

cecotec

DRUMFIT INDOOR 20000 RACE

Bicicleta indoor/ Indoor bike



DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	8
Instructions de sécurité	12
Sicherheitshinweise	16
Istruzioni di sicurezza	21
Instruções de segurança	25
Veiligheidsvoorschriften	30
Instrukcja bezpieczeństwa	34
Bezpečnostní pokyny	38

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	43
2. Antes de usar	44
3. Montaje	44
4. Funcionamiento	46
5. Información relativa al ejercicio	47
6. Limpieza y mantenimiento	48
7. Especificaciones técnicas	48
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	49
9. Garantía y SAT	49
10. Copyright	49

INDEX

1. Parts and components	50
2. Before use	51
3. Assembly	51
4. Operation	53
5. Information on exercising	54
6. Cleaning and maintenance	55
7. Technical specifications	55
8. Disposal of old electrical and electronic appliances	55
9. Technical support and warranty	56
10. Copyright	56

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	57
2. Avant utilisation	58
3. Montage	58
4. Fonctionnement	60
5. Informations concernant l'exercice	61
6. Nettoyage et entretien	62
7. Spécifications techniques	62
8. Recyclage des appareils électriques et électroniques	63
9. Garantie et SAV	63
10. Copyright	63

INHALT

1. Teile und Komponenten	64
2. Vor dem Gebrauch	65
3. Installation	65
4. Bedienung	67
5. Fitnessinformation	68
6. Reinigung und Wartung	69
7. Technische Spezifikationen	69
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	70
9. Garantie und Kundendienst	70
10. Copyright	70

INDICE

1. Parti e componenti	71
2. Prima dell'uso	72
3. Montaggio	72
4. Funzionamento	74
5. Informazioni relative all'allenamento	75
6. Pulizia e manutenzione	76
7. Specifiche tecniche	76
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	77
9. Garanzia e supporto tecnico	77
10. Copyright	77

ÍNDICE

1. Peças e componentes	78
2. Antes de usar	79
3. Montagem	79
4. Funcionamento	81
5. Informações relativas ao exercício	82
6. Limpeza e manutenção	83
7. Especificações técnicas	83
8. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	83
9. Garantia e SAT	84
10. Copyright	84

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	85
2. Vóór u het apparaat gebruikt	86
3. Montage	86
4. Werking	88
5. Informatie over de training.	89
6. Schoonmaak en onderhoud	90
7. Technische specificaties	90
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	90
9. Garantie en technische ondersteuning	91
10. Copyright	91

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	92
2. Przed użyciem	93
3. Montaż	93
4. Funkcjonowanie	95
5. Informacje związane z ćwiczeniami	96
6. Czyszczenie i konserwacja	97
7. Specyfikacja techniczna	97
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	97
9. Gwarancja i Serwis Pomocy Technicznej	98
10. Prawa autorskie	98

OBSAH

1. Díly a součásti	99
2. Před použitím	100
3. Montáž	100
4. Provoz	102
5. Informace týkající se cvičení	103
6. Čištění a údržba	104
7. Technické specifikace	104
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	104
9. Záruka a technický servis	105
10. Copyright	105

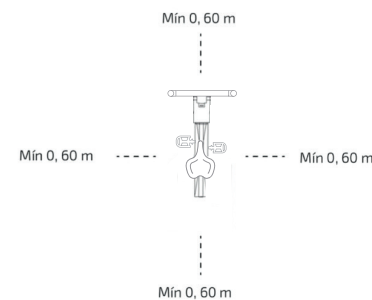
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

Instrucciones sobre las pilas

- No 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.

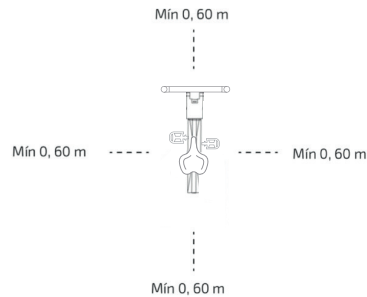
SAFETY INSTRUCTIONS

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

Instructions on batteries

- Do not 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

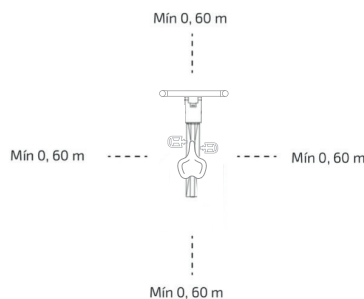
Veillez garder ce manuel d'instructions dans un lieu sécurisé pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- 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** : cette machine fonctionne avec un volant d'inertie. Faites attention lorsque le vélo est en mouvement et assurez-vous qu'il est complètement arrêté avant de descendre, car l'inertie du volant et des pédales pourrait vous blesser ou blesser d'autres personnes.
- Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des

informations sur la fréquence cardiaque. Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.

- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Si une pièce dépasse de l'appareil, elle peut entraver le mouvement de l'utilisateur.

Instructions pour les piles

- Ne 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 les piles. 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 batterie 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 batterie 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.

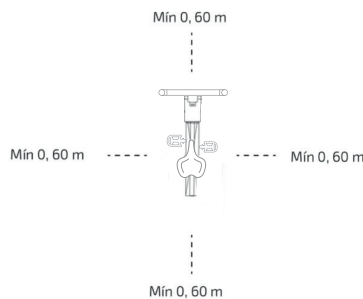
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Produkt ist nur sicher, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut wurde,

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



- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät

stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.

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

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

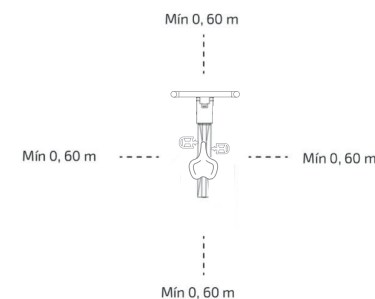
Si prega di conservare questo manuale di istruzioni in un luogo sicuro per consultazioni future o nuovi utenti.

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso dell'apparecchio. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini

o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.

- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 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 montaggio, poiché l'apparecchio si compone di piccole parti che potrebbero causare soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Usare la spin bike su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
- Prima di usare l'apparecchio, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare l'apparecchio come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova dell'apparecchio, o se questo emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non utilizzare la airbike finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso all'apparecchio in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature

nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'ingresso e uscita dell'apparecchio.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- **AVVERTENZA:** questa macchina funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la spin bike sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volano e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- Peso massimo dell'utente: 120 kg.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la airbike per evitare lesioni alla schiena.
- **ATTENZIONE:** i sensori d'indicazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi, in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca. Se si avverte qualsiasi tipo di

disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.

- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Se alcune parti sporgono dal l'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

Istruzioni relative all'uso delle pile

- Non 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 batteria, la persona coinvolta deve 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 batterie. Non conservare le batterie in modo disordinato in una scatola o in un cassetto dove possono 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 pila perde liquido, non toccarla. Se il liquido viene a contatto con la pelle, trattare immediatamente l'area lavandola con acqua e sapone. Se il liquido viene a contatto con gli occhi, lavarli immediatamente con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e cercare assistenza medica. Utilizzare guanti per maneggiare la pila e smaltirla immediatamente secondo la normativa locale.
- Osservare le marcature positive (+) e negative (-) sulla batteria e sul monitor e assicurarsi che siano utilizzate 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 della batteria da parte dei bambini deve essere sorvegliato.
- In caso di ingestione di una pila, consultare immediatamente un medico.
- Acquistare sempre le batterie raccomandate dal produttore del dispositivo per l'apparecchiatura.
- 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 batterie dal monitor quando non lo si utilizza.
- Smaltire correttamente la batteria.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

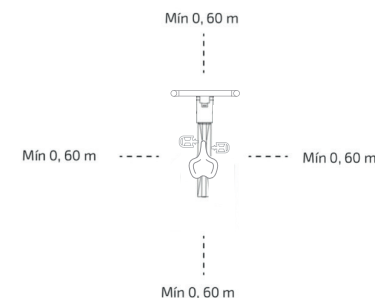
Por favor, mantenha este manual de instruções num local seguro para referência futura ou para novos utilizadores.

- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. 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 da máquina. Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar a máquina.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.

- Use a máquina como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar a máquina, ou se esta emitir um ruído involuntário durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar. Deixe pelo menos 0,6 m de espaço nas áreas de acesso à máquina para casos de emergência. Pode partilhar espaços de acesso se tiver mais computadores nas proximidades. Certifique-se sempre de que não haja objetos a obstruir a entrada nem a saída da sua máquina.



- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- **ATENÇÃO:** esta máquina funciona com inércia. Tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que a bicicleta esteja completamente parada antes de sair, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.
- Peso máximo do utilizador: 120 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e

não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.

- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da bicicleta, 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.

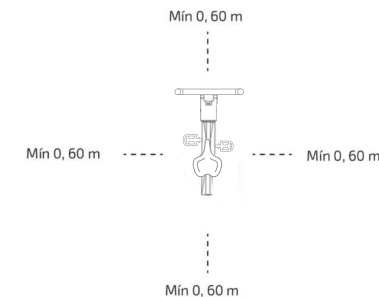
- Observe as marcações positivas (+) e negativas (-) nas pilhas e assegure-se de que são utilizadas corretamente.
- Não utilize quaisquer pilhas que não tenham sido concebidas para utilização com o equipamento.
- Não use pilhas de fabrico, capacidade, tamanho ou tipo diferentes dentro do aparelho.
- 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 machine werkt met traagheid. Wees voorzichtig wanneer u in beweging bent en zorg ervoor dat u volledig tot stilstand bent gekomen voordat u uitstapt, aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen uzelf of anderen kunnen verwonden.
- Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de hometrainer optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- **WAARSCHUWING:** sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven. Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen uit het toestel steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.

Instructies over de batterijen

- 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

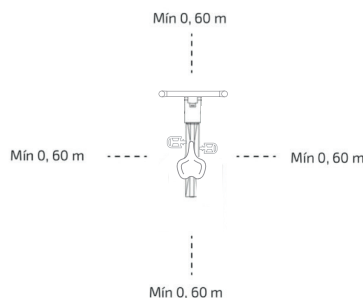
Prosimy o przechowywanie tej instrukcji w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- 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 połknięcia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i/lub bawić się urządzeniem. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Rower należy postawić na solidnej i płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub dywanem.
- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dobrze dokręcone przed użyciem urządzenia.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia 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 rozmieścić 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:** urządzenie działa na zasadzie inercji. Zachowaj ostrożność podczas gdy rower znajduje się w ruchu i upewnij się, że jest zupełnie zatrzymany przed zejściem z niego, jako że inercja kierownicy i pedałów może wyrządzić szkodę użytkownikowi lub osobom wokół.
- Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- To urządzenie 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 dyskomfort 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.
- Baterie 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.

- Zvróć 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 potknięcia baterii należy natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską.
- Zawsze kupuj baterie zalecane przez producenta urządzenia.
- Baterie należy utrzymywać zawsze czyste i suche.
- Očzyść styki baterii 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, wyjmuj 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.

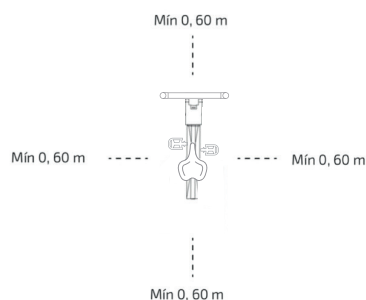
- Před zahájením montáže stroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek je bezpečný pouze v případě, že je správně sestaven, udržován a používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto návodu.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, 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 ke stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro případ nouze. Pokud máte v blízkosti více zařízení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.
- **VAROVÁNÍ:** tento stroj funguje na principu setrvačnosti. Dbejte opatrnosti při pohybu a před sesednutím se ujistěte, že se zcela zastavil, protože setrvačnická a pedálová síla by mohly způsobit poranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 120 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 srdeční frekvence mohou být nepřesné,

protože se nejedná o lékařský přístroj. Snímače vám mohou poskytnout orientační informace o srdeční frekvenci. 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.
- Dbejte na kladné (+) a záporné (-) označení na baterii a

- monitoru a zajistěte jejich správné použití.
- 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 monitoru, pokud jej nepoužíváte.
- Baterii správně zlikvidujte.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Figura 1

Nº	Descripción	Medidas	Cantidad
1	Cuerpo principal		1
2	Estabilizador delantero		1
3	Estabilizador trasero		1
4	Tija del sillín		1
5	Tija del manillar		1
6	Manillar		1
7	Bastidor de ajuste horizontal del sillín		1
8	Sillín		1
9	Monitor		1
10	Soporte Monitor	Ø 25	1
11	Soporte para dispositivos	Ø 25	1
12	Pedal derecho	R	1
13	Pedal izquierdo	L	1
14	Pomos de ajuste	M16	2
15	Tuerca de ajuste horizontal del sillín	M10	1
16	Tornillos	M8x53	4
17	Arandela plana	Ø 8.5	4
18	Tuerca ciega	M8	4
19	Arandela plana	Ø 10.5	1
20	Tornillo de cabeza de botón	M8x16	4
21	Arandela elástica	Ø 8.5	4
22	Cable del pulsador		1
23	Cable de señal		1
24	Tornillo autorroscante	M4x20	1

25	Llave abierta	13-15	1
26	Portabotellas		1
27	Llave hexagonal	6 mm	1
28	Enchufe de la frecuencia cardíaca		1

NOTA:

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

2. ANTES DE USAR

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

Contenido de la caja

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

3. MONTAJE

PASO 1

Fig. 2

- Fije el estabilizador delantero (2) al cuerpo principal (1) utilizando los tornillos (16), las arandelas planas (17) y la tuerca ciega (18). Apriételos con la llave abierta (25). Asegúrese de que las ruedas móviles del estabilizador delantero estén orientadas hacia adelante, como se muestra en la figura 2.
- De manera similar, fije el estabilizador trasero (3) al cuerpo principal (1) utilizando los tornillos (16), arandelas planas (17) y tuerca ciega (18). Apriételos con la llave abierta (25).

Atención:

- Los ajustadores de pie en el estabilizador trasero (3) se pueden utilizar para nivelar la máquina.
- Las ruedas móviles en ambos lados del estabilizador delantero (2) permiten mover la máquina a corta distancia.

PASO 2

Fig. 3

- Coloque el pedal derecho (12) con la marca "R" en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave abierta (25), apretándolo en sentido de las agujas del reloj.
- Luego, de manera similar, coloque el pedal izquierdo (13) con la marca "L" en el cuerpo principal (1) y fíjelo con una llave abierta (25), apretándolo en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Instale los pomos de ajuste (14) en la parte delantera y trasera del cuerpo principal (1) respectivamente como se muestra en la figura 3. No es necesario apretar los pomos en este momento.

PASO 3

Fig. 4

- Inserte la tija del sillín (4) en el cuerpo principal (1) y tire del pomo de ajuste (14) para que encaje automáticamente en el agujero correspondiente de la tija del sillín (4).
- De manera similar, inserte la tija del manillar (5) en el cuerpo principal (1) y tire del pomo de ajuste (14) para que encaje automáticamente en el agujero correspondiente de la tija del manillar (5).

Nota:

- Antes de colocar la tija del sillín y la tija del manillar debe asegurarse de que no estén instalados los pomos de ajuste.
- Los pomos de ajuste (14) permiten ajustar la altura de la tija del sillín (4) o de la tija del Manillar (5). Después de realizar el ajuste de altura de ambas tijas, es necesario apretar los pomos de ajuste (14).

PASO 4

Fig. 5

Instale el bastidor de ajuste horizontal del sillín (7) en la tija del sillín (4) y asegúrela con una arandela plana (19) y un pomo de ajuste (15).

Importante:

- Afloje el pomo de ajuste (15) para ajustar la posición de la estructura de ajuste del sillín (7) hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada.
- Antes de utilizar el equipo, asegúrese de apretar Tuerca de ajuste horizontal del sillín (15).

PASO 5

Fig. 6

Fije el manillar (6) en la tija del manillar (5) utilizando una arandela elástica (21) y un tornillo de cabeza redonda (20), y apriételo con la llave hexagonal (27).

PASO 6

Fig. 7

Instale el monitor (9) en el soporte de montaje del monitor (10) en el manillar (6). Conecte el cable del pulsador (22) con el cable de señal (23), el enchufe de la frecuencia cardíaca (28) se inserta en el agujero "PULSE" en la parte trasera del monitor (9).

PASO 7

Fig. 8

Instale el soporte para dispositivos (11) en el manillar (6).

PRECAUCIÓN:

Antes de utilizar la bicicleta, asegúrese de que todas las piezas estén firmemente ajustadas y de que la máquina esté colocada sobre una superficie estable.

4. FUNCIONAMIENTO

Panel de control Fig. 9

1. Botón Reset: mantenga este botón presionado durante 3 segundos para restablecer todos los valores.
2. Botón Mode: utilice este botón para alternar entre las funciones disponibles.
3. Botón Set: utilice este botón para establecer metas de entrenamiento. Cada vez que presione este botón, aumentará el objetivo que haya seleccionado con el botón Mode.

Funciones

- Escaneo automático (SCAN): presione el botón Mode para entrar en el estado de escaneo. Todas las funciones de TIME-SPEED-DIST-CAL-ODO-PUL se mostrarán automáticamente en la pantalla.
- Tiempo de movimiento (TIME): Cálculo acumulativo del tiempo de movimiento de 00:00 a 99:59. Presione el botón Mode hasta visualizar la función tiempo. Si desea poner un objetivo de tiempo pulse a continuación el botón Set hasta seleccionar el tiempo de entrenamiento deseado.
- Distancia de movimiento (DIST): Cálculo acumulativo de la distancia de movimiento de 0.0 a 999.9. Presione el botón Mode de nuevo para visualizar la distancia. Si desea poner un objetivo de distancia pulse a continuación el botón Set hasta seleccionar la distancia de entrenamiento deseada.

- Calorías (CAL): Muestra el consumo acumulativo de calorías de 0.0 a 9999. Presione el botón Mode de nuevo para visualizar las calorías. Si desea poner un objetivo de calorías pulse a continuación el botón Set hasta seleccionar las calorías de entrenamiento deseadas. Nota: estos datos son solo una descripción aproximada y no deben usarse para tratamiento médico.
- Velocidad de movimiento (SPEED): Muestra la velocidad actual, con un valor de 0.0 a 999.9 km / milla por hora.
- Odómetro (ODO): La distancia total recorrida desde el primer uso de la bicicleta. De 0 a 9999 km.
- Pulso (PUL): Frecuencia cardíaca instantánea, de 40 a 240 veces por minuto. Presione el botón Mode de nuevo para visualizar el pulso. Si desea poner un objetivo de pulso presione a continuación el botón Set hasta seleccionar el pulso objetivo de entrenamiento deseado. Nota: estos datos son solo una descripción aproximada y no deben usarse para tratamiento médico.

Cómo cambiar las pilas

Para reemplazar las pilas, siga estos pasos:

1. Abra la cubierta del compartimento de las pilas en la parte posterior del monitor.
2. Inserte dos pilas AAA, asegurándose de que estén en la dirección correcta, fíjese en la polaridad.
3. Cierre la cubierta del compartimento.

Tenga en cuenta que después de cada cambio de pilas, todos los valores serán «0».

ATENCIÓN

- Si el monitor deja de funcionar correctamente, retire y vuelva a colocar las pilas.
- Cuando las pilas estén gastadas, quítelas y deséchelas, hágalo de forma segura y siga las regulaciones locales para la eliminación de baterías.

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. 10
- 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. 11
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 10

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

1. Compruebe periódicamente si alguna pieza del producto está dañada o suelta.
2. Lubrique y revise periódicamente las piezas de conexión y las giratorias.
3. Antes de cada uso, compruebe que todas las piezas están bien fijadas. Si hay alguna pieza suelta, ajústela. Sustituya inmediatamente las piezas defectuosas.
4. Limpie la máquina con regularidad, utilizando un paño suave y detergente neutro, y no utilice disolventes ni detergentes corrosivos.
5. 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.
6. 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, rempácela inmediatamente. Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica oficial de Cecotec.
7. 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. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07243

Producto: DrumFit Indoor 20000 Race

Peso máximo del usuario: 120 kg

Clase: H

Pilas AAA (x2)

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

Fabricado en China | Diseñado en España

8. 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.

9. 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.

10. COPYRIGHT

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

No.	Description	Measures	Quantity
1	Main frame		1
2	Front stabiliser		1
3	Rear stabiliser		1
4	Saddle post		1
5	Handlebar stem		1
6	Handlebar		1
7	Horizontal saddle adjustment bracket		1
8	Saddle		1
9	Console		1
10	Console bracket	Ø 25	1
11	Device holder	Ø 25	1
12	Right pedal	R	1
13	Left pedal	L	1
14	Adjustment knobs	M16	2
15	Horizontal saddle adjustment knob	M10	1
16	Screws	M8x53	4
17	Plain washer	Ø 8.5	4
18	Cap nut	M8	4
19	Plain washer	Ø 10.5	1
20	Round head screw	M8x16	4
21	Spring washer	Ø 8.5	4
22	Heart rate monitor cable		1
23	Signal cable		1
24	Self-tapping screw	M4x20	1

25	Fixed spanner	13-15	1
26	Bottle holder		1
27	Hexagon spanner	6 mm	1
28	Heart rate plug		1

NOTE:

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

2. BEFORE USE

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

Box content

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

3. ASSEMBLY

STEP 1

Fig. 2

- Secure the front stabiliser (2) to the main frame (1) using the screws (16), plain washers (17) and cap nut (18). Tighten them with the fixed spanner (25). Make sure all the wheels of the front stabiliser are facing forward, as shown in figure 2.
- Similarly, secure the rear stabiliser (3) to the main frame (1) using the screws (16), plain washers (17) and cap nut (18). Tighten them with the fixed spanner (25).

Warning:

- You can use the feet adjusters on the rear stabiliser (3) to level the machine.
- The wheels on both sides of the front stabiliser (2) allow the machine to be moved over short distances.

STEP 2

Fig. 3

- Position the right pedal (12) with the "R" mark on the main frame (1) and secure it clockwise using the fixed spanner (25).
- Next, similarly, position the left pedal (13) with the "L" mark on the main frame (1) and secure it counterclockwise using the fixed spanner (25).
- Install the adjustment knobs (14) on the front and rear of the main frame (1) respectively as shown in figure 3. It is not necessary to tighten the knobs at this time.

STEP 3

Fig. 4

- Install the saddle post (4) into the main frame (1) and pull the adjustment knob (14) so that it automatically clicks into the corresponding hole in the saddle post (4).
- In a similar way, insert the handlebar stem (5) into the main frame (1) and pull the adjustment knob (14) so that it automatically clicks into the corresponding hole in the handlebar stem (5).

Note:

- Before fitting the saddle post and handlebar stem, make sure that the adjustment knobs are not installed.
- Use the adjustment knobs (14) to adjust the saddle post (4) or the handlebar stem (5) heights. After adjusting the height of both the saddle post and the handlebar stem, the adjustment knobs (14) must be tightened.

STEP 4

Fig. 5

Install the horizontal saddle adjustment bracket (7) into the saddle post (4) and secure it with a plain washer (19) and an adjustment knob (15).

Please note:

- Loosen the adjustment knob (15) to adjust the position of the horizontal saddle adjustment bracket (7) forwards or backwards to the desired position.
- Before using the machine, be sure to tighten the horizontal saddle adjustment knob (15).

STEP 5

Fig. 6.

Secure the handlebar (6) to the handlebar stem (5) using a spring washer (21) and a round head screw (20) and tighten it with the hexagon spanner (27).

STEP 6

Fig. 7

Install the console (9) on the console bracket (10) on the handlebar (6). Connect the heart rate monitor cable (22) with the signal cable (23). The heart rate plug (28) is inserted into the "PULSE" hole on the back of the console (9).

STEP 7

Fig. 8

Install the device holder (11) on the handlebar (6).

CAUTION:

Before using the bike, make sure that all parts are securely fastened and that the machine is placed on a stable surface.

4. OPERATION

Control panel. Fig. 9

1. Reset button: press and hold this button for 3 seconds to reset all values.
2. Mode button: use this button to toggle between the available functions.
3. Set button: use this button to set training goals. Each press of this button will increase the goal you have selected with the Mode button.

Functions

- Automatic Scan (SCAN): press the Mode button to enter the scanning status. All TIME-SPEED-DIST-CAL-ODO-PUL functions will automatically be shown on the display.
- Time of motion (TIME): cumulative calculation of movement time from 00:00 to 99:59. Press the Mode button until the TIME function is displayed. If you wish to set a target time, then press the Set button until the desired training time is selected.
- Distance of movement (DIST): cumulative calculation of the movement distance from 0.0 to 999.9. Press the Mode button again to display the distance. If you wish to set a target distance, then press the Set button until the desired training distance is selected.
- Calories (CAL): displays cumulative calorie consumption from 0.0 to 9999. Press the Mode button again to display the calories. If you wish to set a calorie target, then press the Set button until the desired training calories are selected. Note: these data are only an approximate description and should not be used for medical treatment.

- Speed of movement (SPEED): displays the current speed, with a value from 0.0 to 999.9 km/mile per hour.
- Odometer (ODO): displays the total distance travelled since the first use of the bicycle. From 0 to 9999 km.
- Heart rate (PUL): displays instantaneous heart rate, 40 to 240 times per minute. Press the Mode button again to display the heart rate. If you wish to set a target heart rate, then press the Set button until the desired target heart rate is selected. Note: these data are only an approximate description and should not be used for medical treatment.

Replacing the batteries

To replace the batteries, follow these steps:

1. Open the battery compartment cover on the back of the console.
2. Insert two AAA batteries, making sure they are in the correct direction, noting polarity.
3. Close the compartment cover.

Note that after each battery change, all values will be "0".

ATTENTION

- If the console stops working properly, remove and replace the batteries.
- When the batteries are worn out, remove and dispose of them safely and follow local regulations for battery disposal.

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. 10
- 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. 11
- 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. 10

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

1. Periodically check the machine for loose or damaged parts.
2. Periodically lubricate and check connecting and rotating parts.
3. Before each use, check that all parts are securely fastened. If there are any loose parts, tighten them. Replace defective parts immediately.
4. Clean the machine regularly, using a soft cloth and neutral detergent, and do not use solvents or corrosive detergents.
5. 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.
6. 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.
7. 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. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07243

Product: DrumFit Indoor 20000 Race

Maximum user weight: 120 kg

Class: H

AAA batteries (x2)

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

Made in China | Designed in Spain

8. 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.

9. 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 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Image 1

N°	Description	Dimensions	Quantité
1	Cadre principal		1
2	Stabilisateur avant		1
3	Stabilisateur arrière		1
4	Tige de la selle		1
5	Tige du guidon		1
6	Guidon		1
7	Pièce de fixation horizontale de la selle		1
8	Selle		1
9	Moniteur		1
10	Support du moniteur	Ø 25	1
11	Support pour dispositifs électroniques	Ø 25	1
12	Pédale droite	R	1
13	Pédale gauche	L	1
14	Molettes de réglage	M16	2
15	Molette de réglage de la selle	M10	1
16	Vis	M8x53	4
17	Rondelle plate	Ø 8.5	4
18	Écrou borgne	M8	4
19	Rondelle plate	Ø 10.5	1
20	Vis à tête ronde	M8x16	4
21	Rondelle élastique	Ø 8.5	4
22	Câble de fréquence cardiaque		1
23	Câble de signal		1
24	Vis auto-taraudeuse	M4x20	1

25	Clé fixe	13-15	1
26	Porte-bidon		1
27	Clé hexagonale	6 mm	1
28	Connecteur		1

NOTE :

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

2. AVANT UTILISATION

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

Contenu de la boîte

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

3. MONTAGE

ÉTAPE 1

Img. 2

- Fixez le stabilisateur avant (2) au cadre principal (1) à l'aide des vis (16), des rondelles plates (17) et de l'écrou borgne (18). Serrez-les avec la clé fixe (25). Assurez-vous que les roues du stabilisateur avant sont orientées vers l'avant, comme indiqué dans l'image 2.
- De même, fixez le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1) à l'aide des vis (16), des rondelles plates (17) et de l'écrou borgne (18). Serrez-les avec la clé fixe (25).

Attention :

- Les pieds du stabilisateur arrière (3) peuvent être réglés pour mettre de niveau la machine.
- Les roues des deux côtés du stabilisateur avant (2) permettent de déplacer la machine sur de courtes distances.

ÉTAPE 2

Img. 3

- Placez la pédale droite (12) avec la marque « R » sur le cadre principal (1) et fixez-la avec la clé fixe (25), en la serrant dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Placez ensuite la pédale gauche (13) avec la marque « L » sur le cadre principal (1) et fixez-la avec la clé fixe (25), en la serrant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Installez les molettes de réglage (14) à l'avant et à l'arrière du cadre principal (1) respectivement comme indiqué dans l'image 3. Il n'est pas nécessaire de serrer les molettes.

ÉTAPE 3

Img. 4

- Insérez la tige de la selle (4) dans le cadre principal (1) et tirez la molette de réglage (14) pour qu'elle s'insère automatiquement dans le trou correspondant de la tige de la selle (4).
- De même, insérez la tige du guidon (5) dans le cadre principal (1) et tirez la molette de réglage (14) pour qu'il s'insère automatiquement dans le trou correspondant de la tige du guidon (5).

Note :

- Avant de placer la tige de la selle et la tige du guidon, assurez-vous que les molettes de réglage ne sont pas installées.
- Les molettes de réglage (14) permettent de régler la hauteur de la tige de la selle (4) ou de la tige du guidon (5). Après avoir réglé la hauteur des deux tiges, il faut serrer les molettes de réglage (14).

ÉTAPE 4

Img. 5

Installez la structure coulissante de la selle (7) sur la tige de la selle (4) et fixez-la à l'aide d'une rondelle plate (19) et de la molette de réglage (15).

Important :

- Desserrez la molette de réglage (15) pour régler la position de la selle (7) vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position souhaitée.
- Avant d'utiliser la machine, assurez-vous de serrer la molette de la selle (15).

ÉTAPE 5

Img. 6

Fixez le guidon (6) dans la tige du guidon (5) à l'aide d'une rondelle élastique (21) et d'une vis à tête ronde (20) et serrez-le à l'aide de la clé hexagonale (27).

ÉTAPE 6

Img. 7

Installez le moniteur (9) dans le support du moniteur (10) sur le guidon (6). Connectez le câble de fréquence cardiaque (22) au câble de signal (23), le connecteur (28) doit être inséré dans le trou « PULSE » à l'arrière du moniteur (9).

ÉTAPE 7

Img. 8

Installez le support pour dispositifs (11) sur le guidon (6).

PRÉCAUTION :

Avant d'utiliser le vélo, assurez-vous que toutes les pièces sont solidement fixées et que la machine est placée sur une surface stable.

4. FONCTIONNEMENT

Panneau de contrôle. Img. 9

1. Bouton Reset : appuyez sur ce bouton pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.
2. Bouton Mode : ce bouton permet de changer de fonction.
3. Bouton Set : ce bouton permet de définir des objectifs d'entraînement. Chaque fois que vous appuyez sur ce bouton, la valeur cible que vous avez sélectionnée à l'aide du bouton Mode augmentera.

Fonctions

- Fonctions (SCAN) : appuyez sur le bouton Mode pour accéder aux fonctions. Toutes les modes TIME-SPEED-DIST-CAL-ODO-PUL s'afficheront automatiquement à l'écran.
- Temps (TIME) : affiche le temps total du mouvement de 00:00 à 99:59. Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que la fonction de temps s'affiche. Si vous souhaitez définir un temps cible, appuyez sur le bouton Set jusqu'à sélectionner le temps d'entraînement souhaité.
- Distance (DIST) : affiche la distance totale de 0,0 à 999,9. Appuyez à nouveau sur le bouton Mode pour visualiser la distance. Si vous souhaitez définir une distance cible, appuyez sur le bouton Set jusqu'à sélectionner la distance d'entraînement souhaitée.
- Calories (CAL) : affiche la consommation cumulée de calories de 0,0 à 9999. Appuyez

à nouveau sur le bouton Mode pour visualiser les calories. Si vous souhaitez définir un objectif de calories, appuyez sur le bouton Set jusqu'à sélectionner les calories souhaitées. Note : ces données ne sont qu'une description approximative et ne doivent pas être utilisées pour un traitement médical.

- Vitesse (SPEED) : affiche la vitesse actuelle, avec une valeur comprise entre 0,0 et 999,9 km/mile par heure.
- Odomètre (ODO) : indique la distance totale parcourue depuis la première utilisation du vélo. De 0 à 9999 km.
- Fréquence cardiaque (PUL) : affiche la fréquence cardiaque, de 40 à 240 battements par minute. Appuyez à nouveau sur le bouton Mode pour visualiser la fréquence cardiaque. Si vous souhaitez définir une fréquence cardiaque cible, appuyez sur le bouton Set jusqu'à sélectionner la fréquence cardiaque cible souhaitée. Note : ces données ne sont qu'une description approximative et ne doivent pas être utilisées pour un traitement médical.

Comment remplacer les piles

Pour remplacer les piles, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez le couvercle du compartiment des piles à l'arrière du moniteur.
2. Insérez deux piles AAA, en veillant à ce qu'elles soient placées dans le bon sens.
3. Fermez le couvercle du compartiment.

Après chaque changement de pile, toutes les valeurs seront remises à zéro.

Attention

- Si le moniteur ne fonctionne pas correctement, retirez et remplacez les piles.
- Lorsque les piles sont usées, retirez-les et mettez-les au rebut en toute sécurité, en respectant les réglementations locales en matière d'élimination des piles.

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

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

1. Vérifiez régulièrement que la machine n'a pas de pièces détachées ou endommagées.
2. Lubrifiez et vérifiez périodiquement les pièces de raccordement et les pièces rotatives.
3. Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les pièces sont bien fixées. Si une pièce est lâche, serrez-la. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07243

Produit : DrumFit Indoor 20000 Race

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Classe : H

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

8. RECYCLAGE DES APPAREILS 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.

9. 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.

10. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abbildung 1

Nº	Beschreibung	Größe	Menge
1	Gehäuse		1
2	Vorderer Stabilisator		1
3	Hintere Stabilisator		1
4	Sattelstütze		1
5	Lenkervorbau		1
6	Lenker		1
7	Horizontaler Sattelverstellungsrahmen		1
8	Sattel		1
9	Monitor		1
10	Monitorhalterung	Ø 25	1
11	Display-Halterung	Ø 25	1
12	Rechtes Pedal	R	1
13	Linkes Pedal	L	1
14	Einstellknöpfe	M16	2
15	Horizontaler Sattelverstellknopf	M10	1
16	Schrauben	M8x53	4
17	Unterlegscheibe	Ø 8.5	4
18	Hutmutter	M8	4
19	Unterlegscheibe	Ø 10.5	1
20	Rundkopfschraube	M8x16	4
21	Federscheibe	Ø 8.5	4
22	Drucktastenkabel		1
23	Signalkabel		1
24	Selbstschneidende Schraube	M4x20	1

25	Gabelschlüssel	13-15	1
26	Flaschenhalter		1
27	Sechskantschlüssel	6 mm	1
28	Herzfrequenzstecker		1

HINWEIS:

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

2. VOR DEM GEBRAUCH

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

Vollständiger Inhalt

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

3. INSTALLATION

SCHRITT 1

Abb. 2

- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) mit den Schrauben (16), den Unterlegscheiben (17) und der Hutmutter (18) am Hauptkörper (1). Ziehen Sie sie mit dem Gabelschlüssel (25) fest. Stellen Sie sicher, dass die beweglichen Räder des vorderen Stabilisators nach vorne zeigen, wie in Abbildung 2 dargestellt.
- Befestigen Sie in gleicher Weise den hinteren Stabilisator (3) mit den Schrauben (16), Unterlegscheiben (17) und Hutmutter (18) am Hauptkörper (1). Ziehen Sie sie mit dem Gabelschlüssel (25) fest.

Achtung:

- Zur Nivellierung der Maschine können die Fußversteller am hinteren Stabilisator (3) verwendet werden.
- Die beweglichen Räder auf beiden Seiten des vorderen Stabilisators (2) ermöglichen es, die Maschine über kurze Strecken zu bewegen.

SCHRITT 2

Abb. 3

- Positionieren Sie das rechte Pedal (12) mit der Markierung „R“ auf dem Hauptkörper (1) und befestigen Sie es mit einem Gabelschlüssel (25), indem Sie es im Uhrzeigersinn festziehen.
- Setzen Sie dann in gleicher Weise das linke Pedal (13) mit der Markierung „L“ auf den Hauptkörper (1) und befestigen Sie es mit einem Gabelschlüssel (25), indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn anziehen.
- Bringen Sie die Einstellknöpfe (14) an der Vorder- und Rückseite des Hauptkörpers (1) an, wie in Abbildung 3 dargestellt. Es ist nicht notwendig, die Knöpfe in diesem Stadium festzuziehen.

SCHRITT 3

Abb. 4

- Stecken Sie die Sattelstütze (4) in den Hauptkörper (1) und ziehen Sie den Einstellknopf (14) so, dass er automatisch in das entsprechende Loch der Sattelstütze (4) einrastet.
- Stecken Sie in gleicher Weise den Lenkervorbau (5) in den Hauptkörper (1) und ziehen Sie den Einstellknopf (14) so, dass er automatisch in das entsprechende Loch im Lenkervorbau (5) einrastet.

Hinweis:

- Vergewissern Sie sich vor der Montage der Sattelstütze und der Lenkerstütze, dass die Einstellknöpfe nicht montiert sind.
- Mit den Einstellknöpfen (14) können Sie die Höhe der Sattelstütze (4) oder der Lenkerstütze (5) einstellen. Nach dem Einstellen der Höhe der beiden Sattelstützen müssen die Einstellknöpfe (14) festgezogen werden.

SCHRITT 4

Abb. 5

Montieren Sie den horizontalen Sattelverstellrahmen (7) an der Sattelstütze (4) und sichern Sie ihn mit einer Unterlegscheibe (19) und einem Einstellknopf (14).

Wichtig:

- Lösen Sie den Einstellknopf (14), um die Position des Sattelverstellrahmens (7) nach vorne oder hinten in die gewünschte Position zu bringen.
- Ziehen Sie die horizontale Einstellmutter (15) des Sattels fest, bevor Sie das Gerät benutzen.

SCHRITT 5

Abb. 6

Befestigen Sie den Lenker (6) mit einer Federscheibe (21) und einer Rundkopfschraube (20) am Lenkervorbau (5) und ziehen Sie ihn mit dem Sechskantschlüssel (27) fest.

SCHRITT 6

Abb. 7

Montieren Sie den Monitor (9) an der Monitorhalterung (10) am Lenker (6). Verbinden Sie das Druckknopf-kabel (22) mit dem Signalkabel (23), der Herzfrequenzstecker (28) wird in die Öffnung „PULSE“ auf der Rückseite des Monitors (9) gesteckt.

SCHRITT 7

Abb. 8

Bringen Sie den Display-Halterung (11) am Lenker (6) an.

VORSICHT:

Vergewissern Sie sich vor der Benutzung des Heimtrainers, dass alle Teile sicher befestigt sind und das Gerät auf einer stabilen Unterlage steht.

4. BEDIENUNG

Bedienfeld Abb. 9

1. Reset-Taste: Halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.
2. Modustaste: Mit dieser Taste können Sie zwischen den verfügbaren Funktionen umschalten.
3. Einstellungstaste: Verwenden Sie diese Schaltfläche, um Trainingsziele festzulegen. Mit jedem Druck auf diese Taste wird das mit der Modustaste ausgewählte Ziel vergrößert.

Funktionen

- Automatischer Scan (SCAN): Drücken Sie die Modustaste, um den Scan-Status aufzurufen. Alle Funktionen TIME-SPEED-DIST-CAL-ODO-PUL werden automatisch auf dem Display angezeigt.
- Zeit der Bewegung (TIME): Kumulative Berechnung der Bewegungszeit von 00:00 bis 99:59. Drücken Sie die Modustaste, bis die Zeitfunktion angezeigt wird. Wenn Sie eine Zielzeit einstellen möchten, drücken Sie die Set-Taste, bis die gewünschte Trainingszeit ausgewählt ist.
- Entfernung der Bewegung (DIST): Kumulative Berechnung der Bewegungsstrecke von 0,0 bis 999,9. Drücken Sie die Modustaste erneut, um die Entfernung anzuzeigen. Wenn Sie eine Zielentfernung einstellen möchten, drücken Sie die Set-Taste, bis die gewünschte Trainingsentfernung ausgewählt ist.

- Kalorien (CAL): Zeigt den kumulierten Kalorienverbrauch von 0,0 bis 9999 an. Drücken Sie die Modustaste erneut, um die Kalorien anzuzeigen. Wenn Sie ein Kalorienziel festlegen möchten, drücken Sie die Set-Taste, bis die gewünschten Trainingskalorien ausgewählt sind. Hinweis: Diese Angaben sind nur eine ungefähre Beschreibung und sollten nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden.
- Geschwindigkeit der Bewegung (SPEED): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, mit einem Wert von 0,0 bis 999,9 km/Meile pro Stunde.
- Kilometerzähler (ODO): Die Gesamtstrecke, die seit der ersten Benutzung des Heimtrainers zurückgelegt wurde. Von 0 bis 9999 km.
- Puls (PUL): Sofortige Herzfrequenz, 40 bis 240 Mal pro Minute. Drücken Sie die Modustaste erneut, um den Impuls anzuzeigen. Wenn Sie eine Zielherzfrequenz einstellen möchten, drücken Sie die Set-Taste, bis die gewünschte Zielherzfrequenz ausgewählt ist. Hinweis: Diese Angaben sind nur eine ungefähre Beschreibung und sollten nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden.

Wie man die Batterien wechselt

Gehen Sie wie folgt vor, um die Batterien zu ersetzen:

1. Öffnen Sie die Abdeckung des Batteriefachs auf der Rückseite des Monitors.
2. Legen Sie zwei AAA-Batterien ein und achten Sie darauf, dass sie richtig herum eingelegt sind, und beachten Sie die Polarität.
3. Schließen Sie die Fachabdeckung.

Beachten Sie, dass nach jedem Batteriewechsel alle Werte „0“ sein werden.

WARNUNG

- Wenn der Monitor nicht mehr richtig funktioniert, nehmen Sie die Batterien heraus und ersetzen Sie sie.
- Wenn die Batterien leer sind, nehmen Sie sie heraus und entsorgen Sie sie sicher und gemäß den örtlichen Vorschriften für die Batterieentsorgung.

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. 10
- 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. 11

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

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

1. Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig auf lose oder beschädigte Teile.
2. Schmieren und prüfen Sie regelmäßig die Verbindungs- und Drehteile.
3. Prüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Teile sicher befestigt sind. Ziehen Sie alle losen Teile fest. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus.
4. Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem weichen Tuch und einem neutralen Reinigungsmittel, und verwenden Sie keine Lösungsmittel oder ätzenden Reinigungsmittel.
5. Probleme, die mit dem Lager, dem Antriebsriemen oder dem Verschleiß rotierender Teile zusammenhängen, sollten nicht selbst repariert werden; wenden Sie sich an den Kundendienst.
6. 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.
7. 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. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07243

Produkt: DrumFit Indoor 20000 Race

Max. Tragbarkeit: 120 kg

Klasse: H

Batterien AAA (x2)

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

Made in China | Entworfen in Spanien

8. 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.

9. 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.

10. COPYRIGHT

Die geistigen Eigentumsrechte an den Texten in dieser Bedienungsanleitung liegen bei CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Veröffentlichung darf 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

Figura 1

Nº	Descrizione	Dimensioni	Quantità
1	Struttura principale		1
2	Stabilizzatore anteriore		1
3	Stabilizzatore posteriore		1
4	Reggisella		1
5	Asta del manubrio		1
6	Manubrio		1
7	Telaio di regolazione orizzontale della sella		1
8	Sellino		1
9	Console		1
10	Supporto monitor	Ø 25	1
11	Supporto per dispositivi	Ø 25	1
12	Pedale destro	R	1
13	Pedale sinistro	L	1
14	Manopole di regolazione	M16	2
15	Pomello di regolazione orizzontale del sellino	M10	1
16	Viti	M8x53	4
17	Rondella piatta	Ø 8.5	4
18	Dado cieco	M8	4
19	Rondella piatta	Ø 10.5	1
20	Vite a testa cilindrica	M8x16	4
21	Rondella elastica	Ø 8.5	4
22	Cavo del pulsante		1
23	Cavo di segnale		1
24	Vite autofilettante	M4x20	1

25	Chiave aperta	13-15	1
26	Portaborraccia		1
27	Chiave esagonale	6 mm	1
28	Presca per la frequenza cardiaca		1

NOTA BENE:

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

2. PRIMA DELL'USO

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

Contenuto della scatola

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

3. MONTAGGIO**PASSO 1**

Fig. 2

- Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) al corpo principale (1) utilizzando i bulloni (16), le rondelle piatte (17) e il dado (18). Serrarli con la chiave aperta (25). Assicurarsi che le ruote mobili dello stabilizzatore anteriore siano rivolte in avanti, come illustrato nella figura 2.
- Allo stesso modo, fissare lo stabilizzatore posteriore (3) al corpo principale (1) utilizzando i bulloni (16), le rondelle piatte (17) e il dado (18). Serrarli con la chiave aperta (25).

Attenzione:

- I regolatori a pedale sullo stabilizzatore posteriore (3) possono essere utilizzati per livellare la macchina.
- Le ruote mobili su entrambi i lati dello stabilizzatore anteriore (2) consentono di spostare la macchina su brevi distanze.

PASSO 2

Fig. 3

- Posizionare il pedale destro (12) con il segno "R" sul corpo principale (1) e fissarlo con una chiave aperta (25), stringendola in senso orario.
- Quindi, in modo analogo, posizionare il pedale sinistro (13) con il segno "L" sul corpo principale (1) e fissarlo con una chiave aperta (25), stringendola in senso antiorario.
- Installare le manopole di regolazione (14) rispettivamente sulla parte anteriore e posteriore del corpo principale (1), come mostrato in figura 3. Non è necessario stringere le manopole in questo momento.

PASSO 3

Fig. 4

- Inserire il reggisella (4) nel corpo principale (1) e tirare la manopola di regolazione (14) in modo che si inserisca automaticamente nel foro corrispondente del reggisella (4).
- Allo stesso modo, inserire l'attacco manubrio (5) nel corpo principale (1) e tirare la manopola di regolazione (14) in modo che scatti automaticamente nel foro corrispondente dell'attacco manubrio (5).

Nota bene:

- Prima di montare il reggisella e il manubrio, accertarsi che le manopole di regolazione non siano installate.
- Le manopole di regolazione (14) consentono di regolare l'altezza del reggisella (4) o del manubrio (5). Dopo aver regolato l'altezza di entrambi i montanti del sedile, è necessario stringere le manopole di regolazione (14).

PASSO 4

Fig. 5

Installare il telaio di regolazione orizzontale della sella (7) sul reggisella (4) e fissarlo con una rondella piatta (19) e una manopola di regolazione (14).

Importante:

- Allentare la manopola di regolazione (14) per regolare la posizione del telaio di regolazione della sella (7) in avanti o indietro fino alla posizione desiderata.
- Prima di utilizzare l'apparecchiatura, accertarsi di serrare la manopola di regolazione orizzontale della sella (15).

PASSO 5

Fig. 6

Fissare il manubrio (6) all'attacco manubrio (5) con una rondella elastica (21) e un bullone a testa tonda (20) e serrare con la chiave esagonale (27).

PASSO 6

Fig. 7

Installare il monitor (9) sulla staffa di montaggio del monitor (10) sul manubrio (6). Collegare il cavo del pulsante (22) con il cavo del segnale (23), il connettore della frequenza cardiaca (28) viene inserito nel foro "PULSE" sul retro del monitor (9).

PASSO 7

Fig. 8

Installare il supporto del dispositivo (11) sul manubrio (6).

ATTENZIONE:

Prima di utilizzare la bicicletta, accertarsi che tutte le parti siano fissate saldamente e che la macchina sia posizionata su una superficie stabile.

4. FUNZIONAMENTO

Pannello di controllo. Fig. 9

1. Pulsante di reset: tenere premuto questo pulsante per 3 secondi per azzerare tutti i valori.
2. Pulsante di modalità: utilizzare questo pulsante per passare da una funzione all'altra.
3. Pulsante Imposta: utilizzare questo pulsante per impostare gli obiettivi di allenamento. Ogni pressione di questo pulsante ingrandisce il bersaglio selezionato con il pulsante Modalità.

Funzioni

- Scansione automatica (SCAN): premere il pulsante Modalità per accedere allo stato di scansione. Tutte le funzioni TIME-SPEED-DIST-CAL-ODO-PUL vengono automaticamente visualizzate sul display.
- Tempo di movimento (TIME): Calcolo cumulativo del tempo di movimento dalle 00:00 alle 99:59. Premere il pulsante Modalità finché non viene visualizzata la funzione tempo. Se si desidera impostare un tempo target, premere il pulsante Imposta fino a selezionare il tempo di allenamento desiderato.
- Distanza di movimento (DIST): Calcolo cumulativo della distanza di movimento da 0,0 a 999,9. Premere nuovamente il pulsante Modalità per visualizzare la distanza. Se si desidera impostare una distanza obiettivo, premere il pulsante Imposta fino a selezionare la distanza di allenamento desiderata.

- Calorie (CAL): Visualizza il consumo cumulativo di calorie da 0,0 a 9999. Premere nuovamente il pulsante Modalità per visualizzare le calorie. Se si desidera impostare un obiettivo calorico, premere il pulsante Imposta fino a selezionare le calorie di allenamento desiderate. Nota: questi dati sono solo una descrizione approssimativa e non devono essere utilizzati per il trattamento medico.
- Velocità di movimento (SPEED): Visualizza la velocità corrente, con un valore compreso tra 0,0 e 999,9 km/miglia all'ora.
- Contachilometri (ODO): La distanza totale percorsa in bicicletta dal primo utilizzo della bicicletta. Da 0 a 9999 km.
- Impulso (PUL): Frequenza cardiaca istantanea, da 40 a 240 volte al minuto. Premere nuovamente il pulsante Modalità per visualizzare l'impulso. Se si desidera impostare una frequenza cardiaca target, premere il pulsante Imposta fino a selezionare la frequenza cardiaca target desiderata. Nota: questi dati sono solo una descrizione approssimativa e non devono essere utilizzati per il trattamento medico.

Come cambiare le pile

Per sostituire le batterie, procedere come segue:

1. Aprire il coperchio del vano batterie sul retro del monitor.
2. Inserire due batterie AAA, assicurandosi che siano nella direzione corretta, rispettando la polarità.
3. Chiudere il coperchio dello scomparto.

Si noti che dopo ogni sostituzione della batteria, tutti i valori saranno "0".

ATTENZIONE

- Se il monitor smette di funzionare correttamente, rimuovere e sostituire le batterie.
- Quando le batterie sono esaurite, rimuoverle e smaltirle in modo sicuro, attenendosi alle norme locali per lo smaltimento delle batterie.

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

Routine di allenamento

Per mantenere o migliorare la propria forma fisica, realizzare tre sessioni di esercizio settimanali, riposando un giorno ogni due sessioni di esercizio come minimo. 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

1. Controllare periodicamente che il prodotto non presenti parti allentate o danneggiate.
2. Lubrificare e controllare periodicamente le parti di collegamento e di rotazione.
3. Prima di ogni utilizzo, verificare che tutte le parti siano saldamente fissate. Se ci sono parti allentate, serrarle. Sostituire immediatamente le parti difettose.
4. Pulire regolarmente la macchina con un panno morbido e un detergente neutro; non utilizzare solventi o detersivi corrosivi.
5. 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.
6. Le pastiglie dei freni si consumano. Durante il movimento, se si avverte un rumore strano o una resistenza insolita, è necessario rimuovere la guaina 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 usurato, sostituirlo immediatamente. Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
7. Evitare di esporre la macchina alla luce diretta del sole, in particolare il monitor. Guardare la máquina en un lugar limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

Nota bene: Se si verifica un problema con la macchina, smettere di usarla fino a quando il problema non è stato risolto.

7. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07243

Prodotto: DrumFit Indoor 20000 Race

Peso massimo utente: 120 kg.

Classe H

Pile AAA (x2)

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

Fabbricato in Cina | Progettato in Spagna

8. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

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

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

9. 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.

10. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Figura 1

Nº	Descrição	Medidas	Quantidade
1	Unidade principal		1
2	Estabilizador frontal		1
3	Estabilizador traseiro		1
4	Espigão do selim		1
5	Espigão do guiador		1
6	Guiador		1
7	Estrutura de ajuste horizontal do selim		1
8	Selim		1
9	Monitor		1
10	Suporte monitor	Ø 25	1
11	Suporte para dispositivo	Ø 25	1
12	Pedal direito	R	1
13	Pedal direito	L	1
14	Roda de ajuste	M16	2
15	Roda de ajuste horizontal do selim	M10	1
16	Parafusos	M8x53	4
17	Arruela plana	Ø 8,5	4
18	Porca de capa	M8	4
19	Arruela plana	Ø 10,5	1
20	Parafuso de cabeça de botão	M8x16	4
21	Arruela de pressão	Ø 8,5	4
22	Cabo do monitor		1
23	Cabo de sinal		1
24	Parafuso autorroscante	M4x20	1

25	Chave de bocas	13-15	1
26	Porta-garrafa		1
27	Chave sextavada	6 mm	1
28	Ficha do ritmo cardíaco		1

NOTA:

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

2. ANTES DE USAR

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

Conteúdo da caixa

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

3. MONTAGEM

PASSO 1

Fig. 2

- Fixe o estabilizador frontal (2) à estrutura principal (1) utilizando os parafusos (16), as arruelas planas (17) e a porca de capa (18). Aperte-os com a chave de bocas (25). Certifique-se de que as rodas móveis do estabilizador frontal estão viradas para a frente.
- Do mesmo modo, fixe o estabilizador traseiro (3) à estrutura principal (1) utilizando os parafusos (16), as arruelas planas (17) e a porca de capa (18). Aperte-os com a chave de bocas (25).

Atenção:

- Os pés do estabilizador traseiro (3) podem ser utilizados para nivelar o aparelho.
- As rodas móveis de ambos os lados do estabilizador frontal (2) permitem deslocar a máquina em distâncias curtas.

PASSO 2

Fig. 3

- Coloque o pedal direito (12) com a marca "R" na estrutura principal (1) e fixe-o com uma chave de bocas (25), apertando-o em sentido horário.
- Da mesma forma, coloque o pedal esquerdo (13) com a marca "L" na estrutura principal (1) e fixe-o com uma chave de bocas (25), apertando-o em sentido anti-horário.
- Instale as rodas de ajuste (14) na parte da frente e na parte de trás da estrutura principal (1), respetivamente. Não é necessário apertar as rodas nesta fase.

PASSO 3

Fig. 4

- Insira o espigão do selim (4) na estrutura principal (1) e puxe a roda de ajuste (14) de modo que esta encaixe automaticamente no orifício correspondente do espigão do selim (4).
- Insira o avanço do guiador (5) na estrutura principal (1) e puxe a roda de ajuste (14) de modo que esta encaixe automaticamente no orifício correspondente do avanço do guiador (5).

Nota:

- Antes de montar o espigão do selim e o avanço do guiador do guiador, certifique-se de que as rodas de ajuste não estão instaladas.
- A roda de ajuste (14) serve para regular a altura do espigão do selim (4) ou do avanço do guiador (5). Depois de regular a altura do espigão e avanço, as rodas de ajuste (14) devem ser apertadas.

PASSO 4

Fig. 5

Monte a estrutura de ajuste horizontal do selim (7) no espigão do selim (4) e fixe-a com uma arruela plana (19) e a roda de ajuste horizontal do selim (15).

Importante:

- Desaperte a roda de ajuste horizontal (15) para ajustar a posição da estrutura de ajuste horizontal do selim (7) para a frente e para trás para a posição correspondente.
- Antes de utilizar o aparelho, não se esqueça de apertar a roda de ajuste horizontal do selim (15).

PASSO 5

Fig. 6

Fixe o guiador (6) ao avanço do guiador (5) com uma arruela de pressão (21) e um parafuso de cabeça redonda (20) e aperte-o com a chave sextavada

PASSO 6

Fig. 7

Instale o monitor (9) no suporte do monitor (10) no guiador (6). Ligue o cabo do monitor (22) ao cabo de sinal (23), a ficha do ritmo cardíaco (28) é inserida no orifício PULSE na parte de trás do monitor (9).

PASSO 7

Fig. 8

Instale o suporte de dispositivos (11) no guiador (6).

ATENÇÃO:

Antes de utilizar a bicicleta, certifique-se de que todas as peças estão bem fixadas e que a máquina está colocada numa superfície estável.

4. FUNCIONAMENTO

Painel de controlo. Fig. 9

1. RESET: mantenha este botão premido durante 3 segundos para repor todos os valores.
2. MODE: utilize este botão para alternar entre as funções disponíveis.
3. SET: utilize este botão para definir objetivos de treino. Cada vez que premir este botão, o alvo que selecionou com o botão MODE aumentará.

Funções

- SCAN: prima MODE para aceder ao estado de scan. Todas as funções TIME-SPEED-DIST-CAL-ODO-PUL serão automaticamente apresentadas no ecrã.
- TIME: calcula o tempo de movimento das 00:00 às 99:59. Prima o MODE até ser apresentada a função de tempo. Se pretender definir um objetivo de tempo, prima SET até selecionar o objetivo de tempo pretendido.
- DIST: calcula a distância de deslocação de 0,0 a 999,9. Prima MODE até ser apresentada a função de distância. Se pretender definir um objetivo de distância, prima SET até selecionar o objetivo de distância pretendido.
- CAL: mostra o consumo acumulado de calorias de 0,0 a 9999. Prima MODE até ser apresentada a função de calorias. Se pretender definir um objetivo de calorias, prima SET até selecionar o objetivo de calorias pretendido. Nota: estes dados são apenas uma descrição aproximada e não devem ser utilizados para tratamento médico.

- SPEED: mostra a velocidade atual, com um valor de 0,0 a 999,9 km/milha por hora.
- ODO: mostra a distância total percorrida desde a primeira utilização da bicicleta. De 0 – 9999 km.
- PUL: frequência cardíaca instantânea, 40 a 240 vezes por minuto. Prima novamente MODE para visualizar a frequência cardíaca. Se pretender definir um objetivo de frequência cardíaca, prima SET até selecionar o objetivo de frequência cardíaca pretendido. Nota: estes dados são apenas uma descrição aproximada e não devem ser utilizados para tratamento médico.

Substituir as pilhas

Para substituir as pilhas, siga estes passos:

1. Abra a tampa do compartimento das pilhas na parte posterior do monitor.
2. Insira duas pilhas AAA, certificando-se de que estão na direção correta, tendo em atenção a polaridade.
3. Feche a tampa do compartimento.

Note que, após cada mudança de bateria, todos os valores serão "0".

ATENÇÃO

- Se o monitor deixar de funcionar corretamente, retire e substitua as pilhas.
- Quando as pilhas estiverem gastas, retire-as e elimine-as de forma segura e respeite os regulamentos locais relativos à eliminação de pilhas.

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

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

1. Verifique periodicamente se existem peças soltas ou danificadas.
2. Lubrifique e verifique periodicamente as peças de ligação e rotativas.
3. Antes de cada utilização, verifique se todas as peças estão bem fixadas. Se houver peças soltas, aperte-as. Substitua imediatamente as peças defeituosas.
4. Limpe regularmente a máquina com um pano macio e um detergente neutro e não utilize solventes ou detergentes corrosivos.
5. 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.
6. 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.
7. Evite expor a máquina à luz solar direta, especialmente o monitor. Guarde a máquina 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. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07243

Produto: DrumFit Indoor 20000 Race

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Classe: H

Pilhas AAA (x2)

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

8. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÔNICOS



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

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

deverá contactar com as autoridades locais.
A conformidade com as diretrizes acima referidas ajudará a proteger o ambiente.

9. GARANTIA E SAT

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Figuur 1

Nº	Beschrijving	Afmetingen	Hoeveelheid
1	Hoofdgedeelte		1
2	Voorstabilisator		1
3	Achter stabilisator		1
4	Zadelstang		1
5	Stuurstang		1
6	Stuur		1
7	Horizontale zadelfafstelknop		1
8	Zadel		1
9	Scherf		1
10	Monitorhouder	Ø 25	1
11	Houder voor elektronische apparaten	Ø 25	1
12	Rechter pedaal	R	1
13	Linker pedaal	L	1
14	Afstelknoppen	M16	2
15	Horizontale zadelfafstelmoer	M10	1
16	Schroeven	M8x53	4
17	Platte sluitring	Ø 8.5	4
18	Dopmoer	M8	4
19	Platte sluitring	Ø 10.5	1
20	Knoopschroef	M8x16	4
21	Veerring	Ø 8.5	4
22	Kabel		1
23	Signaalkabel		1
24	Zelftappende schroef	M4x20	1

25	Steeksleutel	13-15	1
26	Bidonhouder		1
27	Inbussleutel	6 mm	1
28	Aansluiting hartslagmeter		1

OPMERKING:

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

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

Inhoud van de doos

- Hometrainer
- Montage kit
- 2 AAA-batterijen
- Handleiding

3. MONTAGE

STAP 1

Fig. 2

- Bevestig de voorste stabilisator (2) aan het hoofdgedeelte (1) met de bouten (16), platte ringen (17) en dopmoer (18). Draai ze vast met de steeksleutel (25). Zorg ervoor dat de beweegbare wielen van de voorste stabilisator naar voren gericht zijn, zoals aangegeven in figuur 2.
- Bevestig op dezelfde manier de achterste stabilisator (3) aan het hoofdgedeelte (1) met de bouten (16), platte ringen (17) en dopmoer (18). Draai ze vast met de steeksleutel (25).

Let op:

- De voetafstellers op de achterste stabilisator (3) kunnen worden gebruikt om de machine waterpas te zetten.
- Met de beweegbare wielen aan beide zijden van de voorste stabilisator (2) kan de machine over korte afstanden worden verplaatst.

STAP 2

Fig. 3

- Plaats het rechter pedaal (12) met de "R"-markering op het hoofdhuis (1) en zet het vast met een steeksleutel (25) met de klok mee.
- Plaats vervolgens op dezelfde manier het linker pedaal (13) met de "L"-markering op het hoofdhuis (1) en zet het vast met een steeksleutel (25), waarbij u deze linksom vastdraait.
- Installeer de afstelknoppen (14) aan de voor- en achterkant van het hoofdgedeelte (1) zoals aangegeven in figuur 3. Het is nu niet nodig om de knoppen vast te draaien.

STAP 3

Fig. 4

- Steek de zadelpen (4) in het hoofdgedeelte (1) en trek aan de verstelknop (14) zodat deze automatisch vastklikt in het bijbehorende gat in de zadelpen (4).
- Steek op dezelfde manier de stuurpen (5) in de hoofdbehuizing (1) en trek aan de verstelknop (14) zodat deze automatisch vastklikt in het corresponderende gat in de stuurpen (5).

OPMERKING:

- Controleer voordat u de zadelpen en stuurpen monteert of de afstelknoppen niet zijn geïnstalleerd.
- Met de stelknoppen (14) kunt u de hoogte van de zadelpen (4) of de stuurpen (5) aanpassen. Na het afstellen van de hoogte van beide zadelpennen moeten de afstelknoppen (14) worden vastgedraaid.

STAP 4

Fig. 5

Installeer het horizontale zadelafstellingsframe (7) op de zadelpen (4) en zet het vast met een platte ring (19) en een afstelknop (15).

Belangrijk:

- Draai de afstelknop (15) los om de positie van het zadelafstelframe (7) naar voren of naar achteren af te stellen op de gewenste positie.
- Zorg ervoor dat u de horizontale instelmoer van het zadel (15) vastdraait voordat u de apparatuur gebruikt.

STAP 5

Fig. 6

Bevestig het stuur (6) aan de stuurpen (5) met een veerring (21) en een rondkopbout (20) en draai deze vast met de zeskantsleutel (27).

STAP 6

Fig. 7

Installeer de monitor (9) op de monitorbevestigingsbeugel (10) op het stuur (6). Sluit de kabel (22) aan op de signaalkabel (23) en steek de aansluiting van de hartslagmeter (28) in het "PULSE" gat aan de achterkant van de monitor (9).

STAP 7

Fig. 8

Installeer de apparaathouder (11) op het stuur (6).

LET OP:

Controleer voordat u de hometrainer gebruikt of alle onderdelen goed vastzitten en of het apparaat op een stabiele ondergrond staat.

4. WERKING

Bedieningspaneel. Fig. 9

1. Reset knop: Houd deze knop 3 seconden ingedrukt om alle waarden te resetten.
2. Modus knop: Gebruik deze knop om te schakelen tussen de beschikbare functies.
3. Set knop: gebruik deze knop om trainingsdoelen in te stellen. Elke keer dat u op deze knop drukt, wordt het doel dat u met de modusknop hebt geselecteerd vergroot.

Functies

- Automatisch scannen (SCAN): Druk op de modus knop om de scanstatus te openen. Alle TIME-SPEED-DIST-CAL-ODO-PUL functies worden automatisch weergegeven op het display.
- Tijd van beweging (TIME): Cumulatieve berekening van bewegingstijd van 00:00 tot 99:59. Druk op de modusknop totdat de tijdfunctie wordt weergegeven. Als u een doeltijd wilt instellen, druk dan op de knop Instellen totdat de gewenste trainingstijd is geselecteerd.
- Bewegingsafstand (DIST): Cumulatieve berekening van de bewegingsafstand van 0,0 tot 999,9. Druk nogmaals op de knop Mode om de afstand weer te geven. Als u een doelfstand wilt instellen, druk dan op de knop Set totdat de gewenste trainingsafstand is geselecteerd.
- Calorieën (CAL): Geeft het cumulatieve calorieverbruik weer van 0,0 tot 9999. Druk nogmaals op de knop Mode om de calorieën weer te geven. Als u een caloriedoel wilt

instellen, druk dan op de knop Instellen totdat de gewenste trainingscalorieën zijn geselecteerd. Opmerking: Deze gegevens zijn slechts een benadering en mogen niet worden gebruikt voor medische behandeling.

- Bewegingssnelheid (SPEED): Geeft de huidige snelheid weer, met een waarde van 0,0 tot 999,9 km/mijl per uur.
- ODO (kilometerteller): toont de totale afgelegde afstand sinds het eerste gebruik van de hometrainer. Van 0 tot 9999 km.
- Hartslag (PUL): Momentane hartslag, 40 tot 240 slagen per minuut. Druk nogmaals op de knop Mode om de hartslag weer te geven. Als u een doel voor de hartslag wilt instellen, druk dan op de knop Set totdat de gewenste hartslag is geselecteerd. Opmerking: Deze gegevens zijn slechts een benadering en mogen niet worden gebruikt voor medische behandeling.

Vervangen van de batterijen

Volg deze stappen om de batterijen te vervangen:

1. Open het klepje van het batterijvak aan de achterkant van de monitor.
2. Plaats twee AAA-batterijen in de juiste richting en let op de polariteit.
3. Sluit het deksel van het compartiment.

Denk eraan dat na elke keer als u de batterijen vervangt alle waarden "0" zullen zijn.

PAS OP

- Als de monitor niet meer goed werkt, verwijder de batterijen en vervangt ze.
- Als de batterijen leeg zijn, verwijder ze dan en gooi ze weg volgens de plaatselijke voorschriften voor het weggooien van batterijen.

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. 10
- 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. 11
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 10

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

1. Controleer het product regelmatig op losse of beschadigde onderdelen.
2. Smeer en controleer regelmatig de verbindingen- en roterende delen.
3. Controleer voor elk gebruik of alle onderdelen goed vastzitten. Als er losse onderdelen zijn, draai ze dan vast. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk.
4. Maak het apparaat regelmatig schoon met een zachte doek en een neutraal schoonmaakmiddel en gebruik geen oplosmiddelen of bijtende schoonmaakmiddelen.
5. 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.
6. Het remblokje 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.
7. 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. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07243

Product: DrumFit Indoor 20000 Race

Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg

Klasse: H

2 AAA-batterijen

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

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje

8. 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.

9. 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.

10. COPYRIGHT

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rysunek 1

Lp.	Opis	Wymiary	Ilość
1	Główna struktura		1
2	Stabilizator przedni		1
3	Stabilizator tylny		1
4	Sztyca siodełka		1
5	Sztyca kierownicy		1
6	Kierownica		1
7	Prowadnica do regulacji poziomej siodełka		1
8	Siodełko		1
9	Monitor		1
10	Uchwyt monitora	Ø 25	1
11	Uchwyt do urządzeń elektronicznych	Ø 25	1
12	Prawy pedał	R	1
13	Lewy pedał	L	1
14	Pokrętło regulacji	M16	2
15	Pokrętło regulacji poziomej siodełka	M10	1
16	Śruby	M8x53	4
17	Płaska podkładka	Ø 8.5	4
18	Nakrętka ślepa	M8	4
19	Płaska podkładka	Ø 10.5	1
20	Śruba z łbem guzikowym	M8x16	4
21	Podkładka sprężysta	Ø 8.5	4
22	Przewód monitora		1
23	Kabel sygnałowy		1
24	Wkręt	M4x20	1

25	Klucz otwarty	13-15	1
26	Uchwyt na butelkę		1
27	Klucz sześciokątny	6 mm	1
28	Wtyczka do pomiaru tętna		1

UWAGA:

Grafika tej instrukcji obsługi jest schematyczna i możliwe, że nie będzie całkowicie zgodna z produktem.

2. PRZED UŻYCIEM

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

Zawartość opakowania

- Rower stacjonarny
- Zestaw do montażu
- 2 baterie AAA
- Ta instrukcja obsługi

3. MONTAŻ

KROK 1

Rys. 2

- Zamontuj przedni stabilizator (2) do głównej struktury (1) za pomocą śrub (16), płaskich podkładek (17) i ślepej nakrętki (18). Dokręć je kluczem otwartym (25). Upewnij się, że kółka w przednim stabilizatorze są skierowane do przodu, tak jak pokazano na rysunku 2.
- Podobnie zamontuj tylny stabilizator (3) do głównej struktury (1) za pomocą śrub (16), płaskich podkładek (17) i ślepej nakrętki (18). Dokręć je kluczem otwartym (25).

Uwaga:

- Aby wypoziomować urządzenie, można użyć regulatorów stopek w tylnym stabilizatorze (3).
- Kółka przy przednim stabilizatorze (2) pozwalają na przemieszczanie urządzenia na niewielkie dystanse.

KROK 2

Rys. 3

- Zamontuj prawy pedał (12) oznaczony literą R do głównej struktury (1) i przykręć go za pomocą klucza otwartego (25), dokręcając zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Zamontuj lewy pedał (13) oznaczony literą L do głównej struktury (1) i przykręć go za pomocą klucza otwartego (25), dokręcając odwrotnie do ruchu wskazówek zegara.
- Zamontuj pokrętła regulacji (14) do części przedniej i tylnej głównej struktury (1), jak pokazano na rysunku 3. Na tym etapie nie jest wymagane ich dokręcanie.

KROK 3

Rys. 4

- Włóż sztycę siodełka (4) do głównej struktury (1) i pociągnij pokrętło regulacyjne (14), tak aby automatycznie wpasowało się w odpowiedni otwór we sztycy siodełka (4).
- Włóż sztycę kierownicy (5) do głównej struktury (1) i pociągnij pokrętło regulacyjne (14), tak aby automatycznie wpasowało się w odpowiedni otwór we sztycy kierownicy (5).

Ważne:

- Przed umieszczeniem sztycy siodełka i sztycy kierownicy, upewnij się, że pokrętła regulacji są wyjęte.
- Pokrętła regulacji (14) służą do regulacji wysokości sztycy siodełka (4) lub sztycy kierownicy (5). Po wyregulowaniu wysokości obu sztyc, należy dokręcić pokrętła regulacji.

KROK 4

Rys. 5

Zamontuj prowadnicę do regulacji poziomej siodełka (7) na sztycy siodełka (4) i zabezpiecz płaską podkładką (19) i pokrętłem regulacji (15).

Ważne:

- Poluzuj pokrętło regulacji (15), aby wyregulować położenie prowadnicy do regulacji poziomej siodełka (7) w przód i w tył do pożądanej pozycji.
- Przed korzystaniem z urządzenia, upewnij się, że pokrętło regulacji poziomej siodełka jest dokręcone.

KROK 5

Rys. 6

Zamontuj kierownicę (6) na sztycy kierownicy (5) używając podkładki sprężystej (21) i śruby z zaokrągloną główką, i dokręć za pomocą klucza sześciokątnego (27).

KROK 6

Rys. 7

Zamontuj monitor (9) na uchwycie do monitora (10) na kierownicy (6). Połącz przewód monitora (22) z kablem sygnałowym (23), wtyczkę pomiaru tętna (28) włóż do otworu „PULSE” z tyłu monitora (9).

KROK 7

Rys. 8

Zamontuj uchwyt do urządzeń elektronicznych (11) na kierownicy (6).

UWAGA:

Przed użyciem roweru upewnij się, że wszystkie części są dobrze zamocowane i że maszyna stoi na stabilnym podłożu.

4. FUNKCJONOWANIE

Panel kontroli Rys. 9

1. Przycisk Reset: przytrzymaj naciśnięty przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości.
2. Przycisk Mode: naciśnij, aby wybrać pożądaną funkcję
3. Przycisk Set: naciśnij, aby ustawić cele treningowe. Za każdym razem, gdy naciśniesz ten przycisk, cel treningowy wybrany za pomocą przycisku Mode będzie się zwiększał.

Funkcje

- Automatyczne skanowanie (SCAN): Naciśnij przycisk Mode, aby przejść do skanowania. Wszystkie funkcje TIME-SPEED-DIST-CAL-ODO-PUL zostaną automatycznie wyświetlone na ekranie.
- Czas w ruchu (TIME): Całkowity czas w ruchu od 00:00 do 99:59. Naciskaj przycisk Mode, aż wyświetli się funkcja czasu. Jeśli chcesz ustawić cel czasowy, naciskaj przycisk Set, aż wybierzesz żądany czas treningu.
- Przebyty dystans (DIST): Całkowity przebyty dystans od 0,0 do 999,9. Naciśnij ponownie przycisk Mode, aby wyświetlić dystans. Jeśli chcesz ustawić jako cel dystans, naciskaj przycisk Set, aż wybierzesz żądany dystans.
- Kalorie (CAL): Wyświetla całkowite zużycie kalorii od 0,0 do 9999. Naciśnij ponownie przycisk Mode, aby wyświetlić kalorie. Jeśli chcesz ustawić jako cel spalanie kalorii,

naciskaj przycisk Set, aż wybierzesz żądane kalorie. Ważne: wyświetlane dane mają wartość przybliżoną i nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych.

- Prędkość (SPEED): Pokazuje aktualną prędkość od 0.0 do 999.9 km / mil na godzinę.
- Licznik kilometrów (ODO): Całkowity dystans przebyty od pierwszego użycia roweru. Od 0 do 9999 km.
- Tętno (PUL): Aktualne tętno, od 40 do 240 razy na minutę. Naciśnij ponownie przycisk Mode, aby wyświetlić tętno. Jeśli chcesz ustawić jako cel tętno, naciskaj przycisk Set, aż wybierzesz żądaną wartość tętna. Ważne: wyświetlane dane mają wartość przybliżoną i nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych.

Jak wymienić baterie

Aby wymienić baterie, postępuj zgodnie z poniższymi krokami:

1. Otwórz pokrywę komory baterii z tyłu monitora.
2. Włóż dwie baterie AAA, upewniając się, że są skierowane we właściwym kierunku, zwróć uwagę na polaryzację.
3. Zamknij pokrywę komory.

Należy pamiętać, że po każdej wymianie baterii wszystkie wartości będą wynosić „0”.

UWAGA

- Jeśli monitor przestanie działać prawidłowo, wyjmij i włóż ponownie baterie.
- Kiedy baterie się zużyją, wyjmij je i zutylizuj, rób to w bezpieczny sposób i postępuj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji baterii.

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

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

1. Okresowo sprawdzaj, czy części produktu nie są uszkodzone lub poluzowane.
2. Smaruj i okresowo sprawdzaj części łącznie i wirujące.
3. Przed każdym użyciem sprawdź, czy wszystkie części są dobrze zamocowane. Jeśli są jakieś luźne części, dokręć je. Natychmiast wymień uszkodzone części.
4. Regularnie czyść urządzenie miękką szmatką i neutralnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników ani żrących detergentów.
5. Wszelkiego problemu związanego z tożyskiem, paskiem napędowym lub zużyciem części wirujących nie naprawiaj samodzielnie; skontaktuj się z Biurem Obsługi Klienta.
6. 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 centralnej 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.
7. 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. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07243

Produkt: DrumFit Indoor 20000 Race

Waga maksymalna użytkownika: 120 kg

Klasa: H

Baterie AAA (x2)

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

8. 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.

9. GWARANCJA I SERWIS POMOCY TECHNICZNEJ

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.

10. PRAWA AUTORSKIE

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

1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obrázek 1

Č.	Popis	Rozměry	Počet
1	Hlavní tělo		1
2	Přední stabilizátor		1
3	Zadní stabilizátor		1
4	Sedlová tyč		1
5	Představec řídítek		1
6	Řídítka		1
7	Sedlový jezdec pro horizontální nastavení sedla		1
8	Sedlo		1
9	Monitor		1
10	Držák na monitor	Ø 25	1
11	Držák na zařízení	Ø 25	1
12	Pravý pedál	R	1
13	Levý pedál	L	1
14	Nastavovací kolečko	M16	2
15	Kolečko pro horizontální nastavení sedla	M10	1
16	Šrouby	M8x53	4
17	Plochá podložka	Ø 8.5	4
18	Slepá matice	M8	4
19	Plochá podložka	Ø 10.5	1
20	Šroub s knoflíkovou hlavou	M8x16	4
21	Pružinová podložka	Ø 8.5	4
22	Kabel monitoru		1
23	Signální kabel		1
24	Samořezný šroub	M4x20	1

25	Klíč oboustranný otevřený	13-15	1
26	Držák na láhev		1
27	Šestihranný klíč	6 mm	1
28	Zásuvka pro kabel srdeční frekvence		1

POZNÁMKA:

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

2. PŘED POUŽITÍM

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

KROK 1

Obr. 2

- Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu tělu (1) pomocí šroubů (16), plochých podložek (17) a slepých matic (18). Utáhněte je oboustranným otevřeným klíčem (25). Ujistěte se, že pohyblivá kolečka předního stabilizátoru směřují dopředu, jak je znázorněno na obrázku 2.
- Podobně připevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu tělu (1) pomocí šroubů (16), plochých podložek (17) a slepých matic (18). Utáhněte je oboustranným otevřeným klíčem (25).

Pozor:

- Nastavovací patky na zadním stabilizátoru (3) lze použít k nivelaci stroje.
- Pohyblivá kolečka na obou stranách předního stabilizátoru (2) umožňují přesun stroje na krátké vzdálenosti.

KROK 2

Obr. 3

- Umístěte pravý pedál (12) se značkou „R“ na hlavní tělo (1) a upevněte ho pomocí oboustranného otevřeného klíče (25) a utáhněte ho ve směru hodinových ručiček.
- Poté podobným způsobem umístěte levý pedál (13) se značkou „L“ na hlavní tělo (1) a upevněte ho pomocí oboustranného otevřeného klíče (25) a utáhněte ho proti směru hodinových ručiček.
- Nainstalujte nastavovací kolečka (14) na přední a zadní část hlavního těla (1), jak je znázorněno na obrázku 3. V tuto chvíli není nutné kolečka utáhnout.

KROK 3

Obr. 4

- Zasuňte sedlovou tyč (4) do hlavního těla (1) a zatáhněte za nastavovací kolečko (14) tak, aby automaticky zapadlo do příslušného otvoru v sedlové tyči (4).
- Podobným způsobem zasuňte představec řídítek (5) do hlavního těla (1) a zatáhněte za nastavovací kolečko (14) tak, aby automaticky zapadlo do příslušného otvoru v představci řídítek (5).

Poznámka:

- Před nasazením sedlové tyče a představce řídítek se ujistěte, že nejsou nainstalovány nastavovací kolečka.
- Nastavovací kolečka (14) umožňují nastavit výšku sedlové tyče (4) nebo představce řídítek (5). Po nastavení výšky tyče a představce je třeba utáhnout nastavovací kolečka (14).

KROK 4

Obr. 5

Nainstalujte sedlový jezdec pro horizontální nastavení sedla (7) na sedlovou tyč (4) a upevněte ho pomocí ploché podložky (19) a nastavovacího kolečka (15).

Důležité:

- Uvolněte nastavovací kolečko (15) pro nastavení polohy sedlového jezdce pro nastavení sedla (7) dopředu nebo dozadu do požadované polohy.
- Před použitím zařízení nezapomeňte utáhnout kolečko pro horizontální nastavení sedla (15).

KROK 5

Obr. 6

Přípevněte řídítka (6) k představci řídítek (5) pomocí pružinové podložky (21) a šroubu s knoflíkovou hlavou (20) a utáhněte je šestihranným klíčem (27).

KROK 6

Obr. 7

Nainstalujte monitor (9) na držák na monitor (10) na řídítka (6). Zapojte kabel srdeční frekvence (22) se signálním kabelem (23), zásuvka srdeční frekvence (28) se zasune do otvoru „PULSE“ na zadní straně monitoru (9).

KROK 7

Obr. 8

Nasadte držák na zařízení (11) na řídítka (6).

POZOR:

Před použitím cyklotrenažéru se ujistěte, že jsou všechny díly bezpečně namontovány a že je stroj umístěn na stabilním povrchu.

4. PROVOZ

Ovládací panel Obr. 9

1. Tlačítko Reset: stiskněte a podržte toto tlačítko po dobu 3 sekund pro resetování všech hodnot.
2. Tlačítko Mode: toto tlačítko použijte pro přepínání mezi dostupnými funkcemi.
3. Tlačítko Set: toto tlačítko použijte pro nastavení tréninkových cílů. Každým stisknutím tohoto tlačítka se zvětší cíl, který jste zvolili pomocí tlačítka Mode.

Funkce

- Automatické skenování (SCAN): stiskněte tlačítko Mode pro vstup do stavu skenování. Všechny funkce TIME-SPEED-DIST-CAL-ODO-PUL se automaticky zobrazí na displeji.
- Délka pohybu (TIME): Kumulativní výpočet délky pohybu od 00:00 do 99:59. Stiskněte tlačítko Mode, dokud se nezobrazí funkce délky pohybu. Pokud si přejete nastavit cílovou délku pohybu, stiskněte tlačítko Set, až dokud nezvolíte požadovanou délku tréninku.
- Vzdálenost pohybu (DIST): Kumulativní výpočet vzdálenosti pohybu od 0.0 do 999.9. Opětovně stiskněte tlačítko Mode pro zobrazení vzdálenosti. Pokud si přejete nastavit cílovou vzdálenost, stiskněte tlačítko Set, až dokud nezvolíte požadovanou vzdálenost tréninku.
- Kalorie (CAL): Zobrazuje kumulativní spotřebu kalorií od 0.0 do 9999. Opětovně stiskněte tlačítko Mode pro zobrazení kalorií. Pokud si přejete nastavit cílovou hodnotu kalorií,

stiskněte tlačítko Set, až dokud nezvolíte požadované tréninkové kalorie. Poznámka: Tyto údaje jsou pouze přibližným popisem a neměly by se používat pro zdravotní účely.

- Rychlost pohybu (SPEED): Zobrazuje aktuální rychlost s hodnotou od 0.0 do 999.9 km/míle za hodinu.
- Odometr (ODO): Celková vzdálenost ujetá od prvního použití cyklotrenažéru. Od 0 do 9999 km.
- Puls (PUL): Okamžitá srdeční frekvence, 40 až 240krát za minutu. Znovu stiskněte tlačítko Mode pro zobrazení pulsu. Pokud si přejete nastavit cílové hodnoty pulsu, stiskněte tlačítko Set, až dokud nezvolíte požadovanou cílovou hodnotu pulsu. Poznámka: Tyto údaje jsou pouze přibližným popisem a neměly by se používat pro zdravotní účely.

Jak vyměnit baterie

Pro výměnu baterií postupujte podle následujících kroků:

1. Otevřete kryt přihrádky na baterie na zadní straně monitoru.
2. Vložte dvě baterie typu AAA, ujistěte se, že jsou vloženy ve správném směru, a dbejte na polaritu.
3. Zavřete kryt přihrádky.

Pamatujte, že po každé výměně baterie budou všechny hodnoty na «0».

UPOZORNĚNÍ

- Pokud monitor přestane správně fungovat, baterie vyjměte a znovu je vložte.
- Když se baterie opotřebují, vyjměte je a bezpečně zlikvidujte podle místních předpisů pro likvidaci baterií.

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. 10
- Trénink: jedná se o cvičení trvajících 20 až 30 minut. (Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 11
- Ochlazení: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 10

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

1. Pravidelně kontrolujte, zda některý díl produktu není poškozen nebo uvolněn.
2. Pravidelně promazávejte a kontrolujte spojovací a otočné díly.
3. Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny díly dostatečně připevněny. Pokud jsou některé díly uvolněné, utáhněte je. Poškozené díly okamžitě vyměňte.
4. Stroj pravidelně čistěte jemným hadříkem a neutrálním čistícím prostředkem, nepoužívejte rozpouštědla ani žíravé čistící prostředky.
5. Jakékoliv problémy související s ložiskem, hnacím řemenem nebo opotřebením otočných dílů neopravujte svépomocně; obraťte se na zákaznický servis.
6. Brzdová destička se opotřebovává. Během pohybu, pokud zaznamenáte zvláštní hluk nebo neobvyklý odpor, je třeba sejmout vnější kryt a zkontrolovat, zda není opotřebovaná vnitřní brzdová destička (pokud je tloušťka středové části brzdové destičky menší než 2 mm, je opotřebovaná). Pokud se opotřebovala, okamžitě ji vyměňte. Obraťte se na Oficiální technickou službu společnosti Cecotec.
7. 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. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07243

Výrobek: DrumFit Indoor 20000 Race

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Třída: H

Baterie AAA (x2)

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

8. 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.

9. 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.

10. 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.

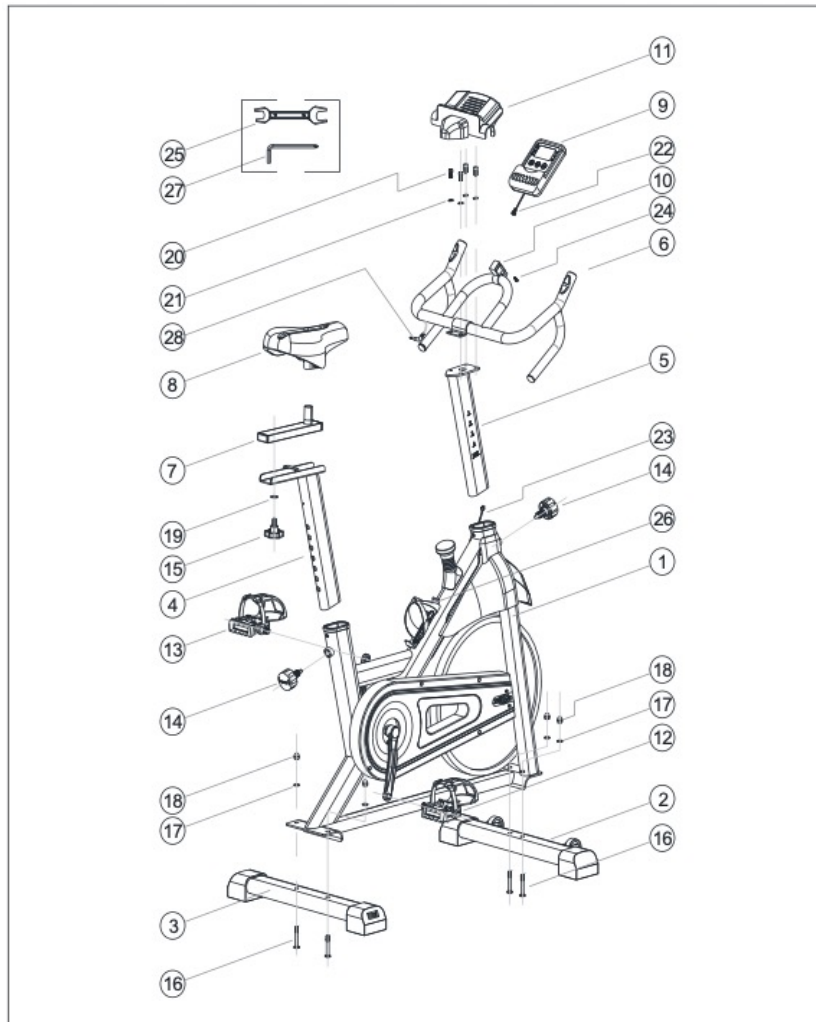


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

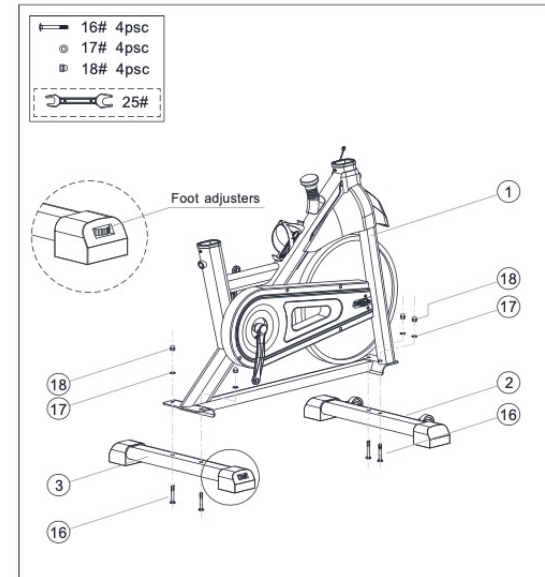


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

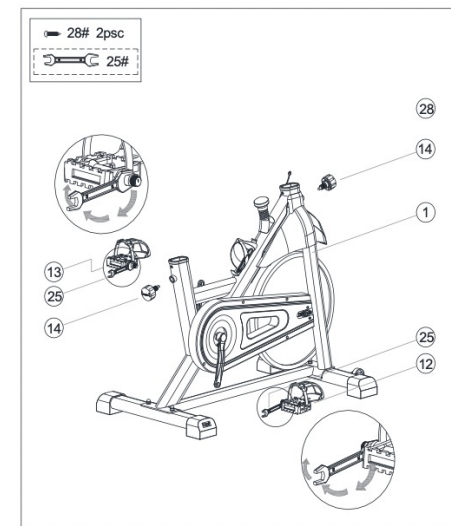


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys.3

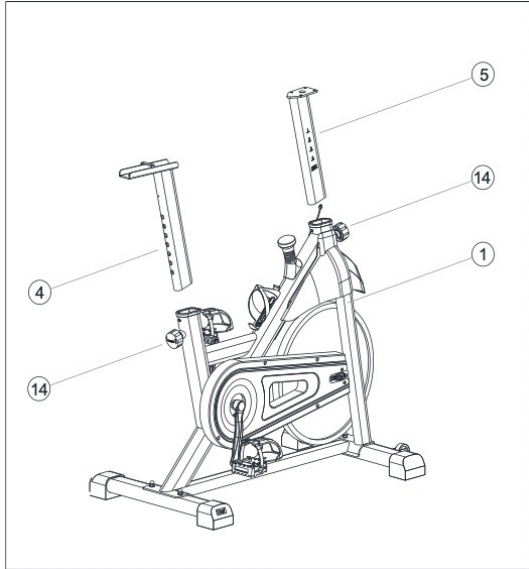


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

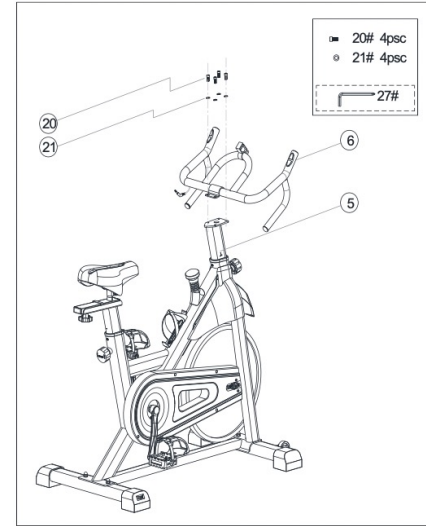


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

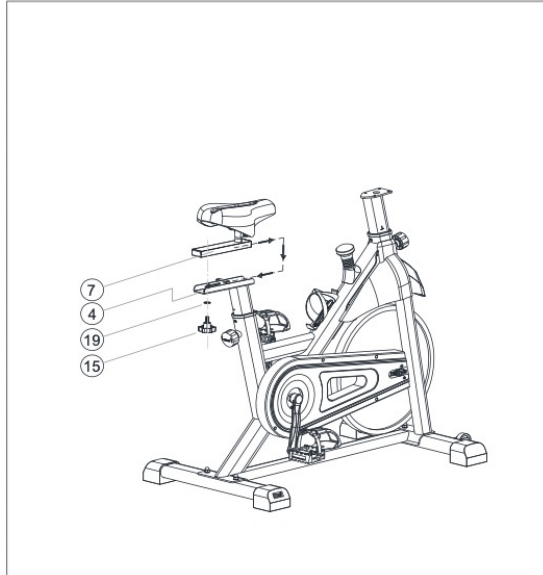


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

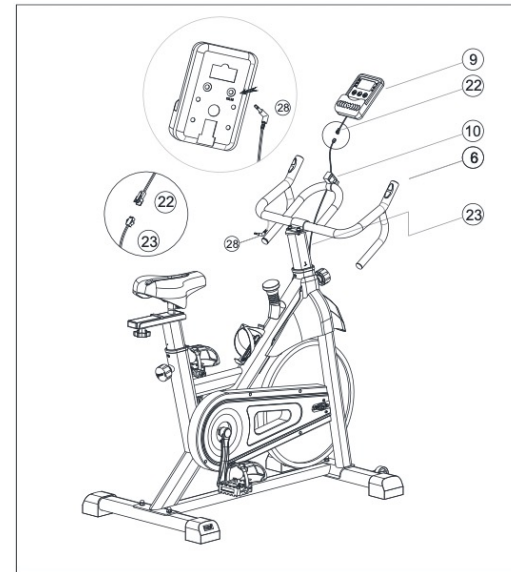


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

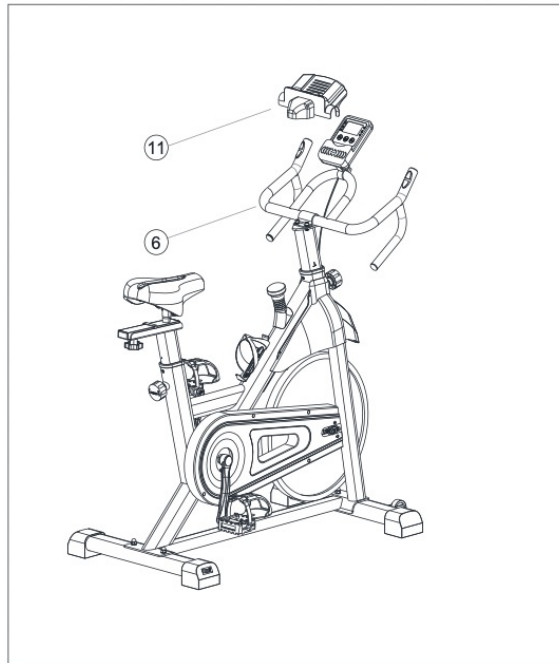


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8

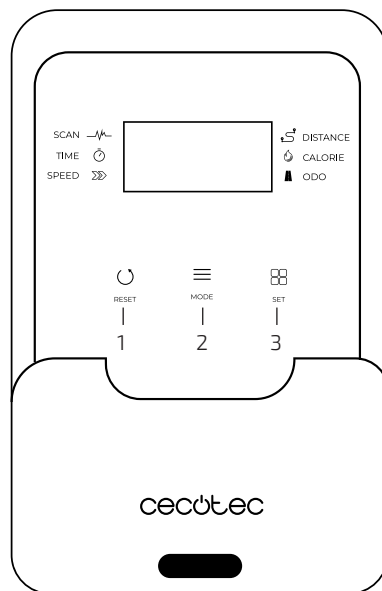


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 9



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

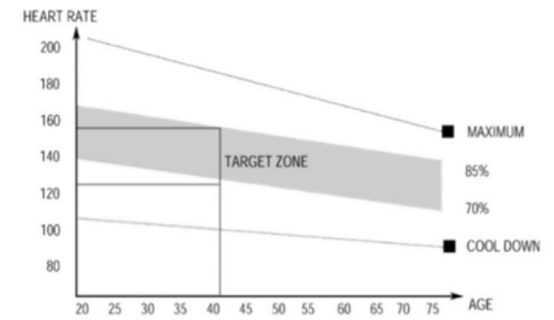


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 11

www.cecotec.es

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