

cecotec

DRUMFIT INDOOR 10000 MAGNOMOTOR CONNECTED

Bicicleta indoor con resistencia magnética/

Indoor bicycle with magnetic resistance.



DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	7
Instructions de sécurité	10
Sicherheitshinweise	13
Istruzioni di sicurezza	16
Instruções de segurança	19
Veiligheidsinstructies	22
Instrukcje bezpieczeństwa	25
Bezpečnostní pokyny	28

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	31
2. Antes de usar	32
3. Montaje	32
4. Funcionamiento	33
5. Información relativa al ejercicio	34
6. Limpieza y mantenimiento	36
7. Resolución de problemas	36
8. Especificaciones técnicas	37
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	37
10. Garantía y SAT	37
11. Copyright	38
12. Declaración de conformidad simplificada	38

INDEX

1. Parts and components	39
2. Before use	40
3. Assembly	40
4. Operation	41
5. Information on exercising	42
6. Cleaning and maintenance	44
7. Troubleshooting	44
8. Technical specifications	44
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	45
10. Technical support and warranty	45
11. Copyright	45
12. Simplified Declaration of Conformity	45

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	46
2. Avant utilisation	47
3. Montage	47
4. Fonctionnement	48
5. Informations concernant l'exercice	49
6. Nettoyage et entretien	51
7. Résolution de problèmes	51
8. Spécifications techniques	52
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	52
10. Garantie et SAV	52
11. Copyright	53
12. Déclaration de conformité simplifiée	53

INHALT

1. Teile und Komponenten	54
2. Vor dem Gebrauch	55
3. Installation	55
4. Bedienung	56
5. Fitnessinformation	58
6. Reinigung und Wartung	59
7. Probleembehebung	60
8. Technische Spezifikationen	60
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	60
10. Garantie und Kundendienst	61
11. Copyright	61
12. Vereinfachte Konformitätserklärung	61

INDICE

1. Parti e componenti	62
2. Prima dell'uso	63
3. Montaggio	63
4. Funzionamento	64
5. Informazioni relative all'allenamento	65
6. Pulizia e manutenzione	67
7. Risoluzione dei problemi	67
8. Specifiche tecniche	67
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	68
10. Garanzia e supporto tecnico	68
11. Copyright	68
12. Dichiarazione di conformità semplificata	69

ÍNDICE

1. Peças e componentes	70
2. Antes de usar	71
3. Montagem	71
4. Funcionamento	72
5. Informações relativas ao exercício	73
6. Limpeza e manutenção	75
7. Resolução de problemas	75
8. Especificações técnicas	75
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	76
10. Garantia e SAT	76
11. Copyright	76
12. Declaração de conformidade simplificada	77

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	78
2. Vóór u het apparaat gebruikt	79
3. Montage	79
4. Werking	80
5. Informatie over de training.	81
6. Schoonmaak en onderhoud	83
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	85

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	86
2. Przed użyciem	87
3. Montaż	87
4. Funkcjonowanie	88
5. Informacje związane z ćwiczeniami	89
6. Czyszczenie i konserwacja	91
7. Rozwiązywanie problemów	91
8. Specyfikacja techniczna	91
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	92
10. Gwarancja i Serwis techniczny	92
11. Copyright	92
12. Uproszczona deklaracja zgodności	93

OBSAH

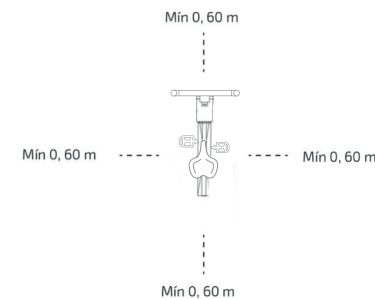
1. Díly a součásti	94
2. Před použitím	95
3. Montáž	95
4. Provoz	96
5. Informace týkající se cvičení	97
6. Čištění a údržba	98
7. Řešení problémů	99
8. Technické specifikace	99
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	100
10. Záruka a technický servis	100
11. Copyright	100
12. Zjednodušené prohlášení o shodě	100

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 14 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 a realizar por el usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.

- Mantenga a los niños y animales lejos del área de montaje, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina. No permita que los niños usen y/o jueguen con la máquina. Está diseñada únicamente para adultos.
- Use la bicicleta en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretadas antes de usar la máquina.
- El nivel de seguridad de la máquina 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.



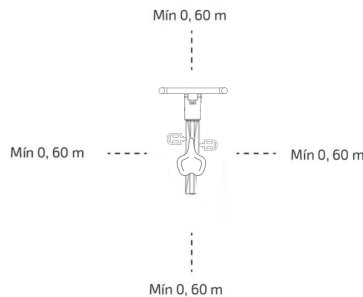
- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento.
- ADVERTENCIA: este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión. Este equipo es de clase HC.
- ADVERTENCIA: esta máquina funciona con inercia. 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.

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 appliance 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 appliance can be used by children aged 14 years and above and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the machine. Cleaning and user maintenance should 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.

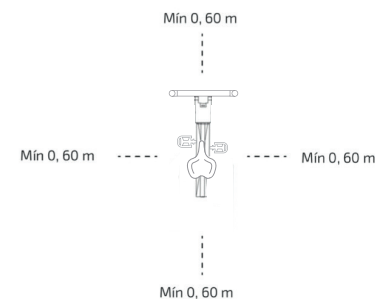
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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 produit. 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 14 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 cet appareil 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 l'appareil.
- 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 l'appareil comme décrit dans le présent manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant l'appareil 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 l'appareil. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans l'appareil 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.

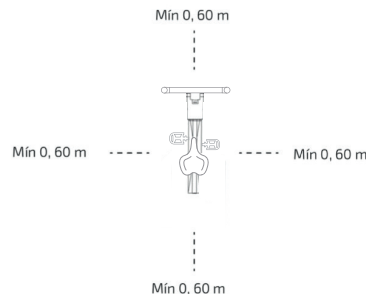
SICHERHEITSHINWEISE

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 Gerät 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 14 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 Erstickenungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie die Maschine benutzen.
- 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.

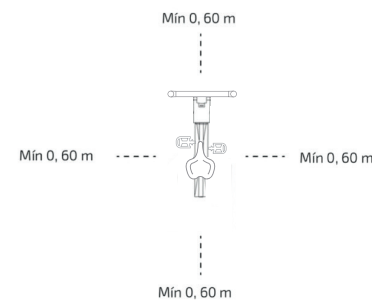
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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 dell'apparecchio. 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 14 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 non sorvegliati.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di montaggio,

poiché l'apparecchio si compone di piccole parti che potrebbero causare soffocamento se inghiottite.

- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Usare la cyclette su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
- Prima dell'uso, controllare che tutte le viti e i dadi siano ben serrati.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo 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 cyclette finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso all'apparecchio in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'ingresso e uscita dell'apparecchio.



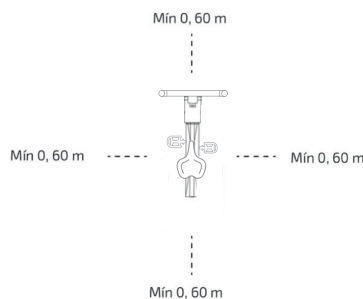
- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- **ATTENZIONE:** questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HC.
- **ATTENZIONE:** questo apparecchio funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la cyclette sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volano e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- Peso massimo dell'utente: 120 kg.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la cyclette per evitare lesioni alla schiena.
- **ATTENZIONE:** i sensori d'indicazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi, in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca. Se si avverte qualsiasi tipo di disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Se alcune parti sporgono dal l'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

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 14 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreender os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o 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.

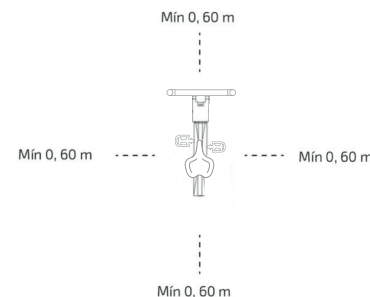
VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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 14 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder

toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik de hometrainer op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren vastzitten voordat u de machine gebruikt.
- 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 ongevoelbaar 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.



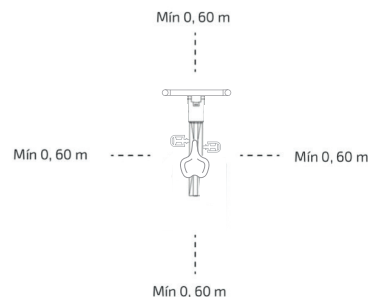
- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- **WAARSCHUWING:** Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- **WAARSCHUWING:** 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.

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 sesji treningowej zaleca się skonsultowanie się z lekarzem w przypadku jakichkolwiek niekorzystnych warunków zdrowotnych lub fizycznych, które mogą stwarzać zagrożenie dla bezpieczeństwa lub utrudniać prawidłowe korzystanie z 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. Przerwać 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 14 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli są one nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie korzystania z urządzenia w bezpieczny sposób i rozumieją związane z tym zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci bez nadzoru nie mogą czyścić i

- konserwować urządzenia, które ma wykonywać użytkownik.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku połknięcia.
 - Utrzymuj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie zezwalaj dzieciom na używanie i/lub zabawę urządzeniem. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
 - Roweru należy używać na stabilnej, płaskiej powierzchni pokrytej wykładziną podłogową lub dywanem.
 - Przed użyciem maszyny należy upewnić się, że śruby i nakrętki są dokręcone.
 - Poziom bezpieczeństwa maszyny można zapewnić jedynie poprzez regularne sprawdzanie pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
 - Z urządzenia należy korzystać w sposób opisany 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: ta maszyna działa na zasadzie inercji. Zachowaj ostrożność podczas jazdy i przed wysiadaniem upewnij się, że całkowicie się zatrzymasz, ponieważ inercja kierownicy i pedałów może spowodować obrażenia ciała u ciebie lub innych osób.
- 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.

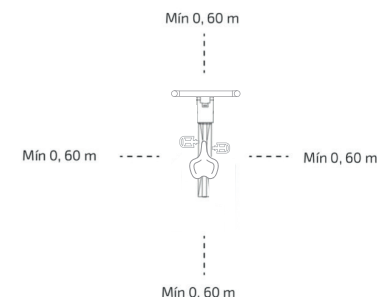
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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 cyklotrenažéru. 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 14 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Čištění a údržbu, které provádí 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 stroje 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.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

N.º	NOMBRE	CANT.
1	Bastidor principal	1 Ud.
2	Patas estabilizadoras frontales	1 Ud.
3	Patas estabilizadoras traseras	1 Ud.
4	Tija de manillar	1 Ud.
5	Manillar	1 Ud.
6	Pomo de ajuste	1 Ud.
7	Carcasa frontal	1 Ud.
8	Sillín	1 Ud.
9	Pedal izquierdo (incluye tuerca)	1 Ud.
10	Pedal derecho (incluye tuerca)	1 Ud.
11	Tornillo hexagonal M8x12mm	8 Uds.
12	Arandela elástica curva ø8	2 Uds.
13	Arandela plana ø8	6 Uds.
14	Tuerca hexagonal M10	4 Uds.
15	Arandela plana ø10	4 Uds.
16	Arandela elástica ø10	4 Uds.
17	Llave hexagonal de mano 5mm	1 Ud.
18	Llave fija 13-15	1 Ud.
19	Llave fija 17-19	1 Ud.

Fig. 1

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 Drumfit Indoor 10000 MagnoMotor Connected
- Este manual de instrucciones
- Kit de montaje
- Cable de alimentación

3. MONTAJE

Paso 1. Fig. 2

1. Desembale la caja y extraiga la máquina.
2. Coloque las patas estabilizadoras frontales (2) en el bastidor principal (1) y fíjelas firmemente con una tuerca hexagonal (14), una arandela elástica (16) y una plana (15).
3. Coloque las patas estabilizadoras traseras (3) en el bastidor principal (1) y fíjelas firmemente con una tuerca hexagonal (14), una arandela elástica (16) y una plana (15).

Paso 2. Fig. 3

1. Introduzca la tija de manillar (4) dentro de la carcasa frontal (7). A continuación, conecte el conector del cable expuesto de la tija del manillar y el conector del cable expuesto del bastidor principal. Hágalo lentamente y, a continuación, inserte la tija del manillar (4) en el bastidor (7).
2. Fije la tija del manillar con el bastidor principal. Alinee los orificios, coloque la arandela plana (13) para los orificios planos y la curvada (12) en los orificios curvados, y los tornillos (11). A continuación, ajústelos con la llave hexagonal. Fije con una llave Allen.
3. Deslice la carcasa frontal (7) hacia abajo, hasta que encaje en el cierre de la carcasa.
4. Tire del pomo de ajuste (6), ajuste la altura aproximada y enrósquelo en la tuerca de la tija de manillar.

Paso 3. Fig. 4

1. Posicione el manillar (5) y conecte el conector del cable expuesto del manillar al conector

del cable expuesto de la tija del manillar. Introduzca el exceso de cable en el interior de la tija del manillar. Fije el manillar a la tija con tornillos (11) y arandela plana (13). Asegúrese de que el cable no esté apretado.

Paso 4. Fig. 5

1. Monte el sillín (8) en el soporte, asegúrese de que el pomo de ajuste del sillín encaje en el orificio de la guía de deslizamiento del sillín. Asegúrese de que el sillín esté recto.
2. Ajuste los tornillos y las tuercas del soporte del sillín para mantenerlo en su sitio.

Paso 5. Fig. 6

1. Desatornille las tuercas preinstaladas en los pedales izquierdo y derecho y posícionelos.
2. Instale los pedales en el bastidor principal. El pedal izquierdo se aprieta en sentido contrario a las agujas del reloj. Asegúrese de montar el pedal en el lado correcto. La orientación se basa en la posición sentada en la bicicleta. El pedal izquierdo está marcado con una "L", el derecho con una "R".
3. Utilice la llave fija 13-15 (18) y ajuste en la dirección indicada en la imagen.
4. Conecte la fuente de alimentación con el adaptador y enchúfela a la interfaz CC del lateral de la bicicleta para encenderla.

4. FUNCIONAMIENTO

Ajuste de la resistencia

1. Luego de encender la máquina, la pantalla se ilumina. Pulse brevemente el botón central para iniciar el movimiento. Pulse de manera prolongada el botón central para seleccionar los parámetros deseados, como "distancia", "velocidad", "calorías", etc.
2. Presione "+" para aumentar la resistencia hasta el nivel 32.
3. Pulse "-" para reducir la resistencia hasta el nivel 1.
4. Cuando necesite una parada de emergencia, presione el freno hasta que la rueda de inercia deje de girar.

Pantalla. Fig. 7

- a. Función tiempo, rango de visualización de 00:00 a 99:59. El cronometraje comienza cuando se detecta movimiento, y se detiene después de 4 segundos de inactividad.
- b. Función calorías, rango de visualización 0,0 a 999,9 kcal. Es proporcional al nivel de resistencia: la resistencia 1 corresponde a 11,4 kcal/km, la resistencia 32 corresponde a 44,6 kcal/km
- c. Función distancia recorrida, rango de visualización 0,0 ~ 999,9 km. Cuando este icono está encendido, el icono de km correspondiente también lo está.
- d. Función velocidad, rango de visualización 0,0 ~ 999,9 km/h 60RPM - 21,5. Km/h. Este icono se ilumina con las correspondientes RPM.

- e. Función frecuencia cardíaca, rango de visualización 0,0 ~ 999,0/min.
- f. Incrementar o disminuir. Presione M para cambiar la función. Tras mantener pulsado M durante 2 segundos, las funciones cambian automáticamente.

RPM: durante el pedaleo, se muestra la velocidad actual de la rueda de inercia. La fuente del sensor es la señal del cable rojo.

NIVEL: resistencia 1-32 o 1-24. Por defecto se configuran las velocidades 1-32.

Uso del bluetooth (App)

1. Retire la lámina aislante del sensor Bluetooth.
2. Gira la manivela para que el imán de la manivela pueda ser detectado al girar. En caso contrario, ajuste la distancia de la manivela por encima y por debajo del imán.
3. En el momento que se pedalea, el bluetooth se activa automáticamente y la bicicleta puede emparejarse

Ajuste del sillín y del manillar

Los sillines bien colocados aumentan la eficiencia de los movimientos y la comodidad, como así también reducen el riesgo de lesiones.

1. Al colocar el pedal en posición de avance, centre la planta del pie. Sus rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Ajuste del sillín hacia arriba y hacia abajo. Tire del pomo de ajuste y levante el sillín hacia arriba hasta la altura adecuada. Luego, libere el pomo de ajuste para que éste encaje y se fije en uno de los agujeros de fijación.
3. Ajuste del sillín hacia adelante y hacia atrás. Desajuste y tire del pomo de ajuste debajo del tubo del sillín. Ajuste el sillín en la posición deseada, hacia adelante o hacia atrás. Vuelva a bloquear el pomo de ajuste en el sentido de las agujas del reloj.
4. Ajuste de la altura del manillar. Afloje el pomo de ajuste del manillar y ajuste el manillar a la posición deseada, de modo que el pasador se introduzca en el pequeño orificio del poste frontal deslizante. A continuación, bloquee el pasador del pomo de ajuste del manillar.

5. 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. Acerca los pies lo máximo posible a la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga durante 15 segundos.

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.

6. 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.

7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Solución
La base es inestable.	<ol style="list-style-type: none"> 1. El suelo no es plano o hay un objeto debajo del estabilizador. 2. Las patas de los extremos del estabilizador trasero no se han nivelado al ajustarlas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retire el objeto. 2. Ajuste las patas 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: 07244
 Producto: DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected
 Máximo peso de usuario: 120 kg
 Clase HC
 Dimensiones: 890x520x1150 mm
 Peso: 29 kg
 Banda de frecuencia de operación: 2.4 GHz
 Máxima transmisión de potencia del módulo bluetooth: 10 dBm

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

CE Por la presente, Cecotec Innovaciones declara que esta bicicleta, modelo 07244_DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor 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

1. PARTS AND COMPONENTS

No.	NAME	QUANT.
1	Main frame	1 pc.
2	Front stabilising feet	1 pc.
3	Rear stabilising feet	1 pc.
4	Handlebar stem	1 pc.
5	Handlebar	1 pc.
6	Adjustment knob	1 pc.
7	Front housing	1 pc.
8	Saddle	1 pc.
9	Left pedal (includes nut)	1 pc.
10	Right pedal (includes nut)	1 pc.
11	Hexagonal screw M8x12 mm	8 pcs.
12	Curved spring washer ø8	2 pcs.
13	Plain washer ø8	6 pcs.
14	Hex nut M10	4 pcs.
15	Plain washer ø10	4 pcs.
16	Spring washer ø10	4 pcs.
17	5 mm hex spanner	1 pc.
18	13-15 fixed spanner	1 pc.
19	17-19 fixed spanner	1 pc.

Fig. 1

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.

Box content

- DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected indoor bike
- Instruction manual
- Assembly kit
- Power cable

3. ASSEMBLY

Step 1. Fig. 2

1. Unpack the box and take out the machine.
2. Place the front stabilising feet (2) on the main frame (1) and fix them firmly with a hex nut (14), a spring washer (16) and a plain washer (15).
3. Place the rear stabilising feet (3) on the main frame (1) and fix them firmly with a hex nut (14), a spring washer (16) and a plain washer (15).

Step 2. Fig. 3

1. Insert the handlebar stem (4) into the front housing (7). Then, connect the exposed cable connector of the handlebar stem and the exposed cable connector of the main frame. Do it slowly and, after that, insert the handlebar stem (4) into the main frame (1).
2. Fix the handlebar stem to the main frame. Align the holes, fit the plain washer (13) for the flat holes and the curved washer (12) for the curved holes, and the screws (11). Next, tighten them with the hex spanner.
3. Slide the front housing (7) downwards until it clicks into the housing lock.
4. Pull the adjustment knob (6), set the approximate height, and screw it into the nut of the handlebar stem.

Step 3. Fig. 4

1. Position the handlebar (5) and connect the exposed handlebar cable connector to the exposed handlebar stem cable connector. Insert the excess cable into the inside of the

handlebar stem. Fix the handlebar to the handlebar stem with screws (11) and a plain washer (13). Make sure the cable is not pinched.

Step 4. Fig. 5

1. Install the saddle (8) in the bracket, make sure that the saddle adjustment knob fits into the hole in the saddle slide guide. Make sure the saddle is straight.
2. Tighten the screws and nuts on the saddle bracket to hold it in place.

Step 5. Fig. 6

1. Unscrew the pre-installed nuts on the left and right pedals and position them.
2. Install the pedals on the main frame. The left pedal is tightened counterclockwise. Make sure to install the left pedal on the right side. The orientation is based on the sitting position on the bicycle. The left pedal is marked with an "L", the right one with an "R".
3. Use the 13-15 fixed spanner (18) and tighten in the direction shown in the picture.
4. Connect the power supply with the adapter and plug it into the DC input on the side of the bike to switch it on.

4. OPERATION

Resistance adjustment

1. After switching on the appliance, the display lights up. Press the central button briefly to start the movement. Long press the central button to select the desired parameters, such as "distance", "speed", "calories", etc.
2. Press "+" to increase the resistance to level 32.
3. Press "-" to reduce the resistance to level 1.
4. When an emergency stop is required, press the brake until the flywheel stops rotating.

Display. Fig. 7

- a. Time function: display range 00:00 to 99:59. Timing starts when motion is detected and stops after 4 seconds of inactivity.
- b. Calorie function: display range 0.0 to 999.9 kcal. It is proportional to the resistance level: resistance 1 corresponds to 11.4 kcal/km, resistance 32 corresponds to 44.6 kcal/km.
- c. Travelled distance function: display range 0.0 ~ 999.9 km. When this icon is on, the corresponding km icon is also on.
- d. Speed function: display range 0.0 ~ 999.9 km/h 60 RPM - 21.5 Km/h This icon lights up with the corresponding RPM.
- e. Heart rate function: display range 0.0 ~ 999.0/min.
- f. Increase or decrease. Press M to change the function. After pressing M for 2 seconds, functions change automatically.

RPM: during pedalling, the current speed of the flywheel is displayed. The sensor source is the red cable signal.

LEVEL: resistance 1-32 or 1-24. By default, speeds 1-32 are set.

Bluetooth use (app)

1. Remove the insulation foil from the Bluetooth sensor.
2. Turn the crank so that the crank magnet can be detected when turning. Otherwise, adjust the crank distance above and below the magnet.
3. As soon as you pedal, Bluetooth is automatically activated, and the bike can thus be paired.

Saddle and handlebar adjustment

Properly positioned saddles increase efficiency of movement and comfort, as well as reduce the risk of injury.

1. When placing the pedal in the forward position, centre the sole of the foot. Your knees should be slightly bent.
2. Adjust the saddle up and down. Pull the adjustment knob and raise the saddle upwards to the appropriate height. Then, release the adjustment knob so that it clicks and locks into one of the fixing holes.
3. Adjusting the saddle forwards and backwards. Unscrew and pull the adjustment knob under the saddle tube. Adjust the saddle to the desired position, forward or backward. Re-lock the adjustment knob clockwise.
4. Adjusting the handlebar height. Unscrew the handlebar adjustment knob and adjust the handlebar to the desired position so that the pin is inserted into the small hole in the sliding front post. After that, lock the pin on the handlebar adjustment knob.

5. 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 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.

6. 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.

7. TROUBLESHOOTING

Problem	Cause	Solution
The base is unstable	<ol style="list-style-type: none"> 1. The ground is not flat or there is an object under the stabiliser. 2. The rear stabiliser end caps have not levelled out when adjusted. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remove the object. 2. 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: 07244

Product: DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected indoor bike

Maximum user weight: 120 kg.

HC Class

Dimensions: 890 x 520 x 1150 mm

Weight: 29 kg

Operating frequency band: 2.4 GHz

Maximum power transmission of bluetooth module: 10 dBm

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

CE Cecotec Innovaciones hereby declares that this indoor bike, model 07244_DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor 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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

N.º	PRODUIT	Quantité
1	Structure principale	1 pièce
2	Pieds stabilisateurs avant	1 pièce
3	Pieds stabilisateurs arrière	1 pièce
4	Tige du guidon	1 pièce
5	Guidon	1 pièce
6	Molette de réglage	1 pièce
7	Cache avant	1 pièce
8	Selle	1 pièce
9	Pédale gauche (écrou inclus)	1 pièce
10	Pédale droite (écrou inclus)	1 pièce
11	Vis hexagonale M8x12 mm	8 pièces
12	Rondelle élastique courbée ø8	2 pièces
13	Rondelle plate ø8	6 pièces
14	Écrou hexagonal M10	4 pièces
15	Rondelle plate ø10	4 pièces
16	Rondelle élastique ø10	4 pièces
17	Clé hexagonale 5 mm	1 pièce
18	Clé fixe 13-15	1 pièce
19	Clé fixe 17-19	1 pièce

Img. 1

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.

Contenu de la boîte

- Vélo d'appartement Drumfit Indoor 10000 MagnoMotor Connected
- Manuel d'instructions
- Kit de montage
- Câble d'alimentation

3. MONTAGE

Étape 1. Img. 2

1. Déballez la boîte et sortez la machine.
2. Placez les pieds stabilisateurs avant (2) dans le cadre principal (1) et fixez-les fermement avec un écrou hexagonal (14), une rondelle élastique (16) et une rondelle plate (15).
3. Placez les pieds stabilisateurs arrière (3) dans le cadre principal (1) et fixez-les fermement avec un écrou hexagonal (14), une rondelle élastique (16) et une rondelle plate (15).

Étape 2. Img. 3

1. Insérez la tige du guidon (4) dans le boîtier avant (7). Connectez ensuite le connecteur du câble sur la tige du guidon et le connecteur du câble sur le cadre principal. Faites-le lentement, puis insérez la tige du guidon (4) dans le cadre (7).
2. Fixez la tige du guidon au cadre principal. Alignez les trous, placez la rondelle plate (13) pour les trous plats et la rondelle courbée (12) pour les trous courbés et les vis (11). Serrez-les ensuite à l'aide de la clé hexagonale. -
3. Faites glisser le boîtier avant (7) vers le bas jusqu'à ce qu'il s'enclenche dans le verrou du boîtier.
4. Desserrez la molette de réglage (6), réglez la hauteur souhaitée et serrez-la dans l'écrou de la tige du guidon.

Étape 3. Img. 4

1. Placez le guidon (5) et connectez le connecteur du câble du guidon au connecteur du câble

de la tige du guidon. Insérez l'excédent de câble dans la tige du guidon. Fixez le guidon à la tige avec des vis (11) et une rondelle plate (13) Assurez-vous que le câble ne soit pas serré.

Étape 4. Img. 5

1. Placez la selle (8) sur le support, assurez-vous que la molette de réglage de la selle s'insère dans le trou du rail de la selle. Assurez-vous que la selle est droite.
2. Serrez les vis et les écrous du support de la selle pour le maintenir en place.

Étape 5. Img. 6

1. Dévissez les écrous préinstallés sur les pédales gauche et droite et positionnez-les.
2. Installez les pédales sur le cadre principal. La pédale gauche doit être serrée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Veillez à monter la pédale du bon côté. L'orientation est basée sur la position assise sur le vélo. La pédale gauche est marquée d'un « L » et la pédale droite d'un « R ».
3. Utilisez la clé fixe 13-15 (18) et ajustez-les dans le sens indiqué sur l'image.
4. Connectez la source d'alimentation avec l'adaptateur et branchez-le dans l'interface DC sur le côté du vélo pour l'allumer.

4. FONCTIONNEMENT

Réglage de la résistance

1. Après avoir allumé l'appareil, l'écran s'allumera. Appuyez brièvement sur le bouton central pour démarrer le mouvement. Appuyez sur le bouton central et maintenez-le enfoncé pour sélectionner les paramètres souhaités, tels que « distance », « vitesse », « calories », etc.
2. Appuyez sur « + » pour augmenter la résistance jusqu'au niveau 32.
3. Appuyez sur « - » pour réduire la résistance jusqu'au niveau 1.
4. En cas d'arrêt d'urgence, appuyez sur le frein jusqu'à ce que le volant d'inertie cesse de tourner.

Écran. Img. 7

- a. Fonction Temps : de 00:00 à 99:59. La minuterie démarre lorsqu'un mouvement est détecté et s'arrête après 4 secondes d'inactivité.
- b. Fonction Calories : de 0,0 à 999,9 kcal. Cette fonction est proportionnelle au niveau de résistance : la résistance 1 correspond à 11,4 kcal/km, la résistance 32 correspond à 44,6 kcal/km.
- c. Fonction Distance : de 0,0 ~ 999,9 km. Lorsque cette icône est allumée, l'icône km correspondante sera également allumée.
- d. Fonction Vitesse : de 0,0 ~ 999,9 km/h 60 tr/min - 21,5. Km/h. Cette icône s'allume avec les tr/min correspondants.

- e. Fonction Fréquence cardiaque : de 0,0 ~ 999,0/min.
- f. Augmenter ou diminuer. Appuyez sur M pour changer de fonction. Après avoir appuyé sur M pendant 2 secondes, les fonctions changent automatiquement.

TR/MIN : pendant le pédalage, la vitesse actuelle du volant d'inertie est affichée. La source du capteur est le signal du câble rouge.

NIVEAU : résistance 1-32 ou 1-24. Les vitesses 1-32 sont configurées par défaut.

Utilisation du Bluetooth (Application)

1. Retirez la pellicule du capteur Bluetooth.
2. Tournez la manivelle de manière à ce que l'aimant de la manivelle puisse être détecté lors de la rotation. Si ce n'est pas le cas, réglez la distance de la manivelle au-dessus et au-dessous de l'aimant.
3. Lorsque vous pédalez, le Bluetooth s'activera automatiquement et le vélo pourra être connecté.

Réglage de la selle et du guidon

Une selle bien positionnée augmente l'efficacité des mouvements et le confort, tout en réduisant le risque de blessure.

1. Lorsque vous placez la pédale en position avant, centrez la plante du pied. Vos genoux doivent être légèrement fléchis.
2. Réglage de la selle vers le haut et vers le bas. Desserrez la molette de réglage et placez la selle à la hauteur appropriée. Serrez ensuite la molette de réglage de manière à ce que la selle reste fixe dans l'un des trous de fixation.
3. Réglage de la selle vers l'avant et vers l'arrière. Dévissez la molette de réglage situé sous le tube de selle. Réglez la selle dans la position souhaitée, vers l'avant ou vers l'arrière. Resserrez la molette de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Réglage de la hauteur du guidon. Desserrez la molette de réglage du guidon et réglez le guidon dans la position souhaitée de manière à ce que la goupille soit insérée dans le petit trou du tube avant. Verrouillez ensuite la goupille sur la molette de réglage du guidon.

5. 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 sentiez 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.

6. 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.

7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Cause	Solution
La base est instable.	1. Le sol n'est pas plat ou un objet se trouve sous le stabilisateur. 2. Les pieds du stabilisateur arrière n'ont pas été mis à niveau lorsqu'ils ont été installés.	1. Retirez l'objet. 2. 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 : 07244

Produit : DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Classe HC

Dimensions : 890 x 520 x 1150 mm

Poids : 29 kg

Bande de fréquence de fonctionnement : 2.4 GHz

Transmission de puissance maximale du Bluetooth : 10 dBm

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 débarrasser de vos appareils électriques et électroniques et/ou des batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.

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

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

CE Par la présente, Cecotec Innovaciones déclare que ce vélo d'appartement, modèle 07244_DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor 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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

N.º	NAME	MENGE
1	Hauptstruktur	1 Stk.
2	Vordere StabilisierungsfüÙe	1 Stk.
3	Hintere StabilisatorfüÙe	1 Stk.
4	Lenkervorbau	1 Stk.
5	Lenker	1 Stk.
6	Einstellknopf	1 Stk.
7	Vorderes GehäÙe	1 Stk.
8	Sattel	1 Stk.
9	Linkes Pedal (inkl. Mutter)	1 Stk.
10	Rechtes Pedal (inkl. Mutter)	1 Stk.
11	Sechskantschraube M8x12mm	8 Stk.
12	Gebogene Federscheibe ø8	2 Stk.
13	Flache Unterlegscheibe ø8	6 Stk.
14	Sechskantmutter M10	4 Stk.
15	Flache Unterlegscheibe ø10	4 Stk.
16	Federscheibe ø10	4 Stk.
17	Sechskanthatenschlüssel 5 mm	1 Stk.
18	Fester Schraubenschlüssel 13-15.	1 Stk.
19	Schraubenschlüssel 17-19.	1 Stk.

Abb. 1

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 MagnoMotor Connected
- Bedienungsanleitung
- Montage-Kit
- Stromkabel

3. INSTALLATION

Schritt 1. Abb. 2

1. Packen Sie den Karton aus und nehmen Sie das Gerät heraus.
2. Setzen Sie die vorderen StabilisierungsfüÙe (2) auf die Hauptstruktur (1) und befestigen Sie sie mit einer Sechskantmutter (14), einer Federscheibe (16) und einer Unterlegscheibe (15).
3. Setzen Sie die hinteren StabilisatorfüÙe (3) auf die Hauptstruktur (1) und befestigen Sie sie mit einer Sechskantmutter (14), einer Federscheibe (16) und einer Unterlegscheibe (15).

Schritt 2. Abb. 3

1. Stecken Sie den Lenkervorbau (4) in das vordere GehäÙe (7). Verbinden Sie dann den freiliegenden Kabelanschluss am Lenkervorbau und den freiliegenden Kabelanschluss am Hauptstruktur. Führen Sie dies langsam durch und setzen Sie dann den Lenkervorbau (4) in die Hauptstruktur (1) ein.
2. Befestigen Sie den Lenkervorbau mit der Hauptstruktur. Richten Sie die Löcher aus, setzen Sie die flache Unterlegscheibe (13) für die flachen Löcher und die gebogene Unterlegscheibe (12) für die gebogenen Löcher sowie die Schrauben (11) ein. Ziehen Sie sie dann mit dem Sechskantschlüssel fest. Sichern Sie mit einem Inbusschlüssel sichern.
3. Schieben Sie das vordere GehäÙe (7) nach unten, bis es in der Gehäuseverriegelung einrastet.
4. Ziehen Sie den Einstellknopf (6), stellen Sie die ungefähre Höhe ein und schrauben Sie ihn in die Mutter des Lenkervorbaus.

Schritt 3.Abb. 4

1. Positionieren Sie den Lenker (5) und verbinden Sie den freiliegenden Lenkerkabelanschluss mit dem freiliegenden Lenkervorbaukabelanschluss. Führen Sie das überschüssige Kabel in das Innere des Lenkervorbau ein. Befestigen Sie den Lenker mit Schrauben (11) und Unterlegscheibe (13) am Lenkervorbau. Achten Sie darauf, dass das Kabel nicht eingeklemmt wird.

Schritt 4.Abb. 5

1. Montieren Sie den Sattel (8) auf die Halterung und achten Sie darauf, dass der Einstellknopf für den Sattel in das Loch in der Führung des Sattelschlittens passt. Stellen Sie sicher, dass der Sattel gerade ist.
2. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern der Sattelhalterung an, um sie zu fixieren.

Schritt 5.Abb. 6

1. Schrauben Sie die vormontierten Muttern am linken und rechten Pedal ab und positionieren Sie sie.
2. Montieren Sie die Pedale auf der Hauptstruktur. Das linke Pedal wird gegen den Uhrzeigersinn betätigt. Achten Sie darauf, das Pedal auf der richtigen Seite zu montieren. Die Ausrichtung orientiert sich an der Sitzposition auf dem Fahrrad. Das linke Pedal ist mit einem „L“ gekennzeichnet, das rechte Pedal mit einem „R“.
3. Verwenden Sie den Fester Schraubenschlüssel 13-15 (18) und stellen Sie ihn in der in der Abbildung gezeigten Richtung ein.
4. Verbinden Sie das Netzteil mit dem Adapter und stecken Sie es in die DC-Schnittstelle an der Seite des Fahrrads, um es einzuschalten.

4. BEDIENUNG

Einstellung des Widerstandes

1. Nach dem Einschalten des Geräts leuchtet das Display auf. Drücken Sie kurz auf die mittlere Taste, um die Bewegung zu starten. Drücken Sie lange auf die mittlere Taste, um die gewünschten Parameter auszuwählen, z. B. „Entfernung“, „Geschwindigkeit“, „Kalorien“ usw.
2. Drücken Sie „+“, um den Widerstand auf Stufe 32 zu erhöhen.
3. Drücken Sie „-“, um den Widerstand auf Stufe 1 zu reduzieren.
4. Wenn eine Notbremsung erforderlich ist, drücken Sie die Bremse, bis sich das Schwungrad nicht mehr dreht.

Bildschirm. Abb. 7

- a. Zeitfunktion, Anzeigebereich 00:00 bis 99:59. Die Zeitmessung beginnt, wenn eine Bewegung erkannt wird, und endet nach 4 Sekunden Inaktivität.

- b. Kalorienfunktion, Anzeigebereich 0,0 bis 999,9 kcal. Sie ist proportional zum Widerstandsniveau: Widerstand 1 entspricht 11,4 kcal/km, Widerstand 32 entspricht 44,6 Kcal/Km.
- c. Zurückgelegte Strecke-Funktion, Anzeigebereich 0,0 ~ 999,9 Km. Wenn dieses Symbol eingeschaltet ist, leuchtet auch das entsprechende Km-Symbol.
- d. Geschwindigkeitsfunktion, Anzeigebereich 0.0 ~ 999.9 Km/Std 60UPM - 21.5. Km/Std. Dieses Symbol leuchtet mit der entsprechenden UPM.
- e. Herzfrequenzfunktion, Anzeigebereich 0,0 ~ 999,0/min.
- f. Erhöhen oder verringern. Drücken Sie M, um die Funktion zu verändern. Wenn Sie M 2 Sekunden lang gedrückt halten, wechseln die Funktionen automatisch.

UPM: Während des Tretens wird die aktuelle Geschwindigkeit des Schwungrads angezeigt. Die Sensorquelle ist das Signal des roten Kabels.

LEVEL: Widerstand 1-32 oder 1-24. Standardmäßig sind die Geschwindigkeiten 1-32 konfiguriert.

Verwendung von Bluetooth (App)

1. Entfernen Sie die Isolierfolie vom Bluetooth-Sensor.
2. Drehen Sie die Kurbel so, dass der Kurbelmagnet beim Drehen erfasst werden kann. Wenn nicht, stellen Sie den Abstand der Kurbel über und unter dem Magneten ein.
3. Sobald Sie in die Pedale treten, wird Bluetooth automatisch aktiviert und das Fahrrad kann gekoppelt werden.

Sattel- und Lenkereinstellung

Richtig positionierte Sättel erhöhen die Bewegungseffizienz und den Komfort und verringern das Verletzungsrisiko.

1. Wenn Sie das Pedal in die vordere Position bringen, zentrieren Sie die Fußsohle. Die Knie sollten leicht gebeugt sein.
2. Verstellung des Sattels nach oben und unten. Ziehen Sie den Einstellknopf und heben Sie den Sattel auf die gewünschte Höhe an. Lassen Sie dann den Einstellknopf los, so dass er einrastet und in einem der Befestigungslöcher einrastet.
3. Verstellung des Sattels nach vorne und hinten. Schrauben Sie den Einstellknopf unter dem Sitzrohr ab und ziehen Sie ihn heraus. Stellen Sie den Sattel in die gewünschte Position, vorwärts oder rückwärts. Verriegeln Sie den Einstellknopf wieder im Uhrzeigersinn.
4. Lenker Höhenverstellung. Lösen Sie den Lenkereinstellknopf und stellen Sie den Lenker in die gewünschte Position, so dass der Stift in das kleine Loch in der vorderen Schiebesäule eingeführt wird. Verriegeln Sie dann den Stift am Lenkereinstellknopf.

5. 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 Sie Ihren Kopf

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

Schultern heben

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

Seitliche Dehnung

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

Dehnung des Quadrizeps

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

Innere Oberschenkeldehnung

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

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.

6. 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.

7. PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Ursache	Lösung
Die Basis ist instabil.	<ol style="list-style-type: none"> Der Boden ist nicht eben oder es befindet sich ein Gegenstand unter dem Stabilisator. Die Beine an den Enden des hinteren Stabilisators sind bei der Einstellung nicht nivelliert worden. 	<ol style="list-style-type: none"> Entfernen Sie das Objekt. Stellen Sie die Beine an den Enden des hinteren Stabilisators ein.
Der Lenker ist nicht stabil.	Die Bolzen sind lose.	Ziehen Sie die Schrauben fest.
Laute Geräusche von sich bewegenden Teilen.	Die Teile sind nicht richtig angezogen.	Ziehen Sie sie fest.

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07244

Produkt: DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected

Maximales Benutzergewicht: 120 kg

Klasse HC

Abmessungen: 890x520x1150 mm

Gewicht: 29 kg

Frequenzbereich für den Betrieb: 2.4 GHz

Maximale Sendeleistung des Bluetooth-Moduls: 10 dBm

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 dieses Gerät, Modell 07244_DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected, mit der Funkgeräterichtlinie 2014/53/EU konform ist.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist auf der folgenden Website zu finden: www.cecotec.es

1. PARTI E COMPONENTI

N.º	NOMBRE	Qtà
1	Telaio principale	1 pezzo
2	Stabilizzatore anteriore	1 pezzo
3	Stabilizzatore posteriore	1 pezzo
4	Asta del manubrio	1 pezzo
5	Manubrio	1 pezzo
6	Manopola di regolazione	1 pezzo
7	Struttura anteriore	1 pezzo
8	Sellino	1 pezzo
9	Pedale sinistro (con dado)	1 pezzo
10	Pedale destro (con dado)	1 pezzo
11	Vite esagonale M8x12mm	8 pezzi
12	Rondella elastica ondulata ø8	2 pezzi
13	Rondella piana ø8	6 pezzi
14	Dado esagonale M10	4 pezzi
15	Rondella piana ø10	4 pezzi
16	Rondella elastica ø10	4 pezzi
17	Chiave esagonale 5mm	1 pezzo
18	Chiave fissa 13-15	1 pezzo
19	Chiave fissa 17-19	1 pezzo

Fig. 1

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.

Contenuto della scatola

- Cyclette da casa Drumfit Indoor 10000 MagnoMotor Connected
- Il presente manuale di istruzioni
- Kit di montaggio
- Cavo di alimentazione

3. MONTAGGIO

Passaggio 1.Fig. 2

1. Rimuovere i componenti della cyclette dalla scatola.
2. Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) al telaio principale (1) con un dado esagonale (14), una rondella elastica (16) e una rondella piana (15).
3. Fissare lo stabilizzatore posteriore (3) al telaio principale (1) con un dado esagonale (14), una rondella elastica (16) e una rondella piana (15).

Passaggio 2.Fig. 3

1. Collegare bene il cavo dell'asta del manubrio (4) al connettore fuoriuscente dalla struttura anteriore (7), quindi inserire l'asta (4) nella struttura (7).
2. Per fissare l'asta del manubrio al telaio principale, adattare una rondella piana (13) a ciascuno degli appositi fori piani e una rondella ondulata (12) a ciascuno degli appositi fori ondulati, quindi inserire le viti (11), regolarle con la chiave esagonale e fissarle con una chiave a brugola.
3. Far scorrere la struttura anteriore (7) verso il basso finché non scatta in posizione di bloccaggio.
4. Tirare la manopola di regolazione (6), regolare l'altezza approssimativa e avvitare nel dado dell'asta del manubrio.

Passaggio 3.Fig. 4

1. Posizionare il manubrio (5) e collegare il cavo dello stesso al connettore del cavo dell'asta.

Inserire il cavo in eccesso nell'asta del manubrio. Fissare il manubrio all'apposita asta con viti (11) e una rondella piana (13) e assicurarsi di non schiacciare il cavo.

Passaggio 4. Fig. 5

1. Montare il sellino (8) sulla staffa facendo in modo che la manopola di regolazione dello stesso si inserisca nel foro della guida del sellino. Assicurarsi che il sellino sia dritto.
2. Serrare le viti e i dadi della staffa del sellino per fissarla in posizione.

Passaggio 5. Fig. 6

1. Svitare i dadi preinstallati sui pedali destro e sinistro e posizionarli.
2. Fissare i pedali al telaio principale. Serrare il pedale sinistro ruotandolo in senso antiorario. Assicurarsi di montare il pedale sul lato corretto. Sedersi sulla cyclette per determinare l'orientamento corretto. Il pedale sinistro è contrassegnato da una "L", quello destro da una "R".
3. Utilizzare la chiave fissa 13-15 (18) e regolare nella direzione indicata nella figura.
4. Collegare l'alimentatore con l'adattatore e inserirlo nell'entrata CC sul lato della cyclette per accenderla.

4. FUNZIONAMENTO

Regolazione della resistenza

1. Il display si accenderà all'accensione della cyclette. Premere brevemente il tasto centrale per avviare la cyclette. Tenere premuto il tasto centrale per selezionare il parametro desiderato, come "Distanza", "Velocità", "Calorie", ecc.
2. Premere "+" per aumentare la resistenza fino a 32.
3. Premere "-" per ridurre la resistenza fino a 1.
4. Se fosse necessario un arresto di emergenza, premere il freno finché il volano non smette di ruotare.

Display. Fig. 7

- a. Parametro Tempo, intervallo di visualizzazione da 00:00 a 99:59. La temporizzazione inizia quando viene rilevato un movimento e si interrompe dopo 4 secondi di inattività.
- b. Parametro Calorie, intervallo di visualizzazione da 0,0 a 999,9 kcal. Proporzionale al livello di resistenza: la resistenza 1 corrisponde a 11,4 kcal/km, la resistenza 32 a 44,6 kcal/km.
- c. Parametri Distanza percorsa, intervallo di visualizzazione 0,0 ~ 999,9 km. Quando questa spia è accesa, si accende anche l'icona del km corrispondente.
- d. Parametro Velocità, intervallo di visualizzazione 0,0 ~ 999,9 km/h 60RPM - 21,5. Km/h. Questa spia si accende con il numero di giri corrispondente.
- e. Parametro Frequenza cardiaca, intervallo di visualizzazione 0,0 ~ 999,0/min.
- f. Aumento o riduzione. Premere M per cambiare la funzione. Tenere premuto M per 2 secondi affinché i parametri cambino automaticamente.

RPM: durante la pedalata, viene visualizzata la velocità attuale del volano. L'alimentazione del sensore è il segnale del filo rosso.

LIVELLO: resistenza 1-32 o 1-24. Per impostazione predefinita, sono configurate le velocità 1-32.

Uso del Bluetooth (app)

1. Rimuovere la pellicola isolante dal sensore Bluetooth.
2. Ruotare la pedivella in modo che il magnete della stessa possa essere rilevato durante la rotazione. In caso contrario, regolare la distanza della pedivella sopra e sotto il magnete.
3. Pedalare per attivare automaticamente il Bluetooth e collegare la cyclette all'app.

Regolazione del manubrio e del sellino

Un posizionamento corretto del sellino aumenta l'efficienza dei movimenti e il comfort, oltre a ridurre il rischio di lesioni.

1. Quando si posiziona il pedale in avanti, centrare la pianta del piede. Le ginocchia devono essere leggermente piegate.
2. Regolazione del sellino in alto e in basso. Tirare la manopola di regolazione e sollevare il sellino fino all'altezza appropriata, quindi rilasciare la manopola di regolazione in modo che scatti e si blocchi in uno dei fori di fissaggio.
3. Regolazione del sellino in avanti e indietro. Svitare e tirare la manopola di regolazione sotto l'asta del sellino. Regolare il sellino nella posizione desiderata, in avanti o indietro. Bloccare nuovamente la manopola di regolazione in senso orario.
4. Regolazione dell'altezza del manubrio. Allentare la manopola di regolazione del manubrio e regolare il manubrio nella posizione desiderata in modo che il perno sia inserito nel piccolo foro dell'asta anteriore scorrevole, quindi bloccare il perno sulla manopola di regolazione del manubrio.

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

- Un programma soddisfacente di esercizi consiste in tre parti: riscaldamento, esercizio aerobico e raffreddamento. Eseguite l'intero programma almeno due o tre volte alla settimana, riposando un giorno tra le 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, defaticare il corpo ripetendo gli esercizi di cui sotto. Sugeriamo i seguenti esercizi di riscaldamento e raffreddamento:

Stretching del collo

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

Riscaldamento delle spalle

Sollevarsi 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.

6. 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 un componente è danneggiato, interrompere l'uso e sostituirlo immediatamente.
- 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.

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Causa	Soluzione
La base è instabile.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il pavimento non è piano o c'è un oggetto sotto lo stabilizzatore. 2. Lo stabilizzatore posteriore non è stato regolato correttamente. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rimuovere l'oggetto sotto lo stabilizzatore. 2. 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: 07244

Prodotto: DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected

Peso massimo utente: 120 kg.

Classe HC

Dimensioni: 890 x 520 x 1150 mm

Peso: 29 kg

Banda di frequenza di funzionamento: 2,4 GHz

Potenza massima di trasmissione del modulo bluetooth: 10 dBm

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

CE Con la presente, Cecotec Innovaciones dichiara che questa cyclette, modello 07244_ DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor 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

1. PEÇAS E COMPONENTES

N.º	NOMBRE	QUANT.
1	Estrutura principal	1
2	Estabilizadores dianteiros	1
3	Estabilizadores traseiros	1
4	Avanço do guiador	1
5	Guiador	1
6	Roda de ajuste	1
7	Carcaça frontal	1
8	Selim	1
9	Pedal esquerdo (inclui porca)	1
10	Pedal direito (inclui porca)	1
11	Parafuso sextavado M8x12mm	8
12	Arruela de pressão curva ø8	2
13	Arruela plana ø8	6
14	Porca sextavada M10	4
15	Arruela plana ø10	4
16	Arruela de pressão ø10	4
17	Chave sextavada 5 mm	1
18	Chave fixa 13-15	1
19	Chave fixa 17-19	1

Fig. 1

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 MagnoMotor Connected
- Manual de instruções
- Kit de montagem
- Cabo de alimentação

3. MONTAGEM

Passo 1. Fig. 2

1. Desembale a caixa e retire o produto.
2. Coloque os estabilizadores dianteiros (2) na estrutura principal (1) e fixe-os firmemente com uma porca sextavada (14), uma arruela de pressão (16) e uma arruela plana (15).
3. Coloque os estabilizadores traseiros (3) na estrutura principal (1) e fixe-os firmemente com uma porca sextavada (14), uma arruela de pressão (16) e uma arruela plana (15).

Passo 2. Fig. 3

1. Introduza o avanço do guiador (4) na caixa dianteira (7). Em seguida, ligue o conector do cabo exposto no avanço do guiador e o conector do cabo exposto na estrutura principal. Faça-o devagar e, em seguida, insira o avanço do guiador (4) na estrutura principal (1).
2. Fixe o avanço do guiador à estrutura principal. Alinhe os orifícios, coloque a arruela plana (13) para os orifícios planos e a arruela de pressão curva (12) para os orifícios curvos e os parafusos (11). Em seguida, aperte-os com a chave sextavada. Fixe com uma chave Allen.
3. Deslize a caixa frontal (7) para baixo até encaixar no fecho da caixa.
4. Puxe a roda de ajuste (6), ajuste a altura aproximada e enrosque-o na porca do avanço do guiador.

Passo 3. Fig. 4

1. Posicione o guiador (5) e ligue o conector do cabo do guiador exposto ao conector do cabo do avanço do guiador exposto. Introduza o cabo em excesso no interior do avanço do

guiador. Fixe o guiador ao espigão do selim com os parafusos (11) e a arruela plana (13). Certifique-se de que o cabo não está entalado.

Passo 4. Fig. 5

1. Coloque o selim (8) no suporte e certifique-se de que a roda de ajuste do selim encaixa no orifício da guia de deslizamento do selim. Certifique-se de que o selim está reto.
2. Aperte os parafusos e as porcas do suporte do selim para o manter no sítio.

Passo 5. Fig. 6

1. Desaperte as porcas pré-instaladas nos pedais esquerdo e direito e posicione-os.
2. Instale os pedais na estrutura principal. O pedal esquerdo é ajustado no sentido anti-horário. Certifique-se de que monta o pedal no lado correto. A orientação baseia-se na posição sentada na bicicleta. O pedal esquerdo é marcado com um "L", o pedal direito com um "R".
3. Utilize a chave de bocas 13-15 (18) e ajuste na direção indicada na figura.
4. Ligue a fonte de alimentação com o adaptador e ligue-a à porta DC na parte lateral da bicicleta para a ligar.

4. FUNCIONAMENTO

Regulação da resistência

1. Depois de ligar o aparelho, o ecrã acender-se-á. Prima brevemente o botão central para iniciar o treino. Prima longamente o botão central para selecionar os parâmetros pretendidos, tais como distância, velocidade, calorias, etc.
2. Prima "+" para aumentar a resistência até ao nível 32.
3. Prima "-" para reduzir a resistência para o nível 1.
4. Quando for necessária uma paragem de emergência, prima o travão até que o volante pare de rodar.

Ecrã. Fig. 7

- a. **TEMPO:** intervalo de visualização 00:00 a 99:59. A temporização começa quando é detetado movimento e para após 4 segundos de inatividade.
- b. **CALORIAS:** intervalo de visualização de 0,0 a 999,9 kcal. É proporcional ao nível de resistência: a resistência 1 corresponde a 11,4 kcal/km, a resistência 32 corresponde a 44,6 kcal/km.
- c. **DISTÂNCIA:** intervalo de visualização 0,0 ~ 999,9 km. Quando este ícone estiver ligado, o ícone do km correspondente também está ligado.
- d. **VELOCIDADE:** intervalo de visualização 0,0 ~ 999,9 km/h 60 RPM - 21,5 km/h. Este ícone acende-se com as RPM correspondentes.
- e. **FREQUÊNCIA CARDÍACA:** intervalo de visualização 0,0 ~ 999,0/min.

- f. **AUMENTAR/DIMINUIR:** prima M para alterar a função. Depois de manter premido M durante 2 segundos, as funções mudarão automaticamente.

RPM: durante a pedalagem, é indicada a velocidade atual do volante de inércia. A fonte do sensor é o sinal do fio vermelho.

NÍVEL: resistência 1-32 ou 1-24. Por defeito, são definidas as velocidades 1-32.

Bluetooth (App)

1. Retire a folha de isolamento do sensor Bluetooth.
2. Rode a manivela de modo que o íman da manivela possa ser detetado ao rodar. Se não o detetar, reajuste a distância da manivela.
3. Assim que pedalar, o Bluetooth será ativado automaticamente e a bicicleta poderá ser emparelhada.

Ajustar o selim e o guiador

Um selim corretamente posicionado aumenta a eficiência dos movimentos e o conforto, além de reduzir o risco de lesões.

1. Ao colocar o pedal na posição de avanço, centre a planta do pé. Os joelhos devem estar ligeiramente dobrados.
2. Ajuste o selim para cima ou para baixo puxando a roda de ajuste e eleve o selim para cima até à altura adequada. Em seguida, solte a roda de ajuste de modo que encaixe num dos orifícios de fixação.
3. Ajuste o selim para a frente e para trás desapertando e puxando a roda de ajuste por baixo do espigão do selim. Regule o selim na posição pretendida, para a frente ou para trás. Volte a bloquear a roda de ajuste em sentido horário.
4. Ajuste a altura do guiador desapertando a roda de ajuste do guiador e ajustando o guiador para a posição desejada, de modo que o pino seja inserido no pequeno orifício do avanço. Em seguida, bloqueie o pino na roda de ajuste do guiador.

5. 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.

6. 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.

7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Solução
A base é instável.	<ol style="list-style-type: none"> 1. O chão não é plano ou existe um objeto por baixo do estabilizador. 2. As extremidades do estabilizador traseiro não estão niveladas quando ajustadas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retire o objeto. 2. 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

Referência: 07244

Produto: DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Classe: HC

Dimensões: 89x52x115 cm

Peso: 29 kg

Banda de frequência de funcionamento: 2,4 GHz
Potência máxima de transmissão do módulo Bluetooth: 10 dBm

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 eletrónicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as

autoridades locais.

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

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

CE A Cecotec Innovaciones declara que esta bicicleta indoor, modelo 07244_DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor 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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

N.º	NAAM	AANTAL
1	Hoofdframe	1 st.
2	Voorste stabilisatievoeten	1 st.
3	Achterste stabilisatievoeten	1 st.
4	Stuurpen	1 st.
5	Stuur	1 st.
6	Afstelknop	1 st.
7	Voorkant behuizing	1 st.
8	Zadel	1 st.
9	Pedaal links (inclusief moer)	1 st.
10	Pedaal rechts (inclusief moer)	1 st.
11	Zeskantbout M8x12mm	8 st.
12	Gebogen veerring ø8	2 st.
13	Platte sluitring ø8	6 st.
14	Zeskantige moer M10	4 st.
15	Platte sluitring ø10	4 st.
16	Veerring ø10	4 st.
17	Zeskantsleutel 5mm	1 st.
18	Steeksleutel 13-15	1 st.
19	Steeksleutel 17-19	1 st.

Fig. 1

OPMERKING:

De figuren 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.

Inhoud van de doos

- Hometrainer Drumfit Indoor 10000 MagnoMotor Connected
- Handleiding
- Montage kit
- Netsnoer

3. MONTAGE

Stap 1.Fig. 2

1. Pak de doos uit en haal het apparaat eruit.
2. Plaats de voorste stabilisatievoeten (2) op het hoofdframe (1) en zet ze stevig vast met een zeskantmoer (14), een veerring (16) en een platte sluitring (15).
3. Monteer de achterste stabilisatiepoten (3) aan het hoofdframe (1) en zet ze stevig vast met een zeskantmoer (14), een veerring (16) en een platte sluitring (15).

Stap 2.Fig. 3

1. Steek de stuurpen (4) in de voorste behuizing (7). Verbind vervolgens de zichtbare kabelconnector op de stuurpen met de zichtbare kabelconnector op het hoofdframe. Doe dit langzaam en steek dan de stuurpen (4) in het frame (7).
2. Maak de stuurpen vast aan het hoofdframe. Lijn de gaten uit, plaats de platte sluitring (13) voor de platte gaten en de gebogen veerring (12) voor de gebogen gaten, en de zeskantbouten (11). Draai ze vervolgens vast met de zeskantsleutel. Zet vast met een inbussleutel.
3. Schuif de voorste behuizing (7) naar beneden totdat deze vastklikt in de vergrendeling van de behuizing.
4. Trek aan de afstelknop (6), stel de hoogte bij benadering in en schroef deze in de moer van de stuurpen.

Stap 3. Fig. 4

1. Plaats het stuur (5) en sluit de connector van de stuurkabel aan op de connector van de stuurpenkabel. Steek de overtollige kabel in de binnenkant van de stuurpen. Bevestig het stuur aan de zadelpen met zeskantbouten (11) en platte sluitring (13). Zorg ervoor dat de kabel niet wordt afgekneld.

Stap 4. Fig. 5

1. Monteer het zadel (8) op de beugel, zorg ervoor dat de instelknop van het zadel in het gat in de geleider van het zadelschuifstuk past. Zorg ervoor dat het zadel recht staat.
2. Draai de bouten en moeren van de zadelbeugel vast om hem op zijn plaats te houden.

Stap 5. Fig. 6

1. Draai de voor gemonteerde moeren op de linker- en rechterpedalen los en plaats ze.
2. Installeer de pedalen op het hoofdframe. Het linker pedaal wordt linksom vastgedraaid. Zorg ervoor dat u het pedaal aan de juiste kant monteert. De oriëntatie is gebaseerd op de zitpositie op de hometrainer. Het linkerpedaal is gemarkeerd met een "L", het rechterpedaal met een "R".
3. Gebruik de steeksleutel 13-15 (18) en stel af in de richting die wordt getoond in het figuur.
4. Sluit de stroom aan met de adapter en steek deze in de DC-interface aan de zijkant van de hometrainer om deze in te schakelen.

4. WERKING

Instellen van de weerstand

1. Na het inschakelen van het apparaat licht het scherm op. Druk kort op de middelste knop om de beweging te starten. Druk lang op de draaiknop om de gewenste parameters te selecteren, zoals "afstand", "snelheid", "calorieën", enz.
2. Druk op "+" om de weerstand te verhogen tot niveau 32.
3. Druk op "-" om de weerstand te verlagen naar niveau 1.
4. Wanneer een noodstop vereist is, trapt u op de rem totdat het vliegwiel stopt met draaien.

Scherm.

 Fig. 7

- a. Tijdfunctie, weergavebereik 00:00 tot 99:59. De timer start wanneer beweging wordt gedetecteerd en stopt na 4 seconden inactiviteit.
- b. Calorieënfunctie, weergavebereik 0,0 tot 999,9 kcal. Het is evenredig met het weerstandsniveau: weerstand 1 komt overeen met 11,4 kcal/km, weerstand 32 komt overeen met 44,6 kcal/km.
- c. Functie voor ritafstand, weergavebereik 0,0 ~ 999,9 km. Wanneer dit icoon brandt, brandt ook het overeenkomstige km-icoon.
- d. Snelheidsfunctie, weergavebereik 0,0 ~ 999,9 km/u 60RPM - 21,5. Km/h. Dit icoon licht op bij de overeenkomstige RPM.

- e. Hartslagfunctie, weergavebereik 0,0 ~ 999,0/min.
- f. Verhogen of verlagen. Druk op M om de functie te wijzigen. Na M 2 seconden ingedrukt te houden, veranderen de functies automatisch.

RPM: Tijdens het trappen wordt de huidige snelheid van het vliegwiel weergegeven. De sensorbron is het signaal van de rode draad.

NIVEAU: weerstand 1-32 of 1-24. Standaard zijn de snelheden 1-32 geconfigureerd.

Gebruik van Bluetooth (App)

1. Verwijder de isolatiefolie van de Bluetooth-sensor.
2. Draai de handgreep zo dat het magneet tijdens het draaien kan worden gedetecteerd. Zo niet, pas dan de afstand van de handgreep boven en onder de magneet aan.
3. Zodra je op de pedalen trapt, wordt Bluetooth automatisch geactiveerd en kan de hometrainer gekoppeld worden.

Afstelling stuur en zadel

Goed geplaatste zadels verhogen de efficiëntie van de beweging en het comfort en verminderen het risico op blessures.

1. Centreer de voetzool wanneer u het pedaal in de voorwaartse positie plaatst. Uw knieën moeten licht gebogen zijn.
2. Stel het zadel omhoog en omlaag af. Trek aan de afstelknop en zet het zadel omhoog tot de juiste hoogte. Laat vervolgens de afstelknop los zodat deze vastklikt in een van de bevestigingsgaten.
3. Verstelling van het zadel naar voren en naar achteren. Schroef de afstelknop onder de zadelbuis los en trek eraan. Stel het zadel in op de gewenste positie, naar voren of naar achteren. Draai de afstelknop weer rechtersom.
4. Het stuur in de hoogte aanpassen. Draai de stuur afstelknop los en stel het stuur af op de gewenste positie, zodat de pen in het kleine gaatje in de schuifbare voorstijl zit. Vergrendel vervolgens de pen op de stuur afstelknop.

5. 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 afkoeling oefeningen 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.

Strekken 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.

6. 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.

Opmerking:

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

7. PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Oorzaak	Oplossing
De basis is instabiel.	<ol style="list-style-type: none"> 1. De grond is niet vlak of er bevindt zich een voorwerp onder de stabilisator. 2. De poten aan de uiteinden van de achterstabilisator zijn niet waterpas gesteld. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verwijder het object. 2. Stel de poten aan de uiteinden van de achterste stabilisator af.
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: 07244

Product: DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected

Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg

Class HC
 Afmetingen: 890x520x1150 mm
 Gewicht: 29 kg
 Frequentieband: 2.4 GHz
 Maximale vermogenstransmissie van bluetoothmodule: 10 dBm

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

CE Cecotec Innovaciones verklaart hierbij dat deze hometrainer, model 07244_DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected in overeenstemming is met de Radioapparatuurrichtlijn 2014/53/EU.

De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is te vinden op de volgende website: www.cecotec.es

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

NIE.	NAZWA	ILOŚĆ
1	Główna rama	1 szt.
2	Przednie nóżki stabilizujące	1 szt.
3	Tylne nóżki stabilizujące	1 szt.
4	Wspornik kierownicy	1 szt.
5	Kierownica	1 szt.
6	Kółko regulacji	1 szt.
7	Przednia obudowa	1 szt.
8	Siodelko	1 szt.
9	Lewy pedał (wraz z nakrętką)	1 szt.
10	Prawy pedał (wraz z nakrętką)	1 szt.
11	Śruba sześciokątna M8x12mm	8 szt.
12	Zakrzywiona podkładka sprężysta $\varnothing 8$	2 szt.
13	Płaska podkładka $\varnothing 8$	6 szt.
14	Sześciokątna nakrętka M10	4 szt.
15	Płaska podkładka $\varnothing 10$	4 szt.
16	Podkładka sprężysta $\varnothing 10$	4 szt.
17	Klucz imbusowy 5 mm	1 szt.
18	Klucz płaski stały 13-15	1 szt.
19	Klucz płaski stały 17-19	1 szt.

Rys. 1

UWAGA:

Grafika tej instrukcji obsługi tak jak rysunki w niej zawarte, są schematyczną prezentacją i możliwe, że nie będą się zgadzać 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 któregokolwiek z nich brakuje lub nie są one w dobrym stanie, należy niezwłocznie skontaktować się z oficjalnym serwisem technicznym Cecotec.

Zawartość opakowania

- Rower spinningowy Drumfit Indoor 10000 MagnoMotor Connected
- Ta instrukcja obsługi
- Zestaw do montażu
- Kabel zasilający

3. MONTAŻ

Krok 1. Rys. 2

1. Rozpakuj pudełko i wyjmij maszynę.
2. Umieść przednie nóżki stabilizatora (2) na ramie głównej (1) i zamocuj je za pomocą nakrętki sześciokątnej (14), podkładki sprężystej (16) i płaskiej podkładki (15).
3. Umieść tylne nóżki stabilizatora (3) na ramie głównej (1) i zabezpiecz je nakrętką sześciokątną (14), podkładką sprężystą (16) i płaską podkładką (15).

Krok 2. Rys. 3

1. Włóż wspornik kierownicy (4) do przedniej obudowy (7). Następnie podłącz odsonięte złącze kabla na wsporniku kierownicy i odsonięte złącze kabla na ramie głównej. Zrób to powoli, a następnie włóż wspornik kierownicy (4) do ramy (7).
2. Przymocuj wspornik kierownicy do ramy głównej. Wyrównaj otwory, zamontuj płaską podkładkę (13) do płaskich otworów i zakrzywioną podkładkę (12) do zakrzywionych otworów oraz wkręć śruby (11). Następnie dokręć je kluczem sześciokątnym. Zabezpiecz kluczem imbusowym.
3. Zsuń przednią obudowę (7) w dół, aż zatrzaśnie się w zapadce obudowy.
4. Pociągnąć kółko regulacyjne (6), ustawić przybliżoną wysokość i wkręcić je w nakrętkę wspornika kierownicy.

Krok 3.Rys. 4

1. Ustaw kierownicę (5) i podłącz odstąpięte złącze przewodu kierownicy do odstąpiętego złącza przewodu wspornika kierownicy. Wtóż nadmiar przewodu do wnętrza wspornika kierownicy. Przymocuj kierownicę do sztucy podsiodłowej za pomocą śrub (11) i płaskiej podkładki (13). Upewnij się, że kabel nie jest ściśnięty.

Krok 4.Rys. 5

1. Zamontuj siodetko (8) na wsporniku, upewniając się, że kółko regulacji siodetka pasuje do otworu w prowadnicy siodetka. Upewnij się, że siodetko jest wyprostowane.
2. Dokręć śruby i nakrętki wspornika siodetka, aby utrzymać go na miejscu.

Krok 5.Rys. 6

1. Odkręć wstępnie zainstalowane nakrętki na lewym i prawym pedale i ustaw je w odpowiedniej pozycji.
2. Zamontuj pedały na ramie głównej. Lewy pedał zostanie wciśnięty w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Pamiętaj, aby zamontować pedał po właściwej stronie. Orientacja opiera się na pozycji siedzącej na rowerze. Lewy pedał jest oznaczony literą "L", a prawy literą "R".
3. Użyć klucza płaskiego 13-15 (18) i wyregulować w kierunku pokazanym na rysunku.
4. Podłącz zasilacz za pomocą adaptera i podłącz go do złącza DC z boku roweru, aby go włączyć.

4. FUNKCJONOWANIE

Regulacja oporu

1. Po włączeniu urządzenia zaświeci się wyświetlacz. Naciśnij krótko środkowy przycisk, aby rozpocząć ruch. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby wybrać żądane parametry, takie jak "odległość", "prędkość", "kalorie", itp.
2. Naciśnij "+", aby zwiększyć opór do poziomu 32.
3. Naciśnij "-", aby zmniejszyć opór do poziomu 1.
4. Gdy wymagane jest zatrzymanie awaryjne, należy nacisnąć hamulec, aż koło zamachowe przestanie się obracać.

Wyświetlacz.

 Rys. 7

- a. Funkcja czas, zakres wyświetlania od 00:00 do 99:59. Odliczanie czasu rozpoczyna się po wykryciu ruchu i zatrzymuje się po 4 sekundach bezczynności.
- b. Funkcja kalorii, zakres wyświetlania od 0,0 do 999,9 kcal. Jest ona proporcjonalna do poziomu oporu: opór 1 odpowiada 11,4 kcal/km, opór 32 odpowiada 44,6 kcal/km.
- c. Funkcja dystansu podróży, zakres wyświetlania 0,0 ~ 999,9 km. Gdy ta ikona jest włączona, ikona odpowiadającego jej kilometra również jest włączona.

- d. Funkcja prędkości, zakres wyświetlania 0,0 ~ 999,9 km/h 60 obr/min - 21,5 Km/h. Ikona ta świeci się wraz z odpowiednimi RPM.
- e. Funkcja tętna, zakres wyświetlania 0,0 ~ 999,0/min.
- f. Zwiększanie lub zmniejszanie. Naciśnij M, aby zmienić funkcję. Po naciśnięciu i przytrzymaniu M przez 2 sekundy funkcje zmieniają się automatycznie.

RPM: bieżąca prędkość koła zamachowego jest wyświetlana podczas pedałowania. Źródłem sygnału czujnika jest czerwony przewód.

POZIOM: opór 1-32 lub 1-24. Domyślnie skonfigurowane są prędkości 1-32.

Korzystanie z Bluetooth (App)

1. Zdejmij folię izolacyjną z czujnika Bluetooth.
2. Obróć korbę tak, aby magnes korby był wykrywany podczas obracania. Jeśli nie, wyreguluj odległość korby nad i pod magnesem.
3. Gdy rower zacznie pedałować, automatycznie aktywuje się Bluetooth i można go sparować.

Regulacja siodetka i kierownicy

Prawidłowo ustawione siodetka zwiększają efektywność ruchu i komfort, a także zmniejszają ryzyko kontuzji.

1. Ustawiając pedał w pozycji do przodu, należy wyśrodkować podeszwę stopy. Kolana powinny być lekko ugięte.
2. Wyreguluj siodetko w górę i w dół. Pociągnij kółko regulacji i podnieś siodetko do odpowiedniej wysokości. Następnie zwolnij kółko regulacyjne tak, aby zatrasnęło się i zablokowało w jednym z otworów mocujących.
3. Regulacja siodetka do przodu i do tyłu. Odkręć i wyciągnij kółko regulacji pod rurą podsiodłową. Ustaw siodetko w żądanej pozycji, do przodu lub do tyłu. Ponownie zablokować kółko regulacyjne zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
4. Regulacja wysokości kierownicy. Poluzuj kółko regulacji kierownicy i ustaw kierownicę w żądanej pozycji, tak aby kotek został włożony do małego otworu w przesuwanym przednim słupku. Następnie zablokuj kotek na pokrętle regulacji kierownicy.

5. 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 ramię w kierunku ucha. 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 mięśnia czworogłowego

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

Wewnętrzne rozciągnięcie uda

Usiądź na podłodze ze złączonymi podszewkami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przybliż stopy jak najbliżej pachwiny. 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. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund i powtórz z drugą nogą.

6. 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.
- Urządzenie można czyścić lekko wilgotną ściereczką i nieściernym 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.

Uwaga:

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

7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Powód	Rozwiązanie
Fundament jest niestabilny.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podłoże nie jest płaskie lub pod stabilizatorem znajduje się jakiś przedmiot. 2. Nóżki na końcach tylnego stabilizatora nie zostały wypoziomowane podczas regulacji. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usuń przedmiot. 2. Wyreguluj nóżki na końcach tylnego stabilizatora.
Kierownica nie jest stabilna.	Śruby są poluzowane.	Dokręć śruby.
Głośny dźwięk ruchomych części.	Części nie są prawidłowo dokręcone.	Dokręć je.

8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07244

Produkt: DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg

Clase HC

Wymiary: 890x520x1150 mm
 Waga: 29 kg
 Pasmo częstotliwości działania: 2.4 GHz
 Maksymalna moc modułu bluetooth: 10 dBm

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.

Przestrzeganie 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 (elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowany, nagrywany lub podobny) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

12. UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI

CE Niniejszym firma Cecotec Innovaciones oświadcza, że ten rower spinningowy, model 07244_DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE w sprawie urządzeń radiowych.

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

www.cecotec.es

1. DÍLY A SOUČÁSTI

Č.	NÁZEV	POČET
1	Hlavní rám	1 ks.
2	Přední stabilizační tyč	1 ks.
3	Zadní stabilizační tyč	1 ks.
4	Představec řídicítek	1 ks.
5	Řídítka	1 ks.
6	Nastavovací kolečko	1 ks.
7	Přední kryt	1 ks.
8	Sedlo	1 ks.
9	Levý pedál (včetně matice)	1 ks.
10	Pravý pedál (včetně matice)	1 ks.
11	Šestihranný šroub M8x12mm	8 ks.
12	Zakřivená pružná podložka $\varnothing 8$	2 ks.
13	Plochá podložka $\varnothing 8$	6 ks.
14	Šestihranná matice M10	4 ks.
15	Plochá podložka $\varnothing 10$	4 ks.
16	Pružná podložka $\varnothing 10$	4 ks.
17	Šestihranný klíč 5 mm	1 ks.
18	Plochý klíč 13-15	1 ks.
19	Plochý klíč 17-19	1 ks.

Obr. 1

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 MagnoMotor Connected
- Tento návod k použití
- Montážní sada
- Napájecí kabel

3. MONTÁŽ

Krok 1.Obr. 2

1. Rozbalte krabici a vyndejte přístroj.
2. Připevněte přední stabilizační tyč (2) na hlavní rám (1) a pevně je zajistěte šestihrannou maticí (14), pružnou podložkou (16) a plochou podložkou (15).
3. Připevněte zadní stabilizační tyč (3) na hlavní rám (1) a pevně je zajistěte šestihrannou maticí (14), pružnou podložkou (16) a plochou podložkou (15).

Krok 2.Obr. 3

1. Zasuňte představec řídicítek (4) do předního krytu (7). Následně propojte odkrytý konektor kabelu na představci řídicítek a odkrytý konektor kabelu na hlavním rámu. Postupujte pomalu a poté zasuňte představec řídicítek (4) do rámu (7).
2. Připevněte představec řídicítek k hlavnímu rámu. Zarovnejte otvory, nasadte plochou podložku (13) do plochých otvorů a zakřivenou podložku (12) do zakřivených otvorů a šrouby (11). Poté je utáhněte šestihranným klíčem. Zajistěte je imbusovým klíčem.
3. Zasuňte přední kryt (7) směrem dolů, dokud nezapadne do západky krytu.
4. Otočte seřizovacím kolečkem (6), nastavte přibližnou výšku a zašroubujte jej do matice představce řídicítek.

Krok 3.Obr. 4

1. Umístěte řídítko (5) a připojte odkrytý konektor kabelu řídicítek k odkrytému konektoru kabelu představce řídicítek. Přebytečné kabel vložte do vnitřní části představce řídicítek.

Přípevněte řídítka na představec pomocí šroubů (11) a ploché podložky (13). Ujistěte se, že kabel není přiskřípnutý.

Krok 4.Obr. 5

1. Namontujte sedlo (8) na držák a ujistěte se, že nastavovací kolečko sedla zapadá do otvoru v jezdcí sedla. Ujistěte se, že je sedlo rovné.
2. Utáhněte šrouby a matice na držáku sedla pro jeho upevnění na svém místě.

Krok 5.Obr. 6

1. Odšroubujte předmontované matice na levém a pravém pedálu a nastavte je do správné polohy.
2. Nainstalujte pedály do hlavního rámu. Levý pedál se sešlápne proti směru hodinových ručiček. Ujistěte se namontovat pedál na správnou stranu. Orientace vychází z polohy vsedě na cyklotrenažéře. Levý pedál je označen písmenem "L", pravý pedál písmenem "R".
3. Použijte plochý klíč 13-15 (18) a seřídte ho ve směru znázorněném na obrázku.
4. Připojte napájecí zdroj pomocí adaptéru, zapojte jej do stejnosměrného rozhraní CC na boční straně trenážéru a zapněte jej.

4. PROVOZ

Nastavení odporu

1. Po zapnutí přístroje se rozsvítí displej. Stiskněte krátce prostřední tlačítko pro zahájení pohybu. Dlouhým stisknutím prostředního tlačítka vyberte požadované parametry, například "vzdálenost", "rychlost", "kalorie" atd.
2. Stiskněte tlačítko "+" pro zvýšení odporu až na úroveň 32.
3. Stiskněte tlačítko "-" pro snížení odporu až na úroveň 1.
4. V případě potřeby nouzového zastavení zatlačte brzdu, dokud se setrvačnick nepřestane otáčet.

Displej. Obr. 7

- a. Funkce čas, rozsah zobrazení 00:00 až 99:59. Časování se spustí při detekci pohybu a zastaví se po 4 sekundách nečinnosti.
- b. Funkce kalorie, rozsah zobrazení 0,0 až 999,9 kcal. Je úměrná úrovni odporu: odpor 1 odpovídá 11,4 kcal/km, odpor 32 odpovídá 44,6 kcal/km.
- c. Funkce ujeté vzdálenosti, rozsah zobrazení 0,0 ~ 999,9 km. Pokud tato ikona svítí, svítí také příslušná ikona km.
- d. Funkce rychlost, rozsah zobrazení 0,0 ~ 999,9 km/h 60RPM - 21,5 Km/h. Tato ikona se rozsvítí s odpovídajícími otáčkami.
- e. Funkce srdeční frekvence, rozsah zobrazení 0,0 ~ 999,0/min.
- f. Zvýšit nebo snížit. Stiskněte M pro změnu funkce. Po stisknutí a podržení M po dobu 2 sekund se funkce automaticky změní.

RPM: během šlapání se zobrazuje aktuální rychlost setrvačnicku. Zdrojem signálu senzoru je červený vodič.

ÚROVEŇ: odpor 1-32 nebo 1-24. Ve výchozím nastavení jsou nakonfigurovány rychlosti 1-32.

Používání Bluetooth (App)

1. Odstraňte izolační fólii ze snímače Bluetooth.
2. Otočte klikou, aby magnet kliky mohl být při otáčení rozpoznán. V opačném případě upravte vzdálenost kliky nad a pod magnetem.
3. Jakmile začnete šlapat, automaticky se aktivuje Bluetooth a kolo lze spárovat.

Nastavení sedla a řídítek

Správně umístěná sedla zvyšují efektivitu pohybu a pohodlí a snižují riziko zranění.

1. Při umístění pedálu do přední polohy vycentrujte chodidlo. Kolena by měla být mírně pokrčená.
2. Nastavte sedlo směrem nahoru a dolů. Zatahněte za nastavovací kolečko a zvedněte sedlo do vhodné výšky. Poté uvolněte nastavovací kolečko tak, aby zapadlo a zajistilo se v jednom z upevňovacích otvorů.
3. Nastavte sedlo směrem dopředu a dozadu. Odšroubujte a vytáhněte nastavovací kolečko pod sedlovou tyčí. Nastavte sedlo do požadované polohy směrem vpřed nebo vzad. Znovu zajistěte nastavovací kolečko ve směru hodinových ručiček.
4. Nastavte výšku řídítek. Uvolněte kolečko pro nastavení řídítek a nastavte řídítka do požadované polohy tak, aby byl kolík zasunut do malého otvoru v posuvném předním sloupku. Poté zajistěte kolík na nastavovacím kolečku řídítek.

5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

- Úspěšný cvičební program se skládá ze tří částí: rozcvičení, aerobní cvičení a ochlazení. 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.
- Nezačínajte 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 zchladte tělo opakováním těchto cviků. Doporučujeme následující zahřívací a ochlazovací cvičení:

Otáčení hlavy

Jedenkrát otočte hlavu doprava, dokud neucítíte mírné tahání na levé straně 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.

Protažení čtyřhlavého stehenního svalu

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

Protažení vnitřní strany stehen

Posaďte se na podlahu tak, aby chodidla se dotýkali vzájemně a kolena směřovala ven. Přiblížte chodidla co nejbližší k tříslům. Kolena jemně zatlačte směrem k podlaze. Vydržte 15 sekund.

Dotýkání se nohou

Pomalu se předkloňte v páse a uvolněte záda a ramena, zatímco natahujete konečky prstů směrem k prstům na nohou. Protáhněte se co nejvíce dolů a vydržte v této poloze 15 sekund.

Protažení 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.

Protažení lýtky/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.

6. 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 poškozena, okamžitě ji vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude v bezchybném 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 pokud se domníváte, že vám chybí některé díly, obraťte se na svého prodejce nebo na oficiální technickou asistenční službu společnosti Cecotec.

Upozornění:

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

7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Příčina	Řešení
Základna je nestabilní.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Plocha není rovná nebo se pod stabilizátorem nachází nějaký předmět. 2. Tyč na koncích zadního stabilizátoru nebyla při seřizování nivelizována. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Odstraňte předmět. 2. Nastavte tyč na koncích zadního stabilizátoru.
Řídítka nejsou stabilní.	Šrouby jsou povoleno.	Dotáhněte šrouby.
Hlasitý zvuk z pohyblivých částí.	Díly nejsou řádně utaženy.	Utáhněte je.

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07244

Produkt: DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor Connected

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Třída HC

Rozměry: 890x520x1150 mm

Hmotnost: 29 kg

Frekvenční pásmo provozu: 2.4 GHz

Maximální přenosový výkon modulu bluetooth: 10 dBm

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

CE Cecotec Innovaciones tímto prohlašuje, že tento cyklotrenažér, model 07244_DrumFit Indoor 10000 MagnoMotor 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

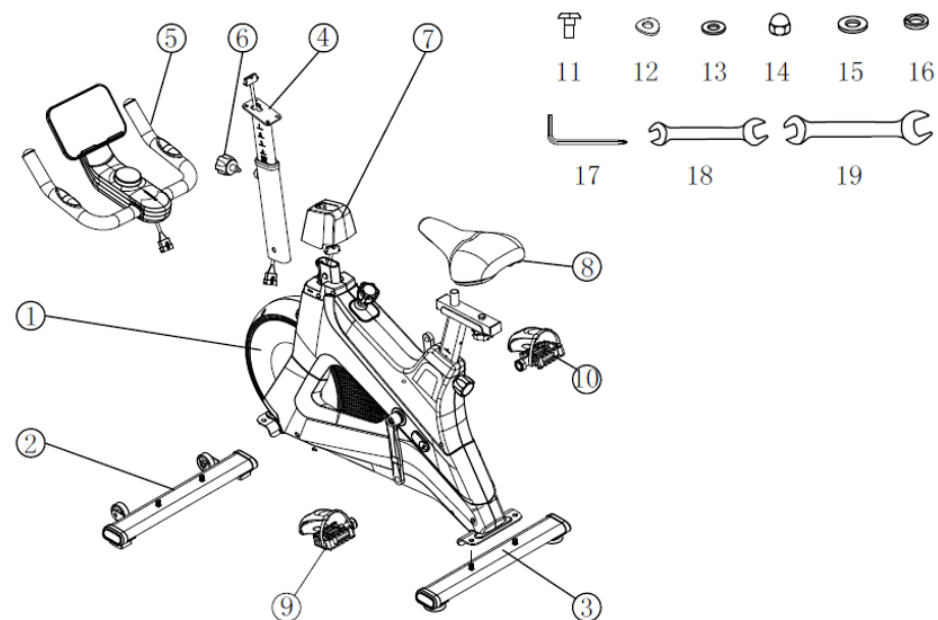


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

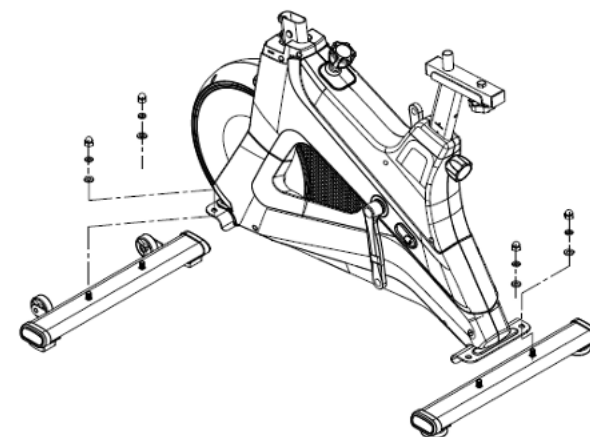


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

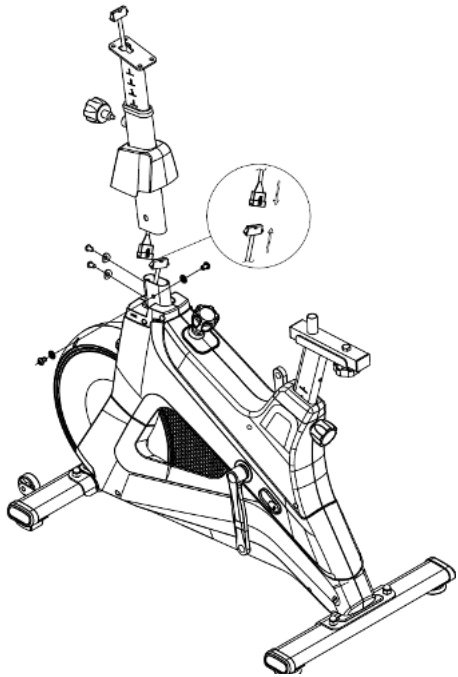


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

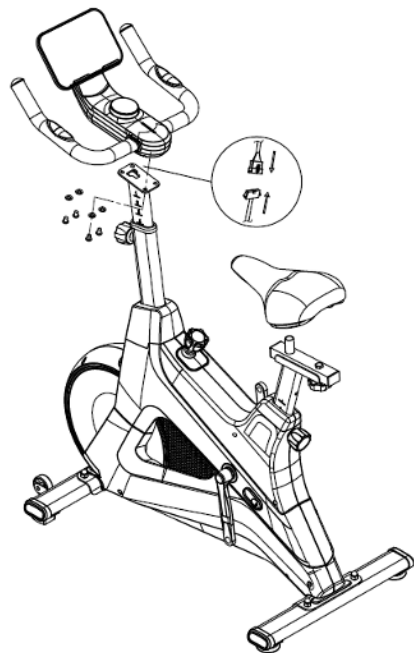


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

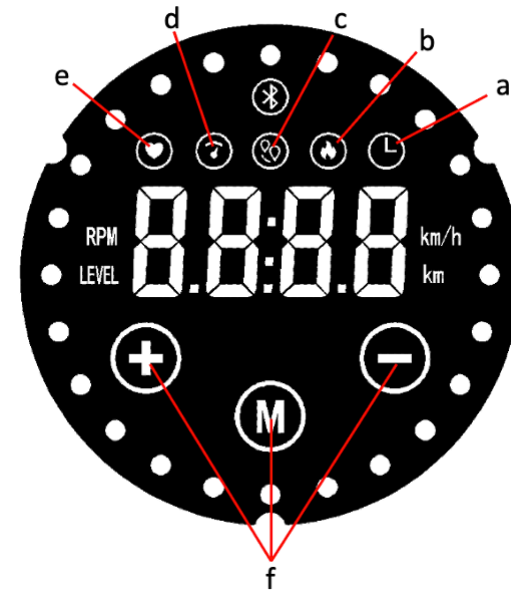


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

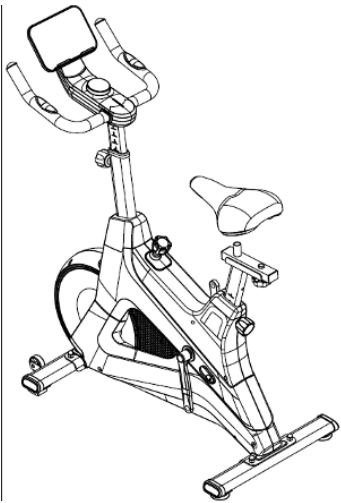


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

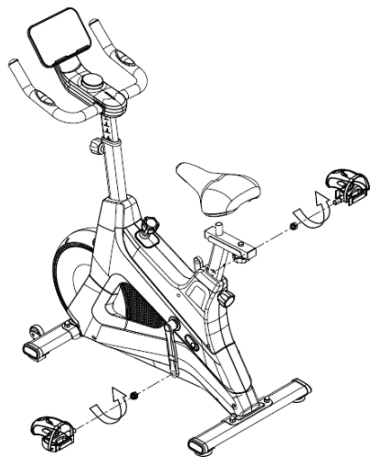


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

www.cecotec.es

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