

cecotec

DRUMFIT INDOOR 13000 RACE SPRINT

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	12
Sicherheitshinweise	17
Istruzioni di sicurezza	21
Instruções de segurança	26
Veiligheidsvoorschriften	30
Instrukcja bezpieczeństwa	35
Bezpečnostní pokyny	39

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	44
2. Antes de usar	45
3. Montaje	45
4. Funcionamiento	46
5. Información relativa al ejercicio	48
6. Limpieza y mantenimiento	48
7. Resolución de problemas	49
8. Especificaciones técnicas	49
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	50
10. Garantía y SAT	50
11. Copyright	50

INDEX

1. Parts and components	51
2. Before use	52
3. Assembly	52
4. Operation	53
5. Information on exercising	55
6. Cleaning and maintenance	55
7. Troubleshooting	56
8. Technical specifications	56
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	57
10. Technical support and warranty	57
11. Copyright	57

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	58
2. Avant utilisation	59
3. Montage	59
4. Fonctionnement	60
5. Informations concernant l'exercice	62
6. Nettoyage et entretien	62
7. Résolution de problèmes	63
8. Spécifications techniques	63
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	64
10. Garantie et SAV	64
11. Copyright	64

INHALT

1. Teile und Komponenten	65
2. Vor dem Gebrauch	66
3. Installation	66
4. Bedienung	67
5. Fitnessinformation	69
6. Reinigung und Wartung	69
7. Problembhebung	70
8. Technische Spezifikationen	71
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	71
10. Garantie und Kundendienst	71
11. Copyright	72

INDICE

1. Parti e componenti	73
2. Prima dell'uso	74
3. Montaggio	74
4. Funzionamento	75
5. Informazioni relative all'allenamento	77
6. Pulizia e manutenzione	77
7. Risoluzione dei problemi	78
8. Specifiche tecniche	78
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	79
10. Garanzia e supporto tecnico	79
11. Copyright	79

ÍNDICE

1. Peças e componentes	80
2. Antes de usar	81
3. Montagem	81
4. Funcionamento	82
5. Informações relativas ao exercício	84
6. Limpeza e manutenção	84
7. Resolução de problemas	85
8. Especificações técnicas	85
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	86
10. Garantia e SAT	86
11. Copyright	86

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	87
2. Vóór u het apparaat gebruikt	88
3. Montage	88
4. Werking	89
5. Informatie over de training.	91
6. Schoonmaak en onderhoud	91
7. Probleemoplossing	92
8. Technische specificaties	92
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	93
10. Garantie en technische ondersteuning	93
11. Copyright	93

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	94
2. Przed użyciem	95
3. Montaż	95
4. Funkcjonowanie	96
5. Informacje związane z ćwiczeniami	98
6. Czyszczenie i konserwacja	98
7. Rozwiązywanie problemów	99
8. Specyfikacja techniczna	99
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	100
10. Gwarancja i Serwis techniczny	100
11. Prawa autorskie	100

OBSAH

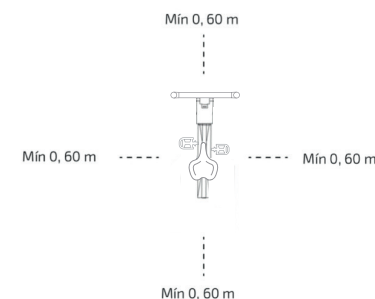
1. Díly a součásti	101
2. Před použitím	102
3. Montáž	102
4. Provoz	103
5. Informace týkající se cvičení	105
6. Čištění a údržba	105
7. Řešení problémů	105
8. Technické specifikace	106
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	106
10. Záruka a technický servis	107
11. Copyright	107

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

- Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la máquina. El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto de la bicicleta. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su entrenamiento.
- Este aparato puede ser usado por niños a partir de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento 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 están bien apretadas antes de usar la máquina.
- El nivel de seguridad de la máquina solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use la máquina como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la máquina, o si esta emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarla. No la use hasta que el problema haya sido resuelto.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las partes antes de empezar. Deje como mínimo 0,6 m de espacio en las zonas de acceso a la máquina para casos de emergencia. Puede compartir los espacios de acceso si tiene más equipos próximos. Siempre cerciórese que no tiene objetos que obstaculicen la entrada y salida de su máquina.



- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento.
- ADVERTENCIA: este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión. Este equipo es de clase HC.
- ADVERTENCIA: esta máquina funciona con inercia. Tenga cuidado cuando esté en movimiento y asegúrese de que esté totalmente parada antes de bajarse ya que la inercia del volante y los pedales podría causarle daños a usted o a otras personas.
- Peso máximo del usuario: 110 kg.
- No es recomendable su uso en exteriores.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda.
- ADVERTENCIA: los sensores que indican frecuencia cardíaca pueden ser inexactos dado que no es un dispositivo médico. Los sensores pueden darle información estimada de su frecuencia cardíaca. Ante cualquier tipo de malestar detenga inmediatamente el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si persiste acuda inmediatamente al centro médico más cercano.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec.
- Si alguna de las partes sobresale del aparato, podría interferir con el movimiento del usuario.

Instrucciones sobre las pilas:

- No desmonte, abra o destruya las pilas.
- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños
- Mantenga especialmente las pilas consideradas pequeñas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión de una pila, la persona implicada debe buscar rápidamente asistencia médica.
- No exponga las pilas al calor o al fuego. Evite el almacenamiento a la luz directa del sol.
- No cortocircuite las pilas. No almacene las pilas de forma desordenada en una caja o cajón donde puedan cortocircuitarse entre sí o ser cortocircuitadas por otros objetos metálicos.
- No someta las pilas a golpes mecánicos.
- Las pilas pueden presentar fugas en condiciones extremas. Si la pila gotea, 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 durante un mínimo de 10 minutos y busque asistencia médica. Utilice guantes para manejar la pila y deséchela inmediatamente de acuerdo con la normativa local.
- Observe las marcas de positivo (+) y negativo (-) en la pila y el monitor y asegúrese de su correcta utilización.
- No utilice ninguna pila que no esté diseñada para su uso con el equipo.
- No mezcle pilas de diferente fabricación, capacidad, tamaño o tipo dentro de un aparato.
- El uso de la pila por parte de los niños debe ser supervisado.
- Acuda inmediatamente a un médico en caso de ingestión de una pila.
- Compre siempre las pilas recomendadas por el fabricante del dispositivo para el equipo.

- Mantenga las pilas limpias y secas.
- Limpie los terminales de las pilas con un paño limpio y seco si se ensucian.
- Conserve la documentación original del producto para futuras consultas.
- Utilice las pilas sólo en la aplicación para la que fue concebida.
- Siempre que sea posible, retire las pilas del monitor cuando no esté en uso.
- Elimine la pila correctamente.

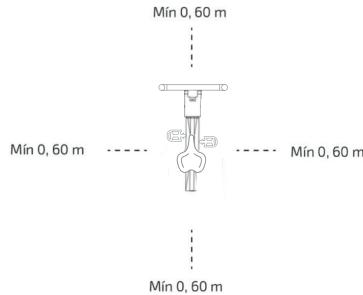
SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Read the entire manual before assembling and using the machine. Safe and efficient use can be only achieved if the machine is properly assembled, maintained, and used. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- 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 machine can be used by children aged 8 years and above and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the machine in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the machine. Cleaning and user maintenance should not be carried out by unsupervised children.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use it and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- Use the exercise bike on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- Make sure that the screws and nuts are securely fastened before using the machine.
- The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the machine, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using it. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave a free space of at least 0.6 m in front of all access areas of the machine in case of emergency. You can share the access areas with other machine nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- **WARNING:** this training machine is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC class.
- **WARNING:** this machine operates by means of a flywheel. Be careful when in motion and ensure that it completely stops before getting down, as the inertia of the flywheel and pedals could cause injury to yourself or others.
- Maximum user weight: 110 kg.
- It is not recommended for outdoor use.
- This machine is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- The air bike is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or assistance.
- **WARNING:** the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.

- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- If any parts protrude from the machine, they may interfere with the user's movement.

Instructions on batteries

- Do not disassemble, open, or damage the batteries.
- Keep the batteries out of the reach of children.
- Pay particular attention to small batteries. In case of battery ingestion, please seek medical attention immediately.
- Do not expose batteries to heat or fire. Avoid storage in direct sunlight.
- Do not short-circuit the batteries. Do not store batteries in an untidy manner, in a box, or drawer where they can short-circuit each other or be short-circuited by other metal objects.
- Do not subject batteries to mechanical shock.
- 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.
- Pay attention to the positive (+) and negative (-) marks on the batteries and ensure they are used correctly.
- Do not use any batteries that are not designed for use with the appliance.
- Do not use the appliance if powered with batteries that differ in capacity, size, or type.
- The use of the batteries by children must be supervised.

- In case of battery ingestion, please seek medical attention immediately.
- Always buy the batteries recommended by the device manufacturer.
- Keep the batteries clean and dry.
- Wipe the battery terminals with a clean, dry cloth if they become dirty.
- Keep the original instruction manual for future reference.
- Use the batteries only for their intended purpose.
- Whenever possible, remove the batteries from the console when not in use.
- Dispose of the battery correctly.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

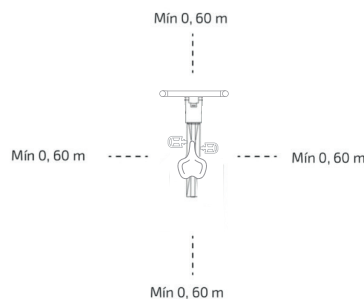
- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le vélo. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement votre 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 8 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances s'ils sont surveillés et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'ils ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien du produit ne peuvent pas être menés à terme par les enfants.
- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent entraîner des risques d'asphyxie si elles sont avalées.
- Gardez 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 le vélo.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez 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 : 110 kg.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement

et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.

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

Instructions pour les piles

- Ne démontez pas, n'ouvrez pas et ne détruisez pas les piles.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants
- Maintenez surtout les petites piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion d'une pile, il est nécessaire de consulter votre médecin.
- N'exposez pas les piles à la chaleur ou au feu. Évitez de la stocker à la lumière directe du soleil.
- Ne court-circuitez pas la pile. Ne stockez pas les piles de manière désordonnée dans une boîte ou un tiroir où elles peuvent se court-circuiter entre elles ou être court-circuitées par d'autres objets métalliques.
- N'exposez pas les piles à des chocs mécaniques.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions

extrêmes. Si la pile goutte, 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 puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la pile et jetez-la immédiatement selon les normes locales.

- Faites attention à la polarité de la pile (+/-) lorsque vous l'insérez dans le moniteur et assurez-vous qu'elle est utilisée correctement.
- N'utilisez pas de piles qui ne sont pas conçues pour être utilisées avec cet appareil.
- N'utilisez pas des piles de fabrication, de capacité, de taille ou de type différents dans un même appareil.
- Les enfants doivent être surveillés lorsqu'ils utilisent des piles.
- En cas d'ingestion d'une pile, consultez votre médecin immédiatement.
- Achetez toujours les piles recommandées par le fabricant du dispositif.
- Gardez les piles propres et sèches.
- Nettoyez les bornes des piles avec un chiffon propre et sec si elles sont sales.
- Conservez la documentation originale du produit pour de futures références.
- N'utilisez les piles que pour l'usage auquel elles sont destinées.
- Dans la mesure du possible, retirez les piles du moniteur lorsque vous ne les utilisez pas.
- Jetez la pile correctement.

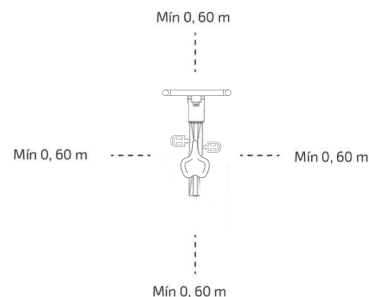
SICHERHEITSHINWEISE

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

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Produkt ist nur sicher, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut wurde, regelmäßig gepflegt wird und es ordnungsgemäß verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- 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 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht

mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.

- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige 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: 110 kg.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, und so nicht Ihren Rücken nicht verletzen.
- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz anzeigen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein. Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.
- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Wenn Teile aus dem Gerät herausragen, können sie die Bewegungsfreiheit des Benutzers einschränken.

Hinweise zu Batterien/Akkus

- Batterien dürfen nicht zerlegt, geöffnet oder zerstört werden.
- Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf
- Bewahren Sie insbesondere kleine Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Im Falle des Verschluckens einer Batterie sollte die betroffene Person unverzüglich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.
- Setzen Sie die Batterien weder Hitze noch Feuer aus. Vermeiden Sie die Lagerung in direktem Sonnenlicht.
- Schließen Sie die Akkus nicht kurz. Bewahren Sie Batterien nicht wahllos in einer Schachtel oder Schublade auf, wo sie sich gegenseitig kurzschließen oder durch andere Metallgegenstände kurzgeschlossen werden können.
- Setzen Sie die Batterien keinen mechanischen Stößen aus.
- Akkus können unter extremen Bedingungen undicht werden. Wenn der Akku ausläuft, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Falls die Flüssigkeiten in Kontakt mit der Haut kommt, waschen Sie sich sofort mit Wasser und Seife. 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 dem Akku Handschuhe und entsorgen Sie ihn umgehend gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Achten Sie auf die positiven (+) und negativen (-) Markierungen auf der Batterie und dem Monitor und stellen Sie deren korrekte Verwendung sicher.
- Verwenden Sie keine Batterien, die nicht für die Verwendung mit diesem Gerät vorgesehen sind.
- Mischen Sie keine Batterien unterschiedlicher Herstellung, Kapazität, Größe oder Typs in einem Gerät.

- Die Verwendung des Akkus durch Kinder muss beaufsichtigt werden.
- Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn eine Batterie verschluckt wurde.
- Kaufen Sie immer die vom Gerätehersteller für das Gerät empfohlenen Batterien.
- Halten Sie Batterien sauber und trocken.
- Wischen Sie die Batteriepole mit einem sauberen, trockenen Tuch ab, wenn sie verschmutzt sind.
- Bewahren Sie die Original-Produktdokumentation für spätere Zwecke auf.
- Verwenden Sie Batterien nur für den Zweck, für den sie hergestellt wurden.
- Nehmen Sie die Batterien nach Möglichkeit aus dem Monitor, wenn er nicht benutzt wird.
- Entsorgen Sie den Akku ordnungsgemäß.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

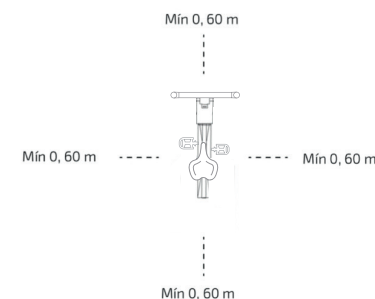
Si prega di conservare questo manuale di istruzioni in un luogo sicuro per consultazioni future o nuovi utenti.

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio della macchina. Il prodotto 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 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini 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 di usare l'apparecchio, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente.
- Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- 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 utente: 110 kg.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso

domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.

- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la spin bike per evitare lesioni alla schiena.
- **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 smontare, aprire o danneggiare le pile.
- Mantenere le pile fuori dalla portata dei bambini
- Prestare particolare attenzione alle pile di piccole dimensioni. In caso di ingestione di una pila, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Non esporre le pile al calore o al fuoco. Evitare la conservazione alla luce diretta del sole.
- Non cortocircuitare le pile. Non conservare le pile in modo disordinato, in una scatola o in un cassetto dove possano entrare in cortocircuito tra loro o essere messe in cortocircuito da altri oggetti metallici.
- Non sottoporre le pile a urti meccanici.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se

la batteria perde liquido, non toccarlo. Se il liquido viene a contatto con la pelle, lavarsi immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido dovesse entrare a contatto con gli occhi, lavarli immediatamente con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e cercare assistenza medica. Utilizzare guanti per maneggiare le pile e smaltirle immediatamente secondo la normativa locale.

- Osservare le marcature positive (+) e negative (-) sulla pila e sulla console e assicurarsi che siano inserite correttamente.
- Si sconsiglia l'uso di pile incompatibili con questo apparecchio.
- Non usare l'apparecchio con batterie di fabbricazione, capacità, dimensioni o tipo diversi.
- L'uso delle pile da parte di bambini è consentito solo sotto stretta supervisione.
- In caso di ingestione di una pila, consultare immediatamente un medico.
- Acquistare sempre le pile raccomandate dal produttore del dispositivo.
- Mantenere le pile pulite e asciutte.
- Pulire i terminali delle pile con un panno pulito e asciutto se sporche.
- Conservare il manuale d'istruzioni originale del prodotto per riferimenti futuri.
- Utilizzare le pile solo allo scopo per cui sono state fabbricate.
- Se possibile, rimuovere le pile dal monitor quando non vengono utilizzate.
- Smaltire correttamente la pila.

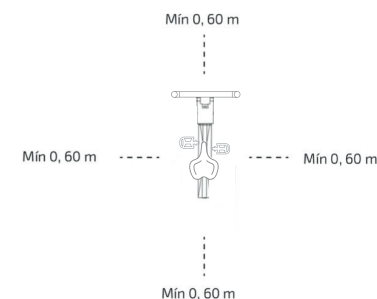
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

- Leia completamente o manual antes de montar o aparelho. O produto só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta da sua bicicleta. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas, ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu treino.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 8 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho. A limpeza e manutenção do aparelho não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho,

uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.

- Mantenha as crianças e os animais longe do aparelho. Não permita que as crianças usem e brinquem com o aparelho. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar o aparelho.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Use o aparelho como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar o aparelho, 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 aparelho 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 do seu aparelho.



- Use roupa apropriada quando use o aparelho. 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: este aparelho 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: 110 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da passadeira, podem interferir com o movimento do utilizador.

Instruções sobre as pilhas

- Não desmonte, abra ou destrua as pilhas.
- Mantenha as crianças fora do alcance das pilhas
- Mantenha especialmente as pilhas pequenas fora do alcance das crianças. Em caso de ingestão de uma pilha, consulte imediatamente um médico.
- Não exponha as pilhas ao calor ou ao fogo. Evite o armazenamento à luz solar direta.
- Não provoque curto-circuito nas pilhas. Não guarde as pilhas de forma desarrumada numa caixa ou gaveta onde possam entrar em curto-circuito ou ser curto-circuitadas por outros objetos metálicos.
- Não submeta as pilhas a choques mecânicos.
- As pilhas podem apresentar fugas em condições extremas. Se a pilha deitar gotas, não toque no líquido. Se o líquido entra em contacto com a pele, lave imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave-os 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.
- Observe as marcações positivas (+) e negativas (-) nas pilhas e assegure-se de que são utilizadas corretamente.
- Não utilize quaisquer pilhas que não tenham sido concebidas para utilização com o equipamento.
- Não use pilhas de fabrico, capacidade, tamanho ou tipo diferentes dentro do aparelho.
- A utilização de pilhas pelas crianças deve ser supervisionada.
- Em caso de ingestão de uma pilha, consulte imediatamente um médico.
- Compre sempre as pilhas recomendadas pelo fabricante do aparelho.

- Mantenha as pilhas limpas e secas.
- Limpe os terminais da bateria com um pano limpo e seco se ficarem sujos.
- Guarde a documentação original do aparelho para referência futura.
- Utilize as pilhas apenas para o fim a que se destinam.
- Sempre que possível, remova as pilhas quando não estiverem a ser utilizadas.
- Elimine as pilhas corretamente.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

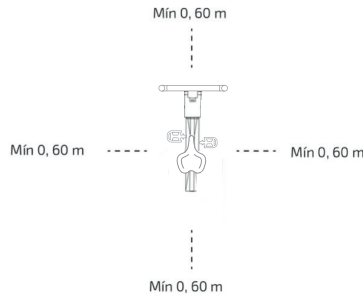
Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plaats voor toekomstige naslag of nieuwe gebruikers.

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste wijze wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid,

duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik de hometrainer op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat u het apparaat gebruikt.
- De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik het apparaat zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Als u tijdens gebruiken of het testen van het apparaat defecte onderdelen aantreft, of als het apparaat tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint. Laat ten minste 0,6 m ruimte vrij

in de toegangsruimten tot de machine voor noodgevallen. U kunt toegangsruimten delen als u meer apparaten in de buurt hebt. Zorg er altijd voor dat er geen voorwerpen zijn die de in- en uitgang van uw machine belemmeren.



- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- **WAARSCHUWING:** Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- **WAARSCHUWING:** deze machine werkt met traagheid. Wees voorzichtig wanneer u in beweging bent en zorg ervoor dat u volledig tot stilstand bent gekomen voordat u uitstapt, aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen uzelf of anderen kunnen verwonden.
- Maximaal gebruikersgewicht: 110 kg
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

- Wees voorzichtig als u de hometrainer optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- **WAARSCHUWING:** sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven. Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen uit het toestel steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.

Instructies over de batterijen:

- Batterijen niet demonteren, openen of vernietigen.
- Houd batterijen buiten het bereik van kinderen
- Houd vooral kleine batterijen buiten het bereik van kinderen. Als een batterij wordt ingeslikt, moet de betrokken persoon onmiddellijk medische hulp inroepen.
- Stel batterijen niet bloot aan hitte of vuur. Vermijd opslag in direct zonlicht.
- Voorkom kortsluiting van de batterijen. Bewaar batterijen niet lukraak in een doos of lade waar ze elkaar kunnen kortsluiten of kortgesloten kunnen worden door andere metalen voorwerpen.
- Stel batterijen niet bloot aan mechanische schokken.
- 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.

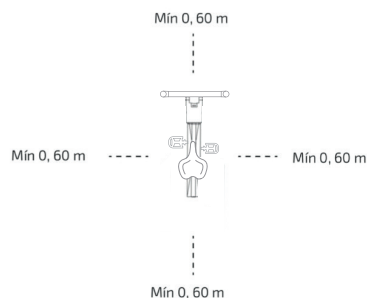
- Let op de positieve (+) en negatieve (-) markeringen op de batterijen de monitor en zorg dat ze correct worden gebruikt.
- Gebruik geen batterijen die niet voor dit apparaat zijn ontworpen.
- Gebruik in een apparaat geen batterijen van verschillende fabricage, capaciteit, grootte of type door elkaar.
- Het gebruik van de batterij door kinderen moet onder toezicht gebeuren.
- Raadpleeg onmiddellijk een arts als een batterij wordt ingeslikt.
- Koop altijd de batterijen die door de fabrikant van het apparaat worden aanbevolen voor het apparaat.
- Houd batterijen schoon en droog.
- Veeg de accupolen af met een schone, droge doek als ze vuil zijn geworden.
- Bewaar de originele productdocumentatie voor toekomstig gebruik.
- Gebruik batterijen alleen in de toepassing waarvoor ze bedoeld zijn.
- Verwijder waar mogelijk de batterijen uit de monitor als u deze niet gebruikt.
- Gooi de batterij op de juiste manier weg.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Prosimy o przechowywanie tej instrukcji w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu maszyny. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, utrzymany 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 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są odpowiednio poinstruowane odnośnie bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją związane z nim zagrożenia. 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.
- Jeździć rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną.
- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dobrze dokręcone przed użyciem maszyny.
- Poziom bezpieczeństwa maszyny można zapewnić tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj maszyny w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby 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.
- Waga maksymalna użytkownika: 110 kg
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia roweru, aby nie nadwyrężyć pleców.
- OSTRZEŻENIE: czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, 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 demontuj, nie otwieraj ani nie uszkodzaj celowo baterii.
- Przechowuj baterie poza zasięgiem dzieci
- W szczególności trzymaj poza zasięgiem dzieci małe baterie. W przypadku połknięcia baterii należy szybko zwrócić się o pomoc medyczną.
- Nie wystawiaj baterii na działanie ciepła lub ognia. Unikaj przechowywania w bezpośrednim świetle słonecznym.
- Nie doprowadzać do zwarcia baterii. Nie przechowuj baterii w sposób nieuporządkowany w pudełku lub szufladzie, gdzie mogą się doprowadzić do zwarcia wzajemnie lub za pomocą innych metalowych przedmiotów.
- Nie narażaj baterii na wstrząsy mechaniczne.
- Zarówno akumulator, jak i akumulatory mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli akumulator wycieknie, nie dotykaj płynu. Jeśli płyn wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, natychmiast przemyj je dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zwróć się o pomoc lekarską. Podczas obchodzenia się z baterią należy nosić rękawiczki i natychmiast zutylizować ją zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Zwróć uwagę na oznaczenia dodatnie (+) i ujemne (-) na bateriach i pilocie i upewnij się, że są one używane prawidłowo.
- Nie używaj żadnych baterii, które nie są przeznaczone do użytku z tym sprzętem.
- Nie mieszaj baterii różnych marek, pojemności, rozmiarów lub typów w jednym urządzeniu.
- Stosowanie baterii przez dzieci powinno być nadzorowane.
- W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską.
- Zawsze kupuj baterie zalecane przez producenta urządzenia.

- Baterie należy utrzymywać zawsze w stanie czystym i suchym.
- Oczyszczyć styki akumulatora czystą, suchą szmatką, jeśli się zabrudzą.
- Prosimy o zachowanie oryginalnej dokumentacji produktu do wykorzystania w przyszłości.
- Używaj baterii tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
- Jeśli to możliwe, wyjmij baterie z monitora, gdy nie jest używany.
- Prawidłowo wyjmij baterie.

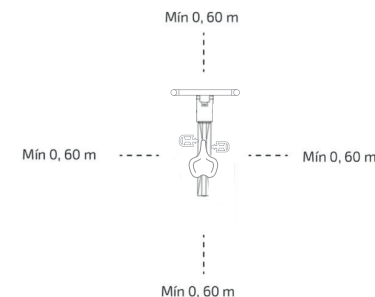
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Před zahájením montáže stroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek je bezpečný pouze v případě, že je správně sestaven, udržován a 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 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se strojem nesmí hrát. Čištění a údržbu, které 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 zařízení se ujistěte, že jsou šrouby a matice utaženy.
- Bezpečnostní úroveň zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou, zda není poškozena nebo nese známky opotřebení.
- Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování stroje najdete poškozené díly nebo pokud stroj během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu k stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro nouzové situace. Pokud máte v blízkosti více zařízení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.
- VAROVÁNÍ: toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HC.
- VAROVÁNÍ: tento stroj funguje na principu setrvačnosti. Dbejte opatrnosti při pohybu a před sesednutím se ujistěte, že se zcela zastavil, protože setrvačnická a pedály by mohly způsobit poranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 110 kg
- Nedoporučuje se pro venkovní používání.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování cyklotrenažéru buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- VAROVÁNÍ: snímače srdečního tepu mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. 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 nerozebírejte, neotevírejte ani neničte.
- Baterie uchovávejte mimo dosah dětí
- Zejména baterie, které jsou považovány za malé, uchovávejte mimo dosah dětí. V případě spolknutí baterie by postižený měl okamžitě vyhledat lékařskou pomoc.
- Nevystavujte baterie teplu nebo ohni. Vyhněte se skladování na přímém slunci.
- Baterie nezkratujte. Neskladujte baterie nepřehledně v krabici nebo zásuvce, kde by mohlo dojít k jejich vzájemnému zkratu nebo ke zkratu jinými kovovými předměty.
- Nevystavujte baterie mechanickým otřesům.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud z baterie vytéká kapalina, nedotýkejte se jí. Pokud se kapalina dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji omyjte vodou a mýdlem. Pokud se tato kapalina dostane do kontaktu s očima, okamžitě je vymyjte čistou vodou po dobu nejméně 10 minut a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.
- Dodržujte kladné (+) a záporné (-) označení na baterii a dálkovém ovladači a ujistěte se, že jsou správně nasazeny.
- Nepoužívejte žádnou baterii, která není určena pro použití se zařízením.
- V zařízení nekombinujte baterie různých výrobců, kapacit, velikostí nebo typu.
- Použití baterie dětmi musí být pod dohledem.

- V případě spolknutí baterie okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Vždy kupujte baterie doporučené výrobcem zařízení pro dané zařízení.
- Udržujte baterie čisté a suché.
- Pokud jsou kontakty baterie znečištěné, otřete je čistým suchým hadříkem.
- Uschovejte si prosím původní dokumentaci k produktu pro budoucí použití.
- Baterie používejte pouze v aplikacích, pro které byly určeny.
- Pokud je to možné, vyjměte baterie z dálkového ovladače, pokud jej nepoužíváte.
- Baterii správně zlikvidujte.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Leyenda de la figura 1:

	Descripción	Cantidad
1	Biela	1
2	Carcasa	1
3	Estructura principal	1
4	Perilla	1
5	Sillín	1
6	Soporte del sillín	1
7	Barra de ajuste del sillín	1
8	Pomo de ajuste horizontal del sillín	1
9	Pomo de ajuste vertical del sillín	2
10	Volante de inercia	1
11	Barra estabilizadora delantera	1
12	Tuerca de sombrerete M10	4
13	Arandela plana Ø10	4
14	Barra estabilizadora trasera	1
15	Pie	4
16	Tija del manillar	1
17	Llave inglesa	1
18	Llave inglesa	1
19	Pedal izquierdo	1
20	Pedal derecho	1
21	Arandela plana Ø 6	4
22	Tornillo de cabeza cilíndrica hexagonal M6*12	4

23	Cableado	1
24	Manillar	1
25	Monitor	1
26	Tornillo de cabeza redonda	4

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
- Kit de montaje
- 2 pilas AAA
- Este manual de instrucciones

3. MONTAJE

Antes de comenzar el montaje, compruebe que no falta ninguna pieza. Se recomienda montar la máquina entre dos personas y en un espacio abierto.

Paso 1. Fig. 2

- Saque la máquina del embalaje.
- En primer lugar, coloque las barras estabilizadoras (delantera y trasera) en la estructura principal. Para ello, utilice cuatro tornillos, cuatro arandelas planas y cuatro tuercas de sombrerete. Fíjelo todo con la llave inglesa.

Paso 2. Fig. 3

Como se muestra en la figura 3, conecte el cable de la tija del manillar con el de la estructura principal. A continuación, afloje el pomo de ajuste e inserte la tija del manillar en la estructura. Una vez realizado este paso, vuelva a ajustar el pomo.

Paso 3. Fig. 4

Alinee los orificios del manillar con los de su tija y fije ambas piezas con los cuatro tornillos de cabeza cilíndrica hexagonal y las cuatro arandelas planas. Utilice la llave Allen para asegurar los tornillos.

Paso 4

- Coloque el embellecedor del manillar. Simplemente tendrá que presionar y se quedará encajado. Fig. 5
- Conecte los cables del monitor y colóquelo en su soporte. Fig. 6

Paso 5. Fig. 7

- Coja los pedales y quite la tuerca que viene prefijada.
- Póngalos en la estructura. El pedal izquierdo se ajusta en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Asegúrese de que ha colocado cada pedal en su lado correspondiente. La referencia (derecha/izquierda) se toma como si el usuario estuviera sentado en la silla. El pedal izquierdo está marcado con una L, el derecho con una R.
- Ajuste los pedales en la dirección de las flechas que se muestran en la figura 7.
- A continuación, vuelva a colocar la tuerca que había quitado y fíjela con la llave inglesa grande. Este paso sirve para evitar que la tuerca se afloje tras el paso del tiempo.

Nota:

Asegúrese de que los tornillos de ambos pedales han sido apretados con las herramientas proporcionadas. No los use antes de instalar el sillín.

Paso 6. Fig. 8

Inserte el sillín en su tija y utilice la llave proporcionada para fijarlo.

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. Fig. 9

- Para aumentar la resistencia, gire la perilla en sentido antihorario.
- Para reducirla, gire la perilla en sentido horario.

Ajuste del sillín. Fig. 10

- Si el sillín está correctamente colocado, tanto la eficacia de los movimientos como la comodidad será mayor. Además, reduce el riesgo de lesiones.
- Cuando mueva el pedal, asegúrese de que apoya toda la planta del pie. Además, debe flexionar ligeramente las rodillas.
- Si no puede doblar las rodillas o los pies no le llegan al pedal, mueva el sillín hacia delante. Si para pedalear tiene que doblar demasiado las piernas, mueva el sillín hacia atrás.
- Para ajustar la posición del sillín, bájese de la bicicleta y afloje el pomo de ajuste. Elija la posición que más le convenga. Después, vuelva a apretar el pomo de ajuste. Asegúrese de que está bien apretado.
- Para ajustar la altura del sillín, afloje el pomo y coloque el sillín a la altura que más le convenga. Después, vuelva a apretar el pomo para que el sillín se quede fijo. Afloje el pomo. Mueva el sillín hacia delante o hacia atrás hasta que consiga la posición deseada. Después, vuelva a apretar el pomo.

Ajuste del manillar. Fig. 10

- Asegúrese de 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, ajustar el manillar a la altura deseada y apretarla.

Monitor

- Cuando comience a pedalear, la pantalla se encenderá y mostrará los siguientes parámetros:
- TMR (duración del entrenamiento): muestra la duración actual del entrenamiento. Rango: 0-99:59 (minutos: segundos).
- SPD (velocidad): muestra la velocidad actual de la bicicleta. Rango: 0-999.9 km/h.
- DIS (distancia): muestra la distancia recorrida durante el entrenamiento. Rango: 0-99.99 km.
- CAL (calorías quemadas): muestra las calorías quemadas durante el entrenamiento. Rango: 0-999.9 kcal.
- ODO (odómetro): muestra la distancia total recorrida desde el primer uso de la bicicleta. Rango: 0-999.9 km.
- SCAN (exploración): cuando el icono SCAN parpadee, se irán mostrando las funciones una por una.
- Los valores de la función ODO se restablecerán al cambiar la pila.

Observaciones

- Si no usa la bicicleta durante 4 minutos ni ha realizado ninguna operación en el monitor, este se apagará automáticamente.
- Si se vuelve a utilizar la bicicleta, el monitor se encenderá de nuevo 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. 11
- 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. 12
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 11

Rutina de ejercicio

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

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Compruebe periódicamente si alguna pieza del producto está dañada o suelta.
- Lubrique y revise periódicamente las piezas de conexión y las giratorias.
- Antes de cada uso, compruebe que todas las piezas están bien fijadas. Si hay alguna pieza suelta, ajústela. Sustituya inmediatamente las piezas defectuosas.
- Limpie la máquina con regularidad, utilizando un paño suave y detergente neutro, y no utilice disolventes ni detergentes corrosivos.
- Cualquier problema que esté relacionado con el cojinete, la correa de transmisión o el desgaste de las piezas giratorias no lo repare usted mismo; contacte con el Servicio de Atención al Cliente.
- La pastilla de freno se desgasta. Durante el movimiento, si detecta un ruido extraño o la resistencia es inusual, se debe retirar la carcasa exterior para comprobar si la pastilla de freno interna está desgastada (cuando el grosor de la parte central de la pastilla de freno es inferior a 2 mm, entonces se ha desgastado). Si se ha desgastado, replácelo

inmediatamente. Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica oficial de Cecotec.

- Evite que la máquina esté expuesta a la luz solar directa, sobre todo el monitor. Guarde la máquina en un lugar limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

Nota: Si tiene algún problema con la máquina, deje de usarla hasta que el problema se haya solucionado.

7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Con respecto a las siguientes situaciones, intente solucionar el problema usted mismo antes de contactar con el Servicio de Asistencia Técnica de Cecotec.

Problema	Posible solución
La bicicleta se tambalea durante el ejercicio.	Ajuste los pies hasta que la bicicleta esté estable.
No se muestra el ritmo cardíaco.	Compruebe si el cable de pulsómetro del manillar está conectado correctamente.
	Asegúrese de que ambas manos sujetan los sensores del manillar. Tenga cuidado de no sujetar los sensores de frecuencia cardíaca del manillar demasiado fuerte.
La máquina chirría durante su uso.	Compruebe que todas las piezas están apretadas.

Si ninguna de estas situaciones coincide con su problema, no intente desmontar ni reparar la máquina usted mismo. Las reparaciones realizadas por personas inexpertas pueden provocar lesiones o graves fallos de funcionamiento. Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Cecotec. Un técnico autorizado debe realizar la reparación y debe utilizar únicamente piezas de repuesto originales.

El auto-mantenimiento o mantenimiento no autorizado afectará a la seguridad del uso del producto y a la aplicación de la política de garantía.

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07242

Producto: DrumFit Indoor 13000 Race Sprint

Tamaño: (135 x 55 x 115) cm

Peso neto: 29 kg

Peso máximo del utilizador: 110 kg

Clase: HC

Pilas AAA (x2)

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

Fig. 1 key:

	Description	Quantity
1	Crank	1
2	Housing	1
3	Main frame	1
4	Lever	1
5	Saddle	1
6	Saddle bracket	1
7	Saddle adjustment slider	1
8	Horizontal saddle adjustment knob	1
9	Vertical saddle adjustment knob	2
10	Flywheel	1
11	Front stabiliser	1
12	Cap nut M10	4
13	Plain washer ø10	4
14	Rear stabiliser	1
15	Arm	4
16	Handlebar stem	1
17	Spanner	1
18	Spanner	1
19	Left pedal	1
20	Right pedal	1
21	Plain washer ø 6	4
22	Cylinder head screw M6*12	4
23	Wiring	1

24	Handlebar	1
25	Console	1
26	Round-head screw	4

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

- Indoor bicycle.
- Assembly kit
- Batteries 2 x AAA
- Instruction manual

3. ASSEMBLY

Before starting assembly, check that no parts are missing. It is highly recommended to assemble the machine between two people and in an open space.

Step 1. Fig. 2

- Take the machine out of its packaging.
- First, place the front and rear stabilisers on the main frame. Use four screws, four plain washers and four cap nuts. Secure everything with the spanner.

Step 2. Fig. 3

As shown in figure 3, connect the handlebar stem cable to the one on the main frame. Next, loosen the adjustment knob and insert the handlebar stem into the main frame. Once this step has been completed, retighten the knob.

Step 3. Fig. 4

Align the holes on the handlebar with the ones on its stem and fix both parts with four-cylinder head screws and four plain washers. Use the Allen key to tighten the screws.

Step 4

- Place the handlebar trim. Simply press it and it will snap into place. Fig. 5
- Connect the console cables and place it on its bracket. Fig. 6.

Step 5. Fig. 7

- Take the pedals and remove the pre-fixed nut.
- Put them in the main frame. The left pedal is tightened counterclockwise. Make sure that you have put each pedal on its corresponding side. The reference (right/left) is taken as if the user was sitting on the saddle. The left pedal is marked with an "L", the right pedal with an "R".
- Adjust the pedals in the direction of the arrows shown in figure 7.
- Then, replace the previously removed nut and fix it with the large spanner. This step serves to prevent the nut from loosening over time.

Note:

Make sure you have tightened the screws on both pedals with the provided tools. Do not use the screws before installing the saddle.

Step 6. Fig. 8

Insert the saddle on its post and use the provided spanner to fix it.

4. OPERATION

Getting on and off the bicycle

- Before getting on the bicycle, make sure the pedals are properly attached. 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. Fig. 9

- To increase resistance, raise the lever upwards.
- To reduce resistance, lower the lever downwards.

Assembling the saddle Fig. 10

- If the saddle is correctly positioned, both the efficiency of movement and comfort will be improved. It also reduces the risk of injury.

- When moving the pedal, make sure that the whole sole of the foot is supported. In addition, your knees should be slightly bent.
- If you can't bend your knees or your feet can't reach the pedal, move the saddle forward. If you have to bend your legs too much to pedal, move the saddle back.
- To adjust the saddle position, get off the bike and loosen the adjustment knob. Choose the one that suits you best. After that, retighten the knob. Make sure the knob is properly fastened.
- To adjust the saddle height, loosen the knob and set the saddle to the height that suits you best. Then, retighten the knob so that the saddle is fixed. Loosen the knob. Move the saddle forward or backward until the desired position is achieved. After that, retighten the knob.

Adjusting the handlebar. Fig. 10

- 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

- When you start pedalling, the display will turn on and show the following parameters:
- TMR (training duration): it shows the current duration of the training session. Range: 00:00-99:00 (minutes: seconds)
- SPD (speed): it shows the current speed of the bike. Range: 0-999.9 km/h.
- DIS (distance): it shows the distance travelled during training. Range: 0-99.99 km/h.
- CAL (calories burned): it shows the calories burned during training. Range: 0-999.9 kcal.
- ODO (odometer): it shows the total distance travelled since the first use of the bicycle. Range: 0-999.9 km/h.
- SCAN (scan): when the SCAN icon flashes, functions will be shown one by one.
- The values of the ODO function will only be reset when you change the battery.

Comments

- If the bicycle has not been used or no operation has been performed on the console for 4 minutes, then the console will automatically switch off.
- If the bicycle is used again, the console will automatically switch on again.

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. 11
- 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. 12
- 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. 11

Workout routine

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

6. CLEANING AND MAINTENANCE

- Periodically check the machine for loose or damaged parts.
- Periodically lubricate and check connecting and rotating parts.
- Before each use, check that all parts are securely fastened. If there are any loose parts, tighten them. Replace defective parts immediately.
- Clean the machine regularly, using a soft cloth and neutral detergent, and do not use solvents or corrosive detergents.
- Any problems related to the bearing, drive belt or wear and tear of the rotating parts should not be repaired by yourself; contact the official Cecotec Technical Support Service.
- The brake pad wears out. During movement, if you detect a strange noise or unusual resistance, the outer housing must be removed to check if the inner brake pad is worn (when the thickness of the central part of the brake pad is less than 2 mm, then it is worn). If it has worn out, replace it immediately. Contact the official Cecotec Technical Support Service.
- Avoid exposing the machine to direct sunlight, especially the console. Store the machine in a clean and dry place, out of the reach of children and pets.

Note: if you have a problem with the machine, stop using it until the problem is solved.

7. TROUBLESHOOTING

For the following minor malfunctions, please try to solve the problem yourself before contacting the official Cecotec Technical Support Service.

Problem	Possible solution
The bike wobbles during use	Adjust the feet until the bike is stable.
Heart rate is not displayed	Check if the handlebar heart rate monitor cable is connected correctly.
	Make sure that both hands are holding the handlebar sensors. Be careful not to hold the heart rate sensors on the handlebars too tightly.
The machine squeaks during use	Check that all parts are tightened.

If none of these situations match your problem, do not attempt to disassemble, or repair the machine by yourself. Repairs carried out by unqualified persons may result in injury or serious malfunctions. Contact the official Cecotec Technical Support Service. The repair must be carried out by an authorised technician, and you must use only original spare parts.

Unauthorised self-maintenance or maintenance will affect the safe use of the product and the application of the warranty policy.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07242

Product: DrumFit Indoor 13000 Race Sprint

Size: 135 x 55 x 115 cm

Net weight: 29 kg

Maximum user weight: 110 kg

Class: HC

AAA batteries (x2)

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

Image 1

	Description	Quantité
1	Bielle	1
2	Boîtier	1
3	Structure principale	1
4	Levier	1
5	Selle	1
6	Support de la selle	1
7	Structure coulissante de la selle	1
8	Molette de réglage horizontal de la selle	1
9	Molette de réglage de la selle	2
10	Volant d'inertie	1
11	Stabilisateur avant	1
12	Écrou borgne M10	4
13	Rondelle plate Ø10	4
14	Stabilisateur arrière	1
15	Pied	4
16	Tige du guidon	1
17	Clé à molette	1
18	Clé à molette	1
19	Pédale gauche	1
20	Pédale droite	1
21	Rondelle plate Ø6	4
22	Vis à tête hexagonale M6*12	4
23	Câblage	1

24	Guidon	1
25	Moniteur	1
26	Vis à tête ronde	4

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
- Kit de montage
- 2 piles AAA
- Manuel d'instructions

3. MONTAGE

Avant le montage, vérifiez qu'il ne manque aucune pièce. Il est recommandé d'assembler la machine à deux personnes et dans un espace ouvert.

Étape 1. Img. 2

- Sortez la machine de son emballage.
- Fixez d'abord les stabilisateurs (avant et arrière) sur le cadre principal. Pour ce faire, utilisez quatre vis, quatre rondelles plates et quatre écrous borgnes. Fixez tout à l'aide de la clé à molette.

Étape 2. Img. 3

Connectez le câble de la tige du guidon à celui du cadre principal, comme indiqué dans l'image

3. Desserrez ensuite la molette de réglage et insérez la tige du guidon dans le cadre. Resserrez la molette.

Étape 3. Img. 4

Alignez les trous du guidon avec ceux de la tige et fixez les deux parties à l'aide des quatre vis à tête hexagonale et des quatre rondelles plates. Utilisez la clé Allen S6 pour serrer les vis.

Étape 4

- Placez l'enjoliveur du guidon. Il suffit d'appuyer pour qu'il s'emboîte. Img. 5
- Connectez les câbles du moniteur et placez-le sur son support. Img. 6

Étape 5. Img. 7

- Prenez les pédales et retirez l'écrou.
- Placez-les sur le cadre. La pédale gauche doit être fixée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Assurez-vous que vous avez placé chaque pédale sur le côté correspondant. La marque (droite/gauche) correspond à la position assise de l'utilisateur sur la selle. La pédale gauche est marquée d'un « L » et la pédale droite d'un « R ».
- Fixez les pédales dans les sens des flèches comme indiqué dans l'image 7.
- Remettez ensuite l'écrou et fixez-le à l'aide de la grande clé à molette. Cette étape permet d'éviter que l'écrou ne se desserre avec le temps.

Note :

Assurez-vous que les vis des deux pédales ont été serrées à l'aide des outils fournis. Ne les utilisez pas avant d'installer la selle.

Étape 6. Img. 8

Insérez la selle dans la tige et utilisez la clé fournie pour la fixer.

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. Img. 9

- Pour augmenter la résistance, montez le levier.
- Pour réduire la résistance, abaissez le levier.

Réglage de la selle. Img. 10

- Si la selle est correctement placée, l'efficacité des mouvements et le confort seront optimaux. En plus, cela réduit le risque de blessures.
- Lorsque vous commencez à pédaler, assurez-vous que toute la plante de votre pied repose sur les pédales. En plus, il convient de fléchir légèrement les genoux.
- Si vous ne pouvez pas fléchir vos genoux ou si vos pieds n'atteignent pas la pédale, déplacez la selle vers l'avant. Si vous devez trop fléchir les jambes lors du pédalage, déplacez la selle vers l'arrière.
- Pour régler la position de la selle, descendez du vélo et desserrez la molette de réglage. Choisissez la position qui vous convient le mieux. Resserrez ensuite la molette. Assurez-vous qu'elle est bien serrée.
- Pour régler la hauteur de la selle, desserrez la molette et réglez la selle à la hauteur qui vous convient le mieux. Ensuite, resserrez la molette pour fixer la selle. Desserrez la molette. Déplacez la selle vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à ce que vous atteigniez la position souhaitée. Resserrez ensuite la molette.

Réglage du guidon. Img. 10

- 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 la resserrer.

Moniteur

- Lorsque vous commencez à pédaler, l'écran s'allumera et affichera les paramètres suivants :
- TMR (durée de l'entraînement) : affiche la durée actuelle de l'entraînement. Plage : 0-99:59 (minutes:secondes).
- SPD (vitesse): affiche la vitesse actuelle du vélo. Plage : 0-999.9 km/h.
- DIS (distance) : affiche la distance parcourue pendant l'entraînement. Plage : 0-99.99 km.
- CAL (calorie brûlées): affiche les calories brûlées pendant l'entraînement. Plage : 0-999.9 kcal.
- ODO (odomètre): indique la distance totale parcourue depuis la première utilisation du vélo. Plage : 0-999.9 km.
- SCAN (fonctions): lorsque SCAN clignote, les fonctions s'afficheront une à une.
- Les valeurs de la fonction ODO seront remises à zéro lorsque la pile sera remplacée.

Observations

- Si le vélo n'est pas utilisé et qu'aucune opération n'est effectuée sur le moniteur pendant 4 minutes, le moniteur s'éteindra automatiquement.
- Si vous utilisez à nouveau le vélo, le moniteur s'allumera automatiquement.

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. 11
- 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. 12
- Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 11

Routine d'exercice

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

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Vérifiez régulièrement que la machine n'a pas de pièces détachées ou endommagées.
- Lubrifiez et vérifiez périodiquement les pièces de raccordement et les pièces rotatives.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les pièces sont bien fixées. Si une pièce est lâche, serrez-la. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
- Nettoyez régulièrement la machine à l'aide d'un chiffon doux et d'un produit neutre. N'utilisez pas de solvants ou de produits corrosifs.
- Tout problème lié au roulement, à la courroie d'entraînement ou à l'usure des pièces rotatives ne doit pas être réparé par vous-même ; contactez le Service d'Assistance Technique officiel de Cecotec.
- La plaquette de frein s'use avec le temps. Pendant l'entraînement, si vous détectez un bruit étrange ou une résistance inhabituelle, il faut démonter la carcasse pour vérifier si la plaquette de frein intérieure est usée (lorsque l'épaisseur de la partie centrale de la plaquette de frein est inférieure à 2 mm, cela signifie qu'elle est usée). Si elle est usée, remplacez-la immédiatement. Veuillez contacter le Service d'Assistance Technique officiel de Cecotec.
- Évitez d'exposer la machine à la lumière directe du soleil, en particulier le moniteur. Rangez la machine dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants.

Note : Si vous avez un problème avec votre machine, arrêtez de l'utiliser jusqu'à ce que le problème ait été résolu.

7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Pour les problèmes mineurs suivants, veuillez essayer de résoudre le problème vous-même avant de contacter le Service d'Assistance Technique officiel de Cecotec.

Problème	Possible solution
Le vélo oscille pendant l'utilisation.	Régalez les pieds jusqu'à ce que le vélo soit stable.
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas.	Vérifiez que le câble du cardiofréquencemètre du guidon est correctement connecté.
	Assurez-vous que vos deux mains saisissent les capteurs du guidon. Veillez à ne pas saisir les capteurs de fréquence cardiaque du guidon trop fermement.
La machine grince pendant l'utilisation.	Vérifiez que toutes les pièces sont bien serrées.

Si aucune de ces situations ne correspond à votre problème, n'essayez pas de démonter ou de réparer la machine vous-même. Les réparations effectuées par des personnes inexpérimentées peuvent entraîner des blessures ou des mauvais fonctionnements. Veuillez contacter le Service Après-Vente Officiel de Cecotec. La réparation doit être effectuée par un technicien autorisé et seules des pièces de rechange originales doivent être utilisées.

L'entretien non autorisé compromet l'utilisation sûre du produit et l'application de la politique de garantie.

8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07242

Produit : DrumFit Indoor 13000 Race Sprint

Dimensions : 135 x 55 x 115 cm

Poids net : 29 kg

Poids maximum de l'utilisateur : 110 kg

Classe : HC

Piles AAA (x2)

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

9. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



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

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

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

10. GARANTIE ET SAV

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

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

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

11. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Legende Abbildung 1:

	Beschreibung	Menge
1	Pleuelstange	1
2	Gehäuse	1
3	Hauptstruktur	1
4	Drehknopf	1
5	Sattel	1
6	Sattelstütze	1
7	Sattelverstellstange	1
8	Horizontaler Einstellknopf für den Sattel	1
9	Vertikaler Einstellknopf für den Sattel	2
10	Schwungrad	1
11	Vorderer Stabilisator	1
12	Hutmutter M10	4
13	Flache Unterlegscheibe Ø10	4
14	Hinterer Stabilisator	1
15	Fuß	4
16	Lenkervorbau	1
17	Verstellbarer Schraubenschlüssel	1
18	Verstellbarer Schraubenschlüssel	1
19	Linkes Pedal	1
20	Rechtes Pedal	1
21	Flache Unterlegscheibe Ø 6	4

22	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M6*12	4
23	Verkabelung	1
24	Lenker	1
25	Monitor	1
26	Rundkopfschraube	4

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

- Indoor-Bike
- Montage-Kit
- 2 AAA-Akkus
- Diese Bedienungsanleitung

3. INSTALLATION

Bevor Sie mit der Montage beginnen, überprüfen Sie, ob keine Teile fehlen. Es wird empfohlen, das Gerät zwischen zwei Personen und in einem offenen Raum zu montieren.

Schritt 1. Abb. 2

- Nehmen Sie das Gerät aus seiner Verpackung.
- Montieren Sie zunächst die Stabilisatoren (vorne und hinten) am Hauptrahmen. Verwenden Sie dazu vier Schrauben, vier Unterlegscheiben und vier Hutmuttern. Sichern Sie alles mit dem Schraubenschlüssel.

Schritt 2. Abb. 3

Verbinden Sie, wie in Abbildung 3 dargestellt, das Lenkervorbaukabel mit dem Hauptrahmenkabel. Lösen Sie dann den Einstellknopf und setzen Sie den Lenkervorbau in den Rahmen ein. Ziehen Sie nach diesem Schritt den Drehknopf wieder fest.

Schritt 3. Abb. 4

Richten Sie die Löcher im Lenker mit den Löchern in der Sattelstütze aus und befestigen Sie beide Teile mit den vier Innensechskantschrauben und den vier Unterlegscheiben. Verwenden Sie den Inbusschlüssel, um die Schrauben zu sichern.

Schritt 4

- Montieren Sie die Lenkerverkleidung. Einfach drücken und sie rastet ein. Abb. 5
- Schließen Sie die Monitorkabel an und stellen Sie den Monitor auf seinen Ständer. Abb. 6

Schritt 5. Abb. 7

- Nehmen Sie die Pedale und entfernen Sie die vormontierte Mutter.
- Setzen Sie sie in die Struktur ein. Das linke Pedal wird gegen den Uhrzeigersinn eingestellt. Vergewissern Sie sich, dass Sie jedes Pedal auf die entsprechende Seite gestellt haben. Der Bezug (rechts/links) wird so genommen, als säße der Benutzer auf dem Stuhl. Das linke Pedal ist mit einem L, das rechte Pedal mit einem R gekennzeichnet.
- Stellen Sie die Pedale in Richtung der in Abbildung 7 gezeigten Pfeile ein.
- Setzen Sie dann die entfernte Mutter wieder ein und sichern Sie sie mit dem großen Schraubenschlüssel. Dieser Schritt verhindert, dass sich die Mutter mit der Zeit lockert.

Hinweis:

Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben an beiden Pedalen mit dem mitgelieferten Werkzeug angezogen wurden. Montieren Sie diese nicht vor der Montage des Sattels.

Schritt 6. Abb. 8

Stecken Sie den Sattel in die Sattelstütze und sichern Sie ihn mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel.

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. Abb. 9

- Um den Widerstand zu erhöhen, heben Sie den Hebel an.
- Um sie zu verringern, senken Sie den Hebel.

Einstellung des Sattels. Abb. 10

- Wenn der Sattel richtig positioniert ist, werden sowohl die Effizienz der Bewegung als auch der Komfort erhöht. Außerdem wird die Verletzungsgefahr verringert.
- Achten Sie beim Bewegen des Pedals darauf, dass die gesamte Fußsohle unterstützt wird. Außerdem sollten die Knie leicht gebeugt sein.
- Wenn Sie Ihre Knie nicht beugen können oder Ihre Füße das Pedal nicht erreichen, schieben Sie den Sattel nach vorne. Wenn Sie Ihre Beine zu sehr beugen müssen, um in die Pedale zu treten, stellen Sie den Sattel nach hinten.
- Um die Sattelposition einzustellen, steigen Sie vom Fahrrad ab und lösen Sie den Einstellknopf. Wählen Sie die Position, die am besten zu Ihnen passt. Ziehen Sie dann den Einstellknopf wieder fest. Vergewissern Sie sich, dass er fest angezogen ist.
- Um die Sattelhöhe einzustellen, lösen Sie den Drehknopf und stellen den Sattel auf die für Sie passende Höhe ein. Ziehen Sie dann den Knopf wieder fest, damit der Sattel fixiert ist. Lösen Sie den Drehknopf. Bewegen Sie den Sattel nach vorne oder hinten, bis die gewünschte Position erreicht ist. Ziehen Sie dann den Drehknopf wieder fest.

Lenkerverstellung. Abb. 10

- 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.

Monitor

- Wenn Sie in die Pedale treten, schaltet sich das Display ein und zeigt die folgenden Parameter an:
- TMR (Trainingsdauer): zeigt die aktuelle Dauer des Trainings an. Bereich: 0:00-99:00 (Minuten: Sekunden).
- SPD (Geschwindigkeit): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Geräts an. Bereich: 0-999.9 Km/Std.
- DIS (Entfernung): Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Distanz an. Bereich: 0-99.99 Km.
- CAL (Kalorienverbrauch): Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Bereich: 0-999.9 Kcal.
- ODO (Kilometerzähler): Zeigt die seit der ersten Benutzung des Geräts zurückgelegte Gesamtstrecke an. Bereich: 0-999.9 Km.

- SCAN: Wenn das SCAN-Symbol blinkt, werden die Funktionen nacheinander angezeigt.
- Die Werte der ODO-Funktion werden beim Wechsel der Batterie zurückgesetzt.

Bemerkungen

- Wenn Sie das Gerät 4 Minuten lang nicht benutzt haben und keine Bedienung am Monitor vorgenommen haben, schaltet sich der Monitor automatisch aus.
- Wird der Heimtrainer erneut verwendet, schaltet sich der Monitor automatisch wieder ein.

5. FITNESSINFORMATION

Eine angemessene Schulung 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. 11
- 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. 12
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 11

Training

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

6. REINIGUNG UND WARTUNG

- Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig auf lose oder beschädigte Teile.
- Schmieren und prüfen Sie regelmäßig die Verbindungs- und Drehteile.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Teile sicher befestigt sind. Ziehen Sie alle losen Teile fest. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem weichen Tuch und einem neutralen Reinigungsmittel, und verwenden Sie keine Lösungsmittel oder ätzenden Reinigungsmittel.
- Probleme, die mit dem Lager, dem Antriebsriemen oder dem Verschleiß rotierender Teile zusammenhängen, sollten nicht selbst repariert werden; wenden Sie sich an den Kundendienst.
- Der Bremsbelag nutzt sich ab. Wenn Sie während der Fahrt ein seltsames Geräusch

oder einen ungewöhnlichen Widerstand feststellen, müssen Sie die äußere Verkleidung entfernen, um zu prüfen, ob der innere Bremsbelag abgenutzt ist (wenn die Dicke des mittleren Teils des Bremsbelags weniger als 2 mm beträgt, ist er abgenutzt). Wenn er abgenutzt ist, ersetzen Sie ihn sofort. Kontaktieren Sie den offiziellen Technischen Kundendienst von Cecotec.

- Vermeiden Sie es, das Gerät, insbesondere der Monitor direktem Sonnenlicht auszusetzen. Bewahren Sie das Gerät an einem sauberen, trockenen und für Kinder unzugänglichen Ort auf.

Hinweis: Wenn Sie ein Problem mit dem Gerät haben, verwenden Sie es nicht mehr, bis das Problem behoben ist.

7. PROBLEMBEHEBUNG

In den folgenden Fällen versuchen Sie bitte, das Problem selbst zu lösen, bevor Sie sich an den technischen Kundendienst von Cecotec wenden.

Problem	Mögliche Lösung
Das Fahrrad wackelt beim Training.	Stellen Sie die Füße ein, bis das Fahrrad stabil steht.
Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt.	Prüfen Sie, ob das Kabel des Herzfrequenzmessers am Lenker richtig angeschlossen ist.
	Achten Sie darauf, dass Sie die Lenkersensoren mit beiden Händen halten. Achten Sie darauf, dass Sie die Herzfrequenzsensoren nicht zu fest an den Lenker halten.
Das Gerät quietscht bei der Benutzung.	Prüfen Sie, ob alle Teile dicht sind.

Wenn keine dieser Situationen auf Ihr Problem zutrifft, versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu zerlegen oder zu reparieren. Reparaturen, die von unerfahrenen Personen durchgeführt werden, können zu Verletzungen oder schwerwiegenden Fehlfunktionen führen. Kontaktieren Sie den Technischen Kundendienst von Cecotec. Die Reparatur muss von einem autorisierten Techniker durchgeführt werden und es dürfen nur Originalersatzteile verwendet werden.

Unerlaubte Selbstwartung oder Instandhaltung beeinträchtigt die sichere Nutzung des Produkts und die Anwendung der Garantiebestimmungen.

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07242
 Produkt: DrumFit Indoor 13000 Race Sprint
 Größe: 135 x 55 x 115 cm
 Netto Gewicht: 29 kg
 Maximales Benutzergewicht: 110 kg
 Klasse: HC
 Batterien AAA (x2)
 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

Legenda della figura 1:

	Descrizione	Quantità
1	Pedivella	1
2	Struttura principale	1
3	Telaio principale	1
4	Leva	1
5	Sellino	1
6	Supporto del sellino	1
7	Struttura di regolazione del sellino	1
8	Pomello di regolazione orizzontale del sellino	1
9	Pomello di regolazione dell'altezza del sellino	2
10	Volano	1
11	Stabilizzatore anteriore	1
12	Dado con cappuccio M10	4
13	Rondella piatta Ø10	4
14	Stabilizzatore posteriore	1
15	Gambo	4
16	Asta del manubrio	1
17	Chiave inglese	1
18	Chiave inglese	1
19	Pedale destro	1
20	Pedale destro	1
21	Rondella piana Ø6	4
22	Vite a testa esagonale M6*12	4

23	Cablaggio	1
24	Manubrio	1
25	Console	1
26	Vite a testa tonda	4

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 indoor
- Kit di montaggio
- 2 pile AAA
- Il presente manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO

Prima di iniziare il montaggio, verificare che non manchino parti. Si consiglia di montare la macchina tra due persone e in uno spazio aperto.

Passaggio 1. Fig. 2

- Estrarre la macchina dall'imballaggio.
- Per prima cosa, montare gli stabilizzatori (anteriori e posteriori) sul telaio principale. Utilizzare quattro viti, quattro rondelle piane e quattro dadi con cappuccio. Fissare il tutto con la chiave inglese.

Passaggio 2. Fig. 3

Come mostrato nella figura 3, collegare il cavo dell'asta del manubrio al cavo principale del telaio. Quindi allentare il pomello di regolazione e inserire l'asta del manubrio nel telaio. Serrare nuovamente il pomello.

Passaggio 3. Fig. 4

Allineare i fori del manubrio con quelli del reggisella e fissare entrambe le parti con le quattro viti a testa cilindrica con esagono incassato e le quattro rondelle piane. Utilizzare la chiave Allen per stringere le viti.

Passaggio 4

- Fissare la parte decorativa del manubrio. È sufficiente premere per farlo scattare in posizione. Fig. 5
- Collegare i cavi alla console e posizionarla nella sua staffa. Fig. 6

Passaggio 5. Fig. 7

- Prendere i pedali e rimuovere il dado prefissato.
- Inserirli nella struttura. Il pedale sinistro è regolato in senso antiorario. Assicurarsi di aver posizionato ogni pedale sul lato corrispondente. Il segno (destra/sinistra) corrisponde alla posizione dell'utente seduto sulla sedia. Il pedale sinistro è contrassegnato da una "L", quello destro da una "R".
- Regolare i pedali in direzione delle frecce indicate nella figura 7.
- Rimettere quindi il dado rimosso e fissarlo con la chiave inglese grande. Questo passaggio serve a evitare che il dado si allenti con il tempo.

Nota bene:

Assicurarsi che le viti di entrambi i pedali siano state serrate con gli strumenti in dotazione. Non utilizzarli prima di aver installato il sellino.

Passaggio 6. Fig. 8

Inserite il sellino nel reggisella e fissatelo con la chiave in dotazione.

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. Fig. 9

- Per aumentare la resistenza, alzare la leva.
- Per ridurre la resistenza, abbassare la leva.

Regolazione del sellino. Fig. 10

- Se il sellino è posizionato correttamente, sia l'efficienza del movimento che il comfort saranno maggiori. Inoltre, si riduce il rischio di lesioni.
- Quando si inizia a pedalare, assicurarsi di appoggiare l'intera pianta del piede. È inoltre opportuno piegare leggermente le ginocchia.
- Se non riuscite a piegare le ginocchia o i piedi non raggiungono il pedale, spostate il sellino in avanti. Se dovete piegare troppo le gambe per pedalare, spostate il sellino all'indietro.
- Per regolare la posizione del sellino, scendere dalla cyclette e allentare il pomello di regolazione. Scegliere la posizione più idonea. Quindi stringere nuovamente il pomello di regolazione. Assicurarsi che sia ben serrato.
- Per regolare l'altezza del sellino, allentare il pomello e impostare il sellino all'altezza più adatta alle proprie esigenze. Quindi serrare il pomello in modo da fissare il sellino. Allentare il pomello. Spostare il sellino in avanti o indietro fino a raggiungere la posizione desiderata. Quindi serrare il pomello.

Regolazione del manubrio. Fig. 10

- 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.

Console

- Quando si inizia a pedalare, il display si accende e visualizza i seguenti parametri:
- TMR (durata dell'allenamento): visualizza la durata dell'allenamento attuale. Intervallo: 0:00-99:00 (minuti: secondi).
- SPD (velocità): visualizza la velocità attuale della cyclette. Intervallo: 0-999,9 km/h.
- DIS (distanza): visualizza la distanza percorsa durante l'allenamento. Intervallo: 0-99,99 km.
- CAL (calorie bruciate): visualizza le calorie bruciate durante l'allenamento. Intervallo: 0-999,9 kcal.
- ODO (Odometro): indica la distanza totale percorsa dal primo utilizzo della cyclette. Intervallo: 0-999,9 km.
- SCAN: quando l'icona SCAN lampeggia, le funzioni vengono visualizzate una per una.
- I valori della funzione ODO vengono azzerati quando si cambia la pila.

Osservazioni

- Se la cyclette non è utilizzata per 4 minuti e non è stata eseguita alcuna operazione sulla console, quest'ultimo si spegnerà automaticamente.
- Se la cyclette viene utilizzata di nuovo, la console si riaccende automaticamente.

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- 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. 11
- 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. 12
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 11

Routine di allenamento

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

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Controllare periodicamente che il prodotto non presenti parti allentate o danneggiate.
- Lubrificare e controllare periodicamente le parti di collegamento e di rotazione.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che tutte le parti siano saldamente fissate. Se ci sono parti allentate, serrarle. Sostituire immediatamente le parti difettose.
- Pulire regolarmente la macchina con un panno morbido e un detergente neutro; non utilizzare solventi o detersivi corrosivi.
- Eventuali problemi legati ai cuscinetti, alla cinghia di trasmissione o all'usura delle parti rotanti non devono essere riparati da soli; contattare il Servizio Clienti ufficiale di Cecotec.
- Le pastiglie freno si usurano con il tempo. Durante il movimento, se si avverte un rumore strano o una resistenza insolita, è necessario rimuovere la carcassa esterna per verificare se la pastiglia interna del freno è usurata (quando lo spessore della parte centrale della pastiglia è inferiore a 2 mm, allora è usurata). Se è usurata, sostituirla immediatamente. Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

- Evitare di esporre la macchina alla luce diretta del sole, in particolare la console. Conservare la macchina in un luogo pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.
- Nota bene: Se si verifica un problema con la macchina, smettere di usarla fino a quando il problema non è stato risolto.

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Per le seguenti situazioni, provare a risolvere il problema da soli prima di contattare il Servizio di Assistenza Tecnica di Cecotec.

Problema	Possibile soluzione
La cyclette traballa durante l'uso.	Regolare i piedini finché la cyclette non è stabile.
La frequenza cardiaca non viene visualizzata.	Verificare che il cavo della frequenza cardiaca sul manubrio sia collegato correttamente.
	Assicurarsi che entrambe le mani tengano i sensori del manubrio. Fare attenzione a non stringere troppo i sensori di frequenza cardiaca sul manubrio.
La macchina cigolerà durante l'uso.	Controllare che tutte le parti siano ben salde.

Se nessuna di queste situazioni corrisponde al proprio problema, non tentare di smontare o riparare la macchina da soli. Le riparazioni effettuate da persone inesperte possono provocare lesioni o gravi malfunzionamenti. Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica di Cecotec. Le riparazioni devono essere effettuate da un tecnico autorizzato e devono essere utilizzati solo pezzi di ricambio originali.

L'automanutenzione o la manutenzione non autorizzata compromettono l'uso sicuro dell'apparecchio e l'applicazione della politica di garanzia.

8. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07242
 Prodotto: DrumFit Indoor 13000 Race Sprint
 Dimensioni 135 x 55 x 115 cm
 Peso netto: 29 kg
 Peso massimo utente: 110 kg
 Classe: HC

Pile AAA (x2)

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

Legenda da figura 1:

	Descrição	Quantidade
1	Biela	1
2	Revestimento	1
3	Estrutura principal	1
4	Alavanca de resistência	1
5	Selim	1
6	Suporte do selim	1
7	Estrutura de ajuste do selim	1
8	Roda de ajuste horizontal do selim	1
9	Roda de ajuste vertical do selim	2
10	Volante de inércia	1
11	Estabilizador dianteiro	1
12	Porca de tampa M10	4
13	Arruela plana ø10	4
14	Estabilizador traseiro	1
15	Pé	4
16	Avanço do guiador	1
17	Chave inglesa	1
18	Chave inglesa	1
19	Pedal direito	1
20	Pedal direito	1
21	Arruela plana ø6	4
22	Parafuso de cabeça sextavada M6*12	4
23	Fiação	1

24	Guiador	1
25	Monitor	1
26	Parafuso de cabeça redonda	4

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
- Kit de montagem
- 2 pilhas AAA
- Manual de instruções

3. MONTAGEM

Antes de iniciar a montagem, verificar se não faltam peças. Recomenda-se que o aparelho seja montada entre duas pessoas e num espaço aberto.

Passo 1. Fig.2

- Retire o aparelho da sua embalagem.
- Coloque os estabilizadores dianteiro e traseiro na estrutura principal. Utilize quatro parafusos, quatro arruelas planas e quatro porcas de tampa. Fixe tudo com a chave inglesa.

Passo 2. Fig. 3

Ligue o cabo do avanço do guiador ao cabo da estrutura principal. Em seguida, desaperte a

roda de ajuste e insira o avanço do guiador na estrutura. Uma vez concluída este passo, volte a apertar a roda.

Passo 3. Fig. 4

Alinhe os orifícios do guiador com os orifícios do espigão do selim e fixe ambas as peças com os quatro parafusos de cabeça sextavada e as quatro arruelas planas. Utilize a chave Allen para apertar os parafusos.

Passo 4

- Coloque o acabamento do guiador. Pressione levemente e quedará fixo. Fig. 5
- Ligue os cabos do monitor e coloque o monitor no suporte. Fig. 6

Passo 5. Fig. 7

- Pegue nos pedais e retire a porca pré-fixada.
- Coloque-os na estrutura. O pedal esquerdo é premido em sentido anti-horário. Certifique-se de que colocou cada pedal no seu lado correspondente. A referência (direita/esquerda) é tomada como se o utilizador estivesse sentado no selim. O pedal esquerdo é marcado com um "L", o pedal direito com um "R".
- Regule os pedais na direção das setas indicadas na figura 7.
- Em seguida, reponha a porca retirada e fixe-a com a chave grande. Este passo serve para evitar que a porca se solte com o tempo.

Nota:

Certifique-se de que os parafusos de ambos os pedais foram apertados com as ferramentas fornecidas. Não os utilize antes de montar o selim.

Passo 6. Fig. 8

Introduza o selim no espigão e fixe-o com a chave fornecida.

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.

Ajuste da resistência. Fig. 9

- Para aumentar a resistência, baixe a alavanca.
- Para reduzir a resistência, suba a alavanca.

Regulação do selim. Fig. 10

- Se o selim estiver corretamente posicionado, tanto a eficácia do movimento como o conforto serão maiores. Reduz igualmente o risco de lesões.
- Ao mover o pedal, certifique-se de que toda a planta do pé está apoiada. Para além disso, os joelhos devem estar ligeiramente dobrados.
- Se não conseguir dobrar os joelhos ou se os seus pés não alcançarem o pedal, desloque o selim para a frente. Se tiver de dobrar demasiado as pernas para pedalar, desloque o selim para trás.
- Para ajustar a posição do selim, desça da bicicleta e desaperte a roda de ajuste. Escolha a que mais lhe convém. Em seguida, volte a apertar a roda. Certifique-se de que está bem apertada.
- Para regular a altura do selim, desaperte a roda e coloque o selim à altura que mais lhe convém. Depois, aperte novamente a roda para que o selim fique fixo. Desaperte a roda. Desloque o selim para a frente ou para trás até obter a posição pretendida. Em seguida, volte a apertar a roda.

Regulação do guiador. Fig. 10

- 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 o a roda de ajuste, ajuste o guiador até à altura desejada e aperte.

Monitor

Quando começar a pedalar, o ecrã ligar-se-á e mostrará os seguintes parâmetros:

- **TMR** (duração do treino): indica a duração atual do treino. Intervalo: 0:00-99:59 (minutos:segundos)
- **SPD** (velocidade): indica a velocidade atual do treino. Intervalo: 0-999,9 km/h.
- **DIS** (distância): indica a distância percorrida durante o treino. Intervalo: 0-99,99 km.
- **CAL** (calorias queimadas): indica as calorias queimadas durante o treino. Intervalo: 0-999,9 kcal.
- **ODO** (odómetro): indica a distância total percorrida desde a primeira utilização da bicicleta. Intervalo: 0-999,9 km.
- **SCAN**: quando o ícone SCAN piscar, as funções serão apresentadas uma a uma.

Nota: os valores da função ODO só serão repostos quando a pilha for substituída.

Observações

- Se a bicicleta não tiver sido utilizada ou se não tiver sido efetuada qualquer operação no monitor durante 4 minutos, o monitor desligar-se-á automaticamente.
- Se a bicicleta for novamente utilizada, o monitor ligar-se-á automaticamente.

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. 11
- 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. 12
- Arrefecimento: alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 11

Rotina de exercício

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

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Verifique periodicamente se existem peças soltas ou danificadas.
- Lubrifique e verifique periodicamente as peças de ligação e rotativas.
- Antes de cada utilização, verifique se todas as peças estão bem fixadas. Se houver peças soltas, aperte-as. Substitua imediatamente as peças defeituosas.
- Limpe regularmente o aparelho com um pano macio e um detergente neutro e não utilize solventes ou detergentes corrosivos.
- Quaisquer problemas relacionados com o rolamento, a correia de transmissão ou o desgaste das peças rotativas não devem ser reparados por si; contacte o Centro de Assistência Técnica Cecotec.
- A pastilha de travão desgasta-se. Durante o movimento, se detetar um ruído estranho ou uma resistência anormal, é necessário retirar a carcaça exterior para verificar se a pastilha de travão interior está gasta (quando a espessura da parte central da pastilha de travão é inferior a 2 mm, então está gasta). Se estiver gasta, substitua-a imediatamente. Ponha-se em contato com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec.
- Evite expor o aparelho à luz solar direta, especialmente o monitor. Guarde o aparelho num local limpo e seco, fora do alcance das crianças.

Nota: se tiver um problema com o aparelho, deixe de o utilizar até o problema estar resolvido.

7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Para as seguintes avarias menores, por favor tente resolver o problema você mesmo antes de contactar com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec.

Problema	Possível solução
A bicicleta oscila durante a utilização.	Ajuste os pés até a bicicleta ficar estável.
O ritmo cardíaco não é apresentado.	Verifique se o cabo do monitor cardíaco do guiador está corretamente ligado.
	Certifique-se de que ambas as mãos seguram os sensores do guiador. Tenha cuidado para não segurar os sensores de frequência cardíaca no guiador com demasiada força.
A bicicleta range durante a utilização.	Verifique que estão todas as peças apertadas.

Se nenhuma destas situações corresponder ao seu problema, não tente desmontar ou reparar o congelador por si próprio. As reparações efetuadas por pessoas inexperientes podem resultar em ferimentos ou avarias graves. Se tiver alguma dúvida, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec. A reparação deve ser efetuada por um técnico autorizado e só devem ser utilizadas peças sobressalentes originais.

A automanutenção ou manutenção não autorizada afetará a utilização segura do produto e a aplicação da política de garantia.

8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07242

Produto: DrumFit Indoor 13000 Race Sprint

Tamanho: 135 x 55 x 115 cm

Peso neto: 29 kg

Peso máximo do utilizador: 110 kg

Classe: HC

Pilhas AAA (x2)

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

Fabricado na China | Desenhado em Espanha

9. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



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 deteta uma ocorrência com o produto ou tem alguma consulta, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec através do número de telefone +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

Legende figuur 1:

	Beschrijving	Aantal
1	Koppelstang	1
2	Behuizing	1
3	Hoofdframe	1
4	Knop	1
5	Zadel	1
6	Zadelsteun	1
7	Zadelafstelbeugel	1
8	Horizontale zadelafstelknop	1
9	Verticale zadelafstelknop	2
10	Vliegwiel	1
11	Voorste stabilisatiesteun	1
12	Dopmoer M10	4
13	Platte sluitring Ø10	4
14	Achterste stabilisatiesteun	1
15	Voet	4
16	Stuurstang	1
17	Moersleutel	1
18	Moersleutel	1
19	Linker pedaal	1
20	Rechter pedaal	1
21	Platte sluitring Ø 6	4
22	Inbusbout M6*12	4
23	Bedrading	1

24	Stuur	1
25	Scherf	1
26	Rondkopschroef	4

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
- Montage kit
- 2 AAA-batterijen
- Handleiding

3. MONTAGE

Controleer voordat u met de montage begint of er geen onderdelen ontbreken. Het wordt aanbevolen om het apparaat tussen twee personen en in een open ruimte te monteren.

Stap 1. Fig. 2

- Haal het apparaat uit de verpakking.
- Monteer eerst de stabilisatorstangen (voor en achter) aan het hoofdframe. Gebruik vier bouten, vier platte ringen en vier dopmoeren. Zet alles vast met de moersleutel.

Stap 2. Fig. 3

Sluit, zoals getoond in figuur 3, de stuurpenkabel aan op de hoofdframekabel. Draai vervolgens de afstelknop los en steek de stuurpen in het frame. Zodra deze stap is voltooid, draait u de knop weer vast.

Stap 3. Fig. 4

Lijn de gaten in het stuur uit met de gaten in het zadelpen en zet beide onderdelen vast met de vier inbusbouten en vier platte ringen. Gebruik de inbusleutel om de schroeven vast te zetten.

Stap 4

- Monteer de stuurbekleding. Gewoon drukken en het klikt vast. Fig. 5
- Sluit de monitorkabels aan en plaats de monitor op de standaard. Fig. 6

Stap 5. Fig. 7

- Pak de pedalen en verwijder de vooraf bevestigde moer.
- Plaats ze in de structuur. Het linker pedaal wordt linksom afgesteld. Zorg ervoor dat u elk pedaal aan de overeenkomstige kant hebt geplaatst. De referentie (rechts/links) wordt genomen alsof de gebruiker in de stoel zit. Het linkerpedaal is gemarkeerd met een L, het rechterpedaal met een R.
- Stel de pedalen af in de richting van de pijlen in figuur 7.
- Plaats vervolgens de verwijderde moer terug en zet hem vast met de grote moersleutel. Deze stap dient om te voorkomen dat de moer na verloop van tijd loskomt.

OPMERKING:

Zorg ervoor dat de schroeven op beide pedalen zijn aangedraaid met het meegeleverde gereedschap. Gebruik ze niet voordat u het zadel hebt geïnstalleerd.

Stap 6. Fig. 8

Plaats het zadel in de zadelpen en gebruik de bijgeleverde sleutel om het vast te zetten.

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. Fig. 9

- Draai de knop tegen de klok in om de weerstand te verhogen.
- Draai de knop met de klok mee om de waarde te verlagen.

Hoogte van het zadel. Fig. 10

- Als het zadel correct is geplaatst, is zowel de efficiëntie van de beweging als het comfort groter. Het vermindert ook het risico op letsel.
- Zorg er bij het verplaatsen van het pedaal voor dat de hele voetzool ondersteund wordt. Bovendien moeten de knieën licht gebogen zijn.
- Als u uw knieën niet kunt buigen of als uw voeten het pedaal niet kunnen bereiken, zet het zadel dan naar voren. Als u uw benen te veel moet buigen om te trappen, zet het zadel dan naar achteren.
- Om de zadelpositie aan te passen, stapt u van de fiets en draait u de verstelknop los. Kies de positie die het beste bij u past. Draai de knop vervolgens weer vast. Zorg ervoor dat de knop goed vastzit.
- Om de zadelhoogte aan te passen, draai de knop los en stel het zadel in op de hoogte die het beste bij u past. Draai vervolgens de knop weer vast zodat het zadel vastzit. Draai de knop los. Beweeg het zadel naar voren of naar achteren tot de gewenste positie is bereikt. Draai de knop vervolgens weer vast.

Stuurverstelling. Fig. 10

- 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.

Scherm

- Wanneer u begint te trappen, gaat het display aan en toont het de volgende parameters:
- TMR (trainingsduur): toont de huidige trainingsduur. Bereik: 0-99:59 (minuten: seconden).
- SPD (snelheid): toont de huidige snelheid van de fiets. Bereik: 0-999,9 km/u.
- DIS (afstand): toont de afgelegde afstand tijdens de training. Bereik: 0-99,99 km.
- CAL (verbrande calorieën): toont de verbrande calorieën tijdens de training. Bereik: 0-999,9 kcal.
- ODO (kilometerteller): toont de totale afgelegde afstand sinds het eerste gebruik van de fiets. Bereik: 0-999,9 km.
- SCAN: Wanneer het SCAN-icoon knippert, worden de functies één voor één weergegeven.
- De waarden van de ODO-functie worden gereset wanneer de batterij wordt vervangen.

Opmerkingen

- Als u de fiets 4 minuten niet hebt gebruikt en geen bewerkingen op de monitor hebt uitgevoerd, wordt de monitor automatisch uitgeschakeld.
- Als de fiets opnieuw wordt gebruikt, wordt de monitor automatisch weer ingeschakeld.

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. 11
- Training: Dit is een 20-30 minuten durende trainingssessie. (Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 12
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 11

Sport routine

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

6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- Controleer het product regelmatig op losse of beschadigde onderdelen.
- Smeer en controleer regelmatig de verbindings- en roterende delen.
- Controleer voor elk gebruik of alle onderdelen goed vastzitten. Als er losse onderdelen zijn, draai ze dan vast. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk.
- Maak het apparaat regelmatig schoon met een zachte doek en een neutraal schoonmaakmiddel en gebruik geen oplosmiddelen of bijtende schoonmaakmiddelen.
- Problemen die te maken hebben met het lager, de aandrijfriem of slijtage van draaiende onderdelen mogen niet zelf gerepareerd worden; neem contact op met de klantenservice.
- Het remblok slijt. Als u tijdens het gebruik een vreemd geluid of een ongewone weerstand vaststelt, moet de buitenkabel worden verwijderd om te controleren of het binnenste remblok versleten is (als de dikte van het centrale deel van het remblok minder dan 2 mm is, is het remblok versleten). Als het versleten is, vervang het dan onmiddellijk. Neem contact op met de Technische Dienst van Cecotec.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht, vooral de monitor niet. Bewaar het apparaat op een schone, droge plaats buiten het bereik van kinderen.

OPMERKING: Als u een probleem hebt met het apparaat, gebruik het dan niet totdat het probleem is opgelost.

7. PROBLEEMOPLOSSING

Probeer in de volgende situaties het probleem zelf op te lossen voordat u contact opneemt met de technische ondersteuning van Cecotec.

Probleem	Mogelijke oplossing
De fiets wiebelt tijdens het trainen.	Stel de poten bij tot de fiets stabiel staat.
Hartslag wordt niet weergegeven.	Controleer of de kabel van de hartslagmonitor correct is aangesloten.
	Zorg ervoor dat beide handen de stuursensoren vasthouden. Zorg ervoor dat u de hartslagsensoren niet te stevig op het stuur houdt.
De machine piept tijdens het gebruik.	Controleer of alle onderdelen goed vastzitten.

Als geen van deze situaties overeenkomt met uw probleem, probeer dan niet zelf het apparaat te demonteren of te repareren. Reparaties door onervaren personen kunnen letsel of ernstige storingen tot gevolg hebben. Neem contact op met de Technische Dienst van Cecotec. De reparatie moet worden uitgevoerd door een erkende monteur en er mogen uitsluitend originele reserveonderdelen worden gebruikt.

Ongeoorloofd zelfonderhoud of onderhoud heeft invloed op het veilige gebruik van het product en de toepassing van het garantiebeleid.

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07242

Product: DrumFit Indoor 13000 Race Sprint

Afmetingen: (135 x 55 x 115) cm

Netto gewicht: 29 kg

Maximaal gebruikersgewicht: 110 kg

Klasse: HC

2 AAA-batterijen

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Legenda rysunek 1:

	Opis	Liczba
1	Korbowód	1
2	Obudowa	1
3	Główna struktura	1
4	Dźwignia	1
5	Siodetko	1
6	Wspornik siodełka	1
7	Prowadnica do regulacji siodełka	1
8	Pokrętło regulacji poziomej siodełka	1
9	Pokrętło ustawienia wysokości siodełka	2
10	Koło zamachowe	1
11	Drążek stabilizujący przedni	1
12	Nakrętka kotłakowa M10	4
13	Podkładka płaska $\varnothing 10$	4
14	Drążek stabilizujący tylny	1
15	Stopka	4
16	Sztyca kierownicy	1
17	Klucz angielski	1
18	Klucz angielski	1
19	Lewy pedał	1
20	Prawy pedał	1
21	Podkładka płaska $\varnothing 6$	4
22	Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M6*12	4

23	Okablowanie	1
24	Kierownica	1
25	Monitor	1
26	Śruba z zaokrągloną główką	4

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 stacjonarny do użytku wewnętrznego
- Zestaw do montażu
- 2 baterie AAA
- Ta instrukcja obsługi

3. MONTAŻ

Przed rozpoczęciem montażu sprawdź, czy nie brakuje żadnych części. Zaleca się montaż urządzenia przez dwie osoby i w miejscu przestronnym.

Krok 1. Rys. 2

- Wyciągnij urządzenie z opakowania.
- Najpierw umieść drążki stabilizujące (przedni i tylny) w głównej strukturze. W tym celu, użyj czterech śrub, czterech płaskich podkładek i czterech nakrętek kotłakowych. Przykręć wszystko używając klucza angielskiego.

Krok 2. Rys. 3

Tak jak na rysunku 3, połącz przewód sztycy kierownicy z główną strukturą. Następnie poluzuj pokrętło regulacji i włóż sztycę kierownicy do struktury. Po wykonaniu tej czynności ponownie ustaw pokrętło.

Krok 3. Rys. 4

Dopasuj otwory w kierownicy do otworów w sztycy i przykręć obie części czterema śrubami z łbem walcowatym i gniazdem sześciokątnym i czterema płaskimi podkładkami. Użyj klucza imbusowego, aby dokręcić śruby.

Krok 4

- Natóż ostonę kierownicy. Naciśnij, aby ją zamontować. Rys. 5
- Podłącz przewody monitora i umieść go w uchwycie. Rys. 6

Krok 5. Rys. 7

- Wyjmij z pedałów zamocowaną do nich nakrętkę.
- Zamontuj pedały do struktury. Lewy pedał mocuje się odwrotnie do ruchu wskazówek zegara. Należy upewnić się, że każdy pedał jest zamontowany po przypisanej mu stronie. Oznaczenie (prawy/lewy) należy przyjąć z punktu widzenia użytkownika siedzącego na siodełku. Lewy pedał jest oznaczony literą L, a prawy literą R.
- Umieść pedały zgodnie z kierunkiem strzałek na rysunku 7.
- Następnie ponownie załóż wcześniej zdjętą nakrętkę i przykręć ją dużym kluczem angielskim. Ten krok ma na celu zapobieganie poluzowaniu się nakrętki w miarę upływu czasu.

Ważne:

Upewnij się, że śruby na obu pedałach zostały dokręcone za pomocą dostarczonych narzędzi. Nie używaj pedałów przed montażem siodełka.

Krok 6. Rys. 8

Włóż siodełko do sztycy i użyj dołączonego klucza, aby je przykręcić.

4. FUNKCJONOWANIE

Jak wejść lub zejść z roweru

- Przed wejściem na rower sprawdź, czy pedały się nie ruszają. Stań z boku roweru i przesuń 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. Rys. 9

- Aby zwiększyć opór, przesuń dźwignię w dół.
- Aby zmniejszyć opór, przesuń dźwignię w górę.

Regulacja siodełka Rys. 10

- Jeśli siodełko zostanie prawidłowo ustawione, zarówno efektywność ruchów, jak i komfort będą większe. Dodatkowo zmniejsza ryzyko kontuzji.
- Upewnij się, że ruszasz pedałem opierając całą powierzchnię stopy. Dodatkowo ugnij nieznacznie kolana.
- Jeśli nie możesz zgiąć kolan lub stopy nie sięgają pedałów, przesuń siodełko do przodu. Jeżeli przy pedałowaniu musisz za bardzo ugiąć nogi, przesuń siodełko do tyłu.
- Aby wyregulować pozycję siodełka, zejdź z roweru i poluzuj pokrętło regulacji. Wybierz pozycję, która najbardziej Ci odpowiada. Następnie ponownie dokręć pokrętło regulacji. Upewnij się, że jest dobrze dokręcone.
- Aby wyregulować wysokość siodełka, poluzuj pokrętło i ustaw siodełko na wysokości, która najbardziej Ci odpowiada. Następnie ponownie dokręć pokrętło, aby siodełko zostało przytwierdzone. Poluzuj pokrętło. Przesuń siodełko do przodu lub do tyłu, aż osiągniesz żądaną pozycję. Następnie ponownie dokręć pokrętło regulacji.

Montaż kierownicy Rys. 10

- 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, przykręć pokrętło regulacji napięcia, ustaw kierownicę na żądaną wysokość i dokręć.

Monitor

- Gdy zaczniesz pedałowac, ekran włączy się i wyświetli następujące parametry:
- TMR (czas trwania treningu): Wyświetla aktualny czas trwania treningu. Zakres: 0-99:59 (minuty: sekundy)
- SPD (prędkość): pokazuje aktualną prędkość roweru. Zasięg: 0-999.9 km/h.
- DIS (dystans): pokazuje dystans przebyty podczas treningu. Zasięg: 0-99.99 km.
- CAL (spalone kalorie): pokazuje kalorie spalone podczas treningu. Zasięg: 0-999.9 kcal.
- ODO (licznik kilometrów): pokazuje całkowity dystans przebyty od pierwszego użycia roweru. Zasięg: 0-999.9 km.
- SCAN: kiedy ikona SCAN miga, funkcje będą wyświetlane jedna po drugiej.
- Wartości funkcji ODO zostaną zresetowane podczas wymiany baterii.

Obserwacje

- Jeżeli nie będziesz korzystał z roweru przez 4 minuty i nie wykonasz żadnej operacji na

monitorze, wyłącz się on automatycznie.

- Jeśli rower ponownie zostanie uruchomiony, monitor automatycznie się włączy.

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. 11
- 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. 12
- Wyciszenie: ćwiczenia na rozciąganie od 5 do 10 minut. Zwiększy to elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 11

Rutyna ćwiczeń

Aby utrzymać lub poprawić swoją kondycję, wykonuj trzy sesje treningowe w tygodniu z co najmniej jednodniową przerwą między sesjami. Po kilku miesiącach ćwiczeń możesz zwiększyć liczbę tygodniowych sesji do pięciu. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, ćwiczenia należy wykonywać regularnie.

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Okresowo sprawdzaj, czy części produktu nie są uszkodzone lub poluzowane.
- Nasmaruj i okresowo sprawdzaj części łączące i wirujące.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy wszystkie części są dobrze zamocowane. Jeśli są jakieś luźne części, dokręć je. Natychmiast wymień uszkodzone części.
- Regularnie czyść urządzenie miękką szmatką i neutralnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników ani żrących detergentów.
- Wszelkiego problemu związanego z łożyskiem, paskiem napędowym lub zużyciem części wirujących nie naprawiaj samodzielnie; skontaktuj się z Biurem Obsługi Klienta.
- Klocki hamulcowe zużywają się. W przypadku wykrycia podczas jazdy dziwnego dźwięku lub nietypowego oporu należy zdjąć zewnętrzną osłonę i sprawdzić, czy wewnętrzny klocek hamulcowy nie jest zużyty (jeżeli grubość środkowej części klocka hamulcowego jest mniejsza niż 2mm oznacza to jego zużycie). Jeśli jest zużyty, należy go natychmiast wymienić. Skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.
- Unikaj wystawiania urządzenia, zwłaszcza monitora, na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Przechowuj urządzenie w miejscu czystym i suchym, z dala od zasięgu dzieci. Ważne: Jeśli masz jakiegokolwiek problemy z urządzeniem, przestań go używać do czasu rozwiązania problemu.

7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

W przypadku poniższych sytuacji, spróbuj rozwiązać problem samodzielnie przed skontaktowaniem się z Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

Problem	Możliwe rozwiązanie
Rower chwieje się podczas użytkowania.	Wyreguluj nogi, aż rower będzie stabilny.
Tętno nie jest wyświetlane.	Sprawdź, czy kabel czujnika tętna na kierownicy jest prawidłowo podłączony. Upewnij się, że trzymasz obie ręce na czujnikach na kierownicy. Uważaj, aby nie ścisnąć zbyt mocno czujników tętna na kierownicy.
Maszyna skrzypi podczas pracy.	Sprawdź, czy są wszystkie części są dokręcone.

Jeśli żadna z tych sytuacji nie odpowiada problemowi, nie próbuj samodzielnie demontować ani naprawiać urządzenia. Naprawy przeprowadzane przez nieodpowiedzialne osoby mogą spowodować obrażenia lub poważne awarie. Skontaktuj się z Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec. Naprawę musi przeprowadzić autoryzowany specjalista, który może używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

Samodzielna lub nieautoryzowana konserwacja wpłynie na bezpieczeństwo użytkownika produktu i zastosowanie zasad gwarancji.

8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07242

Produkt: DrumFit Indoor 13000 Race Sprint

Rozmiar: (135 x 55 x 115) cm

Waga netto: 29 kg

Maksymalna waga ciała użytkownika: 110 kg

Klasa: HC

Baterie AAA (x2)

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.

Przestrzeżenie 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, fotokopiuwany, nagrywany lub podobny) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. DÍLY A SOUČÁSTI

Legenda k obrázku 1:

	Popis	Množství
1	Klika	1
2	Kryt	1
3	Hlavní rám	1
4	Páčka	1
5	Sedlo	1
6	Podpěra sedla	1
7	Sedlový jezdec	1
8	Kolečko pro horizontální nastavení sedla	1
9	Kolečko pro vertikální nastavení sedla	2
10	Setrvačnick	1
11	Přední stabilizační tyč	1
12	Krytka matice M10	4
13	Plochá podložka Ø10	4
14	Zadní stabilizační tyč	1
15	Noha	4
16	Představec řídítek	1
17	Klíč	1
18	Klíč	1
19	Levý pedál	1
20	Pravý pedál	1
21	Plochá podložka Ø 6	4
22	Šroub se šestihrannou hlavou M6*12	4

23	Kabeláž	1
24	Řídítka	1
25	Monitor	1
26	Šroub s kulatou hlavou	4

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
- Montážní sada
- 2 baterie typu AAA
- Tento návod k použití

3. MONTÁŽ

Před zahájením montáže zkontrolujte, zda nechybí žádné díly. Doporučuje se montovat stroj mezi dvěma osobami a na volném prostoru.

Krok 1. Obr. 2

- Vyjměte stroj z obalu.
- Nejprve namontujte stabilizační tyče (přední a zadní) na hlavní rám. K tomu použijte čtyři šrouby, čtyři ploché podložky a čtyři krytky matice. Vše zajistěte klíčem.

Krok 2. Obr. 3

Jak je znázorněno na obrázku 3, připojte kabel představce řídítek ke kabelu hlavního rámu. Poté uvolněte nastavovací kolečko a zasuňte představec řídítek do rámu. Po dokončení tohoto kroku znovu utáhněte kolečko.

Krok 3. Obr. 4

Zarovnejte otvory na řídítkách s otvory na představci a obě části zajistěte čtyřmi šrouby se šestihrannou hlavou a čtyřmi plochými podložkami. K utažení šroubů použijte imbusový klíč.

Krok 4

- Nasadte krytku řídítek. Jednoduše ji zatlačte a zapadne na své místo. Obr. 5
- Připojte kabely monitoru a umístěte ho na držák. Obr. 6

Krok 5. Obr. 7

- Vezměte pedály a odstraňte předem připevněnou matici.
- Nasadte je do rámu. Levý pedál se nastavuje proti směru hodinových ručiček. Ujistěte se, že jste každý pedál umístili na příslušnou stranu. Reference (pravý/levý) se bere, jako by uživatel seděl na židli. Levý pedál je označen písmenem L, pravý pedál písmenem R.
- Nastavte pedály ve směru šipek znázorněných na obrázku 7.
- Poté znovu nasadte matici, kterou jste odstranili, a zajistěte ji velkým klíčem. Tento krok slouží k předcházení uvolnění matice v průběhu času.

Poznámka:

Ujistěte se, že šrouby na obou pedálech jsou utaženy pomocí dodaných nářadí. Dokud nenainstalujete sedlo, pedály nepoužívejte.

Krok 6. Obr. 8

Vložte sedlo do sedlové tyče a zajistěte ho přiloženým klíčem.

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. Obr. 9

- Pro zvýšení odporu zvedněte páčku.
- Pro snížení odporu spusťte páčku.

Nastavení sedla. Obr. 10

- Pokud je sedlo správně nastaveno, zvyšuje se efektivita pohybu i pohodlí. Zároveň se snižuje riziko zranění.
- Při pohybu pedály dbejte na to, abyste zapřeli celé chodidlo do pedálu. Kromě toho by měla být kolena mírně pokrčena.
- Pokud nemůžete pokrčit kolena nebo nedosáhnete nohama na pedál, posuňte sedlo dopředu. Pokud při šlapání musíte příliš pokrčit kolena, posuňte sedlo dozadu.
- Pro nastavení pozice sedla sesedněte z cyklotrenažeru a uvolněte nastavovací kolečko. Zvolte pozici, která vám nejlépe vyhovuje. Poté znovu utáhněte nastavovací kolečko. Ujistěte se, že je dostatečně utaženo.
- Pro nastavení výšky sedla uvolněte kolečko a nastavte sedlo do výšky, která vám nejlépe vyhovuje. Poté znovu utáhněte kolečko tak, aby bylo sedlo zafixováno. Uvolněte kolečko. Posouvejte sedlo dopředu nebo dozadu, dokud nedosáhnete požadované polohy. Poté kolečko znovu utáhněte.

Nastavení řídítek. Obr. 10

- 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.

Monitor

- Když začnete šlapat, displej se rozsvítí a zobrazí následující parametry:
- TMR (délka tréninku): zobrazuje aktuální trvání tréninku. Rozsah: 0-99:59 (minuty: sekundy).
- SPD (rychlost): zobrazuje aktuální rychlost cyklotrenažeru. Rozsah: 0-999.9 km/h.
- DIS (vzdálenost): zobrazuje vzdálenost ujetou během tréninku. Rozsah: 0-99.99 km.
- CAL (spálené kalorie): zobrazuje kalorie spálené během tréninku. Rozsah: 0-999.9 kcal.
- ODO (odometr): zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost od prvního použití cyklotrenažeru. Rozsah: 0-999.9 km.
- SCAN (prohledávání): Když bliká ikona SCAN, zobrazí se postupně jednotlivé funkce.
- Hodnoty funkce ODO se vynulují při výměně baterie.

Poznámka

- Pokud jste cyklotrenažer nepoužívali po dobu 4 minut a neprovedli jste na monitoru žádnou operaci, monitor se automaticky vypne.
- Při dalším použití cyklotrenažeru se monitor opět automaticky zapne.

5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Správný trénink by měl sestávat z následujících kroků:

- Zahřátí: spočívá v protažení a cvičení nízké intenzity v trvání 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 11
- Trénink: jedná se o cvičení trvající 20 až 30 minut. (Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 12
- Ochlazení: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 11

Cvičební rutina

Abyste si udrželi nebo zlepšili kondici, provádějte tři tréninky týdně, s minimálním jednodenním odpočinkem mezi tréninky. Po několika měsících cvičení můžete zvýšit počet týdenních tréninků na pět. Pro dosažení co nejlepších výsledků musíte být při cvičení důslední.

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Pravidelně kontrolujte, zda některý díl produktu není poškozen nebo uvolněn.
- Pravidelně promazávejte a kontrolujte spojovací a otočné díly.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny díly dostatečně připevněny. Pokud jsou některé díly uvolněné, utáhněte je. Poškozené díly okamžitě vyměňte.
- Stroj pravidelně čistěte jemným hadříkem a neutrálním čisticím prostředkem, nepoužívejte rozpouštědla ani žíravé čisticí prostředky.
- Jakékoliv problémy související s ložiskem, hnacím řemenem nebo opotřebením otočných dílů neopravujte ho svépomocně; obraťte se na zákaznický servis.
- Brzdová destička se opotřebává. Během pohybu, pokud zaznamenáte zvláštní hluk nebo neobvyklý odpor, je třeba sejmout vnější kryt a zkontrolovat, zda není opotřebená vnitřní brzdová destička (pokud je tloušťka středové části brzdové destičky menší než 2 mm, je opotřebená). Pokud se opotřebovala, okamžitě ji vyměňte. Obráťte se na oficiální technickou službu společnosti Cecotec.
- Stroj nevystavujte přímému slunečnímu záření, zejména monitor. Přístroj skladujte na čistém a suchém místě mimo dosah dětí.

Poznámka: Pokud máte s přístrojem potíže, přestaňte jej používat, dokud se problém nevyřeší.

7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Vzhledem k následujícím situacím se před kontaktováním technické služby společnosti Cecotec pokuste problém vyřešit sami.

Problém	Možná řešení
Cyklotrenažér se během používání kýve.	Nastavte patky tak, aby cyklotrenažér byl stabilní.
Srdeční frekvence se nezobrazuje.	Zkontrolujte, zda je kabel snímače srdeční frekvence na řídítkách správně připojen.
	Ujistěte se, že obě ruce uchopují snímače na řídítkách. Dávejte pozor, abyste snímače srdeční frekvence na řídítkách nedrželi příliš pevně.
Přístroj při používání skřípe.	Zkontrolujte, zda jsou všechny díly utaženy.

Pokud žádná z těchto situací neodpovídá vašemu problému, nepokoušejte se stroj rozebírat nebo opravovat sami. Opravy prováděné nezkušenými osobami mohou vést ke zranění nebo vážným poruchám v provozu. obraťte se na Technický servis firmy Cecotec. Opravu musí provádět autorizovaný technik a musí být použity pouze originální náhradní díly.

Vlastní údržba nebo neoprávněná údržba má vliv na bezpečné používání výrobku a na uplatnění záručních podmínek.

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07242

Výrobek: DrumFit Indoor 13000 Race Sprint

Rozměry: (135 x 55 x 115) cm

Čistá hmotnost: 29 kg

Maximální hmotnost uživatele: 110 kg

Třída: HC

Baterie AAA (x2)

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.

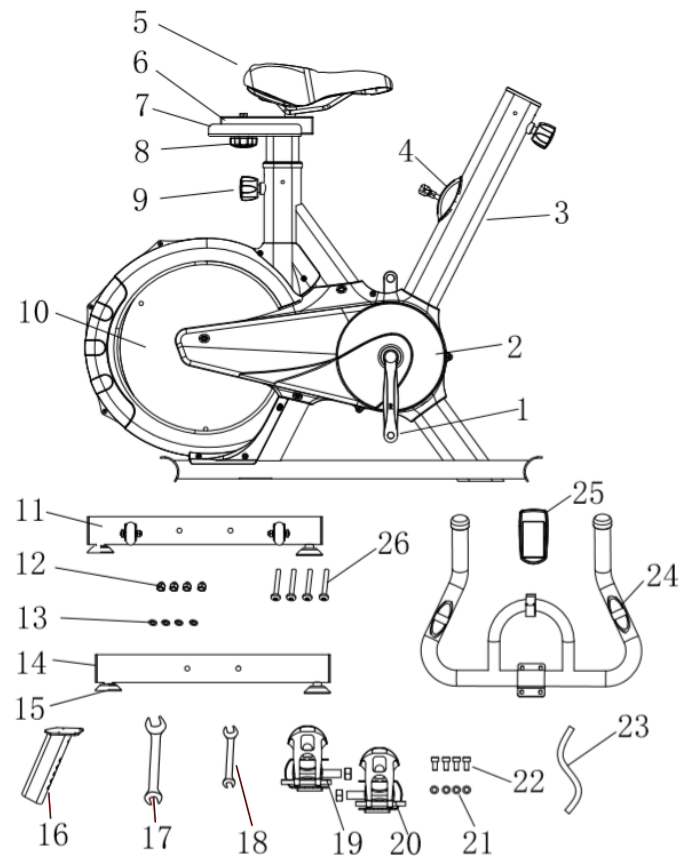


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

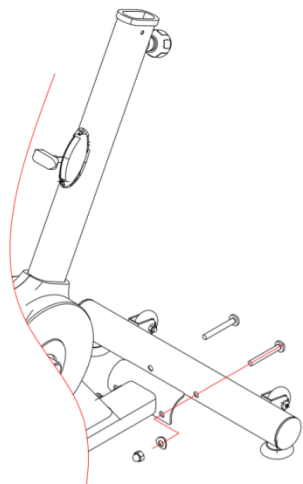



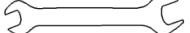


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

	M8X4PCS
	Ø8X4PCS
	Ø10X4PCS
	

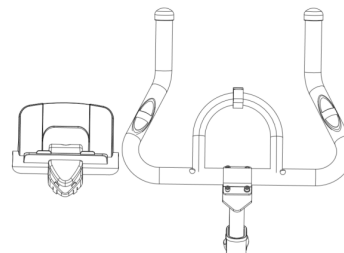


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

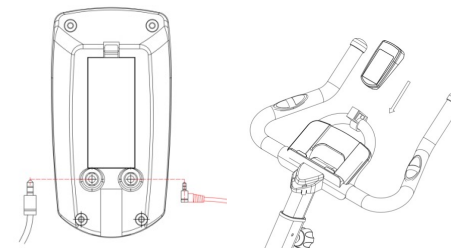


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

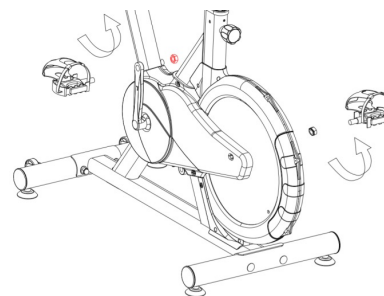


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

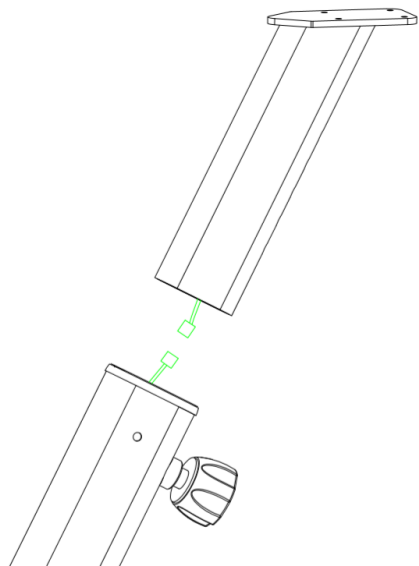
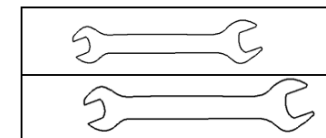
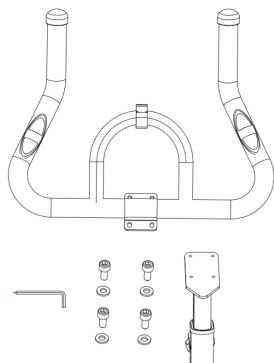


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3






	M6(12mm) X 4PCS
	Ø6
	

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

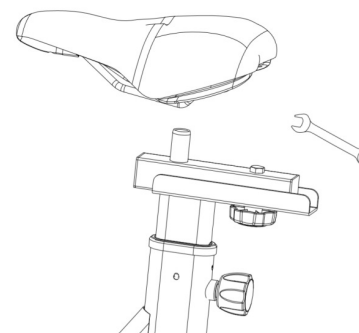
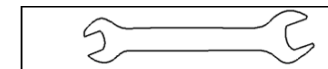


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8



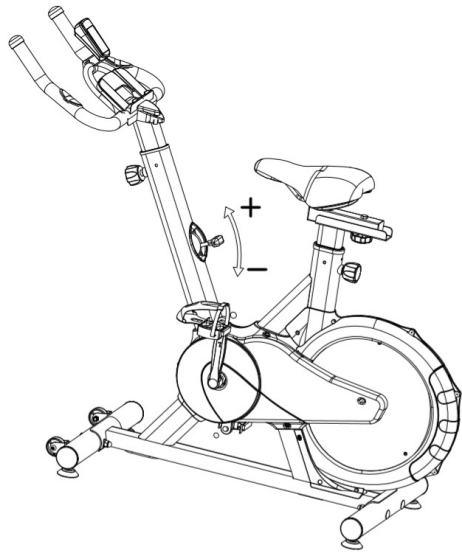


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 9

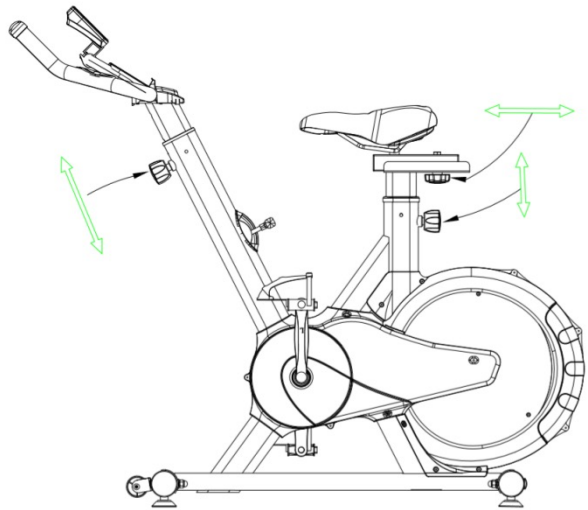


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 10



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 11

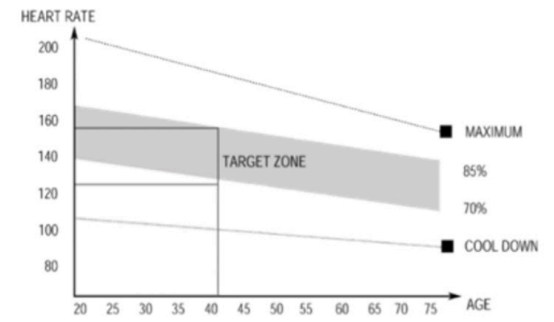


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 12

www.cecotec.es

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