

# cecotec

## DRUMFIT INDOOR 10000 MAGNETIC CONNECTED

Bicicleta indoor de resistencia magnética / Indoor bicycle with magnetic resistance



# DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	7
Instructions de sécurité	11
Sicherheitshinweise	15
Istruzioni di sicurezza	19
Instruções de segurança	23
Veiligheidsinstructies	27
Instrukcje bezpieczeństwa	31
Bezpečnostní pokyny	35

## ÍNDICE

1. Piezas y componentes	40
2. Antes de usar	40
3. Montaje del producto	41
4. Funcionamiento	41
5. Limpieza y mantenimiento	42
6. Información relativa al ejercicio	43
7. Resolución de problemas	44
8. Especificaciones técnicas	45
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	45
10. Garantía y SAT	45
11. Copyright	46
12. Declaración de conformidad simplificada.	46

## INDEX

1. Parts and components	47
2. Before use	47
3. Product assembly	48
4. Operation	48
5. Cleaning and maintenance	49
6. Information on exercising	49
7. Troubleshooting	51
8. Technical specifications	51
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	52
10. Technical support and warranty	52
11. Copyright	52
12. Simplified Declaration of Conformity	52

## SOMMAIRE

1. Pièces et composants	53
2. Avant utilisation	53
3. Montage de l'appareil	54

4. Fonctionnement	54
5. Nettoyage et entretien	55
6. Informations concernant l'exercice	56
7. Résolution de problèmes	57
8. Spécifications techniques	58
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	58
10. Garantie et SAV	58
11. Copyright	59
12. Déclaration de conformité simplifiée	59

## INHALT

1. Teile und Komponenten	60
2. Vor dem Gebrauch	60
3. Montage des Produkts	61
4. Bedienung	61
5. Reinigung und Wartung	62
6. Fitnessinformation	63
7. Problembehebung	64
8. Technische Spezifikationen	65
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	65
10. Garantie und Kundendienst	65
11. Copyright	66
12. Vereinfachte Konformitätserklärung	66

## INDICE

1. Parti e componenti	67
2. Prima dell'uso	67
3. Montaggio dell'apparecchio	68
4. Funzionamento	68
5. Pulizia e manutenzione	69
6. Informazioni relative all'allenamento	70
7. Risoluzione dei problemi	71

8. Specifiche tecniche	71
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	72
10. Garanzia e supporto tecnico	72
11. Copyright	72
12. Dichiarazione di conformità semplificata	72

## ÍNDICE

1. Peças e componentes	73
2. Antes de usar	73
3. Montagem do aparelho	74
4. Funcionamento	74
5. Limpeza e manutenção	75
6. Informações relativas ao exercício	76
7. Resolução de problemas	77
8. Especificações técnicas	77
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrónicos	78
10. Garantia e SAT	78
11. Copyright	78
12. Declaração de conformidade simplificada	78

## INHOUD

1. Onderdelen en componenten	79
2. Vóór u het apparaat gebruikt	79
3. Het toestel monteren	80
4. Werking	80
5. Schoonmaak en onderhoud.	81
6. Informatie over de training.	82
7. Probleemoplossing	83
8. Technische specificaties	83
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	84
10. Garantie en technische ondersteuning	84

11. Copyright	84
12. Vereenvoudigde verklaring van overeenstemming.	84

## SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	85
2. Przed użyciem	85
3. Montaż produktu	86
4. Funkcjonowanie	86
5. Czyszczenie i konserwacja.	87
6. Informacje związane z ćwiczeniami	88
7. Rozwiązywanie problemów	89
8. Specyfikacja techniczna	89
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	90
10. Gwarancja i Serwis techniczny	90
11. Copyright	90
12. Uproszczona deklaracja zgodności.	90

## OBSAH

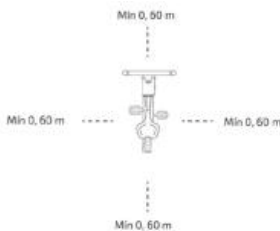
1. Díly a součásti	91
2. Před použitím	91
3. Montáž produktu	92
4. Provoz	92
5. Čištění a údržba	93
6. Informace týkající se cvičení	93
7. Řešení problémů	95
8. Technické specifikace	95
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	96
10. Záruka a technický servis	96
11. Copyright	96
12. Zjednodušené prohlášení o shodě.	96

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

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

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



- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa

ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento.

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

### **Instrucciones sobre las pilas**

- No queme ni exponga las pilas a temperaturas altas ya que pueden explotar.

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

## **SAFETY INSTRUCTIONS**

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

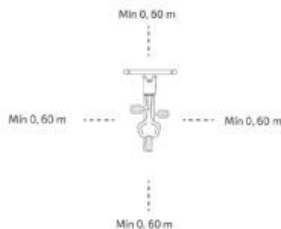
- Read the entire manual before assembling and using

the machine. The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.

- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the exercise bike properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- This machine can be used by children aged 8 years and above and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the machine in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the device. Cleaning and user maintenance must not be carried out by unsupervised children.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use it and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- Use the exercise bike on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.



- Make sure that the screws and nuts are securely fastened before using the machine.
- The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the machine, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using it. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave a free space of at least 0.6 m in front of all access areas of the machine in case of emergency. You can share the access areas with other machine nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- **WARNING:** this training machine is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC class.
- **WARNING:** this machine operates by means of a flywheel. Be careful when in motion and ensure that it completely stops before getting down, as the inertia of the flywheel and pedals could cause injury to yourself or others.

- Maximum user weight: 120 kg.
- It is not recommended for outdoor use.
- This machine is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- The air bike is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or assistance.
- **WARNING:** the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- If any parts protrude from the machine, they may interfere with the user's movement.

### **Instructions on batteries**

- Do not burn or expose the batteries to high temperatures, as they may explode.
- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid gets into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the battery and dispose of it immediately in accordance with local regulations.
- Avoid contact between the batteries and small metal objects such as paper clips, coins, keys, nails, or screws.

- Do not tamper with the batteries in any way.
- The batteries must be removed for safe disposal of the machine.
- Keep the batteries out of the reach of children when there is a risk of ingestion.
- Battery ingestion can cause burns, soft-tissue perforation, and death. It can cause severe burns within two hours of the ingestion.
- In case of battery ingestion, please seek medical help immediately.
- The batteries' power supply terminals must not be short-circuited.
- If the machine is to be stored for a long period of time, it is advisable to remove the batteries.
- The batteries must be inserted in the correct position. When replacing batteries, check the polarity.

## **INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ**

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

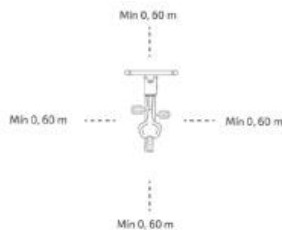
- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le vélo. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement votre vélo. Les conseils de votre médecin sont

essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.

- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 8 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances s'ils sont surveillés et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'ils ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien du produit ne peuvent pas être menés à terme par les enfants.
- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent entraîner des risques d'asphyxie si elles sont avalées.
- Gardez ce vélo hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec l'appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Utilisez le vélo sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser le vélo.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez le vélo comme décrit dans le présent manuel

d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant le vélo ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.

- Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour placer les pièces avant de commencer. Laissez au moins 0,6 m d'espace entre les zones d'accès à la machine pour les cas d'urgence. L'espace entre les zones d'accès peut être le même si vous avez plusieurs appareils à proximité. Assurez-vous toujours qu'aucun objet ne bloque l'entrée et la sortie de votre appareil.



- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez le vélo. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans le vélo ou de rendre difficile vos mouvements.
- **AVERTISSEMENT** : cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe HC.
- **AVERTISSEMENT** : cette machine fonctionne avec un volant d'inertie. Faites attention lorsque le vélo est en mouvement et assurez-vous qu'il est complètement arrêté avant de descendre, car l'inertie du volant et des pédales pourrait vous blesser ou blesser d'autres personnes.
- Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.

- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des informations sur la fréquence cardiaque. Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Si une pièce dépasse de l'appareil, elle peut entraver le mouvement de l'utilisateur.

### **Instructions pour les piles**

- Ne brûlez ni n'exposez les piles à des températures élevées, car elles pourraient exploser.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si les piles gouttent, ne touchez pas le liquide. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement avec de l'eau et du savon. Si le liquide entre en contact avec les yeux, lavez-les immédiatement avec de l'eau propre en abondance pendant 10 minutes minimum puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la batterie et jetez-la immédiatement selon les normes locales.
- Évitez le contact entre les piles et les petits objets métalliques

comme des trombones, pièces, clés, vis ou clous.

- Ne modifiez pas les piles de quelque manière que ce soit.
- Les piles doivent être retirées pour être éliminées en toute sécurité.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants, car elles risquent d'être avalées.
- L'ingestion des piles peut provoquer des brûlures, la perforation des tissus mous et même la mort. L'ingestion de la batterie peut causer de graves brûlures dans les deux heures suivant l'ingestion.
- En cas d'ingestion de piles, consultez immédiatement un médecin.
- Les bornes d'alimentation des piles ne doivent pas être court-circuitées.
- Si l'appareil doit être stocké pendant une longue période, il est conseillé de retirer les piles.
- Les piles doivent être insérées dans la bonne position. Faites attention à la polarité lorsque vous allez les remplacer (+/-).

## **SICHERHEITSHINWEISE**

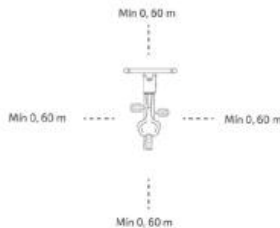
Lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen oder für neue Benutzer auf.

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Produkt ist nur dann sicher, wenn es ordnungsgemäß montiert, gepflegt und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

- Bevor Sie mit Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, Ihr Heimtrainer richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.



- 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.
- Benutzen Sie das Gerät wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie beginnen. In den Zugangsbereichen des Geräts ist ein Freiraum von mindestens 0,6 m für Notfälle vorzusehen. Wenn Sie mehrere Heimtrainer in der Nähe haben, können Sie die Zugangsbereiche gemeinsam nutzen. Achten Sie immer darauf, dass keine Gegenstände den Ein- und Ausstieg des Geräts behindern.



- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- HINWEIS: Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse HC.
- WARNUNG: Diese Maschine arbeitet mit Trägheit. Seien Sie während der Fahrt vorsichtig und vergewissern Sie sich, dass Sie zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie aussteigen, da

die Trägheit des Lenkrads und der Pedale zu Verletzungen bei Ihnen oder anderen führen kann.

- Max. Tragbarkeit: 120 kg.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, und so nicht Ihren Rücken nicht verletzen.
- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz anzeigen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein. Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.
- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Wenn Teile aus dem Gerät herausragen, können sie die Bewegungsfreiheit des Benutzers einschränken.

### **Anleitungen der Batterien**

- Batterien nicht verbrennen oder hohen Temperaturen aussetzen, da sie explodieren können.
- Batterien können unter extremen Bedingungen auslaufen. Wenn die Batterien auslaufen, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Wenn Flüssigkeit mit der Haut in Kontakt kommt, sofort mit Wasser und Seife waschen. Falls die Flüssigkeit in Kontakt mit den Augen kommt, waschen Sie sich die

Augen während mindestens 10 Minuten und suchen Sie sich ärztliche Hilfe auf. Verwenden Sie beim Umgang mit der Batterie Handschuhe und entsorgen Sie sie sofort gemäß den örtlichen Vorschriften.

- Vermeiden Sie den Kontakt zwischen Batterien/Akkus und kleinen Metallgegenständen wie Büroklammern, Münzen, Schlüsseln, Nägeln oder Schrauben.
- Nehmen Sie keine Eingriffe an den Batterien vor.
- Die Batterien müssen zur sicheren Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden.
- Bewahren Sie Batterien, die verschluckt werden können, außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Das Verschlucken von Batterien kann zu Verbrennungen, Perforation von Weichteilen und zum Tod führen. Kann innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken schwere Verbrennungen verursachen.
- Wenn Batterien/ Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien zu entfernen.
- Die Batterien müssen in der richtigen Position eingelegt werden. Achten Sie beim Auswechseln auf die Polarität.

## **ISTRUZIONI DI SICUREZZA**

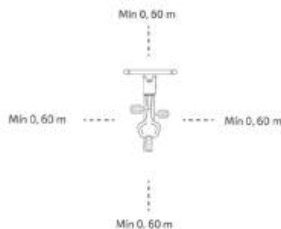
Leggere le seguenti istruzioni prima di usare l'apparecchio. Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi utenti.

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se

montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.

- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso della spin bike. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di montaggio, poiché l'apparecchio si compone di piccole parti che potrebbero causare soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Usare la spin bike su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.

- Prima di usare l'apparecchio, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare l'apparecchio come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova dell'apparecchio, o se questo emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non utilizzare la spin bike finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso all'apparecchio in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'ingresso e uscita dell'apparecchio.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- **ATTENZIONE:** questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HC.
- **ATTENZIONE:** questo apparecchio funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la

spin bike sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volano e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.

- Peso massimo dell'utente: 120 kg.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la spin bike per evitare lesioni alla schiena.
- ATTENZIONE: i sensori d'indicazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi, in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca. Se si avverte qualsiasi tipo di disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Se alcune parti sporgono dal l'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

### **Istruzioni relative all'uso delle pile**

- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature, poiché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le pile perdono, non toccare il liquido. Se il liquido entra in contatto con la pelle, lavare immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido entra in contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente gli occhi con abbondante acqua pulita per

almeno 10 minuti e consultare un medico. Utilizzare guanti per maneggiare le pile e smaltirle immediatamente secondo la normativa locale.

- Evitare il contatto tra le pile e piccoli oggetti metallici come graffette, monete, chiavi, chiodi o viti.
- Non manipolare in alcun modo le pile.
- Le pile devono essere rimosse dall'apparecchio per uno smaltimento sicuro dello stesso.
- Tenere le pile che rischiano di essere ingerite fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- In caso di ingestione delle pile, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Non cortocircuitare i poli delle pile.
- È consigliabile rimuovere le pile se non si intende utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo di tempo.
- Inserire le pile nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.

## **INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA**

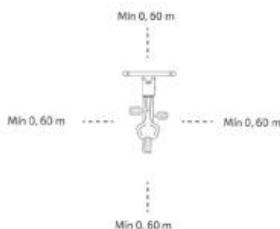
Leia atentamente as instruções seguintes antes de utilizar o aparelho. Guarde este manual para referências futuras ou novos utilizadores.

- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. O aparelho só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.

- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta da sua bicicleta. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu treino.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 8 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho. A limpeza e manutenção do aparelho não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Mantenha as crianças e os animais longe da máquina. Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar a máquina.



- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Use a máquina como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar a máquina, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar. Deixe pelo menos 0,6 m de espaço nas áreas de acesso à máquina para casos de emergência. Pode partilhar espaços de acesso se tiver mais computadores nas proximidades. Certifique-se sempre de que não haja objetos a obstruir a entrada nem a saída da sua máquina.



- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- AVISO: este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe HC.
- ATENÇÃO: esta máquina funciona com inércia. Tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que a bicicleta esteja completamente parada antes de sair, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.

- Peso máximo do utilizador: 120 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da passadeira, podem interferir com o movimento do utilizador.

### **Instruções sobre as pilhas**

- Não a queime nem a exponha a temperaturas altas, pois podem explodir.
- As pilhas podem apresentar fugas em condições extremas. Se as pilhas deitarem gotas, não toque no líquido. Se o líquido entrar em contacto com a pele, lave-se imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave imediatamente com água abundante durante o mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.

- Evite o contacto entre as pilhas e os pequenos objetos metálicos como cliques, moedas, chaves, parafusos ou pregos.
- Não altere as pilhas de forma alguma.
- As pilhas devem ser removidas do aparelho para uma eliminação segura.
- Mantenha as pilhas que possam ser engolidas fora do alcance das crianças.
- Engolir as pilhas pode causar queimaduras, perfuração de tecido mole e morte. Pode causar queimaduras graves nas duas horas seguintes à sua ingestão.
- Se as pilhas forem engolidas, procure prontamente cuidados médicos nas instalações médicas mais próximas.
- Os terminais de alimentação das pilhas não devem estar em curto-circuito.
- Se o dispositivo tiver de ser armazenado por um longo período de tempo, é aconselhável remover as pilhas.
- As pilhas devem ser inseridas na posição correta. Tenha em conta a polaridade das pilhas ao substituí-las.

## **VEILIGHEIDSINSTRUCTIES**

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

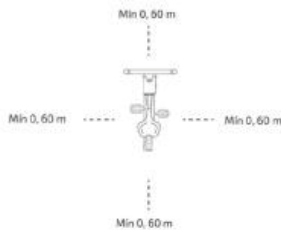
- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand

of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.

- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik de hometrainer op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat u het apparaat gebruikt.
- De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden

gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.

- Gebruik het apparaat zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Als u tijdens gebruiken of het testen van het apparaat defecte onderdelen aantreft, of als het apparaat tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint. Laat ten minste 0,6 m ruimte vrij in de toegangsruimten tot de machine voor noodgevallen. U kunt toegangsruimten delen als u meer apparaten in de buurt hebt. Zorg er altijd voor dat er geen voorwerpen zijn die de in- en uitgang van uw machine belemmeren.



- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- **WAARSCHUWING:** Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- **WAARSCHUWING:** deze machine werkt met traagheid. Wees voorzichtig wanneer u in beweging bent en zorg ervoor dat u volledig tot stilstand bent gekomen voordat u uitstapt, aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen uzelf of anderen kunnen verwonden.

- Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de hometrainer optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- WAARSCHUWING: sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven. Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen uit het toestel steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.

### **Instructies over de batterijen**

- Verbrand de batterijen niet en stel ze niet bloot aan hoge temperaturen omdat ze kunnen exploderen.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de vloeistof van een accu in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk met water en zeep. Als de vloeistof in contact komt met uw ogen, spoel dan onmiddellijk uw ogen grondig met schoon water voor minstens 10 minuten en zoek medische hulp. Gebruik handschoenen om de batterij

vast te pakken en gooi ze onmiddellijk weg overeenkomstig de lokale wetgeving.

- Vermijd dat de accu of batterijen in contact komt met kleine metalen objecten zoals paperclips, munten, sleutels, spijkers of schroeven.
- Knoei niet met batterijen of accu's op welke manier dan ook.
- De batterijen moeten uit het apparaat worden verwijderd om het apparaat veilig te kunnen verwijderen.
- Houd batterijen en accu's die kunnen worden ingeslikt buiten het bereik van kinderen.
- Het inslikken van de batterij kan brandwonden, perforatie van weke delen en de dood tot gevolg hebben. Kan ernstige brandwonden veroorzaken binnen twee uur na inname.
- Als de batterij wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen.
- De accuklemmen mogen niet worden kortgesloten.
- Als het toestel voor langere tijd moet worden opgeborgen, is het raadzaam de accu en batterijen te verwijderen.
- De accu en batterijen moeten in de juiste positie worden geplaatst. Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen.

## **INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA**

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

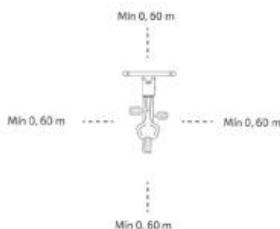
- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu maszyny. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o

środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.

- Przed rozpoczęciem treningu zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakikolwiek niekorzystny stan fizyczny lub zdrowotny, który może zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudnia prawidłowe użytkowanie roweru. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja użytkownika nie mogą być przeprowadzane przez dzieci bez nadzoru.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku potknięcia.
- Utrzymywać dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Jeździć rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną.



- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone przed użyciem maszyny.
- Poziom bezpieczeństwa maszyny można zapewnić tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj maszyny w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby umieścić części. W obszarach dostępu do maszyny należy pozostawić co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz udostępnić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej zespołów. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują wejścia i wyjścia z maszyny.



- Podczas używania maszyny nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w maszynę lub utrudnić poruszanie się.
- OSTRZEŻENIE: Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do celów wymagających wysokiej precyzji. Ten sprzęt jest klasy HC.
- OSTRZEŻENIE: Maszyna toczy się wybiegiem. W związku z tym, jeśli chodzi o przemieszczanie się i zabezpieczanie,

tym ważniejsze jest, aby kierownica i pedały mogły zadbać o inne osoby.

- Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia roweru, aby nie uszkodzić pleców.
- OSTRZEŻENIE: Czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, ponieważ nie jest to urządzenie medyczne. Czujniki mogą podawać szacunkowe informacje o tętnie. W przypadku jakiegokolwiek dyskomfortu natychmiast przerwij ćwiczenie. To może być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.
- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z urządzenia, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.

### **Instrukcje dotyczące baterii**

- Nie podpalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Zarówno akumulator, jak i akumulatory mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli ciecz wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, należy je natychmiast przepłukać dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zasięgnąć porady

- lekarza. Załóż rękawice, aby móc dotknąć akumulatora i natychmiast go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
  - Nie zmieniaj baterii w żaden sposób.
  - Baterie należy wyjąć z urządzenia w celu jego bezpiecznej utylizacji.
  - Baterie, które mogą zostać potknięte, należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
  - Półknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Może powodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od spożycia.
  - W przypadku półknięcia baterii udaj się szybko do najbliższego centrum medycznego.
  - Zaciski zasilania akumulatora nie mogą być zwarte.
  - Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
  - Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Przy ich wymianie należy zwrócić uwagę na polaryzację.

## **BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**

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

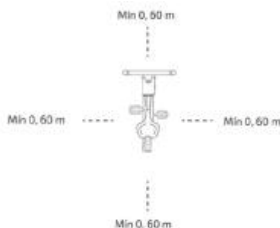
- Před zahájením montáže přístroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto návodu.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní

nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání kola. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.

- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se strojem nesmí hrát. Čištění a údržbu, které má provádět uživatel, nesmí provádět děti bez dozoru.
- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah stroje. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a/nebo si s ním hrály. Toto zařízení je určen pouze pro dospělé.
- Cyklotrenažér používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Před použitím zařízení se ujistěte, že jsou šrouby a matice utaženy.
- Bezpečnostní úroveň zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou, zda není poškozena nebo nese známky opotřebení.
- Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování stroje naleznete poškozené díly nebo pokud stroj během používání vydává

neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.

- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu k stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro nouzové situace. Pokud máte v blízkosti více zařízení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.
- **VAROVÁNÍ:** toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HC.
- **VAROVÁNÍ:** tento stroj funguje na principu setrvačnosti. Za provozu buďte opatrní a před sesednutím se ujistěte, že jste ho zcela zastavili, protože setrvačnost volantu a pedálů by mohla způsobit zranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování cyklotrenažéru buďte opatrní, abyste si neporanili záda.

- **VAROVÁNÍ:** snímače srdečního tepu mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Senzory vám mohou poskytnout orientační informace o srdečním tepu. Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud obtíže přetrvávají, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo na zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Pokud některá z částí ze zařízení vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.

### **Instrukce ohledně baterií**

- Baterie nespalujte ani je nevystavujte vysokým teplotám, protože mohou explodovat.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud baterie vytečou, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se kapalina dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji omyjte vodou a mýdlem. Při vniknutí kapaliny do očí okamžitě vypláchněte oči velkým množstvím čisté vody po dobu nejméně 10 minut a vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.
- Vyvarujte se kontaktu mezi bateriemi a malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Pro bezpečnou likvidaci zařízení je nutné z přístroje vyjmout baterie.
- Baterie, u kterých hrozí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Spolknutí baterií může způsobit popáleniny, perforaci

měkkých tkání a smrt. Může způsobit těžké popáleniny do dvou hodin po spolknutí.

- V případě spolknutí baterií okamžitě vyhledejte nejbližší lékařskou pomoc.
- Napájecí svorky baterie nesmí být zkratovány.
- Pokud bude zařízení delší dobu skladováno, je vhodné vyjmout baterii.
- Baterie musí být vloženy ve správné poloze. Při jejich výměně dbejte na polaritu.

## 1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Monitor
2. Sensor de pulso
3. Manillar
4. Perilla de ajuste de altura del manillar
5. Pomo de ajuste de tensión
6. Sillín
7. Pomo de ajuste de distancia
8. Estructura principal
9. Perilla de ajuste de altura del sillín
10. Pedales
11. Ruedas
12. Almohadilla antideslizante
13. Estabilizadores

**Kit de montaje.** Fig. 2

- S1. Tornillo M8x20 (x2)
- S2. Tornillo M8x35 (x1)
- S3. Arandela plana Ø10 (x1)
- S4. Arandela plana Ø 8 (x2)
- S5. Arandela elástica (x2)
- S6. Pomo de ajuste (x1)
- S7. Llave Allen de 6 mm (x1)
- S8. Llave inglesa (x1)

NOTA:

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

## 2. ANTES DE USAR

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



**Contenido de la caja**

- Bicicleta de spinning Drumfit Indoor 10000 Magentic Connected
- Herramientas de montaje
- Este manual de instrucciones

**3. MONTAJE DEL PRODUCTO****Instalación de los estabilizadores**

Utilice la llave Allen (S7) para retirar los tornillos preinstalados del estabilizador, alinee la estructura principal con los orificios del estabilizador y apriete los tornillos con la llave Allen (S7). Fig. 3

**Instalación del sillín**

Alinee los orificios como se muestra en la figura siguiente y utilice el pomo de ajuste (S6) y la arandela plana (S3) para fijar la tija de sillín.

Atención: La inclinación del sillín se puede regular. Fig. 4

**Instalación del manillar y del monitor**

Con ayuda de la llave Allen (S7), fije el manillar con los tornillos (S1) (S2), las arandelas elásticas (S5) y las arandelas planas en la tija del manillar. Coloque el embellecedor del manillar y el monitor y, a continuación, utilice las dos perillas de ajuste de la estructura principal para fijar la tija del manillar y la del sillín. Fig. 5

**Instalación de los pedales**

Utilice la llave inglesa (S8) para instalar los pedales en la biela y apriételes con firmeza.

Atención

- Los pedales se distinguen entre izquierdo (L) y derecho (R) con las letras correspondientes.
- No los instale en la posición incorrecta. Fig. 6

**4. FUNCIONAMIENTO****Ajuste de la tensión**

Para ajustar la tensión, basta con utilizar el pomo de ajuste situado en la estructura principal. Para aumentar la tensión, gire el pomo en sentido horario (+), y para reducirla, gírelo en sentido antihorario (-). Presione el pomo para detener el movimiento de la bicicleta estática. Fig. 7

**Ajuste de la altura del sillín**

Para regular la altura del sillín, basta con girar dos veces la perilla de ajuste situada en la parte trasera de la estructura principal en sentido antihorario, tirar de ella hacia fuera y, a continuación, ajustar libremente la altura deseada. Una vez completado el ajuste, apriete el pomo. Fig. 8

### Ajuste de la altura del manillar

Para regular la altura del manillar, basta con girar dos veces la perilla de ajuste situada en la parte delantera de la estructura principal en sentido antihorario, tirar de ella hacia fuera y, a continuación, ajustar libremente la altura deseada. Una vez completado el ajuste, apriete el pomo. Fig. 9

### Ajuste de la distancia del sillín

Para regular la distancia del sillín, basta con girar el pomo situado debajo del sillín en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se suelte y, a continuación, ajustar libremente la distancia deseada. Una vez completado el ajuste, apriete el pomo. Fig. 10

### Kinomap

Busque, descargue e instale la APP Kinomap en Apple Store o en Google Play según el sistema de su teléfono móvil.

1. Acceda a la APP y pulse en la página "Más".
2. Seleccione la opción "Añadir nueva máquina de entrenamiento".
3. Seleccione el tipo de equipo "bicicleta estática".
4. A continuación, pulse sobre el dispositivo o sobre "Cecotec" para emparejar la máquina.
5. Busque vídeos para iniciar el entrenamiento.
  - Comprenda que no podemos ofrecer una guía completa de la aplicación en este manual, ya que se trata de una aplicación gratuita de terceros y, además, la aplicación se actualiza continuamente.
  - Para más información sobre la aplicación, consulte las instrucciones que se encuentran dentro de la aplicación específica o en Google PlayStore o la AppStore.

## 5.LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Lubrique periódicamente las piezas que se mueven durante el ejercicio para evitar un deterioro prematuro.
- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encuentra en mal estado, cámbiela inmediatamente y no utilice el equipo hasta que se encuentre en perfecto estado.
- 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.

### Aviso

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

## 6. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

- Un programa satisfactorio de ejercicios consiste en tres partes: calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. Realice el programa completo al menos dos o tres veces por semana, descansando un día entre las sesiones de entrenamiento. Después de varios meses, puedes aumentar las sesiones de entrenamiento a cuatro o cinco veces por semana.
- No empiece nunca una sesión sin haber calentado previamente. Antes de comenzar cada sesión de entrenamiento, es aconsejable preparar el cuerpo de cara a un ejercicio más intenso, calentando y estirando los músculos, aumentando la circulación y el pulso y suministrando más oxígeno a estos. Para disminuir las agujetas, al final de cada entrenamiento enfríe su cuerpo repitiendo estos ejercicios. Sugerimos los siguientes ejercicios de calentamiento y enfriamiento:

### **Girar la cabeza**

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

### **Ascenso de hombros**

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

### **Estiramiento lateral**

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

### **Estiramiento de los cuádriceps**

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

### **Estiramiento de la cara interna del muslo**

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

## ESPAÑOL

### **Tocarse los pies**

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

### **Estiramiento de los isquiotibiales**

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

### **Estiramiento de la pantorrilla/tendón de aquiles**

Apóyese contra una pared con la pierna derecha delante de la izquierda y los brazos hacia delante. Mantenga la pierna izquierda estirada y el pie derecho en el suelo. Después, doble la pierna derecha e inclínese hacia delante moviendo las caderas hacia la pared. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con la otra pierna.

## **7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Problema	Causa	Solución
La base es inestable.	El suelo no es plano o hay un objeto debajo del estabilizador. Las tapas de los extremos del estabilizador trasero no se han nivelado al ajustarlas.	Retire el objeto. Ajuste las tapas de los extremos del estabilizador trasero.
El manillar no está estable.	Los pernos están sueltos.	Apriete los pernos.
Ruido fuerte de las piezas móviles.	Las piezas no están bien apretadas.	Apriételas.

## 8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07212

Producto: Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected

Peso máximo de usuario: 120 kg

Clase HC

Conexión Bluetooth 5.0

Banda de Frecuencia de operación: 2,4 GHz

Máxima transmisión de potencia del módulo bluetooth: 2,69 dBm

Dimensiones: 100 x 47 x 106 cm

Peso: 29 kg

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

Fabricado en China | Diseñado en España

## 9. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



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

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

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

## 10. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

## 11. 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.

## 12. DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA.

Por la presente, Cecotec Innovaciones declara que esta bicicleta de spinning, modelo 07212 DrumFit Indoor 10000 Magnetic Connected es conforme con la Directiva 2014/53/EU de equipos radioeléctricos.

El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de internet siguiente:



[www.cecotec.es](http://www.cecotec.es)

## 1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Console
2. Pulse sensor
3. Handlebar
4. Handlebar height adjustment knob
5. Resistance adjustment knob
6. Saddle
7. Saddle-distance adjustment knob
8. Main frame
9. Saddle-height adjustment knob
10. Pedals
11. Wheels
12. Non-slip foot pad
13. Stabilisers

**Assembly kit.** Fig. 2

- S1. M8x20 screw (x2)
- S2. M8x35 screw (x1)
- S3. Flat washer  $\varnothing$  10 (x1)
- S4. Flat washer  $\varnothing$  8 (x2)
- S5. Spring washer (x2)
- S6. Adjustment knob (x1)
- S7. 6 mm Allen key (x1)
- S8. Spanner (x1)

NOTE:

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

## 2. BEFORE USE

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

## ENGLISH

### Box content

- Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected stationary bicycle
- Assembly tools
- Instruction manual

## 3. PRODUCT ASSEMBLY

### Stabilisers installation

Use the Allen key (S7) to remove the pre-installed stabiliser screws, align the main frame with the stabiliser holes and tighten the screws with the Allen key (S7). Fig. 3

### Saddle installation

Align the holes as shown in the figure below and use the adjustment knob (S6) and the flat washer (S3) to secure the saddle post.

Warning: The saddle inclination can be adjusted. Fig. 4

### Handlebar and console installation

Using the Allen key (S7), secure the handlebar with the screws (S1) (S2), the spring washers (S5) and the flat washers on the handlebar stem. Attach the handlebar trim and console, then use the two adjustment knobs on the main frame to secure the handlebar stem and saddle post. Fig. 5

### Pedals installation

Use the spanner (S8) to install the pedals on the crank and tighten them firmly.

Note

- The pedals are distinguished between left (L) and right (R) with the corresponding letters.
- Do not install them in the wrong position. Fig. 6

## 4. OPERATION

### Resistance adjustment

To adjust the resistance level, simply use the adjustment knob on the main frame. To increase the resistance, turn the knob clockwise (+); to decrease the resistance, turn it counterclockwise (-). Press the knob to stop the stationary bike from moving. Fig. 7

### Adjusting the saddle height

To adjust the saddle height, simply turn the adjustment knob on the back of the main frame counterclockwise twice, pull it outwards and then freely adjust to the desired height. Once adjustment is complete, tighten the knob by turning clockwise. Fig. 8



**Adjusting the handlebar height**

To adjust the handlebar height, simply turn the adjustment knob on the front of the main frame counterclockwise twice, pull it outwards and then freely adjust to the desired height. Once adjustment is complete, tighten the knob by turning clockwise. Fig. 9

**Adjusting the saddle distance**

To adjust the saddle distance, simply turn the knob under the saddle counterclockwise until it releases and then freely adjust the desired distance. Once adjustment is complete, tighten the knob by turning clockwise. Fig. 10

**Kinomap**

Search, download and install the Kinomap app from the Apple Store or Google Play depending on your mobile phone system.

1. Access the app and click on the "More" page.
2. Select the option "Add new training machine".
3. Select the type of equipment "stationary bike".
4. Then click on the device or on "Cecotec" to pair the machine.
5. Look for videos to start the training.
  - Please, understand that we cannot provide a complete guide to the application in this manual, as it is a free third-party application, and the application is continuously updated.
  - For more information about the app, please refer to the instructions found within the specific application or in the Google PlayStore or the AppStore.

**5. CLEANING AND MAINTENANCE**

- Lubricate the moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the machine. Replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working condition.
- The machine can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not try to repair the machine by yourself. Should you have any difficulty with the assembly or operation of the exercise bike, or if you think that any part is missing, contact the official Cecotec Technical Support Service.

**Note**

The cleaning and maintenance frequency depends on the use frequency and intensity.

**6. INFORMATION ON EXERCISING**

- A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise, and Cool Down. Perform the entire programme at least two or three times a week, resting one day between training sessions. After several months, you can increase the training

## ENGLISH

sessions to four or five times a week.

- Never start a training session without warming up. Before starting each training session, it is advisable to prepare the body for more intense exercise by warming up and stretching the muscles, increasing circulation and pulse, and supplying more oxygen to the muscles. To reduce stiffness, at the end of each workout, cool your body by repeating these exercises. The following warm-up and cool-down exercises are suggested:

### **Rotating your head**

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

### **Shoulder lift**

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

### **Lateral stretching**

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

### **Quadriceps stretching**

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

### **Inner thigh stretching**

Sit on the floor with the soles of your feet together and your knees pointing outwards. Bring your feet as close to your inner thighs as possible.

Gently push the knees towards the ground. Hold for 15 seconds.

### **Touching your feet**

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

### **Hamstring stretching**

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

**Calf/Achilles tendon stretching**

Lean against a wall with your right leg in front of your left leg and your arms in front of you. Keep your left leg stretched out and your right foot on the floor. Then, bend your right leg and lean forward, moving your hips towards the wall. Hold the position for 15 seconds and repeat with the other leg.

**7. TROUBLESHOOTING**

Problem	Cause	Solution
The base is unstable.	The ground is not flat or there is an object under the stabiliser. The rear stabiliser end caps have not levelled out when adjusted.	Remove the object. Tighten the rear stabiliser end caps.
The handlebar is not stable	The bolts are loose.	Tighten the bolts.
Loud noise from moving parts	The parts are not tightened properly.	Tighten them.

**8. TECHNICAL SPECIFICATIONS**

Product reference: 07212

Product: Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected

Maximum user weight: 120 kg

HC Class

Bluetooth 5.0 connection

Operating Frequency Band: 2.4 GHz

Maximum power transmission of Bluetooth module: 2.69 dBm

Size: 100 x 47 x 106 cm

Weight: 29 kg

Technical specifications may change without prior notification to improve product quality.

Made in China | Designed in Spain

## 9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

## 10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

## 11. 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.

## 12. SIMPLIFIED DECLARATION OF CONFORMITY

Cecotec Innovaciones hereby declares that this stationary bike, model 07212 DrumFit Indoor 10000 Magnetic Connected, is in conformity with the Radio Equipment Directive 2014/53/EU. The full text of the EU Declaration of Conformity can be found on the following website:



[www.cecotec.es](http://www.cecotec.es)

## 1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

1. Moniteur
2. Capteur de fréquence cardiaque
3. Guidon
4. Molette de réglage de la hauteur du guidon
5. Molette de réglage de la résistance
6. Selle
7. Molette de réglage de la distance de la selle
8. Structure principale
9. Molette de réglage de la hauteur de la selle
10. Pédales
11. Roues
12. Anneau antidérapant
13. Stabilisateurs

**Kit de montage.** Img. 2

- S1. Vis M8x20 (x2)
- S2. Vis M8x35 (x1)
- S3. Rondelle plate Ø10 (x1)
- S4. Rondelle plate Ø8 (x2)
- S5. Rondelle élastique (x2)
- S6. Molette de réglage (x1)
- S7. Clé Allen de 6 mm (x1)
- S8. Clé à molette (x1)

NOTE :

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

## 2. AVANT UTILISATION

- Cet appareil possède un emballage conçu pour le protéger pendant son transport. Sortez l'appareil de sa boîte et retirez tout le matériel qui compose l'emballage. Rangez la boîte d'origine et le reste des éléments provenant de l'emballage dans un endroit sûr pour éviter d'endommager l'appareil si vous devez le transporter à l'avenir. Si vous devez vous défaire de l'emballage d'origine, assurez-vous de recycler tous les éléments correctement.
- Assurez-vous que toutes les pièces et les composants sont inclus et en bon état. S'il manque une pièce, une partie, un accessoire ou que l'appareil ou ses accessoires ne sont pas en bon état, veuillez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec.

## FRANÇAIS

### Contenu de la boîte

- Vélo d'appartement Drumfit Indoor 10000 Magentic Connected
- Outils pour le montage
- Manuel d'instructions

## 3. MONTAGE DE L'APPAREIL

### Installation des stabilisateurs

Utilisez la clé Allen (S7) pour retirer les vis du stabilisateur, alignez le cadre principal avec les trous du stabilisateur et serrez les vis à l'aide de la clé Allen (S7). Img. 3

### Installation de la selle

Alignez les trous comme indiqué dans l'image ci-dessous et utilisez la molette de réglage (S6) et la rondelle plate (S3) pour fixer la tige de selle.

Attention : L'inclinaison de la selle peut être réglée. Img. 4

### Installation du moniteur et du guidon

À l'aide de la clé Allen (S7), fixez le guidon avec les vis (S1) (S2), les rondelles élastiques (S5) et les rondelles plates sur la tige du guidon. Fixez l'enjoliveur du guidon et le moniteur, puis utilisez les deux molettes de réglage situées sur le cadre principal pour fixer la tige du guidon et la tige de selle. Img. 5

### Installation des pédales

Utilisez la clé à molette (S8) pour installer les pédales sur la bielle et serrez-les fermement.

Attention

- Les pédales sont distinguées entre gauche (L) et droite (R) par les lettres correspondantes.
- Ne les installez pas dans une mauvaise position. Img. 6

## 4. FONCTIONNEMENT

### Réglage de la résistance

Pour régler le niveau de la résistance, utilisez la molette de réglage située sur le cadre principal. Pour augmenter la tension, tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre (+), et pour diminuer la tension, tournez-la dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (-). Appuyez sur la molette pour arrêter le mouvement du vélo d'appartement. Img. 7

### Réglage de la hauteur de la selle

Pour régler la hauteur de la selle, tournez deux fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre la molette de réglage située à l'arrière du cadre principal, tirez la selle vers l'extérieur et réglez-la à la hauteur souhaitée. Une fois le réglage terminé, serrez la molette. Img. 8

### Réglage de la hauteur du guidon

Pour régler la hauteur du guidon, tournez deux fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre la molette de réglage située à l'avant du cadre principal, tirez le guidon vers l'extérieur et réglez-le à la hauteur souhaitée. Une fois le réglage terminé, serrez la molette. Img. 9

### Réglage de la distance de la selle

Pour régler la distance de la selle, il suffit de tourner la molette située sous la selle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle se desserre, puis de régler la distance souhaitée. Une fois le réglage terminé, serrez la molette. Img. 10

### Kinomap

Recherchez, téléchargez et installez l'application Kinomap depuis l'Apple Store ou Google Play en fonction de votre système de téléphonie mobile.

1. Accédez à l'application et appuyez sur « Plus ».
2. Sélectionnez l'option « Ajouter une nouvelle machine d'entraînement ».
3. Sélectionnez le type d'équipement « vélo d'appartement ».
4. Appuyez ensuite sur l'appareil ou sur « Cecotec » pour connecter l'appareil.
5. Consultez des vidéos pour commencer l'entraînement.
  - Veuillez comprendre que ce manuel ne peut pas fournir un guide complet de l'application, car il s'agit d'une application tierce gratuite qui est continuellement mise à jour.
  - Pour plus d'informations sur l'application, veuillez vous référer aux instructions contenues dans l'application spécifique ou dans le Google PlayStore ou l'AppStore.

## 5. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Lubrifiez périodiquement les pièces qui se déplacent au cours de l'exercice pour prévenir leur détérioration.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant son utilisation. Si une pièce est endommagée, veuillez la remplacer immédiatement et n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.
- 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.

### Avertissement

La fréquence du nettoyage et de l'entretien dépend de la fréquence et de l'intensité d'utilisation.

## 6. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

- Un bon programme d'exercice comprend trois parties : l'échauffement, l'exercice aérobique et la récupération. Effectuez le programme complet au moins deux ou trois fois par semaine, en vous reposant un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter vos séances d'entraînement à quatre ou cinq fois par semaine.
- Ne vous entraînez jamais sans avoir échauffé au préalable. Avant chaque séance d'entraînement, il est conseillé de préparer le corps à un exercice plus intense en réchauffant et en étirant les muscles, en augmentant la circulation et la fréquence cardiaque et en apportant plus d'oxygène aux muscles. Pour réduire les courbatures, à la fin de chaque séance d'entraînement, rafraîchissez votre corps en répétant ces exercices. Il est recommandé d'effectuer les exercices d'échauffement et de récupération suivants :

### **Tourner la tête**

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

### **Soulever les épaules**

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

### **Étirement latéral**

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

### **Étirement des quadriceps**

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

### **Étirement de l'intérieur de la cuisse**

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

### **Toucher les pieds**

Penchez-vous lentement vers l'avant au niveau de la taille, en laissant votre dos et vos épaules



se détendre pendant que vous étirez le bout de vos doigts vers vos orteils. Étirez-vous le plus possible et maintenez la position pendant 15 secondes.

### Étirement des ischio-jambiers

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

### Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la jambe gauche et les bras devant vous. Gardez votre jambe gauche tendue et votre pied droit sur le sol. Pliez ensuite la jambe droite et penchez-vous vers l'avant, en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez la position pendant 15 secondes et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

## 7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Cause	Solution
La base est instable.	Le sol n'est pas plat ou un objet se trouve sous le stabilisateur. Les pieds du stabilisateur arrière n'ont pas été mis à niveau lorsqu'ils ont été installés.	Retirez l'objet. Ajustez les pieds du stabilisateur arrière.
Le guidon n'est pas stable.	Les boulons sont desserrés.	Serrez les boulons.
Bruit fort des pièces mobiles.	Les pièces ne sont pas correctement serrées.	Serrez-les.

## 8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07212

Produit : Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Classe HC

Connexion Bluetooth 5.0

Bande de fréquence de fonctionnement : 2,4 GHz

Transmission de puissance maximale du Bluetooth : 2,69 dBm

Dimensions : 100 x 47 x 106 cm

Poids : 29 kg

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

## 9. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



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

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

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

## 10. GARANTIE ET SAV

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

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

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

## 11. 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.

## 12. DÉCLARATION DE CONFORMITÉ SIMPLIFIÉE

Par la présente, Cecotec Innovaciones déclare que ce vélo d'appartement, modèle 07212 DrumFit Indoor 10000 Magnetic Connected est conforme à la directive 2014/53/UE sur les équipements radioélectriques.

Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE peut être consulté sur le site web suivant :



[www.cecotec.com](http://www.cecotec.com)

## 1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

1. Monitor
2. Pulssensor
3. Griffstange
4. Lenkerhöhenverstellknopf
5. Widerstandseinstellknopf
6. Sattel
7. Einstellknopf für den Sattelabstand
8. Hauptstruktur
9. Einstellknopf der Sattelhöhe
10. Pedale
11. Räder
12. Anti-Rutsch-Pad
13. Stabilisator-Stange

**Montage-Kit.** Abb. 2

- S1. M8x20 Schraube (x2)
- S2. M8x35 Schraube (x1)
- S3. Flache Unterlegscheibe  $\varnothing 10$  (x1)
- S4. Flache Unterlegscheibe  $\varnothing 8$  (x2)
- S5. Federscheibe (x2)
- S6. Einstellknopf (x1)
- S7. Inbusschlüssel 6 mm (x1)
- S8. Gabelschlüssel (x1)

HINWEIS:

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

## 2. VOR DEM GEBRAUCH

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

**Vollständiger Inhalt**

- Heimtrainer Drumfit Indoor 10000 Magentic Connected
- Montagewerkzeuge
- Bedienungsanleitung

**3. MONTAGE DES PRODUKTS****Einbau der Stabilisatoren**

Entfernen Sie mit dem Inbusschlüssel (S7) die vorinstallierten Stabilisierungsschrauben, richten Sie den Hauptrahmen an den Stabilisierungslöchern aus und ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel (S7) fest. Abb. 3

**Einbau des Sattels**

Richten Sie die Löcher wie in der Abbildung unten gezeigt aus und verwenden Sie den Einstellknopf (S6) und die flache Unterlegscheibe (S3), um die Sattelstütze zu befestigen. Achtung: Die Neigung des Sattels kann eingestellt werden. Abb. 2

**Einbau von Lenker und Monitor**

Befestigen Sie den Lenker mit dem Inbusschlüssel (S7) mit den Schrauben (S1) (S2), den Federscheiben (S5) und den Unterlegscheiben am Lenkervorbau. Bringen Sie die Lenkerverkleidung und den Monitor an und befestigen Sie dann den Lenkervorbau und die Sattelstütze mit den beiden Einstellknöpfen am Hauptrahmen. Abb. 5

**Montage der Pedale**

Montieren Sie die Pedale mit dem Schraubenschlüssel (S8) an der Kurbel und ziehen Sie sie fest an.

**Achtung**

- Die Pedale werden mit den entsprechenden Buchstaben zwischen links (L) und rechts (R) unterschieden.
- Installieren Sie sie nicht in der falschen Position. Abb. 6

**4. BEDIENUNG****Widerstandseinstellung**

Um die Widerstand einzustellen, verwenden Sie einfach den Einstellknopf am Hauptrahmen. Um die Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn (+), und um die Widerstand zu verringern, drehen Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn (-). Drücken Sie den Knopf, um die Bewegung des Heimtrainers zu stoppen. Abb. 7

## DEUTSCH

### Sattelhöhenverstellung

Um die Sattelhöhe einzustellen, drehen Sie einfach den Einstellknopf auf der Rückseite des Hauptrahmens zweimal gegen den Uhrzeigersinn, ziehen ihn nach außen und stellen ihn dann frei auf die gewünschte Höhe ein. Wenn die Einstellung abgeschlossen ist, ziehen Sie den Drehknopf fest. Abb. 8

### Lenker Höhenverstellung

Zum Einstellen der Lenkerhöhe drehen Sie einfach den Einstellknopf an der Vorderseite des Hauptrahmens zweimal gegen den Uhrzeigersinn, ziehen ihn nach außen und stellen ihn dann frei auf die gewünschte Höhe ein. Wenn die Einstellung abgeschlossen ist, ziehen Sie den Drehknopf fest. Abb. 9

### Einstellung des Abstandes des Sattels

Um den Sattelabstand einzustellen, drehen Sie einfach den Knopf unter dem Sattel gegen den Uhrzeigersinn, bis er sich löst, und stellen dann den gewünschten Abstand frei ein. Wenn die Einstellung abgeschlossen ist, ziehen Sie den Drehknopf fest. Abb. 10

### Kinomap

Suchen Sie die Kinomap APP, laden Sie sie herunter und installieren Sie sie im Apple Store oder bei Google Play, je nach Ihrem Mobiltelefonsystem.

1. Rufen Sie die APP auf und klicken Sie auf die Seite „Mehr“.
  2. Wählen Sie die Option „Neue Trainingsmaschine hinzufügen“.
  3. Wählen Sie die Art des Geräts „Heimtrainer“.
  4. Klicken Sie dann auf das Gerät oder auf „Cecotec“, um das Gerät zu koppeln.
  5. Suchen Sie nach Videos, um ein Training zu beginnen.
- Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir in diesem Handbuch keine vollständige Anleitung für die Anwendung geben können, da es sich um eine kostenlose Anwendung eines Drittanbieters handelt und die Anwendung ständig aktualisiert wird.
  - Weitere Informationen zur Anwendung finden Sie in der Anleitung der jeweiligen Anwendung oder im Google PlayStore oder AppStore.

## 5. REINIGUNG UND WARTUNG

- Schmieren Sie regelmäßig die Teile, die sich während des Trainings bewegen, um eine vorzeitige Abnutzung zu verhindern.
- 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.
- Der Heimtrainer kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Versuchen Sie nicht, den Heimtrainer 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.

#### Hinweis

Die Häufigkeit der Reinigung und Wartung der Geräte hängt von der Häufigkeit und Intensität der Nutzung ab.

## 6. FITNESSINFORMATION

- Ein erfolgreiches Übungsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, aerobes Training und Abkühlen. Führen Sie das gesamte Programm mindestens zwei- bis dreimal pro Woche durch und legen Sie zwischen den Trainingseinheiten einen Tag Pause ein. Nach einigen Monaten können Sie Ihre Trainingseinheiten auf vier oder fünf Mal pro Woche erhöhen.
- Beginnen Sie niemals eine Sitzung, ohne sich vorher aufzuwärmen. Vor jeder Trainingseinheit ist es ratsam, den Körper durch Aufwärmen und Dehnen der Muskeln, Erhöhung des Kreislaufs und des Pulses sowie durch eine bessere Sauerstoffversorgung der Muskeln auf eine intensivere Belastung vorzubereiten. Um die Steifheit zu verringern, kühlen Sie Ihren Körper am Ende eines jeden Trainings, indem Sie diese Übungen wiederholen. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Abkühlungsübungen:

### **Drehen des Kopfes**

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

### **Schultern heben**

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

### **Seitliche Dehnung**

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

### **Dehnung des Quadrizeps**

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

## DEUTSCH

### **Innere Oberschenkeldehnung**

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen zusammenkommen und die Knie nach außen zeigen. Bringen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste.

Drücken Sie die Knie sanft in Richtung Boden. 15 Sekunden lang halten.

### **Berühren Sie Ihre Füße**

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

### **Dehnung der Kniesehnen**

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

### **Dehnung der Wade/Achillessehne**

Lehnen Sie sich mit dem rechten Bein vor dem linken Bein und den Armen vor sich an eine Wand. Halten Sie das linke Bein gerade und den rechten Fuß auf dem Boden. Beugen Sie dann das rechte Bein und lehnen Sie sich nach vorne, wobei Sie die Hüfte zur Wand bewegen. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und wiederholen Sie sie mit dem anderen Bein.

## **7. PROBLEMBEHEBUNG**

Problem	Ursache	Lösung
Die Basis ist instabil.	Der Boden ist nicht eben oder es befindet sich ein Gegenstand unter dem Stabilisator. Die Endkappen der hinteren Stabilisatoren haben sich beim Einstellen nicht nivelliert.	Entfernen Sie das Objekt. Montieren Sie die Endkappen der hinteren Stabilisatoren.
Der Lenker ist nicht stabil.	Die Bolzen sind lose.	Ziehen Sie die Schrauben fest.
Laute Geräusche von sich bewegendenden Teilen.	Die Teile sind nicht richtig angezogen.	Ziehen Sie sie fest.



## 8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07212

Produkt: Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected

Maximales Nutzergewicht: 120 Kg

Klasse HC

Bluetooth-Verbindung 5.0

Frequenzbereich für den Betrieb: 2,4 GHz

Maximale Sendeleistung des Bluetooth-Moduls: 2,69 dBm

Ausmaß: 100 x 47 x 106 cm

Gewicht: 29 kg

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

## 9. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder die Batterie gemäß den geltenden Vorschriften getrennt vom Haushaltsabfall entsorgt werden muss. Wenn dieses Produkt das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, sollten Sie die Batterien/Akkus entfernen und es zu einer von den örtlichen Behörden bestimmten Sammelstelle bringen.

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

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

## 10. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 12. VEREINFACHTE KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Cecotec Innovations erklärt hiermit, dass dieser Heimtrainer, Modell 07212 DrumFit Indoor 10000 Magnetic Connected, mit der Richtlinie 2014/53/EU über Funkanlagen konform ist. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist auf der folgenden Website zu finden:



[www.cecotec.es](http://www.cecotec.es)

## 1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Console
2. Sensore di frequenza cardiaca
3. Manubrio
4. Manopola di regolazione dell'altezza del manubrio
5. Manopola di regolazione della tensione
6. Sellino
7. Manopola di regolazione della distanza del sellino
8. Telaio principale
9. Manopola di regolazione dell'altezza del sellino
10. Pedali
11. Ruote
12. Piedino di appoggio antiscivolo
13. Stabilizzatori

**Kit di montaggio.** Fig. 2

- S1. Vite M8x20 (x2)
- S2. Vite M8x35 (x1)
- S3. Rondella piana Ø10 (x1)
- S4. Rondella piana Ø 8 (x2)
- S5. Rondella elastica (x2)
- S6. Manopola di regolazione (x1)
- S7. Chiave a brugola da 6 mm (x1)
- S8. Chiave inglese (x1)

**NOTA BENE:**

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

## 2. PRIMA DELL'USO

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

## ITALIANO

### Contenuto della scatola

- Spin bike Drumfit Indoor 10000 Magentic Connected
- Attrezzatura per il montaggio
- Il presente manuale di istruzioni

## 3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

### Montaggio degli stabilizzatori

Fare uso della chiave a brugola (S7) per rimuovere le viti prefissate dagli stabilizzatori, quindi allineare i fori del telaio principale con quelli dello stabilizzatore anteriore e posteriore e usare le apposite viti e rondelle per fissarli al telaio. Fig. 3

### Montaggio del sellino

Allineare i fori come mostrato nella figura seguente, quindi fissare il reggisella facendo uso della manopola di regolazione (S6) e di una rondella piana (S3).

Attenzione: l'inclinazione del sellino può essere regolata. Fig. 4

### Fissaggio della console al manubrio

Con la chiave a brugola (S7), fissare il manubrio all'apposita asta facendo uso delle viti (S1) (S2), delle rondelle elastiche (S5) e delle rondelle piane. Fissare la copertura decorativa del manubrio e della console, quindi utilizzare le due manopole di regolazione sul telaio principale per fissare in posizione l'asta del manubrio e il reggisella. Fig. 5

### Montaggio dei pedali

Utilizzare la chiave inglese (S8) per fissare i pedali alle apposite pedivelle serrandoli saldamente.

Attenzione

- Il pedale destro è contrassegnato da (R), mentre quello sinistro da (L).
- Non installarli nella posizione sbagliata. Fig. 6

## 4. FUNZIONAMENTO

### Regolazione della tensione

Per regolare la tensione, fare uso della manopola di regolazione sul telaio principale. Per aumentare la tensione, ruotare la manopola in senso orario (+) e per diminuirla, ruotarla in senso antiorario (-). Premere la manopola per arrestare il movimento della spin bike. Fig. 7

### Regolazione dell'altezza del sellino

Per regolare l'altezza del sellino, ruotare due volte in senso antiorario la manopola di regolazione sul retro del telaio principale e tirarla verso l'esterno, quindi impostare liberamente

il sellino all'altezza desiderata. Una volta completata la regolazione, serrare la manopola ruotandola in senso orario. Fig. 8

### **Regolazione dell'altezza del manubrio**

Per regolare l'altezza del manubrio, ruotare due volte in senso antiorario la manopola di regolazione sulla parte anteriore del telaio principale e tirarla verso l'esterno, quindi impostare liberamente il sellino all'altezza desiderata. Una volta completata la regolazione, serrare la manopola ruotandola in senso orario. Fig. 9

### **Regolazione della distanza del sellino**

Per regolare la distanza del sellino, è sufficiente ruotare la manopola sotto il sellino in senso antiorario finché non si sblocca, quindi regolare liberamente la distanza desiderata. Una volta completata la regolazione, serrare la manopola ruotandola in senso orario. Fig. 10

### **Kinomap**

Cercare, scaricare e installare l'app Kinomap dall'App Store o da Google Play, a seconda del sistema operativo del proprio smartphone.

1. Accedere all'app e premere su "Altro".
  2. Selezionare l'opzione "Aggiungi una nuova macchina da allenamento".
  3. Selezionare "Spin bike".
  4. Successivamente, premere sul dispositivo o su "Cecotec" per effettuare la connessione.
  5. Cercare video per iniziare l'allenamento.
- Si ricorda che in questo manuale non è possibile fornire una guida completa all'applicazione, in quanto si tratta di un'applicazione gratuita di terzi e in continuo aggiornamento.
  - Per ulteriori informazioni sull'applicazione, consultare le istruzioni contenute nell'applicazione specifica o nel Google PlayStore o nell'AppStore.

## **5. PULIZIA E MANUTENZIONE**

- Lubrificare periodicamente le parti che si muovono durante l'esercizio per evitare un deterioramento prematuro.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se qualche pezzo si trova incattivito stato cambiarlo immediatamente e non utilizzare il dispositivo finché non si trova in perfetto stato.
- L'apparecchio può essere pulito 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 Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

### **Attenzione**

La frequenza della pulizia e della manutenzione dipende dalla frequenza e dall'intensità dell'uso.

## 6. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

- Un programma soddisfacente di esercizi consiste in tre parti: riscaldamento, esercizio aerobico e raffreddamento; seguire regolarmente questa routine due o tre volte a settimana, con un giorno di riposo tra sessioni di allenamento. Dopo alcuni mesi, aumentare il numero di sessioni di allenamento a quattro o cinque volte a settimana.
- Non iniziare mai una sessione senza previo riscaldamento. Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile preparare il corpo a un esercizio più intenso riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e il battito cardiaco e fornendo più ossigeno ai muscoli. Per ridurre la rigidità, alla fine di ogni allenamento, riscaldare e defaticare il corpo ripetendo gli esercizi di cui sotto:

### **Stretching del collo**

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

### **Stretching delle spalle**

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

### **Stretching laterale**

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

### **Stretching dei quadricipiti**

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

### **Stretching dell'interno coscia**

Sedersi sul pavimento con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte all'infuori. Avvicinare i piedi il più possibile all'inguine.

Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantenere la posizione per 15 secondi.

### **Stretching dei piedi**

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

**Stretching dei muscoli ischiotibiali**

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

**Stretching del polpaccio e del tendine d'Achille**

Appoggiarsi a una parete con la gamba destra davanti a quella sinistra e le braccia davanti a se. Tenere la gamba sinistra dritta e il piede destro a terra. Piegare quindi la gamba destra e piegarsi in avanti, spostando i fianchi verso la parete. Mantenere la posizione per 15 secondi e ripetere con l'altra gamba.

**7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI**

Problema	Causa	Soluzione
La base è instabile.	Il pavimento non è piano o c'è un oggetto sotto lo stabilizzatore. Lo stabilizzatore posteriore non è stato regolato correttamente.	Rimuovere l'oggetto sotto lo stabilizzatore, Regolare correttamente lo stabilizzatore posteriore.
Il manubrio è instabile.	Le viti sono allentate.	Allentare le viti.
Le parti mobili fanno molto rumore.	Le parti mobili non sono ben serrate.	Serrarle.

**8. SPECIFICHE TECNICHE**

Codice prodotto: 07212

Prodotto: Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected

Peso massimo dell'utente: 120 kg

Classe HC

Connessione Bluetooth 5.0

Banda di frequenza di funzionamento: 2,4 GHz

Potenza massima di trasmissione del modulo bluetooth: 2,69 dBm

Dimensioni: 100 x 47 x 106 cm

Peso: 29 kg

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

## 9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



Questo simbolo indica che, in conformità con le normative vigenti, il prodotto e/o le pile/batterie devono essere smaltiti separatamente dai rifiuti domestici. Quando questo prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, è necessario rimuovere le pile/batterie/accumulatori e portarlo in un punto di raccolta designato dalle autorità locali.

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

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

## 10. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 12. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ SEMPLIFICATA

Con la presente, Cecotec Innovaciones dichiara che questa spin bike, modello 07212 DrumFit Indoor 10000 Magnetic Connected, è conforme alla Direttiva 2014/53/UE sulle apparecchiature radio.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile nel seguente sito web:



[www.cecotec.com](http://www.cecotec.com)



## 1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Monitor
2. Sensor de frequência cardíaca
3. Guiador
4. Roda de ajuste da altura do guiador
5. Roda de ajuste de resistência
6. Selim
7. Roda de ajuste da distância do selim
8. Estrutura principal
9. Roda de ajuste de altura do selim
10. Pedais
11. Rodas
12. Almofada antiderrapante
13. Estabilizadores

**Kit de montagem.** Fig. 2

- S1. Parafuso M8x20 (x2)
- S2. Parafuso M8x35 (x1)
- S3. Arruela plana Ø10 (x1)
- S4. Arruela plana Ø 8 (x2)
- S5. Arruela elástica (x2)
- S6. Roda de ajuste
- S7. Chave Allen 6 mm
- S8. Chave inglesa (x1)

NOTA:

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

## 2. ANTES DE USAR

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

### Conteúdo da caixa

- Bicicleta indoor Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected
- Ferramentas de montagem
- Este manual de instruções

## 3. MONTAGEM DO APARELHO

### Instalar os estabilizadores

Utilize a chave Allen (S7) para retirar os parafusos do estabilizador pré-instalados, alinhe a estrutura principal com os orifícios do estabilizador e aperte os parafusos com a chave Allen (S7). Fig. 3

### Instalar o selim

Alinhe os orifícios como indicado na figura abaixo e utilize a roda de ajuste (S6) e a arruela plana (S3) para fixar o espigão do selim.

Atenção: a inclinação do selim pode ser ajustada. Fig. 4

### Instalar o guiador e o monitor

Utilizando a chave Allen (S7), fixe o guiador com os parafusos (S1) (S2), as arruelas de pressão (S5) e as arruelas planas no avanço do guiador. Fixe o revestimento do guiador e o monitor e, em seguida, utilize as duas rodas de ajuste na estrutura principal para fixar o avanço do guiador e o espigão do selim. Fig. 5

### Instalar os pedais

Utilize a chave inglesa (S8) para montar os pedais na biela e aperte-os firmemente.

Atenção

- Os pedais distinguem-se entre esquerda (L) e direita (R) com as letras correspondentes.
- Não os instale na posição errada. Fig. 6

## 4. FUNCIONAMENTO

### Ajuste da resistência

Para ajustar o nível de resistência, basta utilizar a roda de ajuste na estrutura principal. Para aumentar a resistência, rode a roda em sentido horário (+), e para diminuir a resistência, rode-o em sentido anti-horário (-). Prima a roda para parar o movimento da bicicleta estática. Fig. 7

### Ajuste de altura do selim

Para ajustar a altura do selim, basta rodar duas vezes a roda de ajuste na parte de trás da estrutura principal em sentido anti-horário, puxá-lo para fora e depois ajustar livremente a altura desejada. Quando o ajuste estiver concluído, aperte a roda. Fig. 8

**Ajuste da altura do guidador**

Para ajustar a altura do guidador, basta rodar duas vezes a roda de ajuste na parte da frente da estrutura principal em sentido anti-horário, puxá-lo para fora e depois ajustar livremente a altura desejada. Quando o ajuste estiver concluído, aperte a roda. Fig. 9

**Ajuste da distância do selim**

Para ajustar a distância do selim, basta rodar a roda por baixo do selim em sentido anti-horário até este se soltar e depois ajustar livremente a distância desejada. Quando o ajuste estiver concluído, aperte a roda. Fig. 10

**Kinomap**

Procure, descarregue e instale a app Kinomap na App Store ou no Google Play, consoante o sistema do seu telemóvel.

1. Aceda à app e clique na página "Mais".
  2. Selecione a opção "Adicionar nova máquina de treino".
  3. Selecione o tipo de equipamento "bicicleta estática".
  4. Em seguida, clique no aparelho ou em "Cecotec" para emparelhar.
  5. Procure vídeos para iniciar o treino.
- É importante compreender que não podemos fornecer as instruções completas da app neste manual, uma vez que se trata de uma app gratuita de terceiros e que a app é continuamente atualizada.
  - Para mais informações sobre a app, consulte as instruções contidas na app específica ou no Google Play ou na App Store.

**5. LIMPEZA E MANUTENÇÃO**

- Lubrifique periodicamente as peças que se movem durante o exercício para evitar o desgaste prematuro.
- 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.
- O aparelho pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Não tente reparar o produto por si próprio. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.

**Aviso**

A frequência de limpeza e manutenção depende da frequência e intensidade de utilização.

## 6. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

- Um programa de exercício bem-sucedido consiste em três partes: aquecimento, exercício aeróbico, e arrefecimento. Faça o programa completo pelo menos duas ou três vezes por semana, descansando um dia entre as sessões de treino. Após alguns meses, pode aumentar as suas sessões de treino para quatro ou cinco vezes por semana.
- Nunca inicie uma sessão sem aquecer primeiro. Antes de iniciar cada sessão de treino, recomenda-se que o corpo se prepare para um exercício mais intenso, aquecendo e alongando os músculos, aumentando a circulação e o ritmo cardíaco e fornecendo mais oxigénio aos músculos. Para reduzir as dores musculares, no final de cada treino, arrefeça o corpo repetindo estes exercícios. Recomenda-se os seguintes exercícios de aquecimento e de arrefecimento:

### **Virar a cabeça**

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

### **Levantamento de ombros**

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

### **Alongamento lateral**

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

### **Alongamento dos quadríceps**

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

### **Alongamento da parte interna da coxa**

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

### **Encostar as mãos no pé**

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

**Alongamento dos isquiotibiais**

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

**Alongamento da barriga da perna/tendão de Aquiles**

Encoste-se a uma parede com a perna direita à frente da perna esquerda e os braços à sua frente. Mantenha a perna esquerda esticada e o pé direito no chão. Depois, dobre a perna direita e incline-se para a frente, movendo as ancas em direção à parede. Mantenha a posição durante 15 segundos e repita com a outra perna.

**7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

Problema	Causa	Solução
A base é instável.	O chão não é plano ou existe um objeto por baixo do estabilizador. As extremidades do estabilizador traseiro não estão niveladas quando ajustadas.	Retire o objeto. Coloque as tampas das extremidades do estabilizador traseiro.
O guiador não é estável.	Os parafusos estão soltos.	Aperte os parafusos.
Ruído forte de peças móveis.	As peças não estão bem apertadas.	Aperte-as.

**8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS**

Referências: 07212

Produto: Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Classe HC

Ligação Bluetooth: 5.0

Banda de frequência de funcionamento: 2,4 GHz

Potência máxima de transmissão do módulo Bluetooth: 2,69 dBm

Dimensões: 100 x 47 x 106 cm

Peso: 29 kg

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

## 9. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÔNICOS



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

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

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

## 10. GARANTIA E SAT

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

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

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 12. DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE SIMPLIFICADA

A Cecotec Innovaciones declara que esta bicicleta indoor, modelo 07212 DrumFit Indoor 10000 Magnetic Connected está em conformidade com a Directiva de Equipamento de Rádio 2014/53/UE.

O texto completo da Declaração de Conformidade da UE pode ser encontrado no seguinte website:



[www.cecotec.com](http://www.cecotec.com)

## 1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Scherm
2. Hartslagsensor
3. Stuur
4. Instelknop voor stuurhoogte
5. Instelknop voor spanning
6. Zadel
7. Knop voor afstandinstelling
8. Hoofdframe
9. Instelknop zadelhoogte
10. Pedalen
11. Wielen
12. Antislipmat
13. Stabilisatoren

**Set voor montage.** Fig. 2

- S1. Schroef M8x20 (x2)
- S2. Schroef M8x35 (x1)
- S3. Vlakke sluitring Ø10 (x1)
- S4. Vlakke sluitring Ø 8 (x2)
- S5. Veerring (x2)
- S6. Afstelknop (x1)
- S7. Inbussleutel 6 mm (x1)
- S8. Moersleutel (x1)

OPMERKING:

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

## 2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

- Dit apparaat heeft een verpakking die ontworpen is om het tijdens het transport te beschermen. Haal het apparaat uit de doos en verwijder al het verpakkingsmateriaal. U kunt de originele doos en andere verpakking op een veilige plaats bewaren om beschadiging van het apparaat te voorkomen als u het in de toekomst moet vervoeren. Als u de verpakking toch weggooit, zorg er dan voor een correcte recyclage.
- Controleer of alle onderdelen en componenten aanwezig en in goede staat zijn. Als een van deze ontbreekt of niet in goede staat is, neem dan onmiddellijk contact op met de Technische Dienst van Cecotec.

## NEDERLANDS

### Inhoud van de doos

- Hometrainer Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected
- Montagegereedschap
- Handleiding

## 3. HET TOESTEL MONTEREN

### Installatie van de stabilisatoren

Gebruik de inbussleutel (S7) om de voor geïnstalleerde stabilisatorschroeven te verwijderen, lijn het hoofdframe uit met de stabilisatiegaten en draai de schroeven vast met de inbussleutel (S7). Fig. 3

### Installatie van het zadel

Lijn de gaten uit zoals aangegeven in de onderstaande afbeelding en gebruik de afstelknop (S6) en vlakke sluitring (S3) om de zadelpen vast te zetten.

Let op: De helling van het zadel kan worden aangepast. Fig. 4

### Installatie van stuur en monitor

Zet het stuur met de inbussleutel (S7) vast met de schroeven (S1) (S2), de veerringen (S5) en de vlakke sluitringen op de stuurpen. Bevestig de stuurbekleding en monitor en gebruik vervolgens de twee verstelknoppen op het hoofdframe om de stuurpen en zadelpen vast te zetten. Fig. 5

### Installatie van de pedalen

Gebruik de moersleutel (S8) om de pedalen op de crank te monteren en draai ze stevig vast.

Let op

- De pedalen worden onderscheiden in links (L) en rechts (R) met de corresponderende letters.
- Installeer ze niet in de verkeerde positie. Fig. 6

## 4. WERKING

### Spanning afstellen

Om de spanning aan te passen, gebruikt u gewoon de instelknop op het hoofdframe. Als u de spanning wilt verhogen, draait u de knop met de klok mee (+) en als u de spanning wilt verlagen, draait u de knop tegen de klok in (-). Druk op de knop om de hometrainer te stoppen met bewegen. Fig. 7

### De hoogte van het zadel verstellen.

Om de zadelhoogte te verstellen, draait u de instelknop aan de achterkant van het hoofdframe



twee keer linksom, trekt u hem naar buiten en stelt u hem vrij af op de gewenste hoogte. Draai de knop vast wanneer de afstelling voltooid is. Fig. 8

### **Het stuur in de hoogte aanpassen**

Om de hoogte van het stuur aan te passen, draait u de verstelknop aan de voorkant van het hoofdframe twee keer linksom, trekt u hem naar buiten en stelt u hem vrij in op de gewenste hoogte. Draai de knop vast wanneer de afstelling voltooid is. Fig. 9

### **Aanpassing van de zadelfstand**

Om de zadelfstand aan te passen, draait u gewoon de knop onder het zadel tegen de klok in totdat deze loslaat en stelt u vervolgens vrij de gewenste afstand in. Draai de knop vast wanneer de afstelling voltooid is. Fig. 10

### **Kinomap**

Zoek, download en installeer de Kinomap APP in de Apple Store of Google Play, afhankelijk van het systeem van uw mobiele telefoon.

1. Ga naar de APP en klik op de pagina "Meer".
2. Selecteer de optie "Nieuwe trainingmachine toevoegen".
3. Selecteer het type apparaat "hometrainer".
4. Klik vervolgens op het apparaat of op "Cecotec" om het apparaat te koppelen.
5. Kijk voor video's om de training te beginnen.
  - Houd er rekening mee dat we in deze handleiding geen volledige handleiding voor de toepassing kunnen geven, omdat het een gratis toepassing van derden is en de toepassing voortdurend wordt bijgewerkt.
  - Raadpleeg voor meer informatie over de applicatie de instructies in de specifieke applicatie of in de Google PlayStore of AppStore.

## **5. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD.**

- Smeer periodiek onderdelen die tijdens de training bewegen in, om vroegtijdige slijtage te voorkomen.
- 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.
- 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.

Let op

De frequentie van reiniging en onderhoud hangt af van de frequentie en intensiteit van het gebruik.

## 6. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

- Een succesvol oefenprogramma bestaat uit drie onderdelen: warming-up, aerobe training en cooling-down. Voer het volledige programma minstens twee of drie keer per week uit, met één dag rust tussen de trainingssessies. Na enkele maanden kunt u uw trainingen verhogen naar vier of vijf keer per week.
- Begin nooit aan een sessie zonder eerst op te warmen. Voor het begin van elke trainingssessie is het aan te raden om het lichaam voor te bereiden op intensievere training door de spieren op te warmen en te strekken, de bloedsomloop en hartslag te verhogen en meer zuurstof naar de spieren te voeren. Om stijfheid te verminderen, koelt u uw lichaam aan het einde van elke training door deze oefeningen te herhalen. We raden de volgende opwarming en afkoelingsoefeningen aan:

### **Uw hoofd draaien**

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

### **Schouderlift**

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

### **Lateraal stretchen**

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

### **Stretching van de quadriceps**

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

### **Stretching van de binnendij**

Ga op de grond zitten met uw voetzolen tegen elkaar en uw knieën naar buiten gericht. Breng uw voeten zo dicht mogelijk bij uw lies.

Duw uw knieën zachtjes naar de vloer. Houd 15 seconden vast.

### **Uw voeten aanraken**

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

### Stretching van de hamstrings

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

### Stretching van kuit-/achillespees

Leun tegen een muur met uw rechterbeen voor uw linkerbeen en uw armen voor u. Houd uw linkerbeen recht en uw rechtervoet op de grond. Buig dan uw rechterbeen en leun naar voren, waarbij u uw heupen naar de muur beweegt. Houd de positie 15 seconden vast en herhaal met het andere been.

## 7. PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Oorzaak	Oplossing
De basis is instabiel.	De grond is niet vlak of er bevindt zich een voorwerp onder de stabilisator. De eindkappen van de achterstabilisator zijn niet waterpas gesteld.	Verwijder het object. Monteer de eindkappen van de achterste stabilisator.
Het stuur is niet stabiel.	De bouten zitten los.	Draai de bouten vast.
Hard geluid van bewegende onderdelen.	De onderdelen zitten niet goed vast.	Draai ze vast.

## 8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07212

Product: Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected

Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg

Class HC

Bluetooth-verbinding 5.0

Frequentieband: 2,4 GHz

Maximale vermogenstransmissie van bluetoothmodule: 2,69 dBm

Afmetingen: 100 x 47 x 106 cm

Gewicht: 29 kg

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

Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

## 9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



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

Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren. Naleving van de bovenstaande richtsnoeren zal bijdragen tot de bescherming van het milieu.

## 10. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Cecotec is aansprakelijk tegenover de eindgebruiker of consument voor elk gebrek aan overeenstemming dat bestaat op het ogenblik van de levering van het product onder de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgelegd in de toepasselijke regelgeving. Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel. Als u 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.

## 11. 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.

## 12. VEREENVOUDIGDE VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING.

Cecotec Innovaciones verklaart hierbij dat deze hometrainer, model 07212 DrumFit Indoor 10000 Magnetic Connected in overeenstemming is met de Richtlijn voor radioapparatuur 2014/53/EU.

De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is te vinden op de volgende website:



[www.cecotec.es](http://www.cecotec.es)

## 1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Monitor
2. Czujnik pulsu
3. Kierownica
4. Pokrętko regulacji wysokości kierownicy
5. Kółko do regulacji obciążenia
6. Siodełko
7. Kółko regulacji odległości
8. Główna struktura
9. Pokrętko regulacji wysokości siodełka
10. Pedaty
11. Kółka
12. Podkładka antypoślizgowa
13. Stabilizatory

**Zestaw do montażu.** Rys. 2

- S1. Śruba M8x20 (x2)
- S2. Śruby M8x35 (x1)
- S3. Płaska podkładka  $\varnothing 10$  (x1)
- S4. Płaska podkładka  $\varnothing 8$  (x2)
- S5. Podkładka sprężynowa (x2)
- S6. Kółko regulacji (x1)
- S7. Klucz imbusowy 6 mm (x1)
- S8. Klucz angielski (x1)

Uwaga:

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

## 2. PRZED UŻYCIEM

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

#### Zawartość opakowania

- Rower spinningowy Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected
- Narzędzia montażowe
- Ta instrukcja obsługi

### 3. MONTAŻ PRODUKTU

#### Instalacja stabilizatorów

Użyć klucza imbusowego (S7), aby usunąć wstępnie zainstalowane śruby stabilizatora, wyrównać ramę główną z otworami stabilizatora i dokręcić śruby kluczem imbusowym (S7).

Rys. 3

#### Instalacja siodełka

Zrównaj otwory, jak pokazano na poniższym rysunku i użyj pokrętła regulacyjnego (S6) i płaskiej podkładki (S3), aby zamocować sztycę siodełka.

Uwaga: Nachylenie siodełka można regulować. Rys. 4

#### Instalacja kierownicy i monitora

Za pomocą klucza imbusowego (S7) zamocuj kierownicę za pomocą śrub (S1) (S2), podkładek sprężynowych (S5) i płaskich podkładek na wsporniku kierownicy. Przymocuj ostonę kierownicy i monitor, a następnie użyj dwóch pokręteł regulacyjnych na ramie głównej, aby zamocować wspornik kierownicy i sztycę siodełka. Rys. 5

#### Instalacja pedałów

Użyj klucza (S8) do instalacji pedałów na korbie i mocno je dokręć.

Uwaga

- Pedały są rozróżniane pomiędzy lewym (L) i prawym (R) za pomocą odpowiednich liter.
- Nie instaluj ich w niewłaściwej pozycji. Rys. 6

### 4. FUNKCJONOWANIE

#### Ustawienie obciążenia

Aby ustawić obciążenie, wystarczy użyć pokrętła regulacji na ramie głównej. Aby zwiększyć obciążenie, należy obrócić kółko w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (+), a aby zmniejszyć obciążenie, należy obrócić je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (-). Naciśnij pokrętło, aby zatrzymać rower spinningowy. Rys. 7

#### Ustawienie wysokości siodełka

Aby ustawić wysokość siodełka, wystarczy dwukrotnie obrócić pokrętło regulacji z tyłu ramy głównej w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, wyciągnąć je na zewnątrz, a

następnie swobodnie ustawić na żądanej wysokości. Po zakończeniu regulacji dokręć kółko. Rys. 8

#### **Ustawienie wysokości kierownicy**

Aby ustawić wysokość kierownicy, wystarczy dwukrotnie obrócić pokrętło regulacyjne z przodu ramy głównej w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, wyciągnąć je na zewnątrz, a następnie swobodnie ustawić na żądanej wysokości. Po zakończeniu regulacji dokręć kółko. Rys. 9

#### **Ustawienie odległości siodełka**

Aby ustawić odległość siodełka, wystarczy obrócić kółko pod siodełkiem w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż zostanie zwolnione, a następnie swobodnie ustawić żądaną odległość. Po zakończeniu regulacji dokręć kółko. Rys. 10

#### **Kinomapa**

Wyszukaj, pobierz i zainstaluj aplikację Kinomap ze Apple Store lub Google Play w zależności od systemu telefonu komórkowego.

1. Uzyskaj dostęp do aplikacji i kliknij stronę "Więcej".
2. Wybierz opcję "Dodaj nowe urządzenie treningowe".
3. Wybierz typ sprzętu "rower spinningowy".
4. Następnie kliknij urządzenie lub "Cecotec", aby sparować urządzenie.
5. Poszukaj filmów, aby rozpocząć trening.
  - Pamiętaj, że niniejsza instrukcja nie zawiera kompletnego przewodnika po aplikacji, ponieważ jest to bezpłatna aplikacja innej firmy, która jest stale aktualizowana.
  - Aby uzyskać więcej informacji na temat aplikacji, należy zapoznać się z instrukcjami znajdującymi się w konkretnej aplikacji lub w Google PlayStore lub AppStore.

### **5.CZYSZCZENIE I KONSERWACJA.**

- Okresowo smaruj części, które poruszają się podczas ćwiczeń, aby zapobiec przedwczesnemu pogorszeniu.
- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem. Jeśli jakkolwiek część jest w złym stanie, natychmiast ją wymień i nie używaj sprzętu, dopóki nie będzie w idealnym stanie.
- Sprzęt można czyścić lekko wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.

#### **Ostrzeżenie**

Częstotliwość czyszczenia i konserwacji sprzętu zależy od częstotliwości i intensywności użytkowania.

## 6. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

- Skuteczny program ćwiczeń składa się z trzech części: rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych i uspokojenia. Wykonuj cały program co najmniej dwa do trzech razy w tygodniu, odpoczywając jeden dzień między sesjami treningowymi. Po kilku miesiącach można zwiększyć liczbę sesji treningowych do czterech lub pięciu razy w tygodniu.
- Nigdy nie rozpoczynaj sesji bez wcześniejszej rozgrzewki. Przed rozpoczęciem każdej sesji treningowej wskazane jest przygotowanie organizmu do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzewkę i rozciąganie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczenie im większej ilości tlenu. Aby zmniejszyć bolesność, na koniec każdego treningu ochłódź ciało, powtarzając te ćwiczenia. Sugerujemy następujące ćwiczenia rozgrzewające i schładzające:

### **Obróć głowę**

Obróć głowę do prawo jeden raz, aż do poczucia lekkiego szarpnięcia po lewej stronie szyi. Następnie, obróć głowę do tyłu jeden raz, podnosząc ją ku górze z otwartą buzią. Powtórz akcję obracając głowicę do lewej strony jeden raz. Na koniec raz opuść głowę w kierunku klatki piersiowej.

### **Unoszenie ramion**

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

### **Rozciąganie boczne**

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

### **Rozciąganie mięśni czworogłowych ud**

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

### **Rozciąganie wewnętrznej ściany ud**

Usiądź na podłodze ze złączonymi podszewkami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przybliż maksymalnie stopy do pachwin. Odepchnij lekko kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 min.

### **Dotykanie stóp**

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



**Rozciąganie ścięgien**

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

**Rozciągnięcie łydki/ścięgna Achillesa**

Oprzyj się o ścianę, prawą nogę przed lewą i ramiona przed sobą. Utrzymuj lewą stopę rozciągniętą i prawą stopę na podłodze. Następnie zegnij prawą nogę i pochyl się do przodu, przesuując biodra w stronę ściany. Utrzymuj tę pozycję przez ok. 15 sek.

**7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW**

Problem	Powód	Rozwiązanie
Fundament jest niestabilny.	Podłoże nie jest płaskie lub pod stabilizatorem znajduje się jakiś przedmiot. Zaślepki tylnego stabilizatora nie były wypoziomowane podczas regulacji.	Usuń przedmiot. Zamontować zaślepki tylnego stabilizatora.
Kierownica nie jest stabilna.	Gatki są luźne.	Dokręć śruby.
Głośny dźwięk ruchomych części.	Kawatki nie są ciasne.	Ścisnąć je.

**8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA**

Referencja produktu: 07212

Produkt: Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected

Waga maksymalna użytkownika: 120 kg

Clase HC

Łączność Bluetooth 5.0

Pasma częstotliwości działania: 2,4 GHz

Maksymalna moc modułu bluetooth: 2,69 dBm

Wymiary: 100 x 47 x 106 cm

Waga: 29 kg

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

## 9. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



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

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

Przestrzeżenie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

## 10. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 12. UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI.

Niniejszym firma Cecotec Innovaciones oświadcza, że rower stacjonarny, model 07212 DrumFit Indoor 10000 Magnetic Connected, jest zgodny z dyrektywą dotyczącą urządzeń radiowych 2014/53/UE.

Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym:



[www.cecotec.es](http://www.cecotec.es)

## 1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1

1. Monitor
2. Snímač pulsu
3. Řídítka
4. Knoflík pro nastavení výšky řídítek
5. Kolečko pro nastavení zátěže
6. Sedlo
7. Kolečko pro nastavení vzdálenosti
8. Hlavní struktura
9. Knoflík pro nastavení výšky sedla
10. Pedály
11. Kolečka
12. Protiskluzová podložka
13. Stabilizátory

**Montážní sada** Obr. 2

- S1. Šroub M8x20 (x2)
- S2. Šroub M8x35 (x1)
- S3. Plochá podložka Ø10 (x1)
- S4. Plochá podložka Ø 8 (x2)
- S5. Pružná podložka (x2)
- S6. Nastavovací kolečko (x1)
- S7. Imbusový klíč 6 mm (x1)
- S8. Klíč (x1)

POZNÁMKA:

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

## 2. PŘED POUŽITÍM

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

### Obsah krabice

- Cyklotrenažér Drumfit Indoor 10000 Magentic Connected
- Montážní nářadí
- Tento návod k použití

## 3. MONTÁŽ PRODUKTU

### Instalace stabilizátorů

Použijte imbusový klíč (S7) k odstranění předinstalovaných šroubů stabilizátoru, zarovnejte hlavní rám s otvory stabilizátoru a utáhněte šrouby imbusovým klíčem (S7). Obr. 3

### Instalace sedla

Zarovnejte otvory, jak je znázorněno na obrázku níže a pomocí nastavovacího kolečka (S6) a ploché podložky (S3) zajistěte sloupek sedla.

Pozor: Sklon sedla lze nastavit. Obr. 4

### Instalace řídítek a monitoru

Pomocí imbusového klíče (S7) zajistěte řídítka šrouby (S1) (S2), pružinovými podložkami (S5) a plochými podložkami na představec řídítek. Připevněte kryt řídítek a monitor a poté pomocí dvou nastavovacích knoflíků na hlavním rámu zajistěte představec řídítek a sloupek sedla. Obr. 5

### Instalace pedálů

K instalaci pedálů na kliku použijte klíč (S8) a pevně je utáhněte.

Pozor

- Pedály se rozlišují na levé (L) a pravé (R) s příslušnými písmeny.
- Neinstalujte je v nesprávné poloze. Obr. 6

## 4. PROVOZ

### Nastavení zátěže

Pro nastavení zátěže stačí použít nastavovací kolečko nacházející na hlavním rámu. Pro zvýšení zátěže otočte kolečkem ve směru hodinových ručiček (+), pro snížení zátěže otočte kolečkem proti směru hodinových ručiček (-). Stiskněte kolečko pro zastavení pohybu cyklotrenažéru. Obr. 7

### Nastavení výšky sedla

Pro nastavení výšky sedla stačí dvakrát otočit nastavovacím knoflíkem na zadní straně hlavního rámu proti směru hodinových ručiček, vytáhnout jej směrem ven a poté volně nastavit požadovanou výšku. Po dokončení nastavení utáhněte kolečko. Obr. 8

**Nastavení výšky řídítek**

Pro nastavení výšky řídítek stačí dvakrát otočit nastavovacím knoflíkem na přední straně hlavního rámu proti směru hodinových ručiček, vytáhnout jej směrem ven a poté volně nastavit do požadované výšky. Po dokončení nastavení utáhněte kolečko. Obr. 9

**Nastavení vzdálenosti sedla**

Pro nastavení vzdálenosti sedla stačí otočit kolečkem pod sedlem proti směru hodinových ručiček, dokud se neuvolní, a poté volně nastavit požadovanou vzdálenost. Po dokončení nastavení utáhněte kolečko. Obr. 10

**Kinomapa**

Vyhledejte, stáhněte a nainstalujte aplikaci Kinomap z obchodu Apple Store nebo Google Play v závislosti na systému vašeho mobilního telefonu.

1. Vstupte do aplikace APP a klikněte na stránku "Více".
2. Vyberte možnost "Přidat nový tréninkový stroj".
3. Vyberte typ zařízení "cyklotrenažér".
4. Poté klikněte na zařízení nebo na "Cecotec" a zařízení spárujte.
5. Podívejte se na videa pro zahájení tréninku.
  - Uvědomte si prosím, že v tomto návodu nemůžeme poskytnout úplný návod k aplikaci, protože se jedná o bezplatnou aplikaci třetí strany a aplikace je průběžně aktualizována.
  - Další informace o aplikaci naleznete v pokynech v konkrétní aplikaci nebo v obchodě Google PlayStore či AppStore.

**5. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA**

- Pravidelně promazávejte části, které se během cvičení pohybují, abyste zabránili předčasnému poškození.
- 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.
- 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.

**Upozornění**

Četnost čištění a údržby zařízení závisí na frekvenci a intenzitě používání.

**6. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ**

- Úspěšný cvičební program se skládá ze tří částí: rozcvičení, aerobní cvičení a ochlazení.

## ČEŠTINA

Celý program provádějte alespoň dvakrát až třikrát týdně, mezi tréninky si jeden den odpočiňte. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyřikrát až pětkrát týdně.

- Nezačínejte trénink, aniž byste se nejprve zahřáli. Před zahájením každého tréninku je vhodné připravit tělo na intenzivnější cvičení zahřátím a protažením svalů, zvýšením krevního oběhu a pulsu a dodáním většího množství kyslíku do svalů. Pro snížení bolesti svalů si na konci každého tréninku zchlaďte tělo opakováním těchto cviků. Doporučujeme následující zahřívací a ochlazovací cvičení:

### **Otáčení hlavy**

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

### **Zvedání ramen**

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

### **Boční protažení**

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

### **Protážení čtyřhlavého stehenního svalu**

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

### **Protážení vnitřní strany stehen**

Posadte se na podlahu tak, aby chodidla se dotýkali vzájemně a kolena směřovala ven. Přibližte chodidla co nejbližší k tříslům.

Kolena jemně zatlačte směrem k podlaze. Vydržte 15 sekund.

### **Dotýkání se nohou**

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

### **Protážení zadních stehenních svalů**

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

### Protožení lýtka/Achillovy šlachy

Opřete se o zeď, pravou nohu dejte před levou a ruce před sebe. Levou nohu držte nataženou a pravé chodidlo položené na podlaze. Pak pokrčte pravou nohu, předkloňte se a boky se přiblížte ke stěně. V této poloze vydržte 15 sekund a opakujte s druhou nohou.

## 7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Příčina	Řešení
Základna je nestabilní.	Plocha není rovná nebo se pod stabilizátorem nachází nějaký předmět. Koncové krytky zadního stabilizátoru se po seřízení nesrovnaly.	Odstraňte předmět. Upravte koncové krytky zadního stabilizátoru.
Řídítka nejsou stabilní.	Šrouby jsou povolené.	Dotáhněte šrouby.
Hlasitý zvuk z pohyblivých částí.	Díly nejsou řádně utaženy.	Utáhněte je.

## 8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07212

Produkt: Drumfit Indoor 10000 Magnetic Connected

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Třída HC

Připojení Bluetooth 5.0

Frekvenční pásmo provozu: 2.4 GHz

Maximální přenosový výkon modulu bluetooth: 2,69 dBm

Rozměry: 100 x 47 x 106 cm

Hmotnost: 29 kg

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

Vyrobena v Číně | Navrženo ve Španělsku

## 9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



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

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

## 10. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

Společnost Cecotec odpovídá konečnému uživateli nebo spotřebiteli za jakýkoli nesoulad, který existuje v době dodání výrobku za podmínek a ve lhůtách stanovených platnými předpisy. Doporučuje se, aby opravy prováděl kvalifikovaný personál.

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 12. ZJEDNODUŠENÉ PROHLÁŠENÍ O SHODĚ.

Cecotec Innovaciones tímto prohlašuje, že tento cyklotrenažér, model 07212 DrumFit Indoor 10000 Magnetic Connected, je v souladu se směrnicí o rádiových zařízeních 2014/53/EU.

Úplné znění EU prohlášení o shodě je k dispozici na této internetové adrese:



[www.cecotec.es](http://www.cecotec.es)



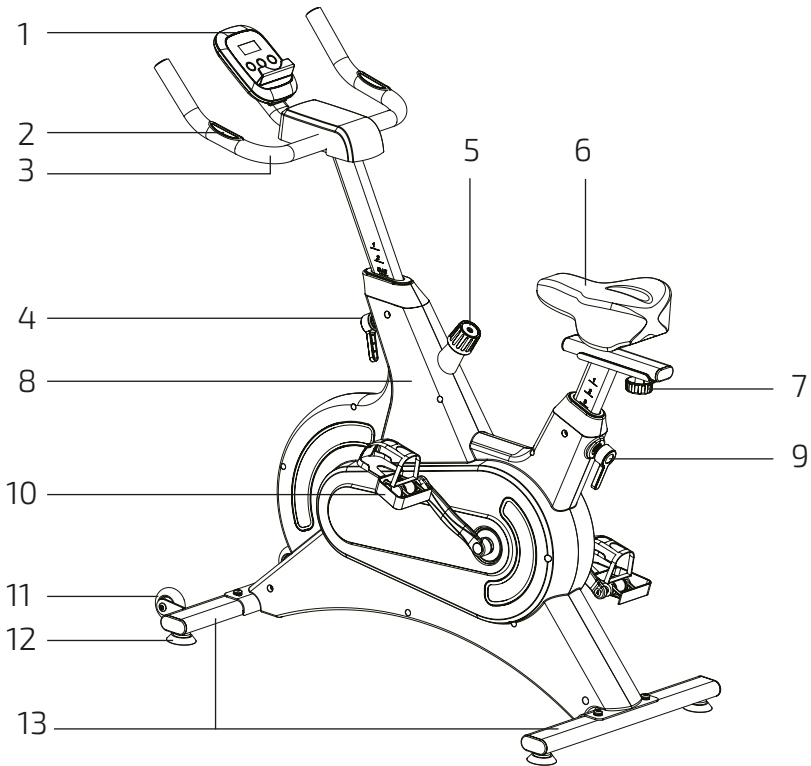


Fig./lmg./Abb./Afb./ Rys. 1

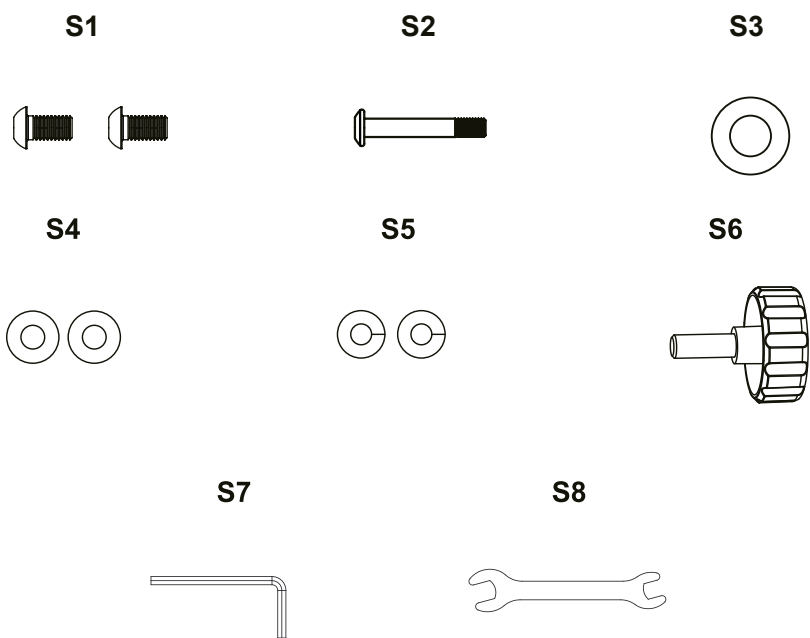


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

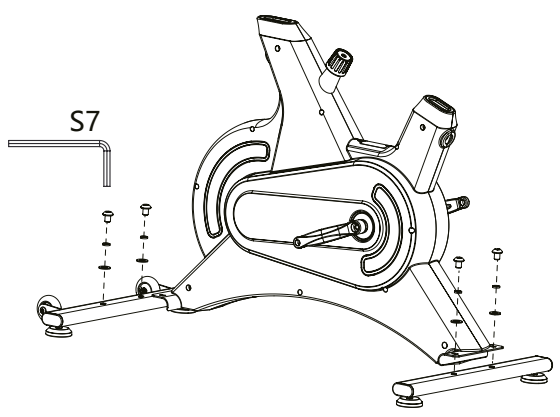


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

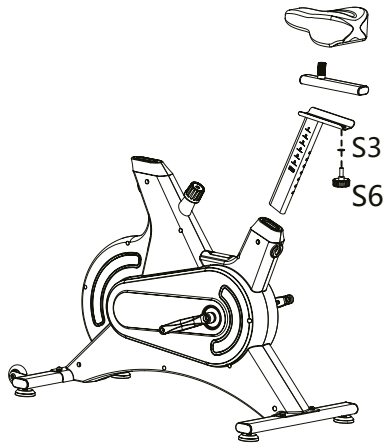


Fig./lmg./Abb./Afb./ Rys. 4

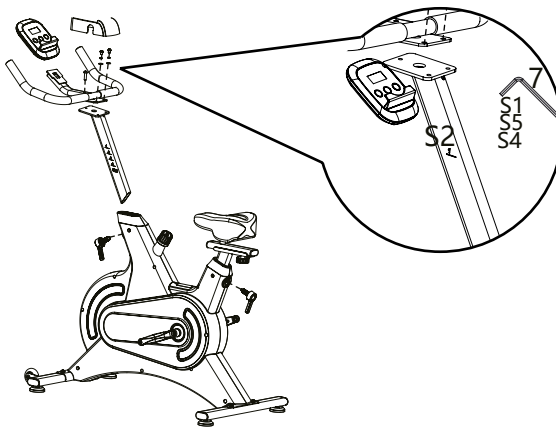


Fig./lmg./Abb./Afb./ Rys. 5

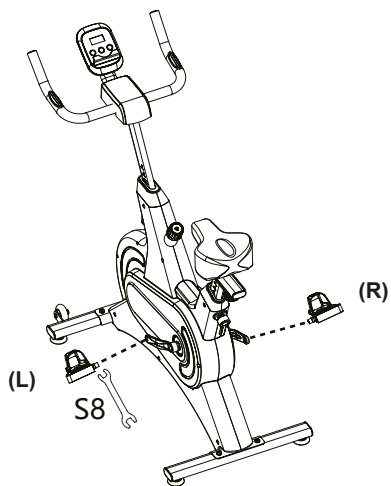


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

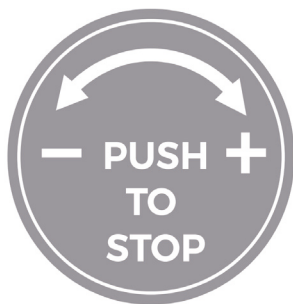


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

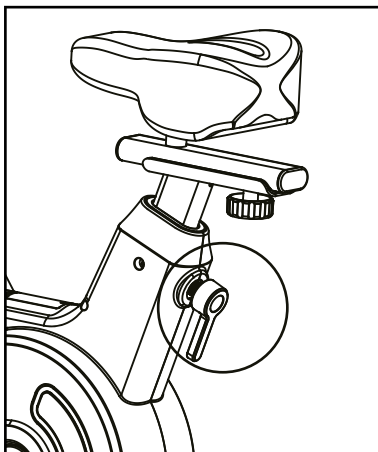


Fig./lmg./Abb./Afb./ Rys. 8

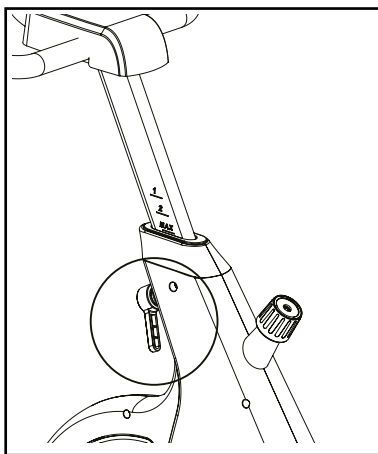


Fig./lmg./Abb./Afb./ Rys. 9

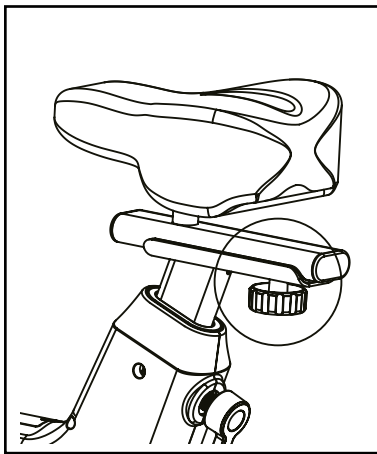


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 10



[www.cecotec.es](http://www.cecotec.es)

Cecotec Innovaciones S.L.  
Av. Reyes Católicos, 60  
46910, Alfafar (Valencia), Spain  
SF01230905