

# cecotec

## DRUMFIT INDOOR 10000 RACE

Bicicleta indoor/ Indoor bike



# 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	8
Instructions de sécurité	11
Sicherheitshinweise	16
Istruzioni di sicurezza	20
Instruções de segurança	24
Veiligheidsinstructies	28
Instrukcja bezpieczeństwa	32
Bezpečnostní pokyny	36

## ÍNDICE

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

## INDEX

1. Parts and components	46
2. Before use	47
3. Assembly	47
4. Operation	48
5. Information on exercising	49
6. Cleaning and maintenance	49
7. Troubleshooting	50
8. Technical specifications	50
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	51
10. Technical support and warranty	51
11. Copyright	51

## SOMMAIRE

1. Pièces et composants	52
2. Avant utilisation	53
3. Montage	53
4. Fonctionnement	54
5. Informations concernant l'exercice	55
6. Nettoyage et entretien	55
7. Résolution de problèmes	56
8. Spécifications techniques	56
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	57
10. Garantie et SAV	57
11. Copyright	57

## INHALT

1. Teile und Komponenten	58
2. Vor dem Gebrauch	59
3. Installation	59
4. Bedienung	60
5. Fitnessinformation	61
6. Reinigung und Wartung	61
7. Problembhebung	62
8. Technische Spezifikationen	62
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	63
10. Garantie und Kundendienst	63
11. Copyright	63

## INDICE

1. Parti e componenti	64
2. Prima dell'uso	65
3. Montaggio	65
4. Funzionamento	66
5. Informazioni relative all'allenamento	67
6. Pulizia e manutenzione	67
7. Risoluzione dei problemi	68
8. Specifiche tecniche	68
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	69
10. Garanzia e supporto tecnico	69
11. Copyright	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	73
7. Resolução de problemas	74
8. Especificações técnicas	74
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	75
10. Garantia e SAT	75
11. Copyright	75

## INHOUD

1. Onderdelen en componenten	76
2. Vóór u het apparaat gebruikt	77
3. Montage	77
4. Werking	78
5. Informatie over de training.	79
6. Schoonmaak en onderhoud	79
7. Probleemoplossing	80
8. Technische specificaties	80
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	81
10. Garantie en technische ondersteuning	81
11. Copyright	81

## SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	82
2. Przed użyciem	83
3. Montaż	83
4. Funkcjonowanie	84
5. Informacje związane z ćwiczeniami	85
6. Czyszczenie i konserwacja	85
7. Rozwiązywanie problemów	86
8. Specyfikacja techniczna	86
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	87
10. Gwarancja i Serwis techniczny	87
11. Prawa autorskie	87

## OBSAH

1. Díly a součásti	88
2. Před použitím	89
3. Montáž	89
4. Provoz	90
5. Informace týkající se cvičení	91
6. Čištění a údržba	91
7. Řešení problémů	92
8. Technické specifikace	92
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	93
10. Záruka a technický servis	93
11. Copyright	93

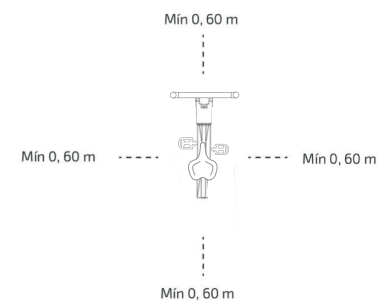
## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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 para ser usado en interiores.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda.
- ADVERTENCIA: los sensores que indican frecuencia cardíaca pueden ser inexactos dado que no es un dispositivo médico. Los sensores pueden darle información estimada de su frecuencia cardíaca. Ante cualquier tipo de malestar detenga inmediatamente el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si persiste acuda inmediatamente al centro médico más cercano.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec.
- Si alguna de las partes sobresale del aparato, podría interferir con el movimiento del usuario.

### **Instrucciones sobre las pilas**

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

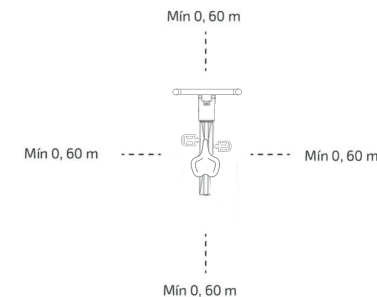
## SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Read the entire manual before assembling and using the machine. The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the 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 only be ensured through regular examination for damage 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 indoor use.
- This machine is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- The air bike is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or assistance.
- WARNING: the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- If any parts protrude from the machine, they may interfere with the user's movement.

### **Instructions on batteries**

- Do not burn or expose the batteries to high temperatures, as they may explode.
- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid gets into contact with skin, wash immediately with

soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the battery and dispose of it immediately in accordance with local regulations.

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

### **INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ**

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

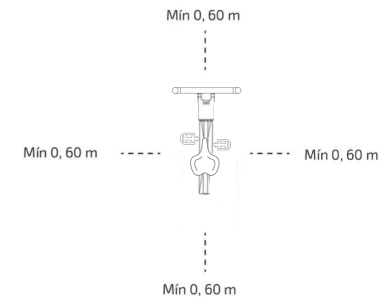
- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le produit. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé

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 machine. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel des ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 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 a été conçu pour être utilisé à l'intérieur.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des informations sur la fréquence cardiaque. Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Si une pièce dépasse de l'appareil, elle peut entraver le mouvement de l'utilisateur.

### **Instructions pour les piles**

- Ne brûlez ni n'exposez les piles à des températures élevées, car elles pourraient exploser.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si les piles gouttent, ne touchez pas le liquide. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement avec de l'eau et du savon. Si le liquide entre en contact avec les yeux, lavez-les immédiatement avec de l'eau propre en abondance pendant 10 minutes minimum puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la batterie et jetez-la immédiatement selon les normes locales.
- Évitez le contact entre les piles et les petits objets métalliques comme des trombones, pièces, clés, vis ou clous.
- Ne modifiez pas les piles de quelque manière que ce soit.
- Les piles doivent être retirées pour être éliminées en toute sécurité.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants, car elles risquent d'être avalées.
- L'ingestion des piles peut provoquer des brûlures, la perforation des tissus mous et même la mort. L'ingestion de la batterie peut causer de graves brûlures dans les deux heures suivant l'ingestion.
- En cas d'ingestion de piles, consultez immédiatement un médecin.
- Les bornes d'alimentation des piles ne doivent pas être court-circuitées.
- Si l'appareil doit être stocké pendant une longue période, il est conseillé de retirer les piles.
- Les piles doivent être insérées dans la bonne position. Faites attention à la polarité lorsque vous allez les remplacer (+/-).

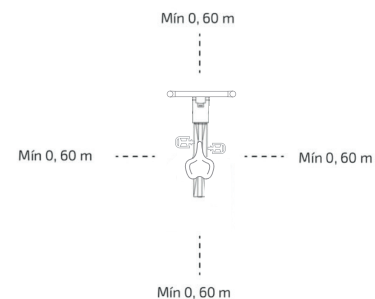
## SICHERHEITSHINWEISE

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

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das 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 dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die ein Sicherheitsrisiko darstellen oder die korrekte Verwendung des Geräts behindern könnten. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, 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 Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie die Maschine benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutz-/ 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 für die Verwendung in Innenräumen vorgesehen.
- 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.

### **Hinweise zu Batterien/Akkus**

- Batterien/Akkus nicht verbrennen oder hohen Temperaturen aussetzen, da sie explodieren können.
- Batterien/Akkus können unter extremen Bedingungen undicht werden. Wenn die Batterien/Akkus auslaufen, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Wenn Flüssigkeit mit der Haut in Kontakt kommt, sofort mit Wasser und Seife waschen. Falls die Flüssigkeit in Kontakt mit den Augen kommt, waschen Sie sich die Augen während mindestens 10 Minuten und suchen Sie sich ärztliche Hilfe auf. Tragen Sie beim Umgang mit der Batterie/Akku Handschuhe und entsorgen Sie ihn umgehend gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Vermeiden Sie den Kontakt zwischen Batterien/Akkus und kleinen Metallgegenständen wie Büroklammern, Münzen, Schlüsseln, Nägeln oder Schrauben.
- Die Batterien/Akkus dürfen in keiner Weise verändert werden.
- Die Batterien/Akkus müssen zur sicheren Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren Batterien/Akkus, die verschluckt werden können.
- Das Verschlucken von Batterien/Akkus kann zu Verbrennungen, Weichteilperforation und Tod führen. Kann innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken schwere Verbrennungen verursachen.
- Wenn Batterien/Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien/Akkus und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien/Akkus zu entfernen.

- Die Batterien/Akkus müssen in der richtigen Position eingelegt werden. Achten Sie beim Auswechseln auf die Polarität.

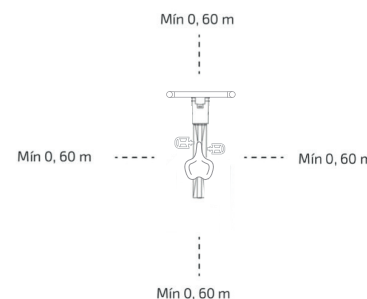
## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio della macchina. L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso della spin bike. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si 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 allenamento, poiché la cyclette si compone di piccole parti che potrebbero causare pericolo di soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Usare la spin bike su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
- Prima dell'uso, controllare che tutte le viti e i dadi siano ben serrati.
- Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare la macchina come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova della macchina, o se questa emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non utilizzare la spin bike finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso alla macchina in caso di emergenza. Se desiderato, è possibile condividere gli spazi di accesso con altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'ingresso e uscita dell'apparecchio.



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

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

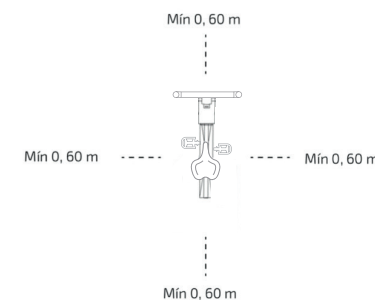
- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature, poiché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le pile perdono, non toccare il liquido. Se il liquido viene a contatto con la pelle, lavarsi immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido viene a contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente gli occhi con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e rivolgersi a un medico. Utilizzare guanti per maneggiare le pile e smaltirle immediatamente secondo la normativa locale.
- Evitare il contatto tra le pile e piccoli oggetti metallici come graffette, monete, chiavi, chiodi o viti.
- Non manipolare in alcun modo le pile.
- Le pile devono essere rimosse dall'apparecchio per uno smaltimento sicuro dello stesso.
- Tenere le pile che rischiano di essere ingerite fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- Incasodi ingestione delle batterie, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Non cortocircuitare i terminali della batteria.
- Se l'apparecchio deve essere conservato per un lungo periodo di tempo, è consigliabile rimuovere le batterie.
- Inserire le pile nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. O aparelho só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta da sua bicicleta. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu treino.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 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 estão 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 treino 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 está concebido para ser utilizado no interior.
- 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 do aparelho, podem interferir com o movimento do utilizador.

### **Instruções sobre as pilhas**

- Não a queime nem a exponha a temperaturas altas, pois podem explodir.
- As pilhas podem apresentar fugas em condições extremas. Se as pilhas deitarem gotas, não toque no líquido. Se o líquido entrar em contacto com a pele, lave-se imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave imediatamente com água abundante durante o mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.
- Evite o contacto entre as pilhas e os pequenos objetos metálicos como cliques, moedas, chaves, parafusos ou pregos.
- Não altere as pilhas de forma alguma.
- As pilhas devem ser removidas do aparelho para uma eliminação segura.
- Mantenha as pilhas que possam ser engolidas fora do alcance das crianças.
- Engolir as pilhas pode causar queimaduras, perfuração de tecido mole e morte. Pode causar queimaduras graves nas duas horas seguintes à sua ingestão.
- Se as pilhas forem engolidas, procure prontamente cuidados médicos nas instalações médicas mais próximas.
- Os terminais de alimentação das pilhas não devem estar em curto-circuito.
- Se o dispositivo tiver de ser armazenado por um longo período de tempo, é aconselhável remover as pilhas.
- As pilhas devem ser inseridas na posição correta. Tenha em conta a polaridade das pilhas ao substituí-las.

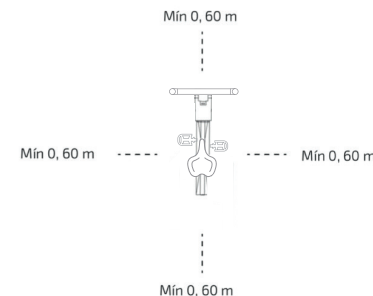
## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 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 ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint. Laat ten minste 0,6 m ruimte vrij in de toegangsruimten tot de machine voor noodgevallen. U kunt toegangsruimten delen als u meer apparaten in de buurt hebt. Zorg er altijd voor dat er geen voorwerpen zijn die de in- en uitgang van uw machine belemmeren.



- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- **WAARSCHUWING:** Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- **WAARSCHUWING:** deze machine werkt met traagheid. Wees voorzichtig wanneer u in beweging bent en zorg ervoor dat u volledig tot stilstand bent gekomen voordat u uitstapt, aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen uzelf of anderen kunnen verwonden.
- Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis. Dit apparaat is ontworpen voor gebruik binnenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de hometrainer optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- **WAARSCHUWING:** sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven. Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen uit het toestel steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.

### **Instructies over de batterijen**

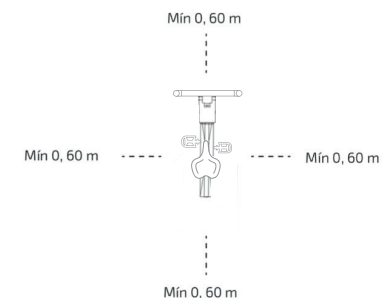
- Verbrand de batterijen niet en stel ze niet bloot aan hoge temperaturen omdat ze kunnen exploderen.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de vloeistof van een accu in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk met water en zeep. Als de vloeistof in contact komt met uw ogen, spoel dan onmiddellijk uw ogen grondig met schoon water voor minstens 10 minuten en zoek medische hulp. Gebruik handschoenen om de batterij vast te pakken en gooi ze onmiddellijk weg overeenkomstig de lokale wetgeving.
- Vermijd dat de accu of batterijen in contact komt met kleine metalen objecten zoals paperclips, munten, sleutels, spijkers of schroeven.
- Knoei niet met batterijen of accu's op welke manier dan ook.
- De batterijen moeten uit het apparaat worden verwijderd om het apparaat veilig te kunnen verwijderen.
- Houd batterijen en accu's die kunnen worden ingeslikt buiten het bereik van kinderen.
- Het inslikken van de batterij kan brandwonden, perforatie van weke delen en de dood tot gevolg hebben. Kan ernstige brandwonden veroorzaken binnen twee uur na inname.
- Als de batterij wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen.
- De accuklemmen mogen niet worden kortgesloten.
- Als het toestel voor langere tijd moet worden opgeborgen, is het raadzaam de accu en batterijen te verwijderen.
- De accu en batterijen moeten in de juiste positie worden geplaatst. Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen.

## INSTRUKCJA 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 urządzenia. 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 urządzenia. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie lub cholesterol.
- Słuchaj swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 14 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja urządzenia przez użytkownika nie mogą być przeprowadzane przez dzieci.

- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku potknięcia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i/lub bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Jeźdź rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną.
- Przed użyciem maszyny upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone.
- Poziom bezpieczeństwa maszyny może być zapewniony tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj maszyny w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby розміścić części. Pozostaw co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni dostępu do urządzenia na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz współdzielić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej urządzeń. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują dojścia do maszyny.



- Podczas używania maszyny noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona zostać wciągnięta przez maszynę lub utrudniać poruszanie się.
- OSTRZEŻENIE: ten sprzęt treningowy nie nadaje się do treningów wymagających wysokiej precyzji. Ten sprzęt jest klasy HC.
- OSTRZEŻENIE: urządzenie działa na zasadzie inercji. Zachowaj ostrożność podczas gdy rower znajduje się w ruchu i upewnij się, że jest zupełnie zatrzymany przed zejściem z niego, jako że inercja kierownicy i pedałów może wyrządzić szkodę użytkownikowi lub osobom wokół.
- Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz. To urządzenie jest przeznaczone do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
- 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 nadwyrężyć pleców.
- OSTRZEŻENIE: czujniki wskazujące tętno mogą być nieprecyzyjne, jako że 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 przypadku konieczności naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta Cecotec.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z urządzenia, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.

### **Instrukcje dotyczące baterii**

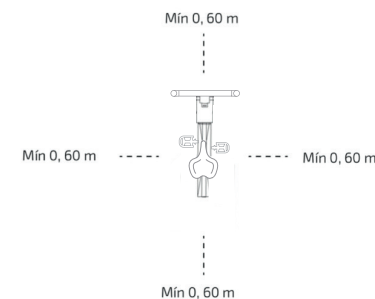
- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Baterie mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli płyn wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, należy je natychmiast przepłukać dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zasięgnąć porady lekarza. Podczas dotykania baterii należy nosić rękawiczki i natychmiast zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie modyfikuj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć z urządzenia w celu jego bezpiecznej utylizacji.
- Trzymaj baterie z dala od dzieci, jako że istnieje ryzyko potknięcia.
- Potknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Może powodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- W przypadku potknięcia baterii udaj się szybko do najbliższego centrum medycznego.
- Zaciski zasilające baterie nie mogą ulec zwarceniu.
- Jeśli urządzenie będzie schowane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
- Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Przy ich wymianie należy zwrócić uwagę na polaryzację.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před použitím výrobku si pečlivě přečtěte následující pokyny. Ušchovejte 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 určeno 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.
- Úroveň bezpečnosti stroje lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování stroje naleznete poškozené díly nebo pokud stroj během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu ke stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro případ nouze. 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. Dbejte opatrnosti při pohybu a před sesednutím se ujistěte, že se zcela zastavil, protože setrvačnická a pedálová by mohly způsobit poranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
- Nedoporučuje se pro venkovní používání. Toto zařízení je určeno pro použití v interiéru.
- 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 účely.
- Při zvedání nebo přemísťování cyklotrenažéru buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- VAROVÁNÍ: snímače srdečního tepu mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Snímače vám mohou poskytnout orientační informace o srdečním tepu. Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud obtíže přetrvávají, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo na zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Pokud některá z částí ze zařízení vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.

### Instrukce ohledně baterií

- Baterie nespalujte ani je nevystavujte vysokým teplotám, protože mohou explodovat.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud baterie vytečou, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se kapalina

dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji omyjte vodou a mýdlem. Při vniknutí kapaliny do očí okamžitě vypláchněte oči velkým množstvím čisté vody po dobu nejméně 10 minut a vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.

- Zabraňte kontaktu baterií s malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské spony, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Pro bezpečnou likvidaci zařízení je nutné z přístroje vyjmout baterie.
- Baterie, u kterých hrozí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Spolknutí baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Může způsobit těžké popáleniny do dvou hodin po spolknutí.
- V případě spolknutí baterií okamžitě vyhledejte nejbližší lékařskou pomoc.
- Napájecí svorky baterie nesmí být zkratovány.
- Pokud bude zařízení delší dobu skladováno, je vhodné vyjmout baterii.
- Baterie musí být vloženy ve správné poloze. Při jejich výměně dbejte na polaritu.

## 1. PIEZAS Y COMPONENTES

NOTA: Es posible que algunos componentes/piezas pequeñas ya vengan ajustadas a componentes más grandes para facilitar el montaje de la bicicleta indoor. Por favor, compruebe que tiene todas las piezas antes de contactar con nosotros por este motivo.

Listado de piezas. Fig. 1

Número	Pieza	Cantidad	Número	Pieza	Cantidad
1	Estructura principal	1	11	Soporte del monitor	1
2	Barra estabilizadora trasera	1	12	Pomo de ajuste M1	2
3	Barra estabilizadora delantera	1	13	Tuerca ciega H1	4
4	Sillín	1	14	Perno Allen T1	4
5	Estructura de ajuste del sillín	1	15	Tornillo S1	4
6	Tija del sillín	1	16	Tuerca de fijación N1	1
7	Manillar	1	17	Llave Allen	1
8	Tija del manillar	1	18	Llave fija	1
9	Pedales (L/R)	1			
10	Monitor	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 indoor Drumfit 10000 Race
- Este manual de instrucciones
- Kit de montaje
- 2 Pilas AAA para el monitor

## 3. MONTAJE

### Paso 1. Montaje de las barras estabilizadoras

Fije las barras estabilizadoras delantera (2) y trasera (3) en la estructura principal con 4 pernos Allen T1 (14), 4 arandelas y 4 tuercas ciegas (13). Inserte el pomo de ajuste M1 (12) en la estructura principal. Fig. 2

### Paso 2. Montaje de los pedales (L/R). Fig. 3

- Fije el pedal izquierdo girándolo en sentido antihorario y luego apriete la tuerca de fijación en sentido antihorario.
- Fije el pedal derecho girándolo en sentido horario y luego apriete la tuerca de fijación en sentido horario.

### Paso 3. Montaje del manillar y del monitor

Afloje el pomo de ajuste M1 (12) e inserte la tija del manillar (8) en la estructura principal (1). Una vez haya elegido la altura deseada, vuelva a ajustar el pomo. Fije el manillar (7) en su tija con cuatro pernos S1 (15). Coloque el monitor (10) en el manillar y fíjelo bien. Conecte el cable de datos con el monitor. Fig. 4 y Fig. 5

**Paso 4. Montaje del sillín**

Afloje el pomo de ajuste M1 (12) e inserte la tija del sillín (6) en la parte trasera de la estructura principal (1). Una vez haya elegido la altura deseada, vuelva a ajustar el pomo. Coloque la estructura de ajuste del sillín (5) en la tija (6) y fíjela con la tuerca de fijación N1 (16). Por último, coloque el sillín (4) en la estructura de ajuste (5) y fíjelo con tuercas de fijación. Para ello, utilice la llave fija proporcionada. Fig. 6

**4. FUNCIONAMIENTO****Cómo subir y bajar de la bicicleta**

- Antes de subirse a la bicicleta, compruebe que los pedales estén detenidos. Sitúese a un lado de la bicicleta y pase la pierna más cercana a la misma por encima para, a continuación, sentarse en el sillín e introducir los pies en los pedales.
- Para bajar de la bicicleta realice el procedimiento anterior, pero al revés.

**Ajuste de la resistencia**

- La resistencia de pedaleo se ajusta con la perilla de tensión situada en la estructura principal. Para aumentar la resistencia, gire la perilla en sentido horario. Para reducir la resistencia, gire la perilla en sentido antihorario.
- Pulse la perilla para usarla como freno de emergencia.

**Ajuste del sillín**

- Para ajustar la altura del sillín tenga en consideración que la posición correcta debe ser aquella en la que su cadera no quede inclinada hacia un lado cuando el pedal esté en su posición inferior y el pie quede perfectamente introducido y acoplado en el calapiés.
- Ajuste adecuadamente la posición del sillín para garantizar la máxima eficiencia y comodidad durante el ejercicio. El sillín está en la posición correcta si el ciclista tiene una rodilla ligeramente flexionada cuando uno de los pedales está en un ángulo de 90 grados con respecto al suelo.
- Para ajustar la altura del sillín, basta con aflojar la perilla de ajuste de altura, subir o bajar el asiento a la altura deseada y apretar la perilla.

**Ajuste del manillar**

- Asegúrese que la altura del manillar quede aproximadamente de forma equidistante a la altura del sillín, tenga en cuenta que este parámetro dependerá de la biomecánica y fisiología del usuario. Si en esta posición está incómodo/a o las rodillas chocaran con el manillar deberá aumentar un poco la altura.
- Para ajustar la altura del manillar, basta con aflojar la perilla de ajuste de tensión, ajustar el manillar a la altura deseada y apretarla.

**Funcionamiento del monitor**

1. Encendido / Apagado automático
  - a. El monitor se enciende automáticamente si detecta una señal desde el sensor de velocidad o si se pulsa la tecla.
  - b. El monitor se apaga automáticamente cuando el sensor de velocidad no envía ninguna señal ni se pulsa la tecla durante 4 minutos.
2. Reset: La unidad puede ser reseteada presionando la tecla durante 3 segundos o cambiando la pila.
3. Funciones. Para mostrar una función u otra, presione la tecla MODE hasta que aparezca en pantalla la función que quiera visualizar.
  - a. TIME: Muestra el tiempo de entrenamiento (0:00-99:59)
  - b. SPEED: Muestra la velocidad instantánea (0.0-999.9)
  - c. DISTANCE: Muestra la distancia recorrida en el entrenamiento. (0.0-999.9)
  - d. ODOMETER: Muestra la distancia total acumulada desde un cambio de pila. (0-9999)
  - e. PULSE: Muestra la frecuencia cardíaca (esperar 30 segundos desde que se ponen las manos en los sensores para visualizar la frecuencia cardíaca) (40-240)
  - f. CALORIES: Muestra las calorías quemadas durante la sesión. (0.0-999.9)
  - g. SCAN: Va mostrando las funciones una por una automáticamente.

**5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO**

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- Calentamiento: consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 7
- Entrenamiento: se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos. (Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos). Fig. 8
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 7

**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.
- Evite que la máquina esté expuesta a la luz solar directa, sobre todo el monitor.
- 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.
- Para mover la máquina, tire hacia abajo del manillar hasta que la parte trasera de la bicicleta quede en el aire o bien levante la bicicleta cogiéndola del estabilizador trasero. Así podrá mover la bicicleta a la posición deseada con total seguridad.

Aviso:

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

## 7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posibles causas	Solución
La máquina se tambalea durante el uso.	Los pies no están nivelados.	Gire los pies hasta que la bicicleta esté nivelada.
El monitor no funciona correctamente.	1. La pila está agotada 2. Los cables están mal conectados	1. Cambie la pila 2. Conéctelos correctamente
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: 07240

Producto: DrumFit Indoor 10000 Race

Máximo peso de usuario: 120 kg

Clase HC

Dimensiones: 101x50x120 cm

Peso: 51 kg

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

Fabricado en China | Diseñado en España

## 9. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



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

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

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

## 10. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. PARTS AND COMPONENTS

NOTE: some small components/parts may already be fitted to larger components to facilitate the assembly of the indoor bike. Please, check that you have all parts before contacting us about missing components.

Parts. Fig. 1

Number	Part	Quantity	Number	Part	Quantity
1	Main frame	1	11	Console bracket	1
2	Rear stabiliser	1	12	Adjustment knob M1	2
3	Front stabiliser	1	13	Cap nut H1	4
4	Saddle	1	14	Allen bolt T1	4
5	Saddle adjustment bracket	1	15	Screw S1	4
6	Saddle post	1	16	Fixing nut N1	1
7	Handlebar	1	17	Allen key	1
8	Handlebar stem	1	18	Fixed spanner	1
9	Pedals (L/R)	1			
10	Console	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 10000 Race indoor bike
- Instruction manual
- Assembly kit
- 2 AAA console batteries

## 3. ASSEMBLY

### Step 1. Assembling the stabiliser bars

Fix the rear (2) and front (3) stabilisers into the main frame using four Allen bolts T1 (14), four washers and four cap nuts (13). Insert the adjustment knob M1 (12) into the main frame. Fig. 2

### Step 2. Assembling the pedals (L/R). Fig. 3

- Secure the left pedal by turning it counterclockwise, then tighten the fixing nut counterclockwise.
- Secure the right pedal by turning it clockwise, then tighten the fixing nut clockwise.

### Step 3. Assembling the handlebar and the console

Loosen the adjustment knob M1 (12) and insert the handlebar stem (8) into the main frame (1). Once you have chosen the desired height, adjust the knob again. Secure the handlebar (7) to its stem using four screws S1 (15). Place the console (10) on the handlebar and fix it securely. Connect the data cable to the console. Fig. 4 and Fig. 5

**Step 4. Assembling the saddle**

Loosen the adjustment knob M1 (12) and insert the saddle post (6) into the rear of the main frame (1). Once you have chosen the desired height, adjust the knob again. Place the saddle adjustment bracket (5) on the post (6) and secure it with the fixing nut N1 (16). Finally, place the saddle (4) on the saddle adjustment bracket (5) and fix it using fixing nuts. To do this, use the fixed spanner provided. Fig. 6.

**4. OPERATION****Getting on and off the bicycle**

- Before getting on the bicycle, make sure the pedals are properly fixed. Stand next to the bike and pass the leg that is closer to it over the frame to sit on the saddle; then, insert your feet in the pedals.
- To get off the exercise bike, do the previous step in reverse order.

**Resistance adjustment**

- The pedalling resistance can be adjusted with the resistance knob located on the main frame. To increase resistance, turn the knob clockwise. To reduce resistance, turn the knob counterclockwise.
- Press the knob to use it as an emergency brake.

**Assembling the saddle**

- To adjust the height of the saddle, remember that the correct position is the one in which your waist is not tilted to the side when the pedal is in the lower position and the foot is perfectly inserted in the toe clips.
- Adjust the saddle properly to ensure maximum efficiency and comfort during exercise. The saddle is in the correct position if the user has a slightly bent knee when one of the pedals is at a 90-degree angle relative to the ground.
- To adjust the saddle height, simply loosen the height adjustment knob, raise, or lower the saddle to the desired height, and tighten the knob.

**Adjusting the handlebar**

- Make sure the handlebar height is approximately at the same height as the saddle. Remember that this parameter will depend on the biomechanics and physiology of the user. If you feel uncomfortable in this position or your knees touch the handlebar, you should increase the height slightly.
- To adjust the handlebar height, simply loosen the tension adjustment knob, adjust the handlebar to the desired height, and tighten the knob.

**Console operation**

1. Automatic on and off
  - a. The console automatically switches on if it detects a signal from the speed sensor or if a button is pressed.
  - b. The console automatically switches off when no signal is sent from the speed sensor or if a button is not pressed for 4 minutes.
2. Reset button: the machine can be reset by pressing the button for 3 seconds or changing the batteries.
3. Functions: to display one function or another, press the MODE button until the desired function appears on the display.
  - a. TIME: displays total workout time (0:00-99:59).
  - b. SPEED: displays the current speed (0.0-999.9).
  - c. DISTANCE: displays run distance on every training session (0.0-999.9).
  - d. ODOMETER: displays the total accumulated distance since a battery change (0-9999).
  - e. PULSE: heart rate display (wait 30 seconds after placing hands on the sensors to display heart rate, 40-240).
  - f. CALORIES: displays the calories burned during the training session (0.0-999.9).
  - g. SCAN: displays the functions one by one automatically.

**5. INFORMATION ON EXERCISING**

A proper workout should consist of the following phases:

- Warm-up: consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 7
- Training: consists of 20 to 30 minutes of exercise.  
(Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 8
- Cool-down: consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 7

**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.
- Avoid exposing the machine to direct sunlight, especially the console.

- 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.
- To move the machine, either pull down on the handlebars until the rear of the bike is in the air or lift the bike by grasping the rear stabiliser. This allows you to move the bike to the desired position in complete safety.

Note:

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

## 7. TROUBLESHOOTING

Problem	Possible causes	Solution
The machine wobbles during use	Feet are not level.	Rotate the feet until the bike is level.
The console does not work properly	The battery is dead. Cables are connected incorrectly.	Change the battery. Connect them properly.
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: 07240

Product: DrumFit Indoor 10000 Race

Maximum user weight: 120 kg.

HC Class

Dimensions: 101x50x120 cm

Weight: 51 kg

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

Made in China | Designed in Spain

## 9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

## 10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. PIÈCES ET COMPOSANTS

NOTE : Certain(e)s petit(e)s composants/pièces peuvent déjà être monté(s) sur des composants plus grands pour faciliter l'assemblage du vélo d'appartement. Veuillez vérifier que vous disposez de toutes les pièces avant de nous contacter en cas de pièces manquantes.

Liste des pièces. Img. 1

	Pièce	Quantité		Pièce	Quantité
1	Structure principale	1	11	Support du moniteur	1
2	Stabilisateur arrière	1	12	Molette de réglage M1	2
3	Stabilisateur avant	1	13	Écrou borgne H1	4
4	Selle	1	14	Boulon Allen T1	4
5	Structure de réglage de la selle	1	15	Vis S1	4
6	Tige de la selle	1	16	Écrou de fixation N1	1
7	Guidon	1	17	Clé Allen	1
8	Tige du guidon	1	18	Clé fixe	1
9	Pédales (R/L)	1			
10	Moniteur	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 10000 Race
- Manuel d'instructions
- Kit de montage
- 2 piles AAA pour le moniteur

## 3. MONTAGE

### Étape 1. Montage des stabilisateurs

Fixez les stabilisateurs arrière (2) et avant (3) au cadre principal à l'aide de 4 boulons Allen T1 (14), 4 rondelles et 4 écrous borgnes (13). Insérez la molette de réglage M1 (12) dans le cadre principal. Img. 2

### Étape 2. Montage des pédales (R/L). Img. 3

- Fixez la pédale gauche en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis serrez l'écrou de fixation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Fixez la pédale droite en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, puis serrez l'écrou de fixation dans le sens des aiguilles d'une montre.

### Étape 3. Montage du guidon et du moniteur

Desserrez la molette de réglage M1 (12) et insérez la tige du guidon (8) dans le cadre principal (1). Une fois que vous avez choisi la hauteur souhaitée, serrez à nouveau la molette. Fixez le guidon (7) à la tige du guidon à l'aide de quatre boulons S1 (15). Placez le moniteur (10) sur le guidon et fixez-le. Connectez le câble de données au moniteur. Img. 4 et Img. 5

### Étape 4. Montage de la selle

Desserrez la molette de réglage M1 (12) et insérez la tige de la selle (6) à l'arrière du cadre principal (1). Une fois que vous avez choisi la hauteur souhaitée, serrez à nouveau la molette. Placez la structure de réglage de la selle (5) sur la tige de la selle (6) et fixez-la à l'aide de

l'écrou de fixation N1 (16). Pour finir, placez la selle (4) sur la structure de réglage (5) et fixez-la à l'aide des écrous de fixation. Pour ce faire, utilisez la clé fixe fournie. Img. 6

## 4. FONCTIONNEMENT

### Comment monter et descendre du vélo

- Avant de monter sur le vélo, vérifiez que les pédales sont immobiles. Placez-vous d'un côté du vélo et placez votre jambe la plus proche du vélo sur la structure, puis asseyez-vous sur la selle et mettez vos pieds dans les pédales.
- Pour descendre du vélo, effectuez le processus ci-dessus en sens inverse.

### Réglage de la résistance

- La résistance du pédalage est réglée à l'aide de la molette située sur le cadre principal. Pour augmenter la résistance, tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour réduire la résistance, tournez la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Appuyez sur le bouton pour l'utiliser comme frein de secours.

### Réglage de la selle

- Lorsque vous réglez la hauteur de la selle, n'oubliez pas que la position correcte doit être celle dans laquelle votre hanche n'est pas inclinée sur le côté lorsque la pédale est dans sa position la plus basse et que votre pied est complètement inséré et placé dans le cale-pieds.
- Réglez correctement la position de la selle pour assurer une efficacité et un confort maximum pendant l'exercice. La selle est dans la bonne position si le genou est légèrement plié lorsque l'une des pédales est à un angle de 90 degrés par rapport au sol.
- Pour régler la hauteur de la selle, il suffit de desserrer la molette de réglage de la selle, de lever ou d'abaisser la selle à la hauteur souhaitée et de resserrer la molette.

### Réglage du guidon

- Veillez à ce que la hauteur du guidon soit approximativement égale à la hauteur de la selle ; notez que ce paramètre dépend de la biomécanique et de la physiologie de l'utilisateur. Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position ou si vos genoux touchent le guidon, vous devez augmenter un peu la hauteur.
- Pour régler la hauteur du guidon, il suffit de desserrer la molette de réglage, de régler le guidon à la hauteur souhaitée et de le resserrer.

### Fonctionnement du moniteur

1. Démarrage/arrêt automatique
  - a. Le moniteur s'allumera automatiquement s'il détecte un signal du capteur de vitesse ou si vous appuyez sur un bouton.

- b. Le moniteur s'éteindra automatiquement lorsque le capteur de vitesse n'envoie aucun signal ou si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 4 minutes.
2. Reset : Le dispositif peut être réinitialisé en appuyant sur le bouton pendant 3 secondes ou en changeant la pile.
  3. Fonctions. Pour afficher une fonction ou une autre, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction que vous souhaitez afficher apparaisse à l'écran.
    - a. TIME : indique le temps total d'entraînement (0:00-99:59).
    - b. SPEED : affiche la vitesse (0.0-999.9).
    - c. DISTANCE : indique la distance parcourue pendant l'entraînement. (0.0-999.9)
    - d. ODOMETER : affiche la distance totale accumulée depuis le remplacement de la pile. (0-9999)
    - e. PULSE : affiche la fréquence cardiaque (attendez 30 secondes après avoir placé les mains sur les capteurs pour afficher la fréquence cardiaque) (40-240).
    - f. CALORIES : affiche les calories brûlées pendant l'entraînement. (0.0-999.9)
    - g. SCAN : affiche automatiquement les fonctions une à une.

## 5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

- Échauffement : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 7
- Entraînement : séance d'exercices d'une durée de 20 à 30 minutes.  
(Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes). Img. 8
- Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 7

## 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.
- Évitez d'exposer la machine à la lumière directe du soleil, en particulier le moniteur.
- 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.

- Pour déplacer la machine, tirez sur le guidon jusqu'à ce que l'arrière du vélo soit soulevé ou soulevez le vélo en saisissant le stabilisateur arrière. Cela vous permettra de déplacer le vélo dans la position souhaitée en toute sécurité.

#### Avertissement

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

## 7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Possibles causes	Solution
La machine oscille pendant l'utilisation.	Les pieds ne sont pas de niveau.	Tournez les pieds jusqu'à ce que le vélo soit de niveau.
Le moniteur ne fonctionne pas correctement.	1. La pile est épuisée. 2. Les câbles sont mal connectés.	1. Changez la pile 2. Connectez-les correctement.
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 : 07240

Produit : DrumFit Indoor 10000 Race

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Classe HC

Dimensions : 101 x 50 x 120 cm

Poids : 51 kg

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

## 9. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



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

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous 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.

## 1. TEILE UND KOMPONENTEN

HINWEIS: Einige kleine Komponenten/Teile können bereits an größeren Komponenten angebracht sein, um den Zusammenbau des Spinning-Bikes zu erleichtern. Bitte überprüfen Sie, ob Sie alle Teile haben, bevor Sie uns wegen fehlender Komponenten kontaktieren.

Detaillierte Teilleiste. Abb. 1

Zahl	Teil	Menge	Zahl	Teil	Menge
1	Hauptstruktur	1	11	Monitorhalter	1
2	Hinterer Stabilisator	1	12	Einstellknopf M1	2
3	Vorderer Stabilisator	1	13	Hutmutter H1	4
4	Sattel	1	14	Inbusschraube T1	4
5	Sattelverstellrahmen	1	15	Schraube S1	4
6	Sattelstütze	1	16	Befestigungsmutter N1	1
7	Lenker	1	17	Allen-Schraubenschlüssel	1
8	Lenkervorbau	1	18	Schraubenschlüssel	1
9	Pedale (L/R)	1			
10	Monitor	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 indoor Drumfit 10000 Race
- Diese Bedienungsanleitung
- Montage-Kit
- 2 AAA-Akkus für den Monitor

## 3. INSTALLATION

### Schritt 1. Montage von Stabilisatoren

Befestigen Sie die vorderen (3) und hinteren (2) Stabilisatoren mit 4 Inbusschrauben T1 (14), 4 Unterlegscheiben und 4 Hutmuttern (13) am Hauptrahmen. Stecken Sie den Einstellknopf M1 (12) in den Hauptrahmen. Abb. 2

### Schritt 2. Montage der Pedale (L/R) Abb. 3

- Sichern Sie das linke Pedal, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen und dann die Sicherungsmutter gegen den Uhrzeigersinn anziehen.
- Sichern Sie das rechte Pedal durch Drehen im Uhrzeigersinn und ziehen Sie dann die Sicherungsmutter im Uhrzeigersinn an.

### Schritt 3. Lenker- und Monitormontage

Lösen Sie den Einstellknopf M1 (12) und stecken Sie den Lenkervorbau (8) in den Hauptrahmen (1). Wenn Sie die gewünschte Höhe gewählt haben, stellen Sie den Drehknopf erneut ein. Befestigen Sie den Lenker (7) mit vier S1-Schrauben (15) am Lenkervorbau. Setzen Sie den Monitor (10) auf den Lenker und befestigen Sie ihn. Schließen Sie das Datenkabel an den Monitor an. Abb. 4 und Abb. 5

**Schritt 4. Montage des Sattels**

Lösen Sie den Einstellknopf M1 (12) und stecken Sie die Sattelstütze (6) in die Rückseite des Hauptrahmens (1). Wenn Sie die gewünschte Höhe gewählt haben, stellen Sie den Drehknopf erneut ein. Setzen Sie den Sattelverstellrahmen (5) auf die Sattelstütze (6) und befestigen Sie ihn mit der Befestigungsmutter N1 (16). Zum Schluss setzen Sie den Sattel (4) auf den Sattelverstellrahmen (5) und sichern ihn mit den Befestigungsmuttern. Verwenden Sie dazu den mitgelieferten Schraubenschlüssel. Abb. 6

**4. BEDIENUNG****Wie man auf den Heimtrainer auf- und absteigt**

- Vergewissern Sie sich vor dem Aufsteigen auf das Gerät, dass die Pedale stillstehen. Stellen Sie sich seitlich neben das Gerät und legen Sie das Bein, das dem Gerät am nächsten ist, darüber, setzen Sie sich dann auf den Sattel und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale.
- Um von dem Heimtrainer abzusteigen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

**Einstellung des Widerstandes**

- Der Tretwiderstand wird mit dem Spannungsknopf am Hauptstruktur eingestellt. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn.
- Drücken Sie den Knopf, um ihn als Notbremse zu verwenden.

**Einstellung des Sattels**

- Beachten Sie bei der Einstellung der Sattelhöhe, dass Ihre Hüfte in der untersten Position des Pedals nicht zur Seite gekippt ist und Ihr Fuß vollständig auf der Fußplatte steht.
- Stellen Sie den Sattel richtig ein, um maximale Effizienz und Komfort während des Trainings zu gewährleisten. Der Sattel befindet sich in der richtigen Position, wenn der Fahrer ein leicht gebeugtes Knie hat und eines der Pedale in einem 90-Grad-Winkel zum Boden steht.
- Um die Sattelhöhe einzustellen, lösen Sie einfach den Höhenverstellknopf, heben oder senken den Sitz auf die gewünschte Höhe und ziehen den Knopf wieder fest.

**Lenkerverstellung**

- Vergewissern Sie sich, dass die Lenkerhöhe ungefähr gleich weit von der Sattelhöhe entfernt ist; beachten Sie, dass dieser Parameter von der Biomechanik und Physiologie des Fahrers abhängt. Wenn Sie sich in dieser Position nicht wohlfühlen oder Ihre Knie mit dem Lenker kollidieren, sollten Sie die Höhe ein wenig erhöhen.
- Um die Höhe des Lenkers einzustellen, lösen Sie einfach den Drehknopf zur Einstellung der Spannung, stellen den Lenker auf die gewünschte Höhe ein und ziehen ihn wieder fest.

**Betrieb des Bildschirms**

1. Automatisch ein/ausschalten
  - a. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn er ein Signal vom Geschwindigkeitssensor erkennt oder wenn das Symbol gedrückt wird.
  - b. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn der Geschwindigkeitssensor kein Signal sendet und das Symbol 4 Minuten lang nicht gedrückt wird.
2. Reset: Das Gerät kann durch 3 Sekunden langes Drücken der Taste oder durch einen Batteriewechsel zurückgesetzt werden.
3. Funktionen: Um die eine oder andere Funktion anzuzeigen, drücken Sie das Symbol „MODE“, bis die gewünschte Funktion auf dem Bildschirm erscheint.
  - a. TIME: Zeigt die Trainingszeit an (0:00-99:59)
  - b. SPEED: Zeigt der momentanen Geschwindigkeit an (0,0-999,9)
  - c. DISTANCE: Zeigt die im Training zurückgelegte Strecke an. (0,0-999,9)
  - d. ODOMETER: Zeigt die Gesamtstrecke seit einem Batteriewechsel an. (0-9999)
  - e. PULSE: Muestra la frecuencia cardíaca (esperar 30 segundos desde que se ponen las manos en los sensores para visualizar la frecuencia cardíaca) (40-240)
  - f. CALORIES: Zeigt die während der Trainingseinheit verbrannten Kalorien an. (0,0-999,9)
  - g. SCAN: Zeigt die Funktionen automatisch nacheinander an.

**5. FITNESSINFORMATION**

Eine ordnungsgemäße Sportausbildung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- Aufwärmen: besteht aus einer 5 bis 10 Minuten dauernden Dehnungs- und Übungseinheit mit geringer Intensität. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 7
- Training: Es handelt sich um eine Übungseinheit von 20 bis 30 Minuten Dauer. (Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch). Abb. 8
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 7

**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.
- Vermeiden Sie es, das Gerät, insbesondere das Monitor direktem Sonnenlicht auszusetzen.
- 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.
- Um das Gerät zu bewegen, ziehen Sie entweder den Lenker nach unten, bis das Heck des Heimtrainers in der Luft ist, oder heben Sie das Gerät an, indem Sie den hinteren Stabilisator anfassen. So können Sie das Gerät sicher in die gewünschte Position bringen.

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

## 7. PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Gerät wackelt bei der Benutzung.	Die Beine sind nicht eben.	Drehen Sie die Beine, bis das Gerät gerade steht.
Der Monitor arbeitet nicht korrekt.	Der Akku ist leer Die Kabel sind falsch angeschlossen	Ersetzen Sie die Batterie Verbinden Sie sie richtig
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: 07240  
Produkt: DrumFit Indoor 10000 Race  
Maximales Benutzergewicht: 120 kg  
Klasse HC  
Abmessungen: 101x50x120 cm  
Gewicht: 51 kg

Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, um die Produktqualität zu verbessern.  
Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

## 9. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder der Akku gemäß den geltenden Vorschriften getrennt vom Hausmüll 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).

## 1. PARTI E COMPONENTI

NOTA BENE: alcuni piccoli componenti/parti possono essere già montati su componenti più grandi per facilitare l'assemblaggio della cyclette. Verificare che siano presenti tutti i componenti prima di contattarci per i componenti mancanti.

Elenco delle parti. Fig. 1

Tastiera numerica	Parte	Quantità	Tastiera numerica	Parte	Quantità
1	Telaio principale	1	11	Supporto della console	1
2	Stabilizzatore posteriore	1	12	Pomello di regolazione M1	2
3	Stabilizzatore anteriore	1	13	Dado a cappello H1	4
4	Sellino	1	14	Bullone a brugola T1	4
5	Struttura di regolazione del sellino	1	15	Vite S1	4
6	Reggisella	1	16	Dado di fissaggio N1	1
7	Manubrio	1	17	Chiave a brugola	1
8	Asta del manubrio	1	18	Chiave fissa	1
9	Pedali (R/L)	1			
10	Console	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 10000 Race
- Il presente manuale di istruzioni
- Kit di montaggio
- 2 pile AAA per la console

## 3. MONTAGGIO

### Passaggio 1. Montaggio delle barre stabilizzatrici

Fissare gli stabilizzatori anteriore (3) e posteriore (2) al telaio principale con 4 bulloni a brugola T1 (14), 4 rondelle e 4 dadi a testa cilindrica (13). Inserire il pomello di regolazione M1 (12) nel telaio principale. Fig. 2

### Passaggio 2. Montaggio dei pedali (R/L). Fig. 3

- Fissare il pedale sinistro ruotandolo in senso antiorario, quindi serrare il dado di bloccaggio in senso antiorario.
- Fissare il pedale destro ruotandolo in senso orario, quindi serrare il dado di bloccaggio in senso orario.

### Passaggio 3. Montaggio del manubrio e del monitor.

Allentare il pomello di regolazione M1 (12) e inserire l'asta del manubrio (8) nel telaio principale (1). Una volta scelta l'altezza desiderata, regolare nuovamente il pomello. Fissare il manubrio (7) all'attacco manubrio con quattro bulloni S1 (15). Posizionare la console (10) sul manubrio e fissarla saldamente. Collegare il cavo dati alla console. Fig. 4 e Fig. 5

### Passaggio 4. Montaggio della sella

Allentare il pomello di regolazione M1 (12) e inserire il reggisella (6) nella parte posteriore del telaio principale (1). Una volta scelta l'altezza desiderata, regolare nuovamente il pomello. Posizionare la struttura di regolazione del sellino (5) sul reggisella (6) e fissarla con il dado di

fissaggio N1 (16). Infine, posizionare il sellino (4) sulla struttura di regolazione (5) e fissarlo con i dadi di fissaggio. A tal fine, utilizzare la chiave fissa in dotazione. Fig. 6

## 4. FUNZIONAMENTO

### Salita e discesa dalla cyclette

- Prima di salire sulla cyclette, verificare che i pedali siano fermi. Mettersi a un lato della cyclette e far passare la gamba più vicina alla cyclette sopra il telaio, poi sedersi sul sellino e poggiare i piedi sui pedali.
- Per scendere dalla cyclette, eseguire la procedura contraria a quella sopradescritta.

### Regolazione della resistenza

- La resistenza di pedalata si regola con il pomello situato sul telaio. Per aumentare la resistenza, ruotare il pomello in senso orario. Per ridurre la resistenza, ruotare il pomello in senso antiorario.
- Premere il pomello per utilizzarlo come freno di emergenza.

### Regolazione del sellino

- Nel regolare l'altezza del sellino, tenere presente che la posizione corretta dovrebbe essere tale che l'anca dell'utente non sia inclinata su un lato quando il pedale è nella sua posizione più bassa e il piede è completamente inserito nel fermapiedi.
- Regolare correttamente il sellino per garantire la massima efficienza e il massimo comfort durante l'esercizio. Il sellino è nella posizione corretta se l'utente ha un ginocchio leggermente piegato quando uno dei pedali si trova a un angolo di 90 gradi rispetto al terreno.
- Per regolare l'altezza del sellino, allentare la manopola di regolazione dell'altezza, alzare o abbassare il sellino all'altezza desiderata e stringere la manopola.

### Regolazione del manubrio

- Assicurarsi che l'altezza del manubrio sia approssimativamente equidistante dall'altezza del sellino; si noti che questo parametro dipende dalla biomeccanica e dalla fisiologia dell'utente. Se si è a disagio in questa posizione o se le ginocchia si scontrano con il manubrio, è necessario aumentare leggermente l'altezza del manubrio.
- Per regolare l'altezza del manubrio, è sufficiente allentare la manopola di regolazione della tensione, regolare il manubrio all'altezza desiderata e serrarla.

### Funzionamento della console

1. Accensione e spegnimento automatico
  - a. La console si accende automaticamente se rileva un segnale dal sensore di velocità o se viene premuto il tasto.

- b. La console si spegne automaticamente quando il sensore di velocità non invia alcun segnale e il tasto non viene premuto per 4 minuti.
2. Reset: la console può essere resettata premendo il tasto per 3 secondi o cambiando la pila.
  3. Funzioni: per visualizzare una funzione o un'altra, premere il tasto MODE finché sul display non compare la funzione desiderata.
    - a. TIME: mostra il tempo dell'allenamento (0:00-99:59).
    - b. SPEED: mostra la velocità (0,0-999,9).
    - c. DISTANCE: mostra la distanza percorsa durante l'allenamento. (0.0-999.9)
    - d. ODOMETER: mostra la distanza totale accumulata dal cambio della pila. (0-9999)
    - e. PULSE: mostra la frequenza cardiaca (attendere 30 secondi dall'inserimento delle mani sui sensori per visualizzare la frequenza cardiaca).(40-240).
    - f. CALORIES: mostra le calorie bruciate durante l'esercizio. (0.0-999.9)
    - g. SCAN: visualizza automaticamente le funzioni una per una.

## 5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Un corretto allenamento deve essere composto dalle seguenti fasi:

- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 7
  - Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti.
- (Nota: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 8
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 7

## 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 qualche pezzo si trova in cattivo stato cambiarlo immediatamente e non utilizzare il dispositivo finché non si trova in perfetto stato.
- L'apparecchio può essere pulito con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Evitare di esporre la macchina alla luce diretta del sole, in particolare la console.
- 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.

- Per spostare la macchina, tirare verso il basso il manubrio fino a quando la parte posteriore della cyclette è in aria o sollevare la cyclette afferrando lo stabilizzatore posteriore. Ciò consente di spostare la cyclette nella posizione desiderata in tutta sicurezza.

Attenzione:

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

## 7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibili cause	Soluzione
La macchina oscilla durante l'uso.	I piedi non sono in piano.	Ruotare i piedi finché la cyclette non è in piano.
La console non funziona correttamente.	1. La pila è scarica 2. I cavi non sono collegati correttamente.	1. Sostituire la pila 2. Collegarli correttamente
Alignment inconsistency	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: 07240

Prodotto: DrumFit Indoor 10000 Race

Peso massimo dell'utente: 120 kg

Classe HC

Dimensioni: 101 x 50 x 120 cm

Peso: 51 kg

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

## 9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

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

Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le 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, riprodotto, archiviato in un sistema di recupero, trasmesso o distribuito con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o simile) senza la previa autorizzazione di CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

## 1. PEÇAS E COMPONENTES

NOTA: Alguns pequenos componentes/peças podem já estar montados em componentes maiores para facilitar a montagem da bicicleta de spinning. Verifique se tem todas as peças antes de nos contactar sobre componentes em falta.

**Lista de peças.** Fig. 1

Número	Peça	Quantidade	Número	Peça	Quantidade
1	Estrutura principal	1	11	Suporte do monitor	1
2	Estabilizador traseiro	1	12	Roda de ajuste M1	2
3	Estabilizador frontal	1	13	Porca de capa H1	4
4	Selim	1	14	Parafuso Allen T1	4
5	Estrutura de ajuste horizontal do selim	1	15	Parafuso S1	4
6	Espigão do selim	1	16	Porca de fixação N1	1
7	Guiador	1	17	Chave Allen	1
8	Avanço do guiador	1	18	Chave fixa	1
9	Pedais (D/E)	1			
10	Monitor	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 10000 Race
- Este manual de instruções
- Kit de montagem
- 2 pilhas AA (monitor)

## 3. MONTAGEM

### Passo 1. Montagem das barras estabilizadoras

Fixe os estabilizadores frontal (3) e traseiro (2) à estrutura principal com 4 parafusos Allen T1 (14), 4 arruelas e 4 porcas de capa (13). Insira a roda de ajuste M1 (12) na estrutura principal. Fig. 2

### Passo 2. Montagem dos pedais (D/E). Fig. 3

- Fixe o pedal esquerdo rodando-o em sentido anti-horário, depois aperte a porca de fixação em sentido anti-horário.
- Fixe o pedal direito rodando-o em sentido horário, depois aperte a porca de fixação em sentido horário.

### Passo 3. Montagem do guiador e monitor

Desaperte a roda de ajuste M1 (12) e insira o avanço do guiador (8) na estrutura principal (1). Quando tiver escolhido a altura pretendida, volte a regular a roda. Fixe o guiador (7) ao avanço do guiador com quatro parafusos S1 (15). Coloque o monitor (10) no guiador e fixe-o firmemente. Ligar o cabo de dados ao monitor. Fig. 4 e Fig. 5

**Passo 4. Montagem do selim**

Desaperte a roda de ajuste M1 (12) e insira o espigão do selim (6) na parte traseira da estrutura principal (1). Quando tiver escolhido a altura pretendida, volte a regular a roda. Coloque a estrutura de ajuste do selim (5) no espigão do selim (6) e fixe-a com a porca de fixação N1 (16). Por fim, coloque o selim (4) na estrutura de ajuste (5) e fixe-o com as porcas de fixação. Para isto, utilize a chave de bocas fornecida. Fig. 6

**4. FUNCIONAMENTO****Como entrar e sair da bicicleta**

- Antes de subir para a bicicleta, verifique se os pedais estão parados. Fique de pé ao lado da bicicleta e coloque a perna mais próxima da bicicleta por cima do quadro, depois sente-se no selim e coloque os pés nos pedais.
- Para sair da bicicleta, faça o procedimento acima em marcha-atrás.

**Regulação da resistência**

- A resistência de pedalagem é ajustada com o botão de resistência da estrutura principal. Para aumentar a resistência, rode a roda em sentido horário. Para reduzir a resistência, rode a roda em sentido anti-horário.
- Pressione a roda para o utilizar como travão de emergência.

**Regulação do selim**

- Ao ajustar a altura do selim, ter em mente que a posição correta deve ser aquela em que a sua anca não está inclinada para um lado quando o pedal estiver na sua posição mais baixa e o pé estiver totalmente inserido e engatado na placa do pé.
- Regule corretamente a posição do selim para assegurar a máxima eficiência e conforto durante o exercício. O selim está na posição correta se o utilizador tiver um joelho ligeiramente dobrado quando um dos pedais está a um ângulo de 90 graus em relação ao solo.
- Para ajustar a altura do selim, basta desapertar a roda de ajuste de altura, levante ou baixe o selim até à altura desejada e aperte a roda.

**Ajuste com guiador**

- Certifique-se de que a altura do guiador é aproximadamente equidistante da altura do selim note que este parâmetro dependerá da biomecânica e fisiologia do utilizador. Se se sentir desconfortável nesta posição ou se os seus joelhos colidirem com o guiador, deve aumentar um pouco a altura.
- Para ajustar a altura do guiador, basta desapertar a roda, ajustar o guiador até à altura desejada e apertar.

**Funcionamento do monitor**

1. Ligar e desligar automático
  - a. O monitor liga-se automaticamente se detetar um sinal do sensor de velocidade ou se a tecla for premida.
  - b. O monitor desliga-se automaticamente quando o sensor de velocidade não envia qualquer sinal e a tecla não é premida durante 4 minutos.
2. Reset: o monitor pode ser reiniciado premindo a tecla durante 3 segundos ou mudando a pilha.
3. Funções: para visualizar uma função ou outra, prima a tecla até que a função que pretende visualizar apareça no ecrã.
  - a. TIME: mostra o tempo total de treino (0:00-99:59).
  - b. SPEED: mostra a velocidade atual (0,0-999,9).
  - c. DISTANCE: mostra a distância percorrida em cada treino (0,0-999,9).
  - d. ODOMETER: mostra a distância total acumulada desde a substituição das pilhas (0-9999).
  - e. PULSE: mostra o ritmo cardíaco (aguarde 30 segundos depois de colocar as mãos nos sensores para apresentar o ritmo cardíaco) (40-240)
  - f. CALORIES: mostra as calorias queimadas durante a sessão (0,0-999,9).
  - g. SCAN: mostra automaticamente as funções uma a uma.

**5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO**

O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 até 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício. Fig. 7
- Treino: uma sessão de exercício de 20 até 30 minutos.  
(Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos). Fig. 8
- Arrefecimento: alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 7

**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.
- Evite expor a máquina à luz solar direta, especialmente o monitor.
- 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.
- Para deslocar a máquina, puxe o guiador para baixo até a parte traseira da bicicleta estar no ar ou levante a bicicleta agarrando no estabilizador traseiro. Isto permite-lhe deslocar a bicicleta com toda a segurança.

Aviso:

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

## 7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Possíveis causas	Solução
A bicicleta oscila durante a utilização.	Os pés não estão nivelados.	Rode os pés até a bicicleta ficar nivelada.
O monitor não funciona corretamente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A pilha está vazia</li> <li>2. Os cabos não estão corretamente ligados.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Substitua a pilha</li> <li>2. Ligue-os corretamente.</li> </ol>
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: 07240

Produto: DrumFit Indoor 10000 Race

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Classe: HC

Dimensões: 101x50x120 cm

Peso: 51 kg

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

## 9. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÔNICOS



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

Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar os seus equipamentos elétricos e 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.

## 1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

OPMERKING: Sommige kleine onderdelen kunnen al op grotere onderdelen gemonteerd zijn om de montage van de hometrainer te vergemakkelijken. Controleer of ju alle onderdelen heeft voordat u contact met ons opneemt over ontbrekende onderdelen.

Lijst van onderdelen. Fig. 1

Nummer	Onderdeel	Hoeveelheid	Nummer	Onderdeel	Hoeveelheid
1	Hoofdframe	1	11	Monitor houder	1
2	Achterste stabilisatiesteun	1	12	Afstelknop M1	2
Drie	Voorste stabilisatiesteun	1	13	Dopmoer H1	4
4	Zadel	1	14	Inbusbout T1	4
5	Zadelverstelstructuur	1	15	Schroef S1	4
6	Zadelstang	1	16	Borgmoer N1	1
7	Stuur	1	17	Inbusleutel	1
8	Stuurstang	1	18	Steeksleutel	1
9	Pedalen (L/R)	1			
10	Scherm	1			

OPMERKING:

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

## 2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

### Inhoud van de doos

- Hometrainer DrumFit Indoor 10000 Race
- Handleiding
- Montage kit
- 2 AAA batterijen voor de monitor

## 3. MONTAGE

### Stap 1. Montage van de stabilisatoren

Bevestig de voorste (2) en achterste (3) stabilisatorstangen aan het hoofdframe met 4 inbusbouten T1 (14), 4 ringen en 4 dopmoeren (13). Steek de afstelknop M1 (12) in het hoofdframe. Fig. 2

### Stap 2. Montage van de pedalen (L/R). Fig. 3

- Zet het linker pedaal vast door het tegen de klok in te draaien en draai vervolgens de borgmoer tegen de klok in vast.
- Zet het rechterpedaal vast door het met de klok mee te draaien en draai vervolgens de borgmoer met de klok mee vast.

### Stap 3. Montage van het stuur en de monitor

Draai de afstelknop M1 (12) los en steek de stuurpen (8) in het hoofdframe (1). Als u de gewenste hoogte hebt gekozen, stel de knop opnieuw in. Bevestig het stuur (7) aan de stuurpen met vier S1-bouten (15). Plaats de monitor (10) op het stuur en zet hem stevig vast. Sluit de datakabel aan op de monitor. Fig. 4 en Fig. 5

**Stap 4. Montage van het zadel**

Draai de afstelknop M1 (12) los en steek de zadelpen (6) in de achterkant van het hoofdframe (1). Als u de gewenste hoogte hebt gekozen, stel de knop opnieuw in. Plaats het zadelafstellingsframe (5) op de zadelpen (6) en zet het vast met de bevestigingsmoer N1 (16). Plaats ten slotte het zadel (4) op het verstelframe (5) en zet het vast met de bevestigingsmoeren. Gebruik hiervoor de meegeleverde sleutel. Fig. 6

**4. WERKING****Op- en afstappen**

- Voordat u op de hometrainer stapt, moet u controleren of de pedalen stilstaan. Ga aan de zijkant van de fiets staan en leg je been dat het dichtst bij de fiets is over de bovenkant, ga dan op het zadel zitten en zet je voeten op de pedalen.
- Om van de hometrainer te komen, voert u de bovenstaande procedure in omgekeerde volgorde uit.

**Instellen van de weerstand**

- De trapweerstand wordt ingesteld met de spanningsknop op het hoofdframe. Om de weerstand te verhogen, draait u de knop met de klok mee. Om de weerstand te verminderen, draait u de knop tegen de wijzers van de klok in.
- Druk de knop in om hem als noodrem te gebruiken.

**Hoogte van het zadel**

- Denk er bij het instellen van de zadelhoogte aan dat de juiste positie een positie is waarbij uw heup niet naar een kant helt wanneer het pedaal in de laagste stand staat en uw voet volledig in de voetplaat is gestoken en vastzit.
- Pas de zadelpositie goed aan voor maximale efficiëntie en comfort tijdens de training. Het zadel staat in de juiste positie als de berijder een licht gebogen knie heeft wanneer een van de pedalen zich in een hoek van 90 graden ten opzichte van de grond bevindt.
- Om de zadelhoogte te verstellen, draait u gewoon de hoogteverstelknop los, brengt u het zadel omhoog of omlaag tot de gewenste hoogte en draait u de knop weer vast.

**Het stuur verstellen**

- Zorg ervoor dat de hoogte van het stuur op ongeveer gelijke afstand staat van de hoogte van het zadel; merk op dat deze parameter afhangt van de biomechanica en de fysiologie van de gebruiker. Als u zich in deze positie ongemakkelijk voelt of als uw knieën tegen het stuur stoten, moet u het iets verhogen.
- Om de hoogte van het stuur aan te passen, draait u gewoon de knop voor het verstellen van de spanning los, stelt u het stuur in op de gewenste hoogte en draait u hem weer vast.

**Werking van de monitor**

1. Automatisch in-/uitschakelen
  - a. De monitor wordt automatisch ingeschakeld als hij een signaal van de snelheidssensor detecteert of als de sleutel wordt ingedrukt.
  - b. De monitor schakelt automatisch uit als de snelheidssensor geen signaal uitzendt en de toets gedurende 4 minuten niet wordt ingedrukt.
2. Reset: Het apparaat kan worden gereset door de toets 3 seconden ingedrukt te houden of door de batterij te vervangen.
3. Functies. Om verschillende functies weer te geven, drukt u op de MODE toets totdat de functie die u wilt weergeven op het scherm verschijnt.
  - a. TIME: Geeft de trainingstijd weer (0:00-99:59)
  - b. SPEED: Geeft de momentane snelheid weer (0,0-999,9)
  - c. DISTANCE: Toont de afgelegde afstand tijdens de training. (0,0-999,9)
  - d. ODOMETER: Geeft de totale afgelegde afstand weer sinds de batterij is vervangen. (0-9999)
  - e. PULSE: Hartslagweergave (wacht 30 seconden nadat de handen op de sensoren zijn geplaatst om de hartslag te bekijken) (40-240)
  - f. CALORIES: Toont de verbrande calorieën tijdens de sessie. (0,0-999,9)
  - g. SCAN: De functies worden automatisch één voor één weergegeven.

**5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.**

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- Opwarming: bestaat uit een sessie van 5 tot 10 minuten stretching en lage intensiteit trainingen. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 7
- Training: dit is een trainingssessie van 20 tot 30 minuten.  
(Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 8
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 7

**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.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht, vooral de monitor niet.
- 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.
- Om de machine te verplaatsen, trekt u aan het stuur totdat de achterkant van de hometrainer in de lucht is of tilt u de hometrainer op door de achterste stabilisator vast te pakken. Hierdoor kunt u de hometrainer in alle veiligheid in de gewenste positie zetten.

**Opmerking:**

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

**7. PROBLEEMOPLOSSING**

Probleem	Mogelijke oorzaken	Oplossing
De hometrainer wiebelt tijdens het gebruik.	Voeten staan niet waterpas.	Draai de poten totdat de fiets waterpas staat.
De monitor werkt niet goed.	1. De batterij is leeg 2. Kabels zijn verkeerd aangesloten	1. Vervang de batterijen 2. Sluit ze correct aan
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: 07240  
 Product: DrumFit Indoor 10000 Race  
 Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg  
 Class HC  
 Afmetingen: 101x50x120 cm  
 Gewicht: 51 kg

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

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje

**9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR**



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

Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren. Naleving van de bovenstaande richtlijnen helpt het milieu te beschermen.

**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 veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, doorgegeven of verspreid op welke wijze dan ook (elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen en dergelijke) zonder voorafgaande toestemming van CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

## 1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

**WAŻNE:** Niektóre małe komponenty/części mogą być już przykręcone do większych komponentów, aby ułatwić montaż roweru spinningowego. Sprawdź czy posiadasz wszystkie części zanim skontaktujesz się z nami w sprawie brakujących elementów.

Lista części. Rys. 1

Lp.	Część	Ilość	Lp.	Część	Ilość
1	Główna struktura	1	11	Uchwyt monitora	1
2	Drażek stabilizujący tylny	1	12	Pokrętło regulacyjne M1	2
3	Drażek stabilizujący przedni	1	13	Nakrętka kołpakowa H1	4
4	Siodetko	1	14	Śruba imbusowa T1	4
5	Prowadnica do regulacji siodetka	1	15	Śruba S1	4
6	Sztyca siodetka	1	16	Nakrętka mocująca N1	1
7	Kierownica	1	17	Klucz imbusowy	1
8	Sztyca kierownicy	1	18	Klucz płaski	1
9	Pedały (L/R)	1			
10	Monitor	1			

UWAGA:

Grafika tej instrukcji obsługi jest schematyczna i możliwe, że nie będzie całkowicie zgodna 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 w dobrym stanie, należy niezwłocznie skontaktować się z oficjalnym Serwisem Technicznym Cecotec.

### Zawartość opakowania

- Rower treningowy Drumfit 10000 Race
- Ta instrukcja obsługi
- Zestaw do montażu
- 2 baterie AAA do monitora

## 3. MONTAŻ

### Krok 1. Montaż drążków stabilizujących

Zamontuj drążek stabilizujący przedni (3) i tylny (2) do głównej struktury za pomocą 4 śrub imbusowych T1 (14), 4 podkładek i 4 nakrętek kołpakowych (13). Włóż pokrętło regulacji M1 (12) do głównej struktury. Rys. 2

### Krok 2. Montaż pedałów (L/R). Rys. 3

- Zamocuj lewy pedał, obracając go w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie dokręć nakrętkę mocującą w tym samym kierunku.
- Zamocuj prawy pedał, obracając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie dokręć nakrętkę mocującą w tym samym kierunku.

### Krok 3. Montaż kierownicy i monitora.

Poluzuj pokrętło regulacji M1 (12) i włóż sztycę kierownicy (8) do głównej struktury. Po wybraniu żądanej wysokości należy ponownie przykręcić pokrętło. Zamontuj kierownicę (7) do sztycy używając czterech śrub S1 (15). Umieść monitor (10) na kierownicy i dobrze przykręć. Podłącz przewód danych do monitora. Rys. 4 i Rys. 5

**Krok 4. Montaż siodełka.**

Poluzuj pokrętło regulacji M1 (12) i włóż sztycę siodełka (6) do części tylnej głównej struktury. Po wybraniu żądanej wysokości należy ponownie przykręcić pokrętło. Umieść prowadnicę do regulacji siodełka (5) w sztycy (6) i przykręć ją nakrętką mocującą N1 (16). Umieść siodełko (4) na prowadnicy (5) i przykręć je śrubami mocującymi. W tym celu użyj dostarczonego klucza płaskiego. Rys. 6

**4. FUNKCJONOWANIE****Jak wejść i zejść z roweru**

- Przed wejściem na rower sprawdź, czy pedały się nie ruszają. Stań z boku roweru i przesuwaj nad nim nogę znajdującą się najbliżej roweru, a następnie usiądź na siodełku i włóż stopy w pedały.
- Aby zejść z roweru, wykonaj poprzednią procedurę, ale w odwrotnej kolejności.

**Regulacja oporu**

- Opór pedałowania reguluje się za pomocą pokrętła regulacji oporu znajdującego się na głównej strukturze. Aby zwiększyć opór, obróć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór, obróć pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- Naciśnij pokrętło, aby użyć go jako hamulca awaryjnego.

**Regulacja siodełka**

- Aby wyregulować wysokość siodełka, pamiętaj, że prawidłowa pozycja to taka, w której biodra nie są przechylone na żadną stronę, gdy pedał jest w dolnej pozycji, a stopa jest idealnie wsunięta i wpasowana w paski przytrzymujące stopy.
- Odpowiednio dopasuj pozycję siodełka, aby zapewnić maksymalną efektywność i komfort podczas ćwiczeń. Siodełko jest we właściwej pozycji, jeśli użytkownik ma lekko zgięte kolano, gdy jeden z pedałów znajduje się pod kątem 90 stopni do podłoża.
- Aby wyregulować wysokość siodełka, wystarczy poluzować pokrętło regulacji wysokości, podnieść lub opuścić siodełko na żądaną wysokość i dokręcić pokrętło.

**Montaż kierownicy**

- Upewnij się, że wysokość kierownicy jest w przybliżeniu równa wysokości siodełka, pamiętaj, że ten parametr będzie zależał od biomechaniki i fizjologii użytkownika. Jeśli jest ci niewygodnie w tej pozycji lub kolana uderzają w kierownicę, należy ją nieco podwyższyć.
- Aby wyregulować wysokość kierownicy, przekręć pokrętło regulacji napięcia, ustaw kierownicę na żądaną wysokość i dokręć.

**Monitorowanie działania**

1. Automatyczne uruchamianie / wyłączenie.
  - a. Monitor włącza się automatycznie po wykryciu sygnału z czujnika prędkości lub naciśnięciu klawisza.
  - b. Monitor wyłącza się automatycznie w przypadku braku sygnału z czujnika prędkości lub braku naciśnięcia klawisza przez 4 minuty.
2. Reset: Urządzenie można zresetować przytrzymując klawisz przez 3 sekundy lub zmieniając baterię.
3. Funkcje. Aby wyświetlić funkcje, przytrzymaj wciśnięty klawisz MODE, aż na ekranie pojawi się funkcja, którą chcesz wyświetlić.
  - a. TIME: Wyświetla całkowity czas treningu (0:00-99:59)
  - b. SPEED: Wyświetla aktualną prędkość (0.0-999.9)
  - c. DISTANCE: Pokazuje dystans pokonany podczas każdego treningu. (0.0-999.9)
  - d. ODOMETER: Pokazuje całkowity dystans przebyty od wymiany baterii. (0-9999)
  - e. PULSE: Pokazuje tętno (odczekaj 30 sekund od potożenia rąk na czujnikach, aby wyświetlić tętno) (40-240)
  - f. CALORIES: Pokazuje kalorie spalone podczas treningu. (0.0-999.9)
  - g. SCAN: Wyświetla automatycznie kolejne funkcje.

**5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI**

Prawidłowy trening powinien składać się z następujących kroków:

- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 7
  - Trening: jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut.
- (Ważne: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut). Rys. 8
- Wyciszenie: ćwiczenia na rozciąganie od 5 do 10 minut. Zwiększy to elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 7

**6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA**

- Okresowo smaruj części, które poruszają się podczas ćwiczeń, aby zapobiec przedwczesnemu zużyciu.
- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem. Jeśli jakkolwiek część jest w złym stanie, natychmiast ją wymień i nie używaj sprzętu, dopóki nie będzie w idealnym stanie.
- Sprzęt można czyścić lekko wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników.

- Unikaj wystawiania urządzenia, zwłaszcza monitora, na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.
- Aby przesunąć maszynę, pociągnij w dół za kierownicę, aż tył roweru się podniesie lub podnieś rower za tylny stabilizator. W ten sposób można całkowicie bezpiecznie przestawić rower do żądanej pozycji.

Uwaga:

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

## 7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Rozwiązanie
Rower chwieje się podczas użytkowania	Stopki nie są wypoziomowane.	Przekręć stopki aż rower zostanie wypoziomowany.
Monitor nie działa prawidłowo.	1. Bateria się wyczerpuje. 2. Przewody nie są dobrze podłączone.	1. Wymień baterię. 2. Podłącz odpowiednio przewody.
Kierownica nie jest stabilna.	Śruby są poluzowane.	Dokręć śruby.
Głośny dźwięk ruchomych części.	Części nie są dobrze dokręcone.	Dokręć je.

## 8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07240

Produkt: DrumFit Indoor 10000 Race

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg

Klasa HC

Wymiary: 101x50x120 cm

Waga: 51 kg

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

## 9. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



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

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat 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 odpowiada przed użytkownikiem lub konsumentem końcowym 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. PRAWA AUTORSKIE

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

## 1. DÍLY A SOUČÁSTI

POZNÁMKA: Je možné, že některé malé součásti/díly mohou být již namontovány na větší komponenty pro usnadnění montáže cyklotrenažéru. Prosím, než nás budete kontaktovat ohledně chybějících součástí, zkontrolujte, zda máte všechny díly.

Seznam dílů. Obr. 1

Číslo	Díl	Počet	Číslo	Díl	Počet
1	Hlavní rám	1	11	Držák na monitor	1
2	Zadní stabilizační tyč	1	12	Nastavovací kolečko M1	2
3	Přední stabilizační tyč	1	13	Slepá matice H1	4
4	Sedlo	1	14	Imbusový šroub T1	4
5	Sedlový jezdec	1	15	Šroub S1	4
6	Sedlová tyč	1	16	Pojistná matice N1	1
7	Řídítka	1	17	Imbusový klíč	1
8	Představec řídítek	1	18	Klíč oboustranný	1
9	Pedály (L/R)	1			
10	Monitor	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 indoor Drumfit 10000 Race
- Tento návod k použití
- Montážní sada
- 2 baterie typu AAA pro monitor

## 3. MONTÁŽ

### Krok 1. Montáž stabilizačních tyčí

Přípevněte přední (3) a zadní (2) stabilizační tyč k hlavnímu rámu pomocí 4 imbusových šroubů T1 (14), 4 podložek a 4 slepých matic (13). Zasuňte nastavovací kolečko M1 (12) do hlavního rámu. Obr. 2

### Krok 2. Montáž pedálů (L/R). Obr. 3

- Levý pedál zajistěte otáčením proti směru hodinových ručiček a poté utáhněte upevňovací matici proti směru hodinových ručiček.
- Pravý pedál zajistěte otočením ve směru hodinových ručiček a poté utáhněte upevňovací matici ve směru hodinových ručiček.

### Krok 3. Montáž řídítek a monitoru

Uvolněte nastavovací kolečko M1 (12) a zasuňte představec řídítek (8) do hlavního rámu (1). Po zvolení požadované výšky kolečko znovu nastavte. Přípevněte řídítka (7) ke svému představci pomocí čtyř šroubů S1 (15). Umístěte monitor (10) na řídítka a pevně jej připevněte. Připojte datový kabel k monitoru. Obr. 4 a obr. 5

**Krok 4. Montáž sedla**

Uvolněte nastavovací kolečko M1 (12) a zasuňte sedlovou tyč (6) do zadní části hlavního rámu (1). Po zvolení požadované výšky, kolečko znovu nastavte. Nasadte sedlový jezdec (5) na sedlovou tyč (6) a zajistěte jej upevňovací maticí N1 (16). Nakonec nasadte sedlo (4) na sedlový jezdec (5) a zajistěte jej upevňovacími maticemi. Použijte k tomu příložený oboustranný klíč. Obr. 6

**4. PROVOZ****Jak nasednout a sesednout z cyklotrenažéru**

- Před nasednutím na cyklotrenažér zkontrolujte, zda jsou pedály zastaveny. Postavte se na jednu stranu cyklotrenažéru a přehodte přes něj nohu, která je k němu nejbližší, poté se posadte na sedlo a zasuňte chodidla do pedálů.
- Pro sesednutí z cyklotrenažéru postupujte podle výše uvedeného postupu, ale v opačném pořadí.

**Nastavení odporu**

- Odpor šlapání se nastavuje napínacím kolečkem umístěným na hlavním rámu. Pro zvýšení odporu, otočte kolečkem ve směru hodinových ručiček. Pro snížení odporu otočte kolečkem proti směru hodinových ručiček.
- Zmáčkněte kolečko pro jeho nouzové zabrzdění.

**Nastavení sedla**

- Při nastavování výšky sedla mějte na paměti, že správná poloha by měla být taková, aby váš bok nebyl nakloněn na jednu stranu, když je pedál v dolní poloze a vaše noha je plně zasunuta a zapřena do nášlapu.
- Správně nastavte polohu sedla, abyste zajistili maximální efektivitu a pohodlí při cvičení. Sedlo je ve správné poloze, pokud má jezdec mírně pokrčené koleno, když je jeden z pedálů v úhlu 90 stupňů k zemi.
- Pro nastavení výšky sedla stačí povolit kolečko pro nastavení výšky, zvednout nebo snížit sedlo do požadované výšky a kolečko utáhnout.

**Nastavení řídítek**

- Ujistěte se, že výška řídítek je přibližně ve stejné výšce jako výška sedla. Upozorňujeme, že tento parametr závisí na biomechanice a fyziologii jezdce. Pokud se v této poloze necítíte pohodlně nebo pokud vaše kolena narážejí do řídítek, měli byste výšku trochu zvýšit.
- Pro nastavení výšky řídítek stačí uvolnit nastavovací kolečko, nastavit řídítka do požadované výšky a znovu ho utáhnout.

**Fungování monitoru**

1. Automatické zapnutí/vypnutí
  - a. Monitor se automaticky zapne, pokud zaznamená signál ze snímače rychlosti nebo pokud je stisknuto tlačítko.
  - b. Monitor se automaticky vypne, pokud snímač rychlosti nevyšle žádný signál a po dobu 4 minut není stisknuto tlačítko.
2. Resetování: Jednotku lze resetovat stisknutím tlačítka na 3 sekundy nebo výměnou baterie.
3. Funkce. Pro zobrazení té či oné funkce stiskněte tlačítko MODE, dokud se na obrazovce nezobrazí požadovaná funkce.
  - a. TIME: Zobrazuje čas tréninku (0:00-99:59)
  - b. SPEED: Zobrazuje okamžitou rychlost (0.0-999.9)
  - c. DISTANCE: Zobrazuje vzdálenost ujetou při tréninku. (0.0-999.9)
  - d. ODOMETER: Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost od výměny baterie. (0-9999)
  - e. PULSE: Zobrazuje srdeční frekvenci (počkejte 30 sekund od přiložení rukou na snímače pro zobrazení srdeční frekvence) (40-240)
  - f. KALORIE: Zobrazuje počet kalorií spálených během tréninku. (0.0-999.9)
  - g. SCAN: Zobrazuje funkce jednu po druhé automaticky.

**5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ**

Správný trénink by měl sestávat z následujících kroků:

- Zahřátí: skládá se ze série protahovacích a nízko intenzivních cvičení trvajících 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 7
- Trénink: jedná se o cvičení trvajících 20 až 30 minut. (Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 8
- Ochlazení: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 7

**6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA**

- Pravidelně promazávejte části, které se během cvičení pohybují, abyste zabránili předčasnému poškození.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny díly. Pokud je některý díl poškozen, okamžitě jej vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude v bezchybném stavu.
- Zařízení lze čistit mírně navlhčeným hadříkem a neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Stroj nevystavujte přímému slunečnímu záření, zejména monitor.

- 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.
- Chcete-li stroj přemístit, zatáhněte za řídítka směrem dolů, dokud se zadní část cyklotrenažeru nedostane do vzduchu, nebo cyklotrenažer zvedněte uchopením zadního stabilizátoru. Tak můžete cyklotrenažer zcela bezpečně přesunout do požadované polohy.

Upozornění:

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

## 7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možné příčiny	Řešení
Stroj se při používání kýve.	Patky nejsou v rovině.	Otáčejte patkami, dokud cyklotrenažer nebude nivelizován.
Monitor nefunguje správně.	1. Baterie je vybitá 2. Kabely jsou připojeny nesprávně	1. Vyměňte baterii 2. Správně je připojte
Řídítka nejsou stabilní.	Šrouby jsou uvolněné.	Dotáhněte šrouby.
Hlasitý hluk z pohyblivých dílů.	Díly nejsou řádně utaženy.	Utáhněte je.

## 8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07240

Výrobek: DrumFit Indoor 10000 Race

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Třída HC

Rozměry: 101x50x120 cm

Hmotnost: 51 kg

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

Vyrobena v Číně | Navrženo ve Španělsku

## 9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



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

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispívá 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.


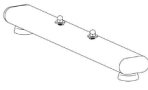
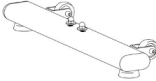
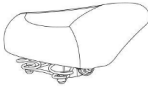
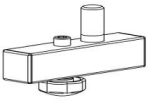
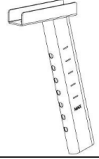
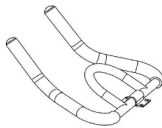






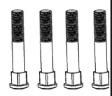




		
<b>1 (x1)</b>	<b>2 (x1)</b>	<b>3 (x1)</b>
		
<b>4 (x1)</b>	<b>5 (x1)</b>	<b>6 (x1)</b>
		
<b>7 (x1)</b>	<b>8 (x1)</b>	<b>9 (x1)</b>
		
<b>10 (x1)</b>	<b>11 (x1)</b>	<b>12 (x2)</b>
		
<b>13 (x4)</b>	<b>14 (x4)</b>	<b>15 (x4)</b>
		
<b>16 (x1)</b>	<b>17 (x1)</b>	<b>18 (x1)</b>

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

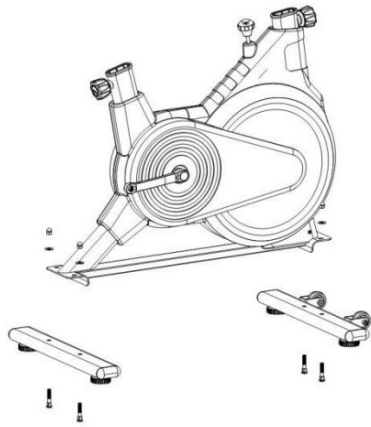


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

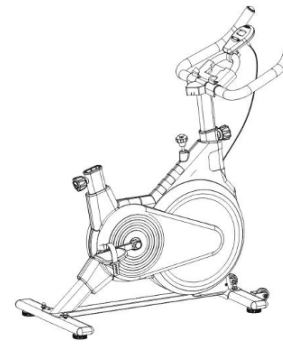


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

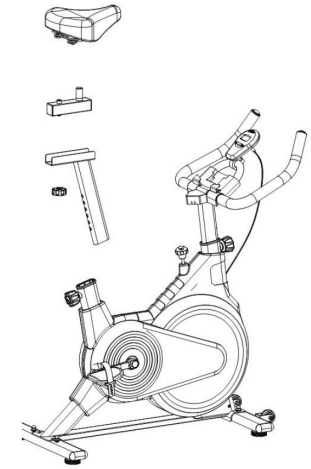


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

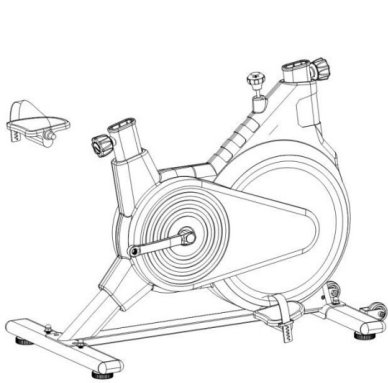


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

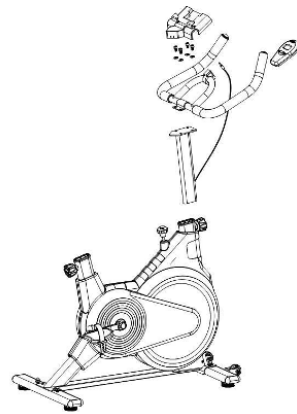


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4



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

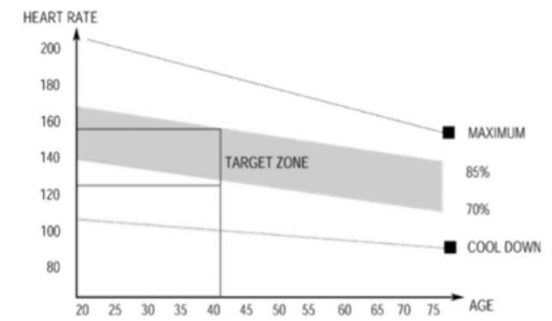


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8



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

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