).
- Uma vez fixados, encaixar os acabamentos (33 e 34) usando os parafusos (5 e 7).
- Retirar uma das anilhas de plástico (45), a anilha plana (44) e a porca (46) do ancoradouro do volante (48).
- Inserir o orifício na parte de trás da barra de aperto do pedal esquerdo (40) no ancoradouro (48).

Importante

Certifique-se de deixar uma das anilhas de plástico (45) entre as duas superfícies para evitar fricção directa entre as duas partes.

- Fixar a barra de aperto do pedal esquerdo (40) à âncora do volante (48) posicionando a arruela de plástico (45), a arruela plana (44) e a porca (46).
- Finalmente, encaixar as guarnições traseiras da barra de fixação do pedal esquerdo (42 e 43) na barra de fixação do pedal esquerdo (40).
- Montagem da parte superior (43) e inferior (42).
- Em seguida, fixar a parte inferior com os parafusos (10).
- Sirva-se com a chave inglesa (14 e 15).
- Repetir a operação com a barra de aperto do pedal direito (41).

Passo 6. Montagem do guiador central

Fig. 5

- Inserir os fios do sensor do ritmo cardíaco (49) a partir do guiador (23) através do orifício indicado na figura.
- Puxá-los para fora através do topo do mastro (27).
- Posicionar o guiador (23) sobre a caixa do mastro (27).
- Fixar com a arruela plana (16), a arruela de mola (1) e apertar o parafuso (17).
- Sirva-se da chave Allen (4)
- Posicionar o acabamento do guiador (47) com uma ligeira pressão.

Passo 7. Montagem do guiador lateral.

Fig. 6

- Inserir o guiador do lado esquerdo (28) no braço do pedal esquerdo (30).
- Colocar a contraporca (19), a arruela de mola (1) e a arruela curva (6).
- Fixar o parafuso (18) na frente.
- Finalmente, encaixar o acabamento (32) com os parafusos (5).
- Repetir para o guiador do lado direito (29).

- Utilize a chave Allen (4) e a chave inglesa (15) para o ajudar.

Passo 8. Montagem do monitor LCD

Fig. 7

Conectar os cabos

- Conectar o cabo do monitor LCD (50) com o cabo do monitor LCD (50) proveniente do poste (27). Este é maior.
- Fazer o mesmo com os cabos sensores do ritmo cardíaco (49) a partir do monitor LCD com os cabos sensores do ritmo cardíaco (49) a partir do mastro (27). A ligação entre os dois cabos sensores do ritmo cardíaco é indiferente.

Aviso

- Deve-se ouvir "click" nas conexões.
- Certifique-se de fazer uma boa ligação uma vez que influenciará o correcto funcionamento do monitor LCD.
- Deslize suavemente os cabos dentro do mastro (27) para assegurar um bom posicionamento do monitor LCD e para evitar danificá-los ao aparafusar.
- Fixar o monitor LCD (25) ao mastro (27) com os parafusos (20).

Nota

Tenha extremo cuidado para não danificar os fios ao aparafusar, pois isto pode afectar a medição dos seus dados de formação.

4. FUNCIONAMENTO

- Colocar os pés sobre os pedais.
- Pode posicionar as suas mãos sobre o guiador fixo.
- Se quiser mais intensidade no seu exercício, pode posicionar as suas mãos no guiador lateral móvel.
- Lembre-se de posicionar as suas mãos sobre os sensores se quiser informação de pulso aproximada.

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.

PORTUGUÊS

- RESET, prima esta tecla:
 - a. Quando este 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. 8-14

- 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 8 durante 2 segundos.
- O monitor exibirá alguns valores (Fig. 9) durante 1 segundo antes de entrar no modo Standby. Fig. 10
- Nesta altura, o nível de resistência da bicicleta elíptica será 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. 11
- 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. 12-13
- Pressione UP/DOWN para ajustar o nível de resistência. Fig. 14

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. 15-20

- A função BEGINNER está programado para utilizadores que estão apenas a começar no desporto (fig. 15).
- A função ADVANCE está programada para utilizadores com um nível intermédio de prática desportiva (fig. 16).
- A função SPORTY está programada para utilizadores com um elevado nível de actividade desportiva (fig. 17).
- 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. 18-20
 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:

- HRC 55.
- HRC 75.
- HRC 90.
- HRC TRG. controla que permanezca en las pulsaciones por minuto que usted haya seleccionado como objetivo.

PORTUGUÊS

MODO HRC

Fig. 21-23

1. Prima UP/DOWN para ajustar a idade, depois o monitor irá calcular e exibir a sua taxa de pulso alvo.
2. Pressione MODE para confirmar. Fig. 21
3. Prima UP/DOWN para definir um tempo alvo. Fig. 22
4. Pressione START/STOP para iniciar o exercício. Fig. 23

MODO HRC TRG

Fig. 25-27

- Se seleccionar HRC-TRG no programa, pode definir o seu próprio objectivo.
- Prima UP/DOWN para ajustar a sua idade. Fig. 25
- Prima novamente o botão MODE para ajustar o seu alvo. Fig. 26
- 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. 27

Função Recovery

Fig. 28- 29

- Se não colocar as mãos sobre os sensores, mesmo que carregue neste botão, ele não arranca.
- Prima a tecla RECOVERY, depois TIME e PULSE aparecerão no visor, todas as outras funções serão desactivadas. Fig. 28
- En la ventana del tiempo aparecerá 0:60 y comenzará una cuenta atrás. El valor que aparezca en la ventana de pulso durante está cuenta atrás será la frecuencia cardíaca real.
- 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
Condição ruim	A condição pode ser melhorada	Condição media	Erro de medida	Boa condição	Excelente condição

5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

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. 30

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.

Fig. 31

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

Aviso

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.
- Lubrique periódicamente las partes móviles del producto para evitar un deterioro prematuro. Depois de lubrificar estas peças, operar o produto 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.
- Não utilizar peças sobressalentes não oficiais da marca Cecotec.
- 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 Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.

7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07088

Modelo: Bicicleta elíptica DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro

Volante de inércia: 9 kg

Peso máximo utilizador: 130 kg

PORTUGUÊS

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

Adaptor Output: 9 V DC, 1000 mA

Fabricado em China | Desenhado em Espanha

8. RECICLAGEM DE EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS E ELECTRÓNICOS



A diretiva europeia 2012/19/UE sobre Resíduos de Aparelhos Elétricos e Eletrônicos (RAEE) especifica que os equipamentos eléctricos e electrónicos não devem ser reciclados com o resto dos resíduos municipais.

Ditos equipamentos eléctricos e electrónicos terão de ser eliminados de forma separada, para otimizar a recuperação e reciclagem de materiais e, desta maneira, reduzir o impacto que possam ter na saúde humana e no

ambiente.

O símbolo do contentor riscado recorda a sua obrigação de eliminar este produto de forma correta.

Se o produto em questão conta com uma bateria ou pilha para a sua autonomia eléctrica, esta deverá extrair-se antes de ser eliminado e ser tratada à parte como um resíduo de diferente categoria.

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

9. GARANTIA E SAT

Este produto tem uma garantia de 2 anos desde a data de compra, sempre e quando se conserve e envie a fatura de compra, o produto esteja em perfeito estado físico e se lhe dê um uso adequado tal e como se indica neste Manual de Instruções.

A garantia não cobrirá:

- Se o produto tiver sido usado fora da sua capacidade ou utilidade, maltratado, batido, exposto à humidade, submergido em algum líquido ou substância corrosiva, assim como qualquer outra falta atribuível ao consumidor.
- Se o produto foi desmontado, modificado ou reparado por pessoas não autorizadas pelo SAT oficial da Cecotec.
- Se a ocorrência foi originada pelo desgaste normal das peças devido ao uso.

O serviço de garantia cobre todos os defeitos de fabricação durante 2 anos com base à legislação vigente, exceto peças consumíveis. Em caso de mal uso por parte do usuário, o serviço de garantia não se fará responsável pela reparação.

Se em alguma ocasião deteta uma ocorrência com o produto ou tem alguma consulta, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica oficial de Cecotec através do número de telefone +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. Veerring $\varnothing 8$
2. Schroef M8x20
3. Sluitring $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$
4. Inbusleutel
5. Schroef M5x14
6. Gebogen sluitring $\varnothing 8$
7. Schroef 4x20 (2 stuks)
8. Sluitring $\varnothing 6$ (4 stuks)
9. M6 moer (4 stuks)
10. Schroef ST3x20 (6 stuks)
11. Sluitring $\varnothing 6$ (4 stuks)
12. Schroef M8x25 (4 stuks)
13. Kleine inbusleutel
14. Grote moersleutel
15. Kleine moersleutel
16. Sluitring $\varnothing 8$ (2 stuks)
17. Schroef M8x30 (2 stuks)
18. Schroef M8x40 (4 stuks)
19. Borgmoer M8 (2 stuks)
20. Schroef M8 (4 stuks)
21. Achterste bovensteun afdekking
22. Voorste bovensteun afdekking
23. Centrale stuurstangen
24. Sensor centrale stuurstangen
25. LCD monitor
26. Bidonhouder
27. Centrale stang
28. Linker stuurstang (zijkant)
29. Rechter stuurstang (zijkant)
30. Steun van de linker stuurstang
31. Steun van de rechter stuurstang
32. Stang afdekking
33. Onderste buiten steun afdekking
34. Onderste binnen steun afdekking
35. Linker pedaal
36. Rechter pedaal

37. Hoofdframe
38. Achter stabilisator
39. Voor stabilisator
40. Linker pedaal houder
41. Rechter pedaal houder
42. Achterste bovenkant afdekking
43. Achterste onderkant afdekking
44. Platte sluitring
45. Plastic sluitring (4 stuks)
46. Bout
47. Afdekking van de stuurstangen
48. Vliegwiel anker
49. Hartslagsensor kabel
50. LCD-monitorkabel

2. VOOR U HET TOESTEL GEBRUIKT

- Haal alle onderdelen uit de doos en verwijder al het verpakkingsmateriaal.
- Controleer zorgvuldig of de onderdelen niet beschadigd zijn en of er geen onderdelen ontbreken. Als dit het geval is, neem dan onmiddellijk contact op met de officiële Cecotec klantenservice.

Inhoud van de doos

- Elliptische trainer DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro
- LCD monitor
- Hulpmiddelen
- Handleiding
- Adapter

3. HET TOESTEL MONTEREN

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



Stap 1. Montage van stabilisatoren en hoofdframe

Fig. 2

- Plaats het hoofdframe (37) op de stabilisatoren.
- Let op de positie van de stabilisatoren.
- De voorste stabilisator (39) is de enige met wielen voor gemakkelijk vervoer.
- Neem de voorste stabilisator (39).
- Plaats in elk van de gaten, zoals aangegeven in figuur 2, de sluitring (3) en de veerring (1) en draai de bout (2) er overheen om het hoofdframe aan de stabilisatoren vast te zetten.
- Herhaal de procedure met de achterste stabilisator (38).

Stap 2. Montage van het hoofdgedeelte

Fig. 3

- Steek de afdekking (32) in de stang (27).
- Verbind eerst de draden van de stang (27) met de geleidingsdraad van het hoofdframe (37).
- Plaats de centrale stang (27) op het hoofdframe. Plaats de gebogen sluitring (6), de veerring (1) en de schroef (2) op de bevestigingspunten.
- Schuif de afdekking (32) omlaag tot het niet verder kan.
- Gebruik de inbus sleutel (4).

Opmerking

Wees uiterst voorzichtig om beschadiging van de draden te voorkomen bij het vastschroeven van de mast aan het hoofdonderdeel.

Stap 3: Montage van de bidonhouder

Fig. 3

Schroef de bidonhouder (26) met de schroeven (5) aan de centrale stang (27).

Stap 4: Montage van de pedalen

Fig. 4

- Pak de linker pedaal houder (40).
- Schroef het linker pedaal (35) vast door eerst de platte sluitring (8), veerring (11) en moer (9) onder de houder van het linker pedaal (40) te plaatsen.
- Plaats de twee schroeven (12) boven het pedaal en zet ze vast.

Opmerking

Zorg ervoor dat het juiste pedaal is voor elke kant van het apparaat. Het kan de werking en veiligheid beïnvloeden.

- Herhaal deze procedure met de rechter pedaal houder (41).
- Gebruik de inbus sleutels (4 en 13) en de moersleutels (14 en 15).

Stap 5: Bevestiging van de pedaalhouders aan de hoofdstang

Fig. 4

- Plaats de linker pedaal houder (40) in de linker steun (30) van de centrale stang (27) door deze vast te zetten met de schroef (2) en sluitring (3).
- Eenmaal vastgezet, monteert u de afdekkingen (33 en 34) met de schroeven (5 en 7).
- Verwijder één van de plastic sluitringen (45), de platte ring (44) en de moer (46) van het vliegwiel anker (48).
- Steek het gat in de achterkant van de linker pedaal houder (40) in het vliegwiel anker (48).

Belangrijk

Zorg ervoor dat één van de plastic sluitringen (45) tussen de twee oppervlakken blijft om directe wrijving tussen de twee delen te voorkomen.

- Bevestig de linker pedaal houder (40) aan het vliegwiel anker (48) door de plastic sluitring (45), de platte sluitring (44) en de moer (46) te plaatsen.
- Monteer tenslotte de achterste afdekkingen (42 en 43) van de linker pedaal houder (40).
- Zet de bovenkant (43) en de onderkant (42) in elkaar.
- Zet vervolgens het onderste deel vast met de schroeven (10).
- Gebruik de moersleutels (14 en 15).
- Herhaal deze procedure met de rechter pedaal houder (41).

Stap 6. Montage van de centrale stuurstangen

Fig. 5

- Steek de draden van de hartslagsensor (49) van de stuurstangen (23) door het gat dat in de figuur is aangegeven.
- Trek ze door de bovenkant van de hoofdstang naar buiten (27).
- Plaats de stuurstangen (23) op de centrale stang (27).
- Zet vast met de platte ring (16), de veerring (1) en draai de schroef (17) vast.
- Gebruik de inbussleutel (4).
- Plaats de afdekking van de stuurstangen (47) met lichte druk.

Stap 7. Montage van de zij stuurstangen

Fig. 6

- Steek de linker stuurstang (28) in de steun van de linker stuurstang (30).
- Plaats de borgmoer (19), veerring (1) en gebogen sluitring (6).
- Zet de schroef (18) aan de voorkant vast.
- Monteer tenslotte de afdekking (32) met de schroeven (5).
- Herhaal dit voor de rechter stuurstang (29).
- Gebruik de inbussleutel (4) en de moersleutel (15).

Stap 8. Montage van de LCD monitor

Fig. 7

Verbind de kabels

- Verbind de LCD monitorkabel (50) met de LCD monitorkabel (50) die uit de hoofdstang (27) komt. Deze is groter.
- Doe hetzelfde met de hartslagsensorkabels (49) van de LCD-monitor met de hartslagsensorkabels (49) die uit de hoofdstang (27) komen. De verbinding tussen de twee kabels van de hartslagsensor is onverschillig.

Opmerking

- U moet een "klik" horen op de aansluitingen.
- Zorg voor een goede aansluiting, aangezien dit van invloed is op de juiste werking van het LCD-scherm.
- Schuif de kabels voorzichtig in de hoofdstang (27) om een goede positionering van het LCD-scherm te verzekeren en om te voorkomen dat ze bij het vastschroeven worden beschadigd.
- Bevestig het LCD monitor (25) aan de centrale stang (27) met de schroeven (20).

Opmerking

Wees uiterst voorzichtig dat u de draden niet beschadigt bij het vastschroeven, want dit kan van invloed zijn op de meting van uw trainingsgegevens.

4. WERKING

- Plaats uw voeten op de pedalen.
- U kunt uw handen op de vaste stuurstangen plaatsen.
- Als u meer intensiteit in uw oefening wilt, kunt u uw handen op de beweegbare stuurstangen plaatsen.
- Denk eraan uw handen boven de sensoren te houden als u informatie over de hartslag wilt.

Gebruik van de monitor

Funcities van de knoppen

- RECOVERY: Druk op deze knop om de herstelfunctie te activeren. Deze functie wordt gebruikt om het herstellniveau van uw hartslag te testen.
- START/STOP: druk op deze knop om de training te starten en te stoppen.
- RESET: druk op deze knop:
 - a. In de ruststand, om terug te keren naar het hoofdmenu.

- b. 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:

Funcctie	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. 8-14

- 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 8.
- De monitor geeft gedurende 1 seconde enkele waarden weer (Fig. 9) alvorens over te schakelen naar de stand-by modus. Fig. 10
- Op dit punt zal het weerstandsniveau van de elliptische hometrainer 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 UP en DOWN toetsen. Fig. 11

NEDERLANDS

- 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. 12-13
- Druk op UP/DOWN om het weerstandsniveau aan te passen. Fig. 14

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. 15-20

- De BEGINNER functie is geprogrammeerd voor gebruikers die net beginnen met sporten. (Fig. 15).
- De ADVANCE functie is geprogrammeerd voor gebruikers met een gemiddeld niveau van sportbeoefening. (Fig. 16).
- De SPORTY functie is geprogrammeerd voor gebruikers met een hoog niveau van sportbeoefening. (Fig. 17).
- 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 UP/DOWN om een van de 4 modi te kiezen. Fig. 18-20
 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):

- HRC 55.
- HRC 75.
- HRC 90.
- HRC TRG. Regelt dat uw hartslag doel op de hartslag per minuut blijft hebt gekozen.

HRC modus

Fig. 21-23

1. Druk op UP/DOWN om de leeftijd aan te passen, waarna de monitor uw hartslag doel berekent en weergeeft.

2. Druk op MODE om te bevestigen. Fig. 21
3. Druk op UP/DOWN om een doel in te stellen. Fig. 22
4. Druk op START/STOP om de oefening te beginnen. Fig. 23

HRC TRG modus

Fig. 25-27

- 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. 25
- Druk nogmaals op de MODE toets om uw doel aan te passen. Fig. 26
- 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. 27

Recovery functie

Fig. 28 - 29

- Als u uw handen niet op de sensoren legt, zal hij niet starten, zelfs niet als u op deze knop drukt.
- Druk op de RECOVERY knop, waarna TIME en PULSE op het display zullen verschijnen, alle andere functies zullen worden uitgeschakeld. Fig. 28
- 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.
- 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

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. 30
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.

Fig. 31

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

Opmerking

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 het product regelmatig om voortijdige verslechtering te voorkomen. Na het smeren van deze onderdelen, laat u het product minstens een halve minuut normaal werken.
- 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.
- Gebruik geen niet-officiële reserveonderdelen van het merk Cecotec.
- 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: 07088

Model: Elliptische trainer DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro

Vliegwiel: 9 Kg

Maximaal gebruikersgewicht: 130 Kg

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

Adaptor Output: 9 V DC, 1000 mA

Geproduceerd in China / Ontworpen in Spanje.

8. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



De Europese Richtlijn 2012/19/EU betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA) bepaalt dat elektrische en elektronische apparatuur niet samen met ander huishoudelijk afval mag worden gerecycled.

Deze elektrische apparaten moeten apart gesorteerd worden om het hergebruik en de verwerking van materialen te optimaliseren en de impact van deze apparaten mens en milieu te verminderen.

Het symbool van de doorgekruiste afvalbak herinnert u aan uw verplichting om dit product op de juiste wijze af te voeren.

Indien het product batterijen of een accu bevat moeten deze eerst verwijderd worden vooraleer het product af te voeren.

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

9. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Dit product heeft een garantieperiode van 2 jaar vanaf de aankoopdatum op voorwaarde dat de aankoopfactuur bewaard is gebleven en voorgelegd kan worden, het product zich in een goede fysieke staat bevindt en het gebruikt is op een correcte manier en zoals aangegeven in deze handleiding.

De garantie vervalt:

- Als het product niet gebruikt is waarvoor het bedoeld is, foutief behandeld is, geslagen is, blootgesteld is aan vochtigheid, ondergedompeld is in water of een bijtende vloeistof of enig ander defect te wijten aan foutief gebruik door de consument.
- Als het product uit elkaar gehaald, gemodificeerd of gerepareerd is geweest door personen die niet geautoriseerd zijn door de officiële Technische Ondersteuningsservice van Cecotec.
- Als het incident werd veroorzaakt door normale slijtage van de onderdelen door gebruik.

De garantie dekt alle fabricagefouten gedurende 2 jaar op basis van de huidige wetgeving, met uitzondering op verbruiksartikelen. In het geval van verkeerd gebruik door de gebruiker zal de garantieservice niet verantwoordelijk zijn voor de reparatie.

Als u ooit een incident met het product ontdekt of vragen hebt, neem dan contact op met de officiële Technische Assistentie van Cecotec via het telefoonnummer +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Podkładka elastyczna $\varnothing 8$
2. Śruba M8 \times 20
3. Podkładka $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$
4. Klucz imbusowy
5. Śruba M5 \times 14
6. Zakrzywiona podkładka $\varnothing 8$
7. Śruba 4 \times 20 (2 szt.)
8. Podkładka $\varnothing 6$ (4 szt.)
9. Nakrętka M6 (4 sztuki)
10. Śruba ST3 \times 20 (6 sztuk)
11. Podkładka $\varnothing 6$ (4 szt.)
12. Śruba M8 \times 25 (4 szt.)
13. Mały klucz imbusowy
14. Duży klucz angielski
15. Mały klucz angielski
16. Nakrętka $\varnothing 8$ (2 szt.)
17. Śruba M8 \times 30 (2 szt.)
18. Śruba M8 \times 40 (4 szt.)
19. Nakrętka blokująca M8 (2 szt.)
20. Śruba 3 - M5 \times 6 (4 szt.)
21. Wykończenie tylnego górnego ramienia
22. Górne wykończenie przedniego ramienia
23. Kierownica centralna
24. Centralny czujnik kierownicy
25. Monitor LCD
26. Uchwyt na butelkę
27. Maszt centralny
28. Kierownica po lewej stronie
29. Kierownica po prawej stronie
30. Lewe ramię kierownicy
31. Prawe ramię kierownicy
32. Wykończenie masztu
33. Zewnętrzne wykończenie dolnego ramienia
34. Wykończenie dolnego ramienia wewnętrznego
35. Lewy pedał
36. Prawy pedał

37. Główna rama
38. Stabilizator tylny
39. Stabilizator przedni
40. Drażek przytrzymujący lewy pedał
41. Prawy pedał trzymający pasek
42. Tylne górne wykończenie
43. Tylne dolne wykończenie
44. Płaska podkładka
45. Podkładka plastikowa (4 szt)
46. Nakrętka
47. MANETKA KIEROWNICY
48. Kotwica koła zamachowego
49. Kabel czujnika tętna
50. Kabel monitora LCD

2. PRZED UŻYCIEM

- Wyjmij produkt z pudełka i usuń wszystkie elementy opakowania.
- Upewnij się ostrożnie, że części nie są uszkodzone i że nie brakuje żadnego z komponentów. Jeśli jednak brakuje jednej z rzeczy, skontaktuj się natychmiastowo z Serwisem obsługi klienta w Cecotec

Zawartość pudełka

- Rower eliptyczny DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro
- Monitor LCD
- Narzędzia
- Instrukcja obsługi.
- Zasilacz.

3. MONTAŻ PRODUKTU

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



Krok 1. Montaż stabilizatora i ramy głównej

Rys. 2

- Umieść ramę główną (37) na podporach.
- Zwróć uwagę na położenie stabilizatorów.
- Przedni stabilizator (39) jako jedyny posiada kółka ułatwiające transport.
- Weź stabilizator przedni (39).
- W każdym z otworów, tak jak jest pokazane na rys. 2, umieść podkładki (3), podkładki elastyczne (1) i dokręć na nich śrubę (2), aby dopasować ramę główną do jej stabilizatorów.
- Powtórz ten proces z tylnym stabilizatorem (38).

Krok 2. Montaż części głównej

Rys. 3

- Załóż ozdobę (32) na maszt (27).
- Najpierw podłącz kable masztu (27) do przewodu prowadzącego ramy głównej (37).
- Ustaw maszt (27) na występie ramy głównej. Umieść zakrzywioną podkładkę (6), podkładkę sprężystą (1) i śrubę (2) w punktach mocowania.
- Przesuń ozdobę (32) w dół, aż się zatrzyma.
- Użyj klucza imbusowego (4)

Ostrzeżenie

Zachowaj szczególną ostrożność, aby nie uszkodzić linek podczas przykręcania masztu do korpusu głównego.

Krok 3: Montaż uchwytu na butelki

Rys. 3

Przykręć uchwyt na butelkę (26) do masztu (27) za pomocą śrub (5).

Krok 4: Montaż pedałów

Rys. 4

- Chwyć lewy drążek przytrzymujący pedał (40).
- Przykręć lewy pedał (35) umieszczając najpierw płaską podkładkę (8), podkładkę sprężystą (11) i nakrętkę blokującą (9) pod prętem przytrzymującym lewy pedał (40).
- Wprowadź i zamocuj śrubki (12) nad pedałem.

Ostrzeżenie

Upewnij się, że jest to właściwy pedał dla każdej strony maszyny. Może to wpłynąć na działanie i Twoje bezpieczeństwo.

- Powtórz ten proces z prętem zacisku prawego pedału (41).
- Pomóż sobie kluczami imbusowymi (4 i 13) oraz kluczami (14 i 15).

Krok 5. Montaż słupka pedału do ramienia masztu

Rys. 4

- Włóż drążek przytrzymujący lewy pedał (40) do lewego ramienia (30) masztu (27) mocując go śrubą (2) i podkładką (3).
- Po zamocowaniu zamontuj wykończenia (33 i 34) za pomocą śrub (5 i 7).
- Zdejmij jedną z plastikowych podkładek (45), podkładkę płaską (44) i nakrętkę (46) z kotwicy koła zamachowego (48).
- Włóż otwór z tyłu lewego drążka zaciskowego pedału (40) do kotwy (48).

Ważne

Pamiętaj, aby pozostawić jedną z plastikowych podkładek (45) między obiema powierzchniami, aby uniknąć bezpośredniego tarcia między obiema częściami.

- Przymocuj lewy drążek przytrzymujący pedał (40) do kotwy koła zamachowego (48), umieszczając plastikową podkładkę (45), podkładkę płaską (44) i nakrętkę (46).
- Na koniec zamontuj tylne zaślepki (42 i 43) lewego drążka zaciskowego pedału (40).
- Montaż części górnej (43) i części dolnej (42).
- Następnie przymocuj dolną część śrubami (10).
- Pomóż sobie kluczami (14 i 15).
- Powtórz operację z drążkiem przytrzymującym prawy pedał (41)

Krok 6. Montaż kierownicy centralnej

Rys. 5

- Włóż przewody czujnika tętna (49) z kierownicy (23) przez otwór pokazany na rysunku.
- Zdejmij je z górnej części masztu (27).
- Umieść kierownicę (23) na obudowie masztu (27)
- Zamocuj płaską podkładką (16), elastyczną podkładką (1) i dokręć śrubę (17).
- Pomóż sobie kluczem imbusowym (4)
- Załóż nasadkę na kierownicę (47) wywierając lekki nacisk.

Krok 7. Montaż bocznych części kierownicy

Rys. 6

- Włóż lewą kierownicę (28) do lewego ramienia pedału (30)
- Zamontować przeciwnakrętkę (19), podkładkę sprężystą (1) i podkładkę zakrzywioną (6).
- Wkręć śrubę (18) od przodu.
- Na koniec załóż listwy (32) za pomocą śrub (5).
- Powtórz operację z prawą kierownicą boczną (29).
- Pomóż sobie kluczem imbusowym (4) i kluczem nastawnym (15).

Krok 8. Montaż ekranu LCD

Rys. 7

Połącz kable

- Połącz kabel monitora LCD (50) z kablem monitora LCD (50) wychodzącym z masztu (27). To jest większe.
- Zrób to samo z przewodami czujnika tętna (49) z monitora LCD z przewodami czujnika tętna (49) wychodzącymi z masztu (27). Połączenie między dwoma przewodami nadajnika na klatkę piersiową nie ma znaczenia.

Ostrzeżenie

- Powinieneś usłyszeć „kliknięcie” na połączeniach.
- Upewnij się, że połączenie jest dobre, ponieważ wpłynie to na prawidłowe działanie monitora LCD.
- Delikatnie wsuń kable wewnątrz masztu (27), aby zapewnić prawidłowe umieszczenie monitora LCD i uniknąć ich uszkodzenia podczas przykręcania.
- Przymocuj monitor LCD (25) do słupka (27) za pomocą śrub (20).

Uwaga

Zachowaj szczególną ostrożność, aby nie uszkodzić kabli podczas przykręcania, ponieważ może to wpłynąć na pomiar informacji treningowych.

4. FUNKCJONOWANIE

- Postaw stopy na pedałach.
- Możesz położyć ręce na nieruchomej kierownicy.
- Jeśli chcesz zwiększyć intensywność ćwiczeń, możesz położyć dłoń na ruchomych drążkach bocznych.
- Pamiętaj, aby umieścić ręce na czujnikach, jeśli chcesz uzyskać przybliżone informacje o swoim pulsie.

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.
- a. W stanie bezczynności powrót do menu głównego.

- b. 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. 8-14

- Podłącz zasilacz do gniazdka lub naciśnij przycisk RESET na dwie sekundy. Alarm włączy się na 1 sekundę. Ekran pokaże się jak na rysunku 8 przez 2 sekundy.
- Monitor pokaże wartości (rys. 9) przez 1 sekundę przed wejściem w tryb czuwania. Rys. 10
- W tej chwili poziom oporu orbitreka będzie wynosił 1. oporu roweru będzie wynosił 1.
- Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać program: Manual → BEGINNER (Początkujący) → ADVANCE (Zaawansowany) → SPORTY (Sportowy) → HRC (Kontrola tętna) → WATT (Kadencja pedałowania).
- Naciśnij ponownie MODE, aby ustawić czas za pomocą przycisków UP i DOWN. Rys. 11
- Naciśnij ponownie MODE, aby przejść do następnego ustawienia.

POLSKI

- Po wybraniu dystansu / kalorii, naciśnij START / STOP, aby rozpocząć ćwiczenie i pozwól monitorowi obliczyć parametry. Rys. 12-13
- Naciśnij GÓRA / DÓŁ, aby dostosować poziom oporu. Rys. 14

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. 15-20

- Funkcja POCZĄTKUJĄCA jest zaprogramowana dla użytkowników rozpoczynających uprawianie sportu (rys. 15).
- Funkcja ADVANCE jest zaprogramowana dla użytkowników średniozaawansowanych uprawiających sport (rys. 16).
- Funkcja SPORTY jest zaprogramowana dla użytkowników o wysokim poziomie treningu sportowego (rys. 17).
- W ramach każdego z tych programów możemy wybrać 4 różne tryby. Aby to zrobić, po wybraniu żądanego programu:
 1. Naciśnij UP / DOWN, aby wybrać jeden z 4 trybów. Rys. 18-20
 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, posiada 3 tryby HRC i HRC TRG:

- HRC 55.
- HRC 75.
- HRC 90.
- HRC TRG. kontroluje, czy pozostaje na poziomie uderzeń na minutę, które wybrałeś jako cel.

TRYB HRC

Rys. 21-23

1. Naciśnij W GÓRĘ / W DÓŁ, aby dostosować wiek, a następnie monitor obliczy i wyświetli docelowy puls.
2. Naciśnij MODE, aby potwierdzić. Rys. 21

3. Naciśnij GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas docelowy. Rys. 22
4. Naciśnij GÓRA / DÓŁ, aby ustawić czas docelowy. Rys. 23

TRYB HRC TRG

Rys. 25-27

- Jeśli w programie wybierzesz HRC-TRG, możesz ustawić swój własny cel.
- Naciśnij UP / DOWN, aby ustawić swój wiek. Rys. 25
- Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby ustawić swój cel. Rys. 26
- Naciśnij MODE, aby potwierdzić i naciśnij UP / DOWN, aby ustawić swój cel czasowy.
- Następnie naciśnij START / STOP, aby rozpocząć trening. Rys. 27

Funkcja recovery

Rys. 28- 29

- Jeśli nie potożysz rąk na czujnikach, naciśnięcie tego przycisku nie rozpocznie się.
- Naciśnij klawisz RECOVERY, na wyświetlaczu pojawi się TIME y PULSE, reszta funkcji zostanie wyłączone. Rys. 28
- 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.
- 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

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. 30
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. Ochłodź: rozciągaj przez 5-10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku.

Rys. 31

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 produktu, aby zapobiec przedwczesnemu pogorszeniu. Po nasmarowaniu tych części, uruchom produkt 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.
- Nie używaj części zamiennych, które nie są oficjalną marką Cecotec.
- 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. DANE TECHNICZNE

Referencja: 07088

Model Rower eliptyczny DrumFit Elliptical 9000 Eir Pro

Koło zamachowe: 9 Kg

Waga maksymalna użytkownika 130 Kg

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

Adaptor Output: 9 V DC, 1000 mA

Zaprojektowano w Hiszpanii | Wyprodukowano w Chinach

8. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



Dyrektywa europejska 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE) określa, że sprzęt elektryczny i elektroniczny nie powinien być poddawany recyklingowi wraz z pozostałymi odpadami komunalnymi.

Taki sprzęt elektryczny i elektroniczny powinien być utylizowany oddzielnie, aby zoptymalizować odzysk i recykling materiałów, a tym samym zmniejszyć wpływ na zdrowie ludzi i środowisko.

Przekreślony symbol pojemnika przypomina o obowiązku prawidłowej utylizacji tego produktu. Jeżeli dany produkt ma baterię autonomiczną pod względem elektrycznym, należy go wyjąć przed utylizacją i osobno traktować jako odpad innej kategorii.

W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat najwłaściwszego sposobu pozbycia się sprzętu elektrycznego i elektronicznego i/lub baterii, konsumenci powinni skontaktować się z lokalnymi władzami.

9. GWARANCJA I SERWIS POMOCY TECHNICZNEJ

Produkt jest objęty gwarancją przez 2 lata od daty zakupu, o ile faktura zakupu jest przechowywana i wysyłana, produkt jest w idealnym stanie fizycznym i jest używany zgodnie z instrukcją.

Gwarancja nie obejmuje:

- Jeśli produkt był używany ponad jego pojemność lub użyteczność, nadużywał, bił, był narażony na wilgoć, zanurzony w cieczy lub substancji żrącej, a także z jakąkolwiek inną wadą, za którą odpowiedzialność ponosi konsument.
- Jeśli produkt został zdemontowany, zmodyfikowany lub naprawiony przez osoby nieupoważnione przez oficjalny Serwis pomocy technicznej firmy Cecotec.
- Jeżeli występowanie zostało spowodowane normalnym zużyciem części w wyniku użytkowania.

Serwis gwarancyjny obejmuje wszystkie wady produkcyjne przez 2 lata, zgodnie z obowiązującymi przepisami, z wyjątkiem części eksploatacyjnych. W przypadku niewłaściwego użycia przez użytkownika serwis gwarancyjny nie będzie odpowiedzialny za naprawę.

Jeśli kiedykolwiek wykryjesz incydent z produktem lub masz jakiekolwiek 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 tej publikacji nie może być powielana, w całości lub w części, reprodukowana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przekazywana lub rozpowszechniana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowanie, nagrywanie lub podobne) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL.

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Pružná podložka $\varnothing 8$
2. Šroub M8×20
3. Podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$
4. Imbusový klíč
5. Šrouby M5×14
6. Zakřivená podložka $\varnothing 8$
7. Šroub 4×20 (2 ks.)
8. Podložka $\varnothing 6$ (4 ks.)
9. Matice M6 (4 kusy)
10. Šroub ST3×20 (6 ks.)
11. Podložka $\varnothing 6$ (4 ks.)
12. Šroub M8×25 (4 ks.)
13. Malý imbusový klíč
14. Velký klíč
15. Malý klíč
16. Podložka $\varnothing 8$ (2 ks.)
17. Šroub M8×30 (2 ks.)
18. Šroub M8×40 (4 ks.)
19. Pojistná matice M8 (2 ks)
20. Šroub M8 (4 ks.)
21. Obložení zadního horního ramene
22. Horní obložení předního ramene
23. Centrální říditka
24. Centrální snímač na říditkách
25. LCD monitor
26. Držák lahví
27. Centrální tyč
28. Levá strana řídítek
29. Pravá strana řídítek
30. Levé rameno řídítek
31. Pravé rameno řídítek
32. Kryt tyče
33. Dolní vnější obložení ramene
34. Dolní vnitřní obložení ramene
35. Levý pedál
36. Pravý pedál

ČEŠTINA

37. Hlavní rám
38. Zadní stabilizátor
39. Přední stabilizátor
40. Levá upínací tyč pedálu
41. Svorka pravého pedálu
42. Zadní horní obložení
43. Zadní dolní obložení
44. Plochá podložka
45. Plastová podložka (4 ks)
46. Matice
47. Kryt řídítek
48. Ukotvení setrvačnicku
49. Kabel snímače srdečního tepu
50. Kabel monitoru LCD

2. PŘED POUŽITÍM

- Vyjměte všechny díly z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál.
- Pečlivě zkontrolujte, zda nejsou díly poškozené a zda nechybí žádné součásti. V takovém případě se neprodleně obraťte na oficiální servisní středisko společnosti Cecotec.

Obsah krabice

- Eliptický treňažér DrumFit 9000 Eir Pro.
- LCD monitor
- Nářadí
- Návod k použití.
- Adaptér elektrického proudu.

3. MONTÁŽ PRODUKTU

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



Krok 1. Montáž stabilizátorů a hlavního rámu

Obr. 2

- Umístěte hlavní rám (37) na stabilizátory.
- Pozor na polohu stabilizátorů.
- Přední stabilizátor (38) je jako jediný vybaven kolečky pro snadnou přepravu.
- Vezměte přední stabilizátor (39).
- Do každého z otvorů, jak je znázorněno na obrázku 2, umístěte podložku (3), pružnou podložku (1) a přes ně našroubujte šroub (2), abyste upevnili hlavní rám ke stabilizátorům.
- Postup opakujte se zadním stabilizátorem (38).

Krok 2. Montáž hlavního tělesa

Obr. 3

- Zasuňte lištu (32) do tyče (27).
- Nejprve připojte vodiče stožáru (27) k vodícímu drátu hlavního rámu (37).
- Umístěte stožár (27) na hlavní rám. Na upevňovací body nasadte prohnutou podložku (6), pružnou podložku (1) a šroub (2).
- Posuňte lištu (32) dolů až na doraz.
- Použijte imbusový klíč (4)

Upozornění

Při šroubování tyče k hlavnímu tělesu dbejte zvýšené opatrnosti, aby nedošlo k poškození vodičů.

Krok 3: Montáž držáku lahví.

Obr. 3

Přišroubujte držák láhve (26) ke stožáru (27) pomocí šroubů (5).

Krok 4: Montáž pedálů.

Obr. 4

- Vezměte levou přídržnou tyč pedálu (40).
- Našroubujte levý pedál (35) tak, že nejprve umístíte plochou podložku (8), pružnou podložku (11) a pojistnou matici (9) pod upínací tyč levého pedálu (40).

Vložte a zajistěte dva šrouby (12) nad pedálem.

Upozornění

Ujistěte se, že se jedná o správný pedál pro každou stranu stroje. Mohlo by to ovlivnit provoz a vaši bezpečnost.

- Tento postup zopakujte s pravou upínací tyčí pedálu (41).
- Použijte imbusové klíče (4 a 13) a klíče (14 a 15).

Krok 5. Montáž upínací tyče pedálu na rameno stožáru

Obr. 4

- Vložte levou upínací tyč pedálu (40) do levého ramene (30) stožáru (27) a upevněte ji pomocí šroubu (2) a podložky (3).
- Po upevnění namontujte lišty (33 a 34) pomocí šroubů (5 a 7).
- Z ukotvení setrvačnicku (48) odstraňte jednu z plastových podložek (45), plochou podložku (44) a matici (46).
- Zasuňte otvor v zadní části levé upínací tyče pedálu (40) do kotevního úchyty (48).

Důležité

Nezapomeňte mezi oběma povrchy ponechat jednu z plastových podložek (45), aby nedocházelo k přímému tření mezi oběma díly.

- Připevněte levou upínací tyč pedálu (40) ke kotvě setrvačnicku (48) umístěním plastové podložky (45), ploché podložky (44) a matice (46).
- Nakonec namontujte zadní lišty levé upínací tyče pedálu (42 a 43) na levou upínací tyč pedálu (40).
- Sestavení horního dílu (43) a spodního dílu (42).
- Poté upevněte spodní část pomocí šroubů (10).
- Pomozte si klíči (14 a 15).
- Operaci zopakujte s pravou upínací tyčí pedálu (41).

Krok 6. Montáž středových řídítek

Obr. 5

- Vložte dráty snímače tepové frekvence (49) z řídítek (23) otvorem znázorněným na obrázku.
- Vytáhněte je skrz horní část tyče (27).
- Umístěte řídítka (23) na kryt tyče (27).
- Zajistěte plochou podložkou (16), pružnou podložkou (1) a utáhněte šroub (17).
- Použijte imbusový klíč (4)
- Lehkým tlakem umístěte obložený řídítek (47).

Krok 7. Montáž bočních řídítek.

Obr. 6

- Vložte levou boční rukojeť (28) do levého ramene pedálu (30).
- Nasadte pojistnou matici (19), pružnou podložku (1) a prohnutou podložku (6).
- Vpředu upevněte šroub (18).
- Nakonec nasadte lišty (32) pomocí šroubů (5).
- Opakujte pro pravé boční řídítko (29).
- Na pomoc si vezměte imbusový klíč (4) a klíč (15).

Krok 8. Montáž monitoru LCD

Obr. 7

Připojení kabelů

- Propojte kabel LCD monitoru (50) s kabelem LCD monitoru (50) vycházejícím z tyče (27). Tento je větší.
- Totéž proveďte s kabely snímače tepové frekvence (49) z LCD monitoru s kabely snímače tepové frekvence (49) vycházejícími z tyče (27). Spojení mezi oběma kabely snímače srdečního tepu je libovolné.

Upozornění

- Měli byste slyšet „cvaknutí“ na spojích.
- Dbejte na správné připojení, protože ovlivňuje správnou funkci LCD monitoru.
- Opatrně zasuněte kabely dovnitř tyče (27), abyste zajistili dobrou polohu monitoru LCD a nepoškodili je při šroubování.
- Připevněte monitor LCD (25) k tyči (27) pomocí šroubů (20).

Poznámka

Při šroubování dbejte zvýšené opatrnosti, abyste nepoškodili vodiče, protože to může ovlivnit měření tréninkových dat.

4. FUNGOVÁNÍ

- Položte nohy na pedály.
- Ruce můžete umístit na pevná říditka.
- Pokud chcete cvičit intenzivněji, můžete ruce položit na pohyblivá boční říditka.
- Pokud chcete získat přibližnou informaci o tepu, nezapomeňte umístit ruce nad snímače.

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:
 - a. V nečinnosti se vrátíte do hlavní nabídky.
 - b. Po dobu dvou sekund monitor resetujete.
- UP, stiskněte toto tlačítko:
 - a. Výběr tréninkového režimu.

ČEŠTINA

- 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. 8-14

- 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 8.
- Před přechodem do pohotovostního režimu zobrazí monitor na 1 sekundu některé hodnoty (obr. 9). Obr. 10
- V tomto okamžiku je úroveň odporu eliptického trenažéru 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. 11
- Dalším stisknutím tlačítka MODE přejdete na další nastavení.
- Po výběru vzdálenosti/kalorií stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení a nechte monitor vypočítat parametry. Obr. 12 - 13
- Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte úroveň odporu. Obr. 14

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. 15-20

- Funkce BEGINNER je naprogramována pro uživatele, kteří se sportem začínají (obr. 15).
- Funkce ADVANCE je naprogramována pro uživatele se střední úrovní sportovní praxe (obr. 16).
- Funkce SPORTY je naprogramována pro uživatele s vysokou mírou sportovní aktivity (obr. 17).
- 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. 18-20
 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:

- HRC 55.
- HRC 75.
- HRC 90.
- HRC TRG. kontroluje, zda zůstáváte na tepové frekvenci za minutu, kterou jste zvolili jako cílovou tepovou frekvenci.

PROGRAM HRC

Obr. 21-23

1. Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte věk, poté monitor vypočítá a zobrazí vaši cílovou tepovou frekvenci.
2. Stiskněte MODE pro potvrzení. Obr. 21
3. Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte cílový čas. Obr. 22
4. Stisknutím tlačítka START/STOP spustíte cvičení. Obr. 23

PROGRAM HRC TRG

Obr. 25-27

- Pokud v programu vyberete HRC-TAG, můžete si nastavit vlastní cíl.
- Stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ upravte svůj věk. Obr. 25
- Opětovným stisknutím tlačítka MODE nastavte cíl. Obr. 26
- Stisknutím tlačítka MODE potvrďte a stisknutím tlačítka NAHORU/DOLŮ nastavte cílový čas.
- Potom stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte trénink. Obr. 27

Funkce zotavení

Obr. 28- 29

- Pokud nedáte ruce na snímače, ani po stisknutí tohoto tlačítka se nespustí.
- Stisknete tlačítko RECOVERY, na displeji se zobrazí TIME a PULSE, všechny ostatní funkce budou vypnuty. Obr. 28
- V časovém okně se zobrazí 0:60 a začne se odpočítávat. Hodnota zobrazená v okně pulsu během tohoto odpočítávání je skutečná tepová frekvence.
- 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

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. 30
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.

Obr. 31

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 výrobku, abyste zabránili jeho předčasnému poškození. Po promazání těchto částí provozujte výrobek normálně alespoň půl minuty.
- 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.
- Nepoužívejte náhradní díly jiné než oficiální značky Cecotec.
- 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: 07088

Model: Eliptický trenažér DrumFit 9000 Eir Pro

Setrvačnick: 9 Kg

Maximální hmotnost uživatele: 130 Kg

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

Adaptor Output: 9 V DC, 1000 mA

Vyrobena v Číně | Navrženo ve Španělsku

8. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ.



Evropská směrnice 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ) stanoví, že elektrická a elektronická zařízení by neměla být recyklována s ostatním komunálním odpadem.

Tato elektrická a elektronická zařízení by měla být likvidována odděleně, aby se optimalizovalo využití a recyklace materiálů, a tím se snížil dopad na lidské zdraví a životní prostředí.

Symbol přeškrtnutého kontejneru připomíná povinnost zlikvidovat tento produkt správně.

Pokud má daný produkt baterii nebo energetický zásobník, který umožňuje elektrickou autonomii, musí se před likvidací vyjmout a musí se s ní nakládat odděleně, jako s odpadem odlišné kategorie.

Podrobné informace o nejvhodnějším způsobu likvidace elektrických a elektronických zařízení a/nebo baterií by měli spotřebitelé získat od místních úřadů.

9. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

Tento produkt má záruku 2 roky od data zakoupení v případě, že zákazník disponuje fakturou nebo dokladem o koupi a produkt je v perfektním stavu a nakládá se s ním adekvátním způsobem tak, jak je uvedeno s v tomto návodu na použití.

Záruka nezahrnuje:

- Pokud byl produkt používán nad svoji kapacitu anebo užitnost, byl špatně používán, utrpěl náraz, byl vystaven vlhkosti, ponořen do tekutiny nebo jiné korozivní substance, a jakoukoli vinu připsatelnou spotřebiteli.
- Pokud byl produkt rozmontován, modifikován anebo opravován servisem neautorizovaným oficiálním servisem Cecotec.
- Pokud byl problém zaviněn normálním používáním a opotřebením součástí.

Záruční servis kryje veškeré defekty zaviněné během výroby po dobu 2 let na základě platné legislativy, s výjimkou spotřebních dílů. V případě špatného zacházení ze strany spotřebitele není záruční servis odpovědný za opravu.

Pokud se stane, že na výrobku najdete závadu nebo budete mít dotaz, spojte se s oficiálním zákaznickým servisem Cecotec na telefonním 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.

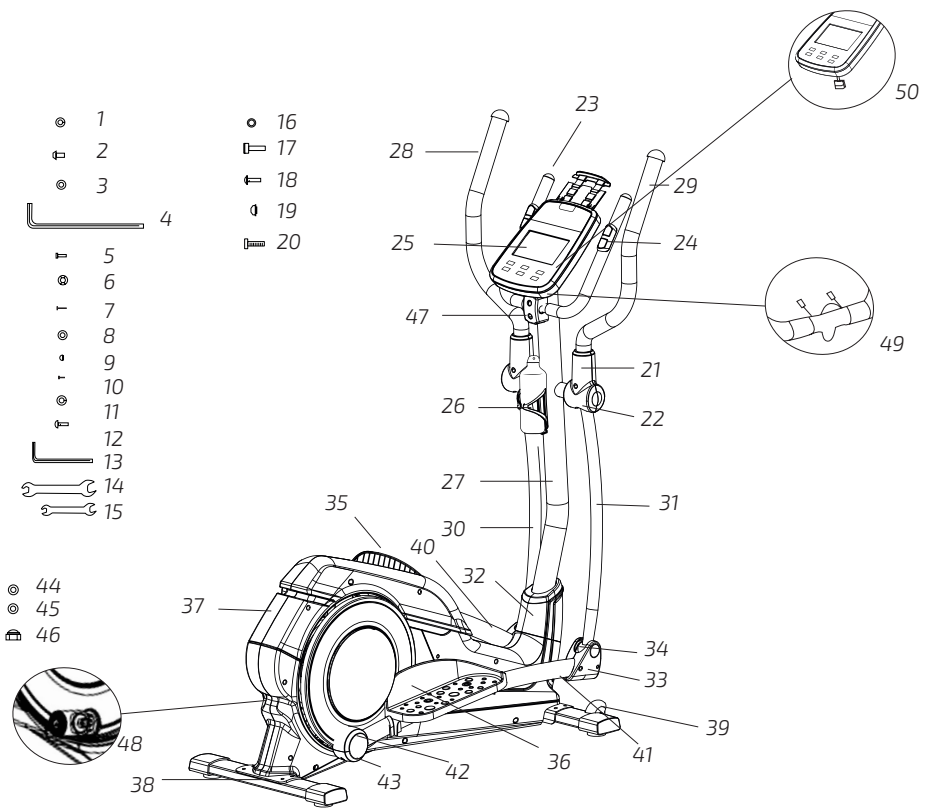


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

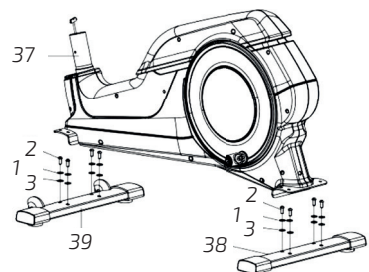


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

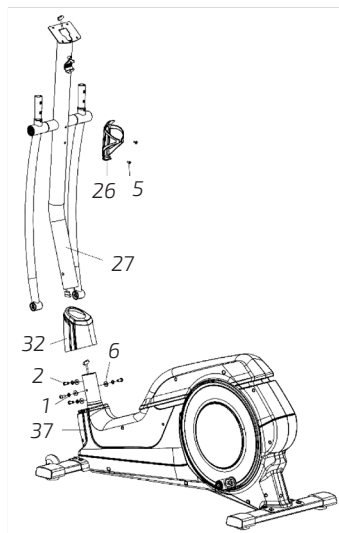


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

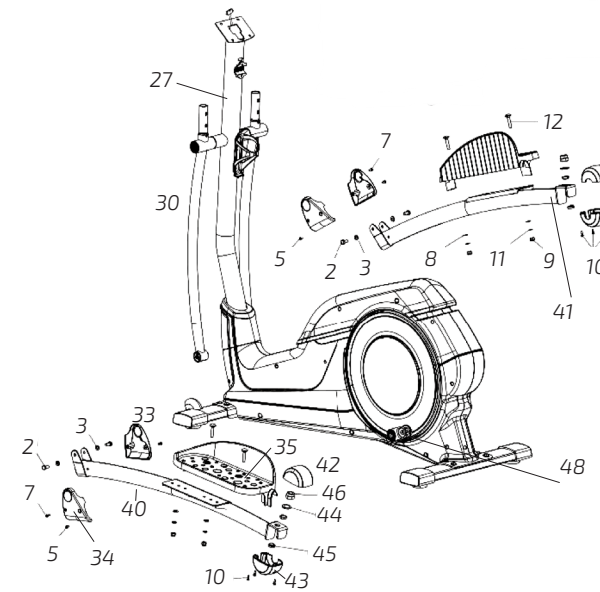


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

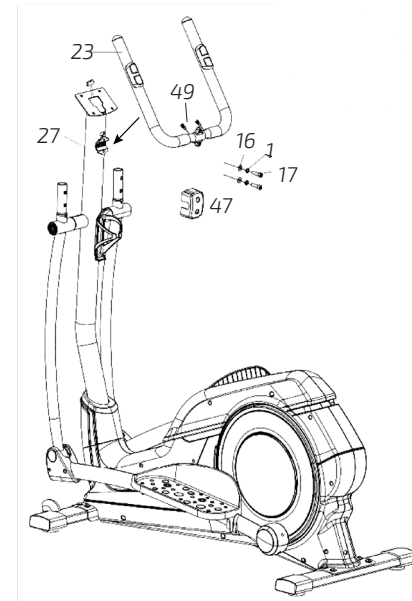


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

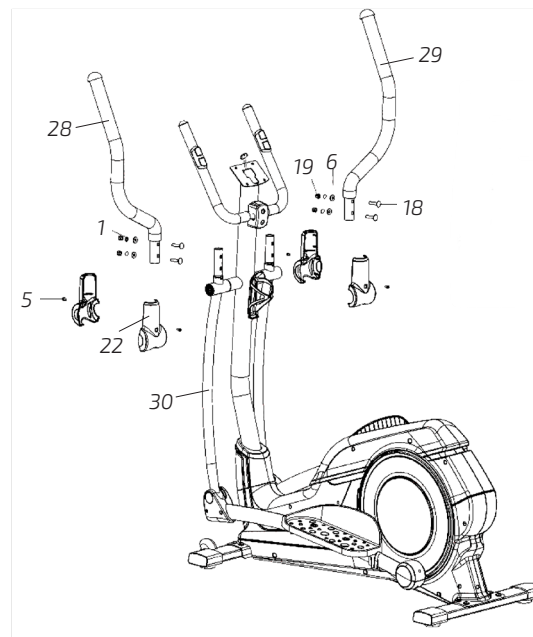


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

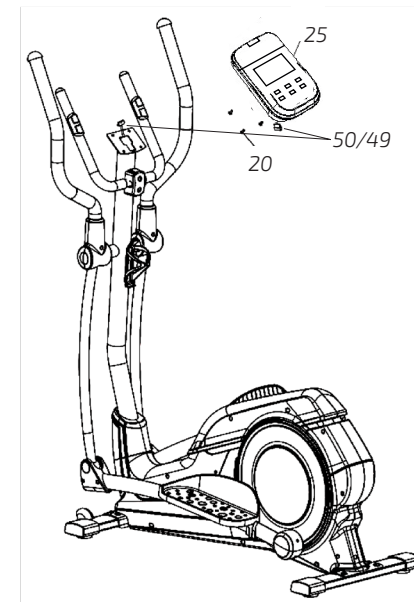


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

www.cecotec.es

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

EA01211026