

cecotec

DRUMFIT INDOOR 24000 RACE SPRINT

Bicicleta indoor/ Indoor bike



DRUMFIT

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

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

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	40
2. Antes de usar	41
3. Montaje	41
4. Funcionamiento	43
5. Información relativa al ejercicio	45
6. Limpieza y mantenimiento	45
7. Resolución de problemas	46
8. Especificaciones técnicas	46
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	47
10. Garantía y SAT	47
11. Copyright	47

INDEX

1. Parts and components	48
2. Before use	49
3. Assembly	49
4. Operation	51
5. Information on exercising	53
6. Cleaning and maintenance	53
7. Troubleshooting	54
8. Technical specifications	54
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	54
10. Technical support and warranty	55
11. Copyright	55

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	56
2. Avant utilisation	57
3. Montage	57
4. Fonctionnement	59
5. Informations concernant l'exercice	61
6. Nettoyage et entretien	61
7. Résolution de problèmes	62
8. Spécifications techniques	62
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	63
10. Garantie et SAV	63
11. Copyright	63

INHALT

1. Teile und Komponenten	64
2. Vor dem Gebrauch	65
3. Installation	65
4. Bedienung	67
5. Fitnessinformation	69
6. Reinigung und Wartung	69
7. Problembehebung	70
8. Technische Spezifikationen	70
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	71
10. Garantie und Kundendienst	71
11. Copyright	71

INDICE

1. Parti e componenti	72
2. Prima dell'uso	73
3. Montaggio	73
4. Funzionamento	75
5. Informazioni relative all'allenamento	77
6. Pulizia e manutenzione	77
7. Risoluzione dei problemi	78
8. Specifiche tecniche	78
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	79
10. Garanzia e supporto tecnico	79
11. Copyright	79

ÍNDICE

1. Peças e componentes	80
2. Antes de usar	81
3. Montagem	81
4. Funcionamento	83
5. Informações relativas ao exercício	85
6. Limpeza e manutenção	85
7. Resolução de problemas	86
8. Especificações técnicas	86
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	86
10. Garantia e SAT	87
11. Copyright	87

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	88
2. Vóór u het apparaat gebruikt	89
3. Montage	89
4. Werking	91
5. Informatie over de training.	93
6. Schoonmaak en onderhoud	93
7. Probleemoplossing	94
8. Technische specificaties	94
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	94
10. Garantie en technische ondersteuning	95
11. Copyright	95

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	96
2. Przed użyciem	97
3. Montaż	97
4. Funkcjonowanie	99
5. Informacje związane z ćwiczeniami	101
6. Czyszczenie i konserwacja	101
7. Rozwiązywanie problemów	102
8. Specyfikacja techniczna	102
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	103
10. Gwarancja i Serwis techniczny	103
11. Prawa autorskie	103

OBSAH

1. Díly a součásti	104
2. Před použitím	105
3. Montáž	105
4. Provoz	107
5. Informace týkající se cvičení	109
6. Čištění a údržba	109
7. Řešení problémů	110
8. Technické specifikace	110
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	110
10. Záruka a technický servis	111
11. Copyright	111

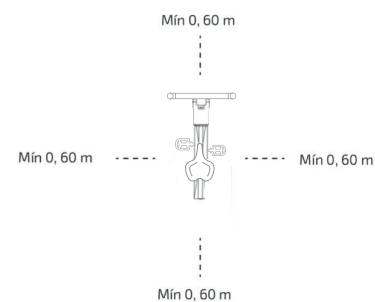
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

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

ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.

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



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

Instrucciones sobre las pilas

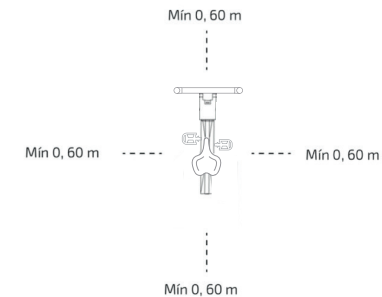
- No queme ni exponga las pilas a temperaturas altas ya que pueden explotar.
- Las pilas pueden presentar fugas en condiciones extremas. Si las pilas gotean, no toque el líquido. Si el líquido entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente con agua y jabón. Si el líquido entra en contacto con los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

SAFETY INSTRUCTIONS

Before using the appliance, read the following instructions carefully. Keep this instruction manual for future reference or new users.

- Read the entire manual before assembling and using the machine. The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the appliance properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- This 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 only be ensured through regular examination for damage or signs of wear and tear.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the machine, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using it. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave a free space of at least 0.6 m in front of all access areas of the machine in case of emergency. You can share the access areas with other machine nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.

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

Instructions on batteries

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

immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the battery and dispose of it immediately in accordance with local regulations.

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

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

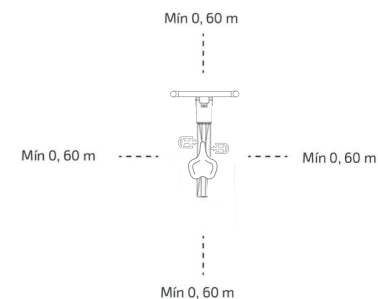
Veillez lire les instructions suivantes avec attention avant d'utiliser l'appareil. Gardez bien ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- Veillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le produit. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce

que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.

- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement votre vélo. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel 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 ce vélo hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec l'appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Utilisez le vélo sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.

- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez le vélo comme décrit dans le présent manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant le vélo ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour placer les pièces avant de commencer. Laissez au moins 0,6 m d'espace entre les zones d'accès à la machine pour les cas d'urgence. L'espace entre les zones d'accès peut être le même si vous avez plusieurs appareils à proximité. Assurez-vous toujours qu'aucun objet ne bloque l'entrée et la sortie de votre appareil.



- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez le vélo. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans le vélo ou de rendre difficile vos mouvements.
- **AVERTISSEMENT** : cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe H.

- **AVERTISSEMENT** : cette machine fonctionne avec un volant d'inertie. Faites attention lorsque le vélo est en mouvement et assurez-vous qu'il est complètement arrêté avant de descendre, car l'inertie du volant et des pédales pourrait vous blesser ou blesser d'autres personnes.
- Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des informations sur la fréquence cardiaque. Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Si une pièce dépasse de l'appareil, elle peut entraver le mouvement de l'utilisateur.

Instructions pour les piles

- Ne brûlez ni n'exposez les piles à des températures élevées, car elles pourraient exploser.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si les piles gouttent, ne touchez pas le liquide. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la

immédiatement avec de l'eau et du savon. Si le liquide entre en contact avec les yeux, lavez-les immédiatement avec de l'eau propre en abondance pendant 10 minutes minimum puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la batterie et jetez-la immédiatement selon les normes locales.

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

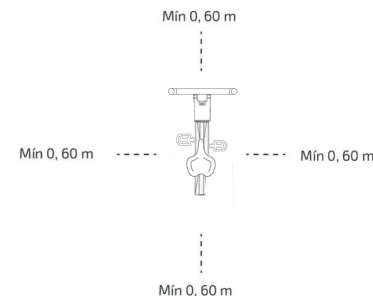
SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen oder für neue Benutzer auf.

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Gerät ist nur dann sicher, wenn es ordnungsgemäß montiert, gepflegt und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die ein Sicherheitsrisiko darstellen oder die korrekte Verwendung des Geräts behindern könnten. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 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.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie die Maschine benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzung-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Gerät wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie beginnen. In den Zugangsbereichen des Geräts ist ein Freiraum von mindestens 0,6 m für Notfälle vorzusehen. Wenn Sie mehrere Heimtrainer in der Nähe haben, können Sie die Zugangsbereiche gemeinsam nutzen. Achten Sie immer darauf, dass keine Gegenstände den Ein- und Ausstieg des Geräts behindern.



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

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

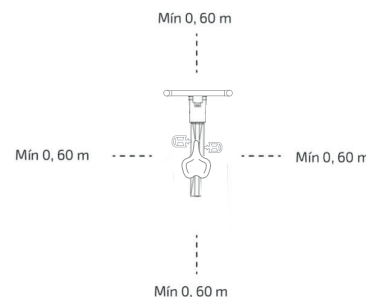
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di utilizzare l'apparecchio, leggere attentamente le seguenti istruzioni originali. Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi utenti.

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso dell'apparecchio. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 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 dell'uso, controllare che tutte le viti e i dadi siano ben serrati.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare l'apparecchio come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova dell'apparecchio, o se questo emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non utilizzare la 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.
- **ATTENZIONE:** questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe H.
- **ATTENZIONE:** questo apparecchio funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la spin bike sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volano e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- Peso massimo dell'utente: 120 kg.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la 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

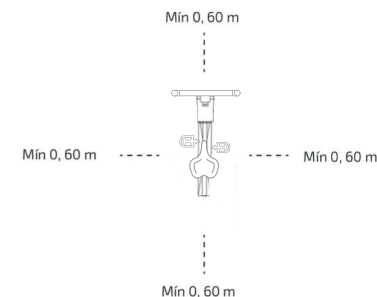
- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature, poiché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le pile perdono, non toccare il liquido. Se il liquido entra in contatto con la pelle, lavare immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido entra in contatto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

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

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

- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Mantenha as crianças e os animais longe da máquina. Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estão bem apertados antes de utilizar a máquina.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Use a máquina como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar a máquina, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar. Deixe pelo menos 0,6 m de espaço nas áreas de acesso à máquina para casos de emergência. Pode partilhar espaços de acesso se tiver mais computadores nas proximidades. Certifique-se sempre de que não haja objetos a obstruir a entrada nem a saída da sua máquina.



- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- AVISO: este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe H.
- ATENÇÃO: esta máquina funciona com inércia. Tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que a bicicleta esteja completamente parada antes de sair, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.
- Peso máximo do utilizador: 120 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da passadeira, podem interferir com o movimento do utilizador.

Instruções sobre as pilhas

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

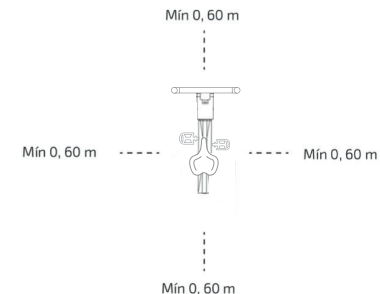
VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Lees de volgende oorspronkelijke instructies zorgvuldig door voordat u het apparaat in gebruik neemt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig(e) gebruik of gebruikers.

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder

toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik de hometrainer op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren vastzitten voordat u de machine gebruikt.
- De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik het apparaat zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Als u tijdens gebruiken of het testen van het apparaat defecte onderdelen aantreft, of als het apparaat tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint. Laat ten minste 0,6 m ruimte vrij in de toegangsruimten tot de machine voor noodgevallen. U kunt toegangsruimten delen als u meer apparaten in de buurt hebt. Zorg er altijd voor dat er geen voorwerpen zijn die de in- en uitgang van uw machine belemmeren.



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

Instructies over de batterijen

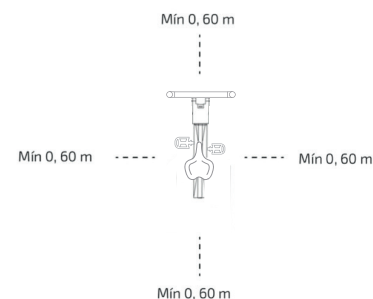
- Verbrand de batterijen niet en stel ze niet bloot aan hoge temperaturen omdat ze kunnen exploderen.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de vloeistof van een accu in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk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

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Prosimy o uważne przeczytanie poniższych instrukcji przed użyciem urządzenia. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu urządzenia. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, utrzymany i 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, jeśli cierpisz na problemy zdrowotne, 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 maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Używaj roweru na solidnej i płaskiej powierzchni pokrytej ochronną wykładziną lub dywanem.
- Przed użyciem maszyny upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone.
- Poziom bezpieczeństwa maszyny może być zapewniony tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj maszyny w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby розміścić części. Pozostaw co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni dostępu do urządzenia na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz udostępnić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej urządzeń. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują dojścia do maszyny.



- Podczas używania maszyny noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona zostać wciągnięta przez maszynę lub utrudniać poruszanie się.
- OSTRZEŻENIE: ten sprzęt treningowy nie nadaje się do treningów wymagających wysokiej precyzji. Ten sprzęt jest klasy H.
- 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 nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.
- Jeśli przypadku konieczności naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta Cecotec.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z urządzenia, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.

Instrukcje dotyczące baterii

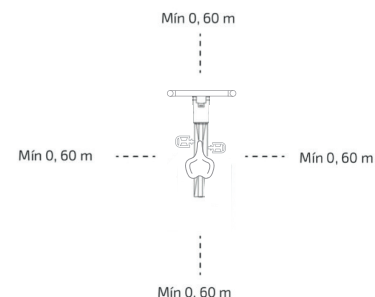
- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Baterie mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli płyn wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu,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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Před zahájením montáže přístroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto návodu.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání cyklotrenažéru. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 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 stroje se ujistěte, že jsou šrouby a matice utaženy.
- Úroveň bezpečnosti stroje lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování stroje naleznete poškozené díly nebo pokud stroj během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu k stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro nouzové situace. Pokud máte v blízkosti více zařízení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.

- VAROVÁNÍ: toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení je třídy H.
- VAROVÁNÍ: tento stroj funguje na principu setrvačnosti. Dbejte opatrnosti při pohybu a před sesednutím se ujistěte, že se zcela zastavil, protože setrvačnická a pedálová by mohly způsobit poranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
- Nedoporučuje se pro venkovní používání.
- 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 přemisťování cyklotrenažéru buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- VAROVÁNÍ: snímače srdečního tepu mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Senzory vám mohou poskytnout orientační informace o srdečním tepu. Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud obtíže přetrvávají, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo na zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Pokud některá z částí ze zařízení vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.

Instrukce ohledně baterií

- Baterie nespalujte ani je nevystavujte vysokým teplotám, protože mohou explodovat.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud baterie vytečou, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se kapalina dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji omyjte vodou a

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

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

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

N.º	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal	1
2	Barra estabilizadora delantera	1
3	Barra estabilizadora trasera	1
4	Tija del sillín	1
5	Tija del manillar	1
6	Manillar	1
7	Estructura de ajuste del sillín	1
8	Sillín	1
9	Monitor	1
10	Tornillo de estrella monitor	2
11	Soporte para tabletas	1
12	Pedal derecho	1
13	Pedal izquierdo	1
14	Pomo de ajuste 1	2
15	Pomo de ajuste 2	1
16	Tornillo de cabeza redonda	4
17	Arandela plana	8
18	Tuerca	4
19	Arandela plana	1
20	Perno	4
21	Arandela elástica	4
22	Cable de datos	1
23	Cable de datos	1

24	Cable del sensor de frecuencia cardíaca	
25	Llave inglesa	1
26	Llave en forma de L	1
27	Botellero	1
28	Tornillos botellero M5x12	2

NOTA:

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

2. ANTES DE USAR

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

Contenido de la caja

- Bicicleta DrumFit Indoor 24000 Race Sprint
- Kit montaje
- Este manual de instrucciones
- 2 Pilas AAA para el monitor

3. MONTAJE

Instrucciones de montaje

Paso 1. Fig. 2

- La barra estabilizadora delantera (2) se fija en la estructura principal (1) con tornillos de cabeza redonda (16), arandelas planas (17) y tuercas ciegas (18) con la ayuda de la llave inglesa. Nota: las ruedas de la barra estabilizadora delantera (2) van hacia delante, como se muestra en la figura.

- De la misma manera, la barra estabilizadora trasera (3) se fija en la estructura principal (1) con pernos de cabeza redonda (16), arandelas planas (17) y tuercas ciegas (18) con la ayuda de la llave inglesa.
- Precaución: Los pies de la barra estabilizadora trasera (3) son ajustables, así se puede nivelar la máquina al suelo. Las ruedas que se encuentran en la barra estabilizadora delantera (2) permiten que la máquina se mueva en una distancia corta.

Paso 2. Fig. 3

- Instale el pedal derecho (12) con la marca R en la estructura principal (1) y fíjelo con la llave inglesa (25). Nota: apriételo en el sentido de las agujas del reloj.
- De la misma manera, instale el pedal izquierdo (13) con la marca L en la estructura principal (1) y fíjelo con la llave inglesa (25). Nota: apriételo en el sentido contrario de las agujas del reloj.
- Los pomos de ajuste 1 (14) se instalan en la parte trasera y delantera de la estructura principal (1). Tenga en cuenta que en este paso no es necesario apretar.

Paso 3. Fig. 4

- La tija del sillín (4) se inserta en la estructura principal (1). Para ello, se debe extraer el pomo de ajuste (14). Una vez insertada la tija del sillín (4), el pomo de ajuste 1 (14) se debe colocar en el agujero de la tija que más le convenga.
- De igual manera, la tija del manillar (5) se inserta en la estructura principal (1). Para ello, se debe extraer el pomo de ajuste (14). Una vez insertada la tija del manillar (5), el pomo de ajuste 1 (14) se debe colocar en el agujero de la tija que más le convenga.

Nota: El pomo de ajuste (14) sirve para ajustar la altura de la tija del sillín (4) o de la tija del manillar (5). Después de ajustar las tijas (14) es necesario apretar los pomos.

Paso 4. Fig. 5

La estructura de ajuste del sillín (7) se instala en la tija del sillín (4), y se fija con una arandela plana (19) y el pomo de ajuste 2 (15).

Nota: Afloje el pomo de ajuste (15) para ajustar la posición de la estructura de ajuste del sillín (7) hacia delante y hacia atrás hasta la posición correspondiente. El pomo de ajuste (15) debe apretarse antes de usar la máquina.

Paso 5. Fig. 6

El manillar (6) se fija en la tija del manillar (5) con arandelas elásticas (21) y pernos (20) con la ayuda de la llave Allen.

Paso 6. Fig. 7 y Fig. 8

- En primer lugar, coloque el monitor en el manillar (6).

- Conecte el cable de datos (23) con el cable que se encuentra en la parte de atrás del monitor (22). A continuación, conecte el cable del sensor de frecuencia cardíaca (24) en el agujero indicado para ello.
- Luego, coloque sobre el manillar el soporte para tabletas (11).

Paso 7. Fig. 9

Por último, atornille el botellero (27) a la estructura principal (1) mediante 2 tornillos (28).

Atención: antes de usar la bicicleta, asegúrese de que todas las piezas están bien apretadas y de que la máquina está sobre un suelo estable.

4. FUNCIONAMIENTO

Cómo subir y bajar de la bicicleta

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

Ajuste de la resistencia

La resistencia de pedaleo se ajusta con el pomo regulador de tensión situado en la estructura principal. Para aumentar la resistencia, gire el pomo en sentido horario. Para reducir la resistencia, gire el pomo en sentido antihorario. Si se necesita hacer una parada de emergencia, pulsar el pomo hasta que los pedales se detengan.

Ajuste del sillín

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

Ajuste del manillar

- Asegúrese que la altura del manillar quede aproximadamente de forma equidistante a la altura del sillín, tenga en cuenta que este parámetro dependerá de la biomecánica y fisiología del usuario. Si en esta posición está incómodo/a o las rodillas chocaran con el

- manillar deberá aumentar un poco la altura.
- Para ajustar la altura del manillar, basta con aflojar el pomo de ajuste de altura del manillar, ajustar el manillar a la altura deseada y apretarlo.

Funcionamiento del monitor

1. Encendido / Apagado automático

- a. El monitor se enciende automáticamente si detecta una señal desde el sensor de velocidad o si se pulsa la tecla.
- b. El monitor se apaga automáticamente cuando el sensor de velocidad no envía ninguna señal ni se pulsa la tecla durante 4 minutos.

2. Funciones

- a. SCAN: Muestra las diferentes funciones una por una, parando 6 segundos en cada una. Sigue la siguiente secuencia: TIME-DIST-CAL-PULSE-RPM/SPEED
- b. SPEED: 0-99.9 km/h. Si no recibe ninguna señal durante 4 segundos, la velocidad pasa a ser de 0.0 km/h
- c. RPM: 0-999
- d. TIME: 0-99.59 seg. Si no hay un tiempo objetivo establecido, el tiempo actúa como un contador. Si por el contrario se establece un tiempo objetivo, el contador muestra el tiempo que falta para alcanzar el objetivo.
- e. DISTANCE: 0-99.9 km. Si no hay una distancia objetivo, el monitor va acumulando distancia. Si se ha establecido un valor objetivo, el monitor muestra la distancia que queda hasta llegar a la distancia objetivo.
- f. CALORIES: 0-999 cal. Si hay un valor de calorías objetivo, el display muestra las calorías que faltan para llegar al objetivo. Si no se establece ningún objetivo, el display va contando calorías.
- g. PULSE: 0-230. El pulso tarda 6 segundos en mostrarse en el display tras ser detectado. La alarma del pulso sonará si el pulso actual está por encima del objetivo.

3. Botones

- a. SET. Pulse SET para aumentar el valor objetivo. Si mantiene pulsado el valor se incrementa más rápidamente.
- b. MODE/ENTER. Pulse para seleccionar una función. Si mantiene pulsado MODE por más de 2 segundos, se resetean todas las funciones.
- c. RESET. Mientras está en modo ajuste de funciones, presione una vez para borrar los datos de la función que se muestra. Si pulsa durante más de 2 segundos, se borrarán los valores de todas las funciones.
- d. RECOVERY. Una vez se ha detectado una señal de pulso, presione el botón RECOVERY para entrar en el modo recuperación y poder ver su capacidad de recuperación de frecuencia cardíaca.

4. Modo RECOVERY

- a. Una vez pulsada la tecla recovery, dejar de pedalear manteniendo las manos sobre el pulsómetro. El contador empezará a una cuenta atrás de 60 segundos. Al final esa cuenta atrás, el monitor mostrará un valor entre F1 y F6 en función de la capacidad de la frecuencia cardíaca.

b.

F1	Excelente
F2	Muy buena
F3	Buena
F4	Normal
F5	Por debajo de la media
F6	Muy pobre

- c. Pulse la tecla RECOVERY otra vez para volver a la pantalla de inicio.

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

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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

- El equipo se puede limpiar con un trapo ligeramente humedecido y con un detergente no abrasivo. No utilice disolventes.
- No intente reparar el equipo por sí mismo. Si tiene dificultades para su montaje, uso o piensa que le faltan piezas, contacte con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.

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

7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07245
Producto: DrumFit Indoor 24000 Race Sprint
Peso máximo de usuario: 120 kg
Clase H
Dimensiones: 109x55x124 cm
Peso: 28,7 kg

Las especificaciones técnicas pueden cambiar sin notificación previa para mejorar la calidad del producto.
Fabricado en China | Diseñado en España

9. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



Este símbolo indica que, de acuerdo con las normativas aplicables, el producto y/o la batería deberán desecharse de manera independiente de los residuos domésticos. Cuando este producto alcance el final de su vida útil, deberá extraer las pilas/baterías/acumuladores y llevarlo a un punto de recogida designado por las autoridades locales.
Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus aparatos eléctricos y electrónicos y/o las correspondientes baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.
El cumplimiento de las pautas anteriores ayudará a proteger el medio ambiente.

10. GARANTÍA Y SAT

Cecotec responderá ante el usuario o consumidor final de cualquier falta de conformidad que exista en el momento de la entrega del producto en los términos, condiciones y plazos que establece la normativa aplicable.
Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.
Si detecta una incidencia con el producto o tiene alguna consulta, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec a través del número de teléfono +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

No	Description	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	Saddle adjustment bracket	1
8	Saddle	1
9	Console	1
10	Console cross-head screw	2
11	Tablet holder	1
12	Right pedal	1
13	Left pedal	1
14	Adjustment knob 1	2
15	Adjustment knob 2	1
16	Round-head screw	4
17	Flat washer	8
18	Nut	4
19	Flat washer	1
20	Bolt	4
21	Spring washer	4
22	Data cable	1
23	Data cable	1

24	Heart rate sensor cable	
25	Spanner	1
26	Allen key	1
27	Bottle holder	1
28	Bottle holder screws M5x12	2

NOTE:

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

2. BEFORE USE

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

Box content

- DrumFit Indoor Z400 Race Sprint indoor bike
- Assembly kit
- Instruction manual
- 2 AAA console batteries

3. ASSEMBLY

Assembly instructions

Step 1. Fig. 2

- Fix the front stabiliser (2) into the main frame (1) by using round-head screws (16), flat washers (17) and nuts (18). Tighten them using the spanner. Note: the wheels of the front stabiliser (2) go forward, as shown in the figure.
- Likewise, fix the rear stabiliser (3) into the main frame (1) by using round-head screws (16), flat washers (17) and nuts (18). Tighten them using the spanner.
- Caution: The rear stabiliser (3) feet are adjustable so that the machine can be levelled to

the ground. The wheels on the front stabiliser (2) allow the machine to be moved over a short distance.

Step 2. Fig. 3

- Install the right pedal (12), with the R mark, on the main frame (1) and fix it using the spanner (25). Note: tighten it clockwise.
- Similarly, install the left pedal (13), with the L mark, on the main frame (1) and fix it using the spanner (25). Note: tighten it counterclockwise.
- Install the adjustment knobs 1 (14) on the front and rear parts of the main frame (1). Please note that it is not necessary to tighten in this step.

Step 3. Fig. 4

- Insert the saddle post (4) into the main frame (1). To do so, remove the adjustment knob 1 (14). After installing the saddle post (4), place the adjustment knob 1 (14) into a hole on the saddle post that suits you best.
- Similarly, insert the handlebar stem (5) into the main frame (1). To do so, remove the adjustment knob 1 (14). After inserting the handlebar stem (5), place the adjustment knob 1 (14) into a hole on the handlebar stem that suits you best.

Note: use the adjustment knob (14) to adjust the saddle post (4) or the handlebar stem (5) heights. After adjusting the saddle post (4) and the handlebar stem (5) you must tighten the knobs.

Step 4. Fig. 5

Install the saddle adjustment bracket (7) into the saddle post (4) and fix it using a flat washer (19) and adjustment knob 2 (15).

Note: loosen the adjustment knob (15) to adjust the position of the saddle adjustment bracket (7) forwards and backwards to the corresponding position. Tighten the adjustment knob (15) before using the machine.

Step 5. Fig. 6.

Fix the handlebar (6) into the handlebar stem (5) using spring washers (21) and bolts (20) with the help of the Allen key.

Step 6. Fig. 7 and Fig. 8

- First, put the console on the handlebar (6).
- Connect the data cable (23) to the cable at the back of the console (22). Next, connect the heart rate sensor cable (24) into the hole provided.
- Then, place the tablet holder (11) on the handlebar.

Step 7. Fig. 9

Finally, screw the bottle holder (27) to the main frame (1) using two screws (28).

Caution: before using the bike, make sure that all parts are tightened securely and that the machine is on stable ground.

4. OPERATION

Getting on and off the bicycle

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

Resistance adjustment

The pedalling resistance can be adjusted with the resistance knob located on the main frame. To increase resistance, turn the knob clockwise. To reduce resistance, turn the knob counterclockwise. If you need to make an emergency stop, press the knob until the pedals stop.

Assembling the saddle

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

Adjusting the handlebar

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

Console operation**1. Automatic on and off**

- a. The console automatically switches on if it detects a signal from the speed sensor or if a button is pressed.
- b. The console automatically switches off when no signal is sent from the speed sensor or if a button is not pressed for 4 minutes.

2. Functions

- a. SCAN: it displays the different functions one by one, stopping for 6 seconds at each one. It follows the next sequence: TIME-DIST-CAL-PULSE-RPM/SPEED
- c. SPEED: 0-99.9 km/h. If no signal is received for 4 seconds, the speed becomes 0.0 km/h.
- d. RPM: 0-999
- e. TIME: 0-99.59 seg. If there is no set target time, the time acts as a counter. If, on the contrary, a target time is set, the counter displays the time remaining to achieve the goal.
- f. DISTANCE: 0-99.9 km. If there is no target distance, the console accumulates distance. If a target value has been set, the console displays the distance remaining until the target distance is reached.
- g. CALORIES: 0-999 cal. If there is a target calorie value, the display shows the remaining calories to reach the target. If no target has been set, the display counts calories.
- h. PULSE: 0-230. The pulse takes 6 seconds to be shown on the display after detection. The pulse alarm will sound if the current pulse is above the target.

3. Buttons

- a. SET. Press SET to increase the target value. If you press and hold the button, the value increases more quickly.
- b. MODE/ENTER. Press to select a function. If you press and hold MODE for more than 2 seconds, all functions are reset.
- c. RESET. While in function setting mode, press once to clear the displayed function data. If you press and hold for more than 2 seconds, the values of all functions will be deleted.
- d. RECOVERY. Once a pulse signal has been detected, press the RECOVERY button to enter recovery mode and see your heart rate recovery capacity.

4. RECOVERY mode

- a. Once you have pressed the RECOVERY button, stop pedalling while keeping your hands on the heart rate monitor. The counter will start counting down for 60 seconds. At the end of this countdown, the console will display a value between F1 and F6 depending on the heart rate capacity.

b.

F1	Excellent
F2	Very good
F3	Good
F4	Normal
F5	Below average
F6	Very poor

- c. Press the RECOVERY button again to go back to the home screen.

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

6. CLEANING AND MAINTENANCE

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

Note:

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

7. TROUBLESHOOTING

Problem	Cause	Solution
The base is unstable	The ground is not flat or there is an object under the stabiliser. Rear stabiliser threaded brackets are not correctly adjusted	Remove the object. Tighten the threaded brackets at the ends of the rear stabiliser.
The handlebar is not stable	The bolts are loose.	Tighten the bolts.
Loud noise from moving parts	The parts are not tightened properly.	Tighten them.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07245
Product: DrumFit Indoor Z4000 Race Sprint
Maximum user weight: 120 kg
Class H
Dimensions: 109x55x124 cm
Weight: 28.7 kg

Technical specifications may change without prior notification to improve product quality.
Made in China | Designed in Spain

9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or batteries must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its shelf life, you should dispose of the cells/batteries/accumulators and take them to a collection point designated by the local authorities. Consumers must contact their local authorities or retailer for information concerning the correct disposal of old appliances and/or their batteries. Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.
It is recommended that repairs be carried out by qualified personnel.
If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

11. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

N.º	Description	Quantité
1	Structure principale	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Tige de la selle	1
5	Tige du guidon	1
6	Guidon	1
7	Cadre de réglage de la selle	1
8	Selle	1
9	Moniteur	1
10	Vis de fixation du moniteur	2
11	Support pour tablettes	1
12	Pédale droite	1
13	Pédale gauche	1
14	Molette de réglage 1	2
15	Molette de réglage 2	1
16	Vis à tête ronde	4
17	Rondelle plate	8
18	Écrou	4
19	Rondelle plate	1
20	Boulon	4
21	Rondelle élastique	4
22	Câble de transmission de données	1

23	Câble de transmission de données	1
24	Câble du capteur de fréquence cardiaque	
25	Clé à molette	1
26	Clé en forme de L	1
27	Porte-bidon	1
28	Vis M5x12	2

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

2. AVANT UTILISATION

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

Contenu de la boîte

- Vélo d'appartement DrumFit Indoor 2400 Race Sprint
- Kit de montage
- Manuel d'instructions
- 2 piles AAA pour le moniteur

3. MONTAGE

Instructions de montage

Étape 1. Img. 2

- Le stabilisateur avant (2) est fixé à la structure principale (1) à l'aide des vis à tête ronde (16), des rondelles plates (17) et des écrous. Pour ce faire, utilisez une clé à molette. Remarque :

Les roues du stabilisateur avant (2) vont vers l'avant, comme indiqué sur la figure.

- De la même manière, le stabilisateur arrière (3) est fixé à la structure principale (1) à l'aide des vis à tête ronde (16), des rondelles plates (17) et des écrous. Pour ce faire, utilisez une clé à molette.
- Avertissement Les pieds du stabilisateur arrière (3) sont réglables, ce qui permet de mettre la machine à niveau par rapport au sol. Les roues du stabilisateur avant (2) permettent à la machine de se déplacer sur une courte distance.

Étape 2. Img. 3

- Installez la pédale droite (12) avec la marque R sur la structure principale (1) et fixez-la avec la clé (25). Note : Serrez la pédale dans le sens des aiguilles d'une montre.
- De la même manière, installez la pédale gauche (13) avec la marque L sur la structure principale (1) et fixez-la avec la clé (25). Note : Serrez la pédale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Les molettes de réglage 1 (14) sont fixés à l'arrière et à l'avant de la structure principale (1). Veuillez noter qu'il n'est pas nécessaire de serrer à cette étape.

Étape 3. Img. 4

- La tige de la selle (4) est insérée dans la structure principale (1). Pour ce faire, la molette de réglage 1 (14) doit être retirée. Une fois la tige de selle (4) insérée, la molette de réglage 1 (14) doit être placée dans le trou de la tige de selle qui vous convient le mieux.
- De la même manière, la tige du guidon (5) est insérée dans la structure principale (1). Pour ce faire, la molette de réglage 1 (14) doit être retirée. Une fois la tige du guidon insérée (5), la molette de réglage 1 (14) doit être placée dans le trou de la tige du guidon qui vous convient le mieux.

Note : Le molette de réglage (14) permet de régler la hauteur de la tige de la selle (4) ou de la tige du guidon (5). Après avoir réglé les tiges, il est nécessaire de serrer les molettes (14).

Étape 4. Img. 5

Le cadre de réglage de la selle (7) est installé sur la tige de la selle (4) et est fixé à l'aide d'une rondelle plate (19) et de la molette de réglage 2 (15).

Note : Desserrez la molette de réglage 2 (15) pour ajuster la position du cadre de réglage de la selle (7) vers l'avant ou vers l'arrière. La molette de réglage 2 (15) doit être serrée avant d'utiliser la machine.

Étape 5. Img. 6

Le guidon (6) est fixé à sa tige (5) à l'aide des rondelles élastiques (21) et de boulons (20). Pour ce faire, utilisez la clé Allen.

Étape 6. Img. 7 et Img. 8

- Placez d'abord le moniteur sur le guidon (6).
- Connectez le câble de transmission de données (23) au câble situé à l'arrière du moniteur (22). Branchez ensuite le câble du capteur de fréquence cardiaque (24) dans le trou prévu à cet effet.
- Placez ensuite le support pour tablettes (11) sur le guidon.

Étape 7. Img. 9

Enfin, vissez le porte-bidon (27) à la structure principale (1) à l'aide de 2 vis (28).

Attention : Avant d'utiliser le vélo, assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées et que la machine se trouve sur un sol stable.

4. FONCTIONNEMENT

Comment monter et descendre du vélo

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

Réglage de la résistance

La résistance du pédalage est réglée à l'aide de la molette située sur la structure principale. Pour augmenter la résistance, tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour réduire la résistance, tournez la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si un arrêt d'urgence est nécessaire, appuyez sur la molette jusqu'à ce que les pédales s'arrêtent.

Réglage de la selle

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

Réglage du guidon

- Veillez à ce que la hauteur du guidon soit approximativement égale à la hauteur de la selle

; notez que ce paramètre dépend de la biomécanique et de la physiologie de l'utilisateur. Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position ou si vos genoux touchent le guidon, vous devez augmenter un peu la hauteur.

- Pour régler la hauteur du guidon, il suffit de desserrer la molette de réglage, de régler le guidon à la hauteur souhaitée et de la resserrer.

Fonctionnement du moniteur

1. Connexion / Déconnexion automatique

- Le moniteur s'allume automatiquement s'il détecte un signal du capteur de vitesse ou si l'on appuie sur la touche.
- Le moniteur s'éteint automatiquement lorsque le capteur de vitesse n'envoie aucun signal et que la touche n'est pas enfoncée pendant 4 minutes.

2. Fonctions

- SCAN : Elle affiche les différentes fonctions une à une, en s'arrêtant 6 secondes à chacune d'entre elles. Elle suit la séquence suivante : TIME-DIST-CAL-PULSE-RPM/SPEED
- SPEED: 0-99.9 km/h. Si aucun signal n'est reçu pendant 4 secondes, la vitesse devient 0.0 km/h.
- RPM : 0-999
- TIME : 0-99.59 seg. S'il n'y a pas de temps cible défini, le temps agit comme un compteur. Si un temps cible est défini, le compteur indique le temps restant pour atteindre la cible.
- DISTANCE : 0-99.9 km. S'il n'y a pas de distance cible, le moniteur accumule la distance. Si une valeur cible a été définie, le moniteur affiche la distance restante jusqu'à ce que la distance cible soit atteinte.
- CALORIES : 0-999 cal. S'il existe une valeur de calories cible, l'écran affiche les calories restantes pour atteindre l'objectif. Si aucun objectif n'est défini, l'écran compte les calories.
- PULSE : 0-230. Il faut 6 secondes pour que la fréquence cardiaque s'affiche sur l'écran après la détection. L'alarme de fréquence cardiaque se déclenche si la fréquence cardiaque actuelle est supérieur à la cible.

3. Touches

- SET. Appuyez sur SET pour augmenter la valeur cible. En maintenant la touche enfoncée, la valeur augmente plus rapidement.
- MODE/ENTER. Elle permet de sélectionner une fonction. Si vous appuyez sur MODE pendant plus de 2 secondes, toutes les fonctions sont réinitialisées.
- RESET. En mode de réglage des fonctions, appuyez une fois pour effacer les données de fonction affichées. Si vous appuyez sur cette touche pendant plus de 2 secondes, les valeurs de toutes les fonctions seront effacées.
- RECOVERY. Une fois qu'un signal de fréquence cardiaque a été détecté, appuyez sur la touche RECOVERY pour passer en mode récupération et afficher votre capacité de récupération de la fréquence cardiaque.

4. Mode RECOVERY

- Une fois que vous avez appuyé sur la touche de RECOVERY, arrêtez de pédaler tout en gardant les mains sur le cardiofréquencemètre. Le compteur commence à décompter pendant 60 secondes. À la fin de ce compte à rebours, le moniteur affiche une valeur comprise entre F1 et F6, en fonction de la capacité de la fréquence cardiaque.

b.

F1	Excellente
F2	Très bonne
F3	Bonne
F4	Normale
F5	Inférieure à la moyenne
F6	Très faible

- Appuyez à nouveau sur la touche RECOVERY pour revenir à l'écran d'accueil.

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

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

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

- L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide et du détergent non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
- N'essayez pas de réparer le produit vous-même. Si vous avez des difficultés lors de son assemblage, lors de son utilisation ou vous pensez qu'il vous manque des pièces, contactez le Service d'Assistance Technique Officiel de Cecotec.

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

7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Cause	Solution
La base est instable.	Le sol n'est pas plat ou un objet se trouve sous le stabilisateur. Les supports filetés du stabilisateur arrière ne sont pas correctement réglés.	Retirez l'objet. Ajustez les supports filetés des extrémités du stabilisateur arrière.
Le guidon n'est pas stable.	Les boulons sont desserrés.	Serrez les boulons.
Bruit fort des pièces mobiles.	Les pièces ne sont pas correctement serrées.	Serrez-les.

8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07245
Produit : DrumFit Indoor 24000 Race Sprint
Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg
Classe H
Dimensions : 109 x 55 x 124 cm
Poids : 28,7 kg

Les spécifications techniques peuvent être modifiées sans notification préalable afin d'améliorer la qualité du produit.
Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

9. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



Ce symbole indique que, conformément à la réglementation en vigueur, le produit et/ou la batterie doivent être éliminés séparément des déchets municipaux. Lorsque ce produit atteint la fin de sa vie utile, vous devez retirer les piles ou batteries et les apporter à un point de collecte désigné par les autorités locales.
Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous débarrasser de vos appareils électriques et électroniques et/ou des batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.
Le respect des lignes directrices susmentionnées contribuera à la protection de l'environnement.

10. GARANTIE ET SAV

Cecotec est responsable envers l'utilisateur final ou le consommateur de tout défaut de conformité existant au moment de la livraison du produit dans les termes, conditions et délais établis par la réglementation applicable.
Il est recommandé que les réparations soient effectuées par du personnel qualifié.
Si vous détectez un incident ou un problème avec le produit, vous devez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec au +34 9 63 21 07 28.

11. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

N.º	Beschreibung	Menge
1	Hauptstruktur	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Sattelstange	1
5	Lenkervorbau	1
6	Lenker	1
7	Sattelverstellrahmen	1
8	Sattel	1
9	Monitor	1
10	Monitor-Kreuzschlitzschraube	2
11	Tablet-Halterung	1
12	Rechtes Pedal	1
13	Linkes Pedal	1
14	Einstellknopf 1	2
15	Einstellknopf 2	1
16	Rundkopfschraube	4
17	Unterlegscheibe	8
18	Schraubenmutter	4
19	Unterlegscheibe	1
20	Bolzen	4
21	Federscheibe	4
22	Datenkabel	1
23	Datenkabel	1

24	Kabel für Herzfrequenzsensor	
25	Verstellbarer Schraubenschlüssel	1
26	L-förmiger Schlüssel	1
27	Flaschenregal	1
28	Flaschenhalterschrauben M5x12	2

HINWEIS:

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

2. VOR DEM GEBRAUCH

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

Vollständiger Inhalt

- Heimtrainer DrumFit Indoor 24000 Race Sprint
- Montage-Kit
- Bedienungsanleitung
- 2 AAA-Akkus für den Monitor

3. INSTALLATION

Montageanleitung

Schritt 1. Abb. 2

- Der vordere Stabilisator (2) wird mit Rundkopfschrauben (16), Unterlegscheiben (17) und Muttern (18) mit Hilfe des Schraubenschlüssels am Hauptrahmen (1) befestigt. Hinweis: Die Räder des vorderen Stabilisators (2) gehen nach vorne, wie in der Abbildung gezeigt.
- Auf die gleiche Weise wird der hintere Stabilisator (3) mit Hilfe des Schraubenschlüssels

mit Rundkopfschrauben (16), Unterlegscheiben (17) und Hutmuttern (18) am Hauptrahmen (1) befestigt.

- Achtung: Die Füße der hinteren Stabilisierungsstange (3) sind verstellbar, so dass die Maschine auf dem Boden nivelliert werden kann. Die Räder an der vorderen Stabilisatorstange (2) ermöglichen es, die Maschine über eine kurze Strecke zu bewegen.

Schritt 2. Abb. 3

- Bringen Sie das rechte Pedal (12) mit der Markierung R am Hauptrahmen (1) an und sichern Sie es mit dem Schraubenschlüssel (25). Hinweis: Im Uhrzeigersinn anziehen.
- Auf die gleiche Weise das linke Pedal (13) mit der Markierung L am Hauptrahmen (1) anbringen und mit dem Schraubenschlüssel (25) befestigen. Hinweis: Gegen den Uhrzeigersinn anziehen.
- An der Rückseite und der Vorderseite des Hauptrahmens (1) sind Einstellknöpfe 1 (14) angebracht. Bitte beachten Sie, dass es nicht notwendig ist, die Schrauben in diesem Schritt festzuziehen.

Schritt 3. Abb. 4

- Die Sattelstütze (4) wird in den Hauptrahmen (1) eingesetzt. Dazu muss der Einstellknopf (14) entfernt werden. Nach dem Einsetzen der Sattelstütze (4) muss der Einstellknopf 1 (14) in das Loch der Sattelstütze gesteckt werden, das Ihnen am besten passt.
- In gleicher Weise wird der Lenkervorbau (5) in die Hauptstruktur (1) eingesetzt. Dazu muss der Einstellknopf (14) entfernt werden. Nach dem Einsetzen des Lenkervorbaus (5) muss der Einstellknopf 1 (14) in das Loch des Lenkervorbaus gesteckt werden, das Ihnen am besten passt.

Hinweis: Mit dem Einstellknopf (14) kann die Höhe der Sattelstütze (4) oder der Lenkerstütze (5) eingestellt werden. Nach dem Einstellen der Sattelstützen müssen die Knöpfe (14) angezogen werden.

Schritt 4. Abb. 5

Der Sattelverstellrahmen (7) wird an der Sattelstütze (4) montiert und mit einer Unterlegscheibe (19) und dem Verstellknopf 2 (15) befestigt.

Hinweis: Lösen Sie den Einstellknopf (15), um die Position des Sattelverstellrahmens (7) vorwärts und rückwärts in die entsprechende Position zu bringen. Der Einstellknopf (15) muss vor der Benutzung der Maschine festgezogen werden.

Schritt 5. Abb. 6

Der Lenker (6) wird mit Federscheiben (21) und Schrauben (20) mit dem Inbusschlüssel am Lenkervorbau (5) befestigt.

Schritt 6. Abb. 7 und Abb. 8

- Setzen Sie den Monitor zunächst auf den Lenker (6).
- Schließen Sie das Datenkabel (23) an das Kabel auf der Rückseite des Monitors (22) an. Stecken Sie dann das Kabel des Herzfrequenzsensors (24) in die dafür vorgesehene Öffnung.
- Setzen Sie dann den Tablet-Halter (11) auf den Lenker.

Schritt 7. Abb. 9

Zum Schluss schrauben Sie das Flaschengestell (27) mit 2 Schrauben (28) an die Hauptstruktur (1).

Achtung: Vergewissern Sie sich vor der Benutzung des Fahrrads, dass alle Teile fest angezogen sind und dass das Gerät auf einem stabilen Untergrund steht.

4. BEDIENUNG

Wie man auf den Heimtrainer auf- und absteigt

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

Einstellung des Widerstandes

Der Tretwiderstand wird mit dem Spannungseinstellknopf am Hauptrahmen eingestellt. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn. Wenn eine Notbremsung erforderlich ist, drücken Sie den Knopf, bis die Pedale anhalten.

Einstellung des Sattels

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

Lenkerverstellung

- Vergewissern Sie sich, dass die Lenkerhöhe ungefähr gleich weit von der Sattelhöhe entfernt ist; beachten Sie, dass dieser Parameter von der Biomechanik und Physiologie des Fahrers abhängt. Wenn Sie sich in dieser Position nicht wohlfühlen oder Ihre Knie mit

dem Lenker kollidieren, sollten Sie die Höhe ein wenig erhöhen.

- Um die Lenkerhöhe einzustellen, lösen Sie einfach den Drehknopf für die Lenkerhöhereinstellung, stellen den Lenker auf die gewünschte Höhe ein und ziehen ihn wieder fest.

Betrieb des Bildschirms

1. Automatisch ein/ausschalten

- a. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn er ein Signal vom Geschwindigkeitssensor erkennt oder wenn das Symbol gedrückt wird.
- b. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn der Geschwindigkeitssensor kein Signal sendet und das Symbol 4 Minuten lang nicht gedrückt wird.

2. Funktionen

- a. SCAN: Diese Funktion zeigt die verschiedenen Funktionen der Reihe nach an und hält bei jeder Funktion 6 Sekunden lang an. Folgen Sie der nachstehenden Reihenfolge: TIME-DIST-CAL-PULSE-RPM/SPEED
- b. SPEED: 0-99.9 km/h. Wenn 4 Sekunden lang kein Signal empfangen wird, wird die Geschwindigkeit auf 0,0 km/h gesetzt.
- c. UpM: 0-999
- d. TIME: 0-99.59 Sekunden. Wenn es keine Zielzeit gibt, dient die Zeit als Zähler. Wenn eine Zielzeit eingestellt ist, zeigt der Zähler die verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Ziels an.
- e. DISTANCE: 0-99,9 km. Wenn es keine Zielentfernung gibt, akkumuliert der Monitor die Entfernung. Wenn ein Zielwert festgelegt wurde, zeigt der Monitor die verbleibende Entfernung bis zum Erreichen des Zielwerts an.
- f. CALORIES: 0-999 Kalorien. Wenn es einen Zielwert für die Kalorien gibt, zeigt das Display die verbleibenden Kalorien an, um den Zielwert zu erreichen. Wenn kein Ziel eingestellt ist, zählt die Anzeige die Kalorien.
- g. PULSE: 0-230. Es dauert 6 Sekunden, bis die Herzfrequenz nach der Erkennung auf dem Display angezeigt wird. Der Herzfrequenzalarm ertönt, wenn die aktuelle Pulsfrequenz über dem Zielwert liegt.

3. Tasten

- a. SET. Drücken Sie SET, um den Zielwert zu erhöhen. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, erhöht sich der Wert schneller.
- b. MODE/ENTER. Drücken Sie diese Taste, um eine Funktion auszuwählen. Wenn Sie MODE länger als 2 Sekunden gedrückt halten, werden alle Funktionen zurückgesetzt.
- c. RESET. Drücken Sie im Funktionseinstellungsmodus einmal, um die angezeigten Funktionsdaten zu löschen. Wenn Sie diese Taste länger als 2 Sekunden drücken, werden die Werte aller Funktionen gelöscht.
- d. RECOVERY. Sobald ein Pulssignal erkannt wurde, drücken Sie die RECOVERY-Taste, um den Erholungsmodus aufzurufen und Ihre Herzfrequenz-Erholungsfähigkeit anzuzeigen.

4. RECOVERY-Modus

- a. Sobald Sie die Recovery-Taste gedrückt haben, hören Sie auf, in die Pedale zu treten, während Sie Ihre Hände auf dem Herzfrequenzmesser halten. Der Zähler beginnt mit dem Rückwärtszählen bis zu einem Countdown von 60 Sekunden. Am Ende dieses Countdowns zeigt der Monitor einen Wert zwischen F1 und F6 an, der von der Herzfrequenzkapazität abhängt.

b.

F1	Exzellent
F2	Sehr gut
F3	Gut
F4	Normal
F5	Unterdurchschnittlich
F6	Schwache

- c. Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

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

6. REINIGUNG UND WARTUNG

- Schmieren Sie regelmäßig die Teile, die sich während des Trainings bewegen, um eine vorzeitige Abnutzung zu verhindern.
- Prüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Verwendung nach. Wenn ein Teil in schlechtem Zustand ist, ersetzen Sie es sofort und benutzen Sie das Gerät nicht, bis es in einwandfreiem Zustand ist.

- Der Heimtrainer kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Versuchen Sie nicht, den Heimtrainer selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau oder bei der Verwendung haben oder glauben, Teile zu vermissen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.

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

7. PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Ursache	Lösung
Die Basis ist instabil.	Der Boden ist nicht eben oder es befindet sich ein Gegenstand unter dem Stabilisator. Los soportes roscados del estabilizador trasero no están correctamente ajustados	Entfernen Sie das Objekt. Ajuste los soportes roscados de los extremos del estabilizador trasero.
Der Lenker ist nicht stabil.	Die Bolzen sind lose.	Ziehen Sie die Schrauben fest.
Laute Geräusche von sich bewegenden Teilen.	Die Teile sind nicht richtig angezogen.	Ziehen Sie sie fest.

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07245
Produkt: DrumFit Indoor Z4000 Race Sprint
Maximales Nutzergewicht: 120 Kg
Klasse H
Abmessungen: 109x55x124 cm
Gewicht: 28,7 kg

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

9. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder der Akku gemäß den geltenden Vorschriften getrennt vom Hausmüll entsorgt werden muss. Wenn dieses Produkt das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, sollten Sie die Batterien/Akkus entfernen und es zu einer von den örtlichen Behörden bestimmten Sammelstelle bringen.
Die Verbraucher müssen sich mit Ihren örtlichen Behörden oder Einzelhändlern in Verbindung setzen, um Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung ihrer Altgeräte und/ oder ihre Akkus zu erhalten.
Die Einhaltung der oben genannten Leitlinien trägt zum Schutz der Umwelt bei.

10. GARANTIE UND KUNDENDIENST

Cecotec haftet gegenüber dem Endnutzer oder Verbraucher für jegliche Konformitätsmängel, die zum Zeitpunkt der Lieferung des Produkts bestehen, gemäß den in den geltenden Vorschriften festgelegten Bedingungen und Fristen.
Es wird empfohlen, dass Reparaturen von qualifiziertem Personal durchgeführt werden.
Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

N.º	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Stabilizzatore posteriore	1
4	Reggisella	1
5	Asta del manubrio	1
6	Manubrio	1
7	Struttura di regolazione della sella	1
8	Sellino	1
9	Console	1
10	Vite a stella per monitor	2
11	Supporto per tablet	1
12	Pedale destro	1
13	Pedale destro	1
14	Manopola di regolazione	2
15	Manopola di regolazione 2	1
16	Vite a testa tonda	4
17	Rondella piatta	8
18	Dado	4
19	Rondella piatta	1
20	Perno	4
21	Rondella elastica	4
22	Cavo dati	1

23	Cavo dati	1
24	Cavi del sensore di frequenza cardiaca	
25	Chiave inglese	1
26	Chiave a L	1
27	Balconcino portabottiglie	1
28	Viti per portabottiglie M5x12	2

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

2. PRIMA DELL'USO

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

Contenuto della scatola

- Cyclette da casa DrumFit Indoor 24000 Race Sprint
- Kit di montaggio
- Il presente manuale di istruzioni
- 2 pile AAA per il monitor

3. MONTAGGIO

Istruzioni di montaggio

Passaggio 1. Fig. 2

- La barra stabilizzatrice anteriore (2) è fissata al telaio principale (1) con bulloni a testa tonda (16), rondelle piatte (17) e dadi a testa cilindrica (18) con l'aiuto della chiave. Nota: le ruote della barra stabilizzatrice anteriore (2) vanno in avanti, come mostrato in figura.

- Allo stesso modo, la barra stabilizzatrice posteriore (3) viene fissata al telaio principale (1) con bulloni a testa tonda (16), rondelle piatte (17) e dadi a testa cilindrica (18) con l'aiuto della chiave.
- Attenzione: I piedi della barra stabilizzatrice posteriore (3) sono regolabili, in modo da poter livellare la macchina al suolo. Le ruote della barra stabilizzatrice anteriore (2) consentono alla macchina di spostarsi su una breve distanza.

Passaggio 2. Fig. 3

- Installare il pedale destro (12) con il segno R sul telaio principale (1) e fissarlo con la chiave (25). Nota bene: serrare in senso orario.
- Allo stesso modo, installare il pedale sinistro (13) con il segno L sul telaio principale (1) e fissarlo con la chiave (25). Nota bene: serrare in senso antiorario.
- Le manopole di regolazione 1 (14) sono montate sulla parte posteriore e anteriore del telaio principale (1). Non è necessario stringere in questa fase.

Passaggio 3. Fig. 4

- Il reggisella (4) è inserito nel telaio principale (1). A tal fine, è necessario rimuovere la manopola di regolazione (14). Una volta inserito il reggisella (4), la manopola di regolazione 1 (14) deve essere posizionata nel foro del reggisella più adatto.
- Allo stesso modo, l'attacco manubrio (5) è inserito nella struttura principale (1). A tal fine, è necessario rimuovere la manopola di regolazione (14). Una volta inserito l'attacco manubrio (5), la manopola di regolazione 1 (14) deve essere posizionata nel foro dell'attacco manubrio più adatto.

Nota bene: La manopola di regolazione (14) serve a regolare l'altezza del reggisella (4) o del manubrio (5). Dopo aver regolato i montanti del sedile, è necessario serrare le manopole (14).

Passaggio 4. Fig. 5

Il telaio di regolazione della sella (7) è installato sul reggisella (4) ed è fissato con una rondella piatta (19) e la manopola di regolazione 2 (15).

Nota bene: Allentare la manopola di regolazione (15) per regolare la posizione del telaio di regolazione della sella (7) in avanti e indietro nella posizione corrispondente. La manopola di regolazione (15) deve essere serrata prima di utilizzare la macchina.

Passaggio 5. Fig. 6

Il manubrio (6) viene fissato all'attacco del manubrio (5) con rondelle elastiche (21) e bulloni (20) utilizzando la chiave a brugola.

Passaggio 6. Fig. 7 e Fig. 8

- Innanzitutto, posizionare il monitor sul manubrio (6).
- Collegare il cavo dati (23) al cavo sul retro del monitor (22). Inserire quindi il cavo del sensore di frequenza cardiaca (24) nell'apposito foro.
- Posizionare quindi il supporto della tavoletta (11) sul manubrio.

Passaggio 7. Fig. 9

Infine, avvitare il portabottiglie (27) alla struttura principale (1) con 2 viti (28).

Attenzione: prima di utilizzare la bicicletta, accertarsi che tutte le parti siano ben serrate e che la macchina si trovi su un terreno stabile.

4. FUNZIONAMENTO

Salita e discesa dalla cyclette

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

Regolazione della resistenza

La resistenza della pedalata si regola con la manopola di regolazione della tensione sul telaio principale. Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola in senso orario. Per ridurre la resistenza, ruotare la manopola in senso antiorario. Se è necessario un arresto di emergenza, premere la manopola fino all'arresto dei pedali.

Regolazione del sellino

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

Regolazione del manubrio

- Assicurarsi che l'altezza del manubrio sia approssimativamente equidistante dall'altezza del sellino; si noti che questo parametro dipende dalla biomeccanica e dalla fisiologia

dell'utente. Se si è a disagio in questa posizione o se le ginocchia si scontrano con il manubrio, è necessario aumentare leggermente l'altezza del manubrio.

- Per regolare l'altezza del manubrio, è sufficiente allentare la manopola di regolazione dell'altezza, regolare il manubrio all'altezza desiderata e serrarla.

Funzionamento della console

1. Accensione e spegnimento automatico

- a. Il monitor si accende automaticamente se rileva un segnale dal sensore di velocità o se viene premuto il tasto.
- b. Il monitor si spegne automaticamente quando il sensore di velocità non invia alcun segnale e il tasto non viene premuto per 4 minuti.

2. Funzioni

- a. SCAN: Visualizza le diverse funzioni una per una, fermandosi per 6 secondi su ciascuna di esse. Seguire la sequenza indicata di seguito: TIME-DIST-CAL-PULSE-RPM/SPEED
- b. SPEED: 0-99.9 km/h. Se non si riceve alcun segnale per 4 secondi, la velocità diventa 0,0 km/h.
- c. RPM: 0-999
- d. TIME: 0-99.59 sec. Se non c'è un tempo target stabilito, il tempo funge da contatore. Se è stato impostato un tempo target, il contatore mostra il tempo rimanente per raggiungere il target.
- e. DISTANCE: 0-99.9 km. Se non c'è una distanza target, il monitor accumula la distanza. Se è stato impostato un valore target, il monitor visualizza la distanza rimanente fino al raggiungimento della distanza target.
- f. CALORIES: 0-999 cal. Se esiste un valore calorico target, il display visualizza le calorie rimanenti per raggiungere l'obiettivo. Se non è stato impostato alcun obiettivo, il display conta le calorie.
- g. PULSE: 0-230. Sono necessari 6 secondi perché l'impulso venga visualizzato sul display dopo il rilevamento. L'allarme impulsi suonerà se l'impulso corrente è superiore al target.

3. Tasti

- a. SET. Premere SET per aumentare il valore target. Tenendo premuto, il valore aumenta più rapidamente.
- b. MODE/ENTER. Premere per selezionare una funzione. Se si tiene premuto MODE per più di 2 secondi, tutte le funzioni vengono ripristinate.
- c. RESET. In modalità di impostazione delle funzioni, premere una volta per cancellare i dati delle funzioni visualizzate. Se si preme per più di 2 secondi, i valori di tutte le funzioni vengono cancellati.
- d. RECOVERY. Una volta rilevato il segnale del polso, premere il pulsante RECUPERO per accedere alla modalità di recupero e visualizzare la capacità di recupero della frequenza cardiaca.

4. Modalità RECOVERY

- a. Una volta premuto il pulsante di recupero, smettere di pedalare tenendo le mani sul cardiofrequenzimetro. Il contatore inizia il conto alla rovescia di 60 secondi. Al termine di questo conto alla rovescia, il monitor visualizzerà un valore compreso tra F1 e F6, a seconda della capacità della frequenza cardiaca.

b.

F1	Eccellente
F2	Molto buono
F3	Buono
F4	Normale
F5	Sotto la media
F6	Molto scarso

- c. Premere nuovamente il tasto RECUPERO per tornare alla schermata iniziale.

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

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Lubrificare periodicamente le parti che si muovono durante l'esercizio per evitare un deterioramento prematuro.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se un componente è danneggiato, interrompere l'uso e sostituirlo immediatamente.

- L'apparecchio può essere pulita con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Non tentare di riparare l'attrezzatura da soli. In caso di difficoltà nel montaggio, nell'uso o se mancano dei pezzi, contattare il proprio rivenditore o il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

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

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Causa	Soluzione
La base è instabile.	Il pavimento non è piano o c'è un oggetto sotto lo stabilizzatore. I supporti filettati dello stabilizzatore posteriore non sono regolati correttamente	Rimuovere l'oggetto sotto lo stabilizzatore, Serrare le staffe filettate alle estremità dello stabilizzatore posteriore.
Il manubrio è instabile.	Le viti sono allentare.	Allentare le viti.
Le parti mobili fanno molto rumore.	Le parti mobili non sono ben serrate.	Serrarle.

8. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07245
Prodotto: DrumFit Indoor 24000 Race Sprint
Peso massimo dell'utente: 120 kg
Classe H
Dimensioni: 109 x 55 x 124 cm
Peso: 28,7 kg

Le specifiche tecniche possono cambiare senza previa notifica per migliorare la qualità del prodotto.
Fabbricato in China | Progettato in Spagna

9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



Questo simbolo indica che, in conformità con le normative vigenti, il prodotto e/o le pile/batterie devono essere smaltiti separatamente dai rifiuti domestici. Quando questo prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, è necessario rimuovere le pile/batterie/accumulatori e portarlo in un punto di raccolta designato dalle autorità locali.
Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le pile/batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali.
Il rispetto delle linee guida di cui sopra aiuterà a proteggere l'ambiente.

10. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

Cecotec sarà responsabile nei confronti dell'utente finale o del consumatore per qualsiasi difetto di conformità esistente al momento della consegna del prodotto nei termini, condizioni e scadenze stabilite dalla normativa vigente.
Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.
Se si riscontra un problema con il prodotto o in caso di dubbi, si prega di contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec al numero +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

N.º	Descrição	Quantidade
1	Estrutura principal	1
2	Estabilizador dianteiro	1
3	Estabilizador traseiro	1
4	Espigão do selim	1
5	Espigão do guiador	1
6	Guiador	1
7	Ajuste horizontal do selim	1
8	Selim	1
9	Monitor	1
10	Parafuso Phillips (monitor)	2
11	Suporte para tablet	1
12	Pedal direito	1
13	Pedal direito	1
14	Roda de ajuste 1	2
15	Roda de ajuste 2	1
16	Parafuso de cabeça redonda	4
17	Arruela plana	8
18	Porca	4
19	Arruela plana	1
20	Parafuso	4
21	Arruela de pressão	4
22	Cabo do monitor	1
23	Cabo do monitor	1

24	Cabo do sensor do ritmo cardíaco	
25	Chave inglesa	1
26	Chave em forma de L	1
27	Porta-garrafas	1
28	Parafusos M5x12 (porta-garrafas)	2

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 DrumFit Indoor 24000 Race Sprint
- Kit de montagem
- Este manual de instruções
- 2 pilhas AA (monitor)

3. MONTAGEM

Instruções de montagem

Passo 1. Fig. 2

- O estabilizador frontal (2) é fixado à estrutura principal (1) com parafusos de cabeça redonda (16), arruelas planas (17) e porcas de tampa (18) com a ajuda da chave inglesa. Nota: as rodas do estabilizador frontal (2) vão para a frente, como mostra a figura.
- Da mesma forma, o estabilizador traseiro (3) é fixado à estrutura principal (1) com

parafusos de cabeça redonda (16), arruelas planas (17) e porcas de tampa (18) com a ajuda da chave inglesa.

- Precaução: Os pés do estabilizador traseiro (3) são reguláveis para que a máquina possa ser nivelada com o chão. As rodas do estabilizador dianteiro (2) permitem deslocar a máquina numa distância curta.

Passo 2. Fig. 3

- Instale o pedal direito (12) com a marca R na estrutura principal (1) e fixe-o com a chave inglesa (25). Nota: rode-o em sentido horário para o apertar.
- Da mesma forma, instale o pedal esquerdo (13) com a marca L na estrutura principal (1) e fixe-o com a chave inglesa (25). Nota: rode-o em sentido anti-horário para o apertar.
- As rodas de ajuste 1 (14) estão montadas na parte de trás e na parte da frente da estrutura principal (1). Não é necessário apertar nesta fase.

Passo 3. Fig. 4

- Coloque o espigão do selim (4) na estrutura principal (1). Para isto, retire a roda de ajuste (14). Uma vez introduzido o espigão do selim (4), a roda de ajuste 1 (14) deve ser colocada no orifício do espigão do selim que mais lhe convém.
- Do mesmo modo, o avanço do guiador (5) é inserido na estrutura principal (1). Para isto, retire a roda de ajuste (14). Uma vez introduzido o avanço do guiador (4), a roda de ajuste 1 (14) deve ser colocada no orifício do avanço que mais lhe convém.

Nota: a roda de ajuste (14) serve para regular a altura do espigão do selim (4) ou do avanço do guiador (5). Após ajustar o espigão e o avanço, é necessário apertar as rodas de ajuste 1 (14).

Passo 4. Fig. 5

A estrutura de regulação do selim (7) é instalada no espigão do selim (4) e é fixada com uma arruela plana (19) e a roda de ajuste 2 (15).

Nota: desaperte a roda de ajuste 2 (15) para ajustar a posição da estrutura de ajuste do selim (7) para a frente e para trás para a posição correspondente. A roda de ajuste 2 (15) tem de ser apertada antes de utilizar o aparelho.

Passo 5. Fig. 6

O guiador (6) é fixado ao avanço do guiador (5) com arruelas de pressão (21) e parafusos (20) utilizando a chave Allen.

Passo 6. Fig. 7 - 8

- Em primeiro lugar, coloque o monitor no guiador (6).
- Ligue o cabo (23) ao cabo na parte de trás do monitor (22). De seguida, ligue o cabo do sensor de frequência cardíaca (24) ao orifício previsto para o efeito.

- Em seguida, coloque o suporte para tablet (11) no guiador.

Passo 7. Fig. 9

Por fim, aparafuse o porta-garrafas (27) à estrutura principal (1) com 2 parafusos (28).

Atenção: antes de utilizar a bicicleta, certifique-se de que todas as peças estão bem apertadas e que a máquina se encontra num chão estável.

4. FUNCIONAMENTO

Como entrar e sair da bicicleta

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

Regulação da resistência

A resistência de pedalagem é ajustada com a roda de resistência da estrutura principal. Para aumentar a resistência, rode a roda em sentido horário. Para reduzir a resistência, rode a roda em sentido anti-horário. Se for necessária uma paragem de emergência, prima a roda até os pedais pararem.

Regulação do selim

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

Ajuste com guiador

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

Funcionamento do monitor

1. Ligar e desligar automático

- a. O monitor liga-se automaticamente se detetar um sinal do sensor de velocidade ou se a tecla for premida.
- b. O monitor desliga-se automaticamente quando o sensor de velocidade não envia qualquer sinal e a tecla não é premida durante 4 minutos.

2. Funções

- a. SCAN: apresenta as diferentes funções uma a uma, parando durante 6 segundos em cada uma delas. Siga a sequência abaixo: TIME-DIST-CAL-PULSE-RPM/SPEED
- b. SPEED: 0 – 99,9 km/h. Se não for recebido qualquer sinal durante 4 segundos, a velocidade passará a ser de 0,0 km/h.
- c. RPM: 0-999
- d. TIME: 0 – 99,59 seg. Se não existir um tempo-alvo definido, o tempo funciona como um contador. Se for definido um tempo-alvo, o contador mostrará o tempo que falta para atingir o alvo.
- e. DISTANCE: 0 – 99,9 km. Se não existir uma distância alvo, o monitor acumulará a distância. Se tiver sido definido um valor alvo, o monitor apresentará a distância restante até que a distância alvo seja atingida.
- f. CALORIES: 0 – 999 cal. Se existir um valor-alvo de calorias, o ecrã mostrará as calorias que faltam para atingir o alvo. Se não for definido um alvo, o ecrã simplesmente contará as calorias.
- g. PULSE: 0-230. O ritmo cardíaco demora 6 segundos a aparecer no ecrã após a deteção. O alarme de ritmo soará se o ritmo atual estiver acima do alvo.

3. Botões

- a. SET. Prima SET para aumentar o valor-alvo. Se o mantiver premido, o valor aumentará mais rapidamente.
- b. MODE/ENTER. Prima para selecionar uma função. Se mantiver premido MODE durante mais de 2 segundos, todas as funções serão reiniciadas.
- c. RESET. No modo de definição de funções, prima uma vez para apagar os valores da função apresentada. Se premir durante mais de 2 segundos, os valores de todas as funções serão apagados.
- d. RECOVERY. Quando for detetado um sinal de pulso, prima o botão RECOVERY (Recuperação) para entrar neste modo e ver a capacidade de recuperação do ritmo cardíaco.

4. Modo RECOVERY

- a. Depois de premir o botão Recovery (Recuperação), pare de pedalar mantendo as mãos no monitor cardíaco. O contador inicia a contagem decrescente de 60 segundos. No final desta contagem decrescente, o monitor apresentará um valor entre F1 e F6, consoante a capacidade de frequência cardíaca.

b.

F1	Ótimo
F2	Muito boa
F3	Boa
F4	Normal
F5	Por baixo da média
F6	Muito fraca

- c. Prima novamente RECOVERY para regressar ao ecrã inicial.

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

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Lubrifique periodicamente as peças que se movem durante o exercício para evitar o desgaste prematuro.
- Inspeccione e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se qualquer peça estiver em mau estado, substitua-a imediatamente e não utilize o equipamento até que esteja em perfeito estado.
- O aparelho pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Não tente reparar o produto por si próprio. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.

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

7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Solução
A base é instável.	O chão não é plano ou existe um objeto por baixo do estabilizador. Os suportes roscados do estabilizador traseiro não estão corretamente ajustados	Retire o objeto. Aperte os suportes roscados nas extremidades do estabilizador traseiro.
O guiador não é estável.	Os parafusos estão soltos.	Aperte os parafusos.
Ruído forte de peças móveis.	As peças não estão bem apertadas.	Aperte-as.

8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07245
Produto: DrumFit Indoor 24000 Race Sprint
Peso máximo do utilizador: 120 kg
Classe: H
Dimensões: 109x55x124 cm
Peso: 28,7 kg

As especificações técnicas podem ser alteradas sem notificação prévia para melhorar a qualidade do produto.
Fabricado na China | Desenhado na Espanha

9. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



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

Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de

eliminar os seus equipamentos elétricos e eletrónicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as autoridades locais.
A conformidade com as direttrizes acima referidas ajudará a proteger o ambiente.

10. GARANTIA E SAT

A Cecotec será responsável perante o utilizador final ou consumidor por qualquer falta de conformidade que exista no momento da entrega do produto nos termos, condições e prazos estabelecidos pelos regulamentos aplicáveis.
Recomenda-se que as reparações sejam efetuadas por pessoal qualificado.
Se detetar um incidente com o produto ou tiver alguma dúvida, contacte o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec através do número +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

N.º	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Voorste stabilisatiesteun	1
3	Achterste stabilisatiesteun	1
4	Zadelstang	1
5	Stuurstang	1
6	Stuur	1
7	Zadel verstelstructuur	1
8	Zadel	1
9	Scherf	1
10	Kruiskopschroef monitor	2
11	Houder voor tablet	1
12	Rechter pedaal	1
13	Linker pedaal	1
14	Afstelknop 1	2
15	Afstelknop 2	1
16	Rondkopschroef	4
17	Platte sluitring	8
18	Bout	4
19	Platte sluitring	1
20	Bout	4
21	Veerring	4
22	Datakabel 1	1
23	Datakabel 2	1

24	Hartslagsensor kabel	
25	Moersleutel	1
26	L-vormige sleutel	1
27	Flessenhouder	1
28	Bolkop schroeven M5x12	2

OPMERKING:

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

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

Inhoud van de doos

- Hometrainer Indoor 24000 Race Sprint
- Installatie-set
- Handleiding
- 2 AAA batterijen voor de monitor

3. MONTAGE

Montage instructies

Stap 1. Fig. 2

- De voorste stabilisatorstang (2) wordt met behulp van de sleutel aan het hoofdframe (1) bevestigd met bouten met ronde kop (16), platte sluitringen (17) en bouten (18). Opmerking: De wielen van de voorste stabilisatorstang (2) gaan naar voren, zoals aangegeven in het figuur.
- Op dezelfde manier wordt de achterste stabilisatorstang (3) met behulp van de sleutel

aan het hoofdframe (1) bevestigd met bouten met ronde kop (16), platte sluitringen (17) en bouten (18).

- Let op: De voeten van de achterste stabilisatiestang (3) zijn verstelbaar, zodat de machine waterpas op de grond kan worden gezet. Met de wielen op de voorste stabilisatiestang (2) kan de machine over een korte afstand worden verplaatst.

Stap 2. Fig. 3

- Installeer het rechter pedaal (12) met de R-markering op het hoofdframe (1) en zet het vast met de moersleutel (25). Opmerking: Draai met de klok mee vast.
- Monteer op dezelfde manier het linker pedaal (13) met de L-markering op het hoofdframe (1) en zet het vast met de moersleutel (25). Opmerking: Draai linksom vast.
- De afstelknoppen (14) zijn bevestigd aan de achterkant en voorkant van het hoofdframe (1). Let op: het is niet nodig om in deze stap vast te draaien.

Stap 3. Fig. 4

- De zadelpen (4) wordt in het hoofdframe (1) geschoven. Hiervoor moet de afstelknop (14) worden verwijderd. Nadat de zadelpen (4) is geplaatst, moet de verstelknop 1 (14) in het gat van de zadelpen worden geplaatst dat het beste bij uw past.
- Op dezelfde manier wordt de stuurpen (5) in de hoofdstructuur (1) gestoken. Hiervoor moet de afstelknop (14) worden verwijderd. Nadat de stuurpen (5) is geplaatst, moet de afstelknop 1 (14) in het gat van de stuurpen worden geplaatst dat het beste bij uw past.

OPMERKING: De instelknop (14) wordt gebruikt om de hoogte van de zadelpen (4) of stuurpen (5) aan te passen. Na het afstellen van de afstelknoppen (14) en (15) moeten de knoppen worden vastgedraaid.

Stap 4. Fig. 5

Het frame voor zadelverstelling (7) wordt geïnstalleerd op de zadelpen (4) en wordt vastgezet met een platte sluitring (19) en de verstelknop 2 (15).

OPMERKING: Draai de afstelknop (15) los om de positie van het zadel afstelframe (7) naar voren en naar achteren af te stellen. De afstelknop (15) moet worden vastgedraaid voordat de machine wordt gebruikt.

Stap 5. Fig. 6

Het stuur (6) wordt met behulp van de inbussleutel aan de stuurpen (5) bevestigd met veerringen (21) en bouten (20).

Stap 6. Fig. 7 en Fig. 8

- Plaats eerst de monitor op het stuur (6).
- Sluit de datakabel (23) aan op de kabel aan de achterkant van de monitor (22). Steek

vervolgens de kabel van de hartslagsensor (24) in het daarvoor bestemde gat.

- Plaats vervolgens de tablethouder (11) op het stuur.

Stap 7. Fig. 9

Schroef ten slotte de flessenhouder (27) vast aan de hoofdconstructie (1) met 2 schroeven (28).

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

4. WERKING

Op- en afstappen

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

Instellen van de weerstand

De trapweerstand wordt ingesteld met de spanningsregelknop op het hoofdframe. Draai de knop met de klok mee om de weerstand te verhogen. Draai de knop tegen de klok in om de weerstand te verlagen. Als een noodstop vereist is, drukt u op de knop tot de pedalen stoppen.

Hoogte van het zadel

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

Het stuur verstellen

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

hoogteverstelling van het stuur los, stelt u het stuur in op de gewenste hoogte en draait u hem weer vast.

Werking van de monitor

1. Automatisch in-/uitschakelen

- De monitor wordt automatisch ingeschakeld als hij een signaal van de snelheidssensor detecteert of als de sleutel wordt ingedrukt.
- De monitor schakelt automatisch uit als de snelheidssensor geen signaal uitzendt en de toets gedurende 4 minuten niet wordt ingedrukt.

2. Functies

- SCAN: Geeft de verschillende functies één voor één weer en stopt 6 seconden bij elke functie. Volgt de onderstaande volgorde: TIME-DIST-CAL-PULSE-RPM/SPEED
- SPEED: 0-99.9 km/u. Als er gedurende 4 seconden geen signaal wordt ontvangen, wordt de snelheid 0,0 km/u.
- RPM: 0-999
- TIME: 0-99.59 sec. Als er geen doeltijd is ingesteld, werkt de tijd als een teller. Als er een doeltijd is ingesteld, toont de teller de resterende tijd om het doel te bereiken.
- DISTANCE: 0-99.9 km. Als er geen doelafstand is, accumuleert de monitor de afstand. Als er een doelwaarde is ingesteld, geeft de monitor de resterende afstand weer tot de doelafstand is bereikt.
- CALORIES: 0-999 cal. Als er een streefwaarde voor calorieën is, toont het scherm de resterende calorieën om de streefwaarde te bereiken. Als er geen doel is ingesteld, telt het scherm calorieën.
- PULSE: 0-230. Het duurt 6 seconden voordat de puls na detectie op het scherm wordt weergegeven. Het puls-alarm gaat af als de huidige puls boven het doel is.

3. Knoppen

- SET. Druk op SET om de doelwaarde te verhogen. Ingedrukt houden verhoogt de waarde sneller.
- MODE/ENTER. Druk op om een functie te selecteren. Als u MODE langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, worden alle functies gereset.
- RESET. Druk in de functie-instelmodus eenmaal op om de weergegeven functiegegevens te wissen. Als u langer dan 2 seconden drukt, worden de waarden van alle functies gewist.
- RECOVERY. Zodra een puls-signaal is gedetecteerd, drukt u op de RECOVERY knop om naar de herstelmodus te gaan en uw hartslagherstelcapaciteit te bekijken.

4. Modo RECOVERY

- Zodra u op de herstelknop heeft gedrukt, stopt u met trappen terwijl u uw handen op de hartslagmeter houdt. De teller begint 60 seconden lang af te tellen. Aan het einde van dit aftellen geeft de monitor een waarde tussen F1 en F6 weer, afhankelijk van de hartslagcapaciteit.

b.

F1	Uitstekend
F2	Zeer goed
F3	Goed
F4	Normaal
F5	Onder het gemiddelde
F6	Zeer slecht

- Druk nogmaals op de RECOVERY toets om terug te keren naar het beginscherm.

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- Warming-up: bestaat uit een stretch- en trainingssessie van 5 tot 10 minuten met een lage intensiteit. 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 trainingssessie van 20 tot 30 minuten.
(Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 11
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 10

6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- Smeer periodiek onderdelen die tijdens de training bewegen in, om vroegtijdige slijtage te voorkomen.
- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik en zet ze vast. Als een onderdeel in slechte staat is, vervang het dan onmiddellijk en gebruik de apparatuur niet totdat het in perfecte staat is.
- De apparatuur kan worden gereinigd met een licht vochtige doek en een niet-schurend reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Probeer het toestel niet zelf te repareren. Als u problemen heeft met de montage, het gebruik of denkt dat u onderdelen mist, neem dan contact op met uw leverancier of met de Technische Dienst van Cecotec.

Opmerking:

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

7. PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Oorzaak	Oplossing
De basis is instabiel.	De grond is niet vlak of er bevindt zich een voorwerp onder de stabilisator. Schroefdraadbevestigingen achterstabilisator niet goed afgesteld	Verwijder het object. Draai de beugels met schroefdraad aan de uiteinden van de achterstabilisator vast.
Het stuur is niet stabiel.	De bouten zitten los.	Draai de bouten vast.
Hard geluid van bewegende onderdelen.	De onderdelen zitten niet goed vast.	Draai ze vast.

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07245

Product: DrumFit Indoor 24000 Race Sprint

Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg

Clase H

Afmetingen: 109x55x124 cm

Gewicht: 28,7 kg

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

Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



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

Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren.

Naleving van de bovenstaande richtlijnen helpt het milieu te beschermen.

10. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

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

Als u ooit een incident met het product ontdekt of vragen hebt, neem dan contact op met de officiële Technische Assistentie van Cecotec via het telefoonnummer +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

De intellectuele eigendomsrechten op de teksten in deze handleiding behoren toe aan CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze publicatie mag niet, geheel of gedeeltelijk, worden veeleenvoudigd, 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

Rys. 1

Nr	Opis	Liczba
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 siodełka	1
8	Siodełko	1
9	Monitor	1
10	Śruba krzyżakowa do monitora	2
11	Uchwyt na tablet	1
12	Prawy pedał	1
13	Lewy pedał	1
14	Pokrętło regulacji 1	2
15	Pokrętło regulacji 2	1
16	Śruba z zaokrągloną główką	4
17	Płaska podkładka	8
18	Nakrętka	4
19	Płaska podkładka	1
20	Śruba	4
21	Podkładka sprężysta	4
22	Przewód transmisji danych	1

23	Przewód transmisji danych	1
24	Przewód czujnika tętna	
25	Klucz angielski	1
26	Klucz typu L	1
27	Uchwyt na butelkę	1
28	Śruby do mocowania uchwytu na butelkę	2

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 któregośkolwiek z nich brakuje lub nie są w dobrym stanie, należy niezwłocznie skontaktować się z oficjalnym Serwisem Technicznym Cecotec.

Zawartość opakowania

- Rower treningowy DrumFit Indoor 24000 Race Sprint
- Zestaw do montażu
- Ta instrukcja obsługi
- 2 baterie AAA do monitora

3. MONTAŻ

Instrukcje montażowe

Krok 1. Rys. 2

- Przedni stabilizator (2) należy zamontować do głównej struktury (1) śrubami z zaokrągloną główką (16), płaskimi podkładkami (17) i nakrętkami ślepymi (18) za pomocą

klucza angielskiego. Ważne: kółka przedniego stabilizatora (2) muszą być zamontowane z przodu, tak jak na rysunku.

- W podobny sposób należy zamontować tylny stabilizator (3) do głównej struktury (1) śrubami z zaokrągloną główką (16), płaskimi podkładkami (17) i nakrętkami ślepymi (18) za pomocą klucza angielskiego.
- Uwaga: Nogi tylnego stabilizatora (3) są regulowane, można ustawić sprzęt w stosunku do podłogi. Kółka na przednim stabilizatorze (2) pozwalają na przemieszczanie sprzętu na niewielkich odległościach.

Krok 2. Rys. 3

- Zamontuj prawy pedał (12) oznaczony literą R do głównej struktury (1) za pomocą klucza angielskiego (25). Ważne: dokręć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Podobnie zamontuj lewy pedał (13) oznaczony literą L do głównej struktury (1) za pomocą klucza angielskiego (25). Ważne: dokręć go odwrotnie do ruchu wskazówek zegara.
- Pokrętła regulacji 1 (14) montują się w części przedniej i tylnej głównej struktury (1). Nie jest wymagane ich dokręcanie.

Krok 3. Rys. 4

- Sztycę siodełka (4) montuje się do głównej struktury (1). W tym celu należy wyjąć pokrętło regulacji (14). Po włożeniu sztycy siodełka (4), pokrętło regulacji 1 (14) należy umiejscowić w otworze sztycy, który najbardziej odpowiada użytkownikowi.
- Podobnie należy włożyć sztycę kierownicy (5) do głównej struktury (1). W tym celu należy wyjąć pokrętło regulacji (14). Po włożeniu sztycy kierownicy (5), pokrętło regulacji 1 (14) należy umiejscowić w otworze sztycy, który najbardziej odpowiada użytkownikowi.

Ważne: Pokrętło regulacji (14) służy do regulacji wysokości sztycy siodełka (4) lub sztycy kierownicy (5). Po wyregulowaniu sztycy siodełka (4) (5) należy dokręcić pokrętło.

Krok 4. Rys. 5

Prowadnica regulacji siedziska (7) jest zamontowana na sztycy siodełka (4) i zabezpieczona płaską podkładką (19) i pokrętłem regulacji 2 (15).

Ważne: Poluzuj pokrętło regulacji (15), aby wyregulować położenie prowadnicy regulacji siodełka (7) w przód i w tył do odpowiedniego położenia. Przed użyciem urządzenia należy dokręcić pokrętło regulacji (15).

Krok 5. Rys. 6

Kierownicę (6) mocuje się do sztycy kierownicy (5) za pomocą podkładek sprężystych (21) i śrub (20) używając klucza imbusowego.

Krok 6. Rys. 7. - rys. 8

- Najpierw umieść monitor na kierownicy (6).
- Podłącz przewód transmisji danych (23) do przewodu z tyłu monitora (22). Następnie podłącz przewód czujnika tętna (24) do oznaczonego dla niego otworu.
- Następnie umieść uchwyt na tablet (11) na kierownicy.

Krok 7. Rys. 9

Na koniec przykręć uchwyt na butelkę (27) do głównej struktury (1) za pomocą 2 śrub (28).

Uwaga: przed użyciem roweru należy upewnić się, że wszystkie części są dobrze dokręcone, a maszyna stoi na stabilnym podłożu.

4. FUNKCJONOWANIE

Jak wejść lub zejść z roweru

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

Regulacja oporu

Opór pedałowania reguluje się za pomocą pokrętła naciągu znajdującego się na głównym korpusie. Aby zwiększyć opór, obróć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór, obróć pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Jeśli chcesz zatrzymać awaryjnie urządzenie, wciśnij pokrętło, aż pedały zatrzymają się.

Regulacja siodełka

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

Montaż kierownicy

- Upewnij się, że wysokość kierownicy jest w przybliżeniu w równej odległości od wysokości siodełka, pamiętaj, że ten parametr będzie zależał od biomechaniki i fizjologii użytkownika. Jeśli czujesz się niewygodnie w tej pozycji lub kolana uderzają w kierownicę, powinieneś

nieco zwiększyć swój wzrost.

- Aby wyregulować wysokość kierownicy, poluzuj pokrętko regulacji wysokości kierownicy, ustaw kierownicę na żądaną wysokość i dokręć.

Monitorowanie działania

1. Automatyczne uruchamianie / wyłączenie.

- Monitor włącza się automatycznie po wykryciu sygnału z czujnika prędkości lub naciśnięciu klawisza.
- Monitor wyłącza się automatycznie w przypadku braku sygnału z czujnika prędkości lub braku naciśnięcia klawisza przez 4 minuty.

2. Funkcje

- SCAN: Pokazuje różne kolejne funkcje, zatrzymując się na każdej z nich po 6 sekund. Postępuj zgodnie z następującą sekwencją: TIME-DIST-CAL-PULSE-RPM/SPEED
- SPEED: 0-99.9 km/h. Jeśli przez 4 sekundy nie zostanie odebrany żaden sygnał, zostanie wyświetlona prędkość 0,0 km/h.
- RPM: 0-999
- TIME: 0-99.59 sek. Jeśli nie ustawiono czasu docelowego, rolę licznika pełni zegar. Jeśli natomiast ustawiony jest czas docelowy, licznik pokazuje czas pozostały do osiągnięcia celu.
- DISTANCE: 0-99.9 km. Jeśli nie ma odległości docelowej, monitor pokazuje przebyty dystans. Jeśli została ustawiona wartość docelowa, monitor wyświetla odległość pozostałą do osiągnięcia odległości docelowej.
- CALORIES: 0-999 cal. Jeśli istnieje docelowa wartość kalorii, wyświetlacz pokazuje liczbę kalorii pozostałych do osiągnięcia celu. Jeśli nie ustawiono żadnego celu, wyświetlacz pokazuje spalone kalorie.
- PULSE: 0-230. Puls pojawia się na wyświetlaczu po 6 sekundach od wykrycia. Alarm tętna włączy się, jeśli bieżące tętno przekroczy wartość docelową.

3. Przyciski

- SET. Naciśnij SET, aby zwiększyć wartość docelową. Jeśli przytrzymasz przycisk, wartość będzie rosła szybciej.
- MODE/ENTER. Służy do wyboru funkcji. Jeśli przytrzymasz przycisk MODE przez dłuższą niż 2 sekundy, wszystkie funkcje zostaną zresetowane.
- RESET. W trybie ustawiania funkcji, naciśnij przycisk raz, aby wyczyścić wyświetlane dane funkcji. Jeśli przytrzymasz przycisk wciśnięty przez dłuższą niż 2 sekundy, wartości wszystkich funkcji zostaną usunięte.
- RECOVERY. Po wykryciu sygnału tętna naciśnij przycisk RECOVERY, aby przejść do trybu regeneracji i sprawdzić zdolność do regeneracji i powrotu tętna do normy.

4. Tryb RECOVERY

- Po naciśnięciu klawisza RECOVERY przestań pedałować, trzymając ręce na czujniku tętna. Licznik rozpocznie odliczanie do tyłu od 60 sekund. Po zakończeniu odliczania monitor pokaże wartość pomiędzy F1 a F6, w zależności od strefy tętna.

b.

F1	Doskonała
F2	Bardzo dobra
F3	Dobra
F4	Normalna
F5	Poniżej średniej
F6	Słaba

- Naciśnij ponownie klawisz RECOVERY, aby powrócić do ekranu głównego.

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
- Chłodzenie: prostowanie od 5 do 10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 10

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

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

- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.

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

7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Powód	Rozwiązanie
Fundament jest niestabilny.	Podłoże nie jest płaskie lub pod stabilizatorem znajduje się jakiś przedmiot. Gwintowane wsporniki tylnego stabilizatora nie są prawidłowo wyregulowane	Usuń przedmiot. Dokręć gwintowane wsporniki na końcach tylnego stabilizatora.
Kierownica nie jest stabilna.	Śruby są poluzowane.	Dokręć śruby.
Głośny dźwięk ruchomych części.	Części nie są dobrze dokręcone.	Dokręcić je.

8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07245
Produkt: Rower treningowy DrumFit Indoor 24000 Race Sprint
Waga maksymalna użytkownika: 120 kg
Klasa H
Wymiary: 109x55x124 cm
Waga: 28,7 kg

Specyfikacje techniczne mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia w celu poprawy jakości produktu.
Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

9. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



Ten symbol oznacza, że zgodnie z obowiązującymi przepisami produkt i/ lub baterię należy utylizować oddzielnie od odpadów domowych. Kiedy ten produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy wyjąć baterie/ akumulatory i przekazać go do punktu zbiórki wyznaczonego przez władze lokalne.
Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji sprzętu gospodarstwa domowego i/ lub odpowiednich baterii, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.
Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

10. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

Cecotec odpowie użytkownikowi lub konsumentowi końcowemu za wszelkie niezgodności występujące w momencie dostawy produktu na warunkach i terminach określonych w obowiązujących przepisach.
Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.
Jeśli wykryjesz problem z produktem lub masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec pod numerem telefonu +34 96 321 07 28.

11. 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 jakiegokolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowany, nagrywany lub podobny) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1

Č.	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1
2	Přední stabilizační tyč	1
3	Zadní stabilizační tyč	1
4	Sedlová tyč	1
5	Představec řídítek	1
6	Řídítka	1
7	Konstrukce nastavení sedla	1
8	Sedlo	1
9	Monitor	1
10	Hvězdicový šroub monitor	2
11	Držák na tablet	1
12	Pravý pedál	1
13	Levý pedál	1
14	Nastavovací kolečko 1	2
15	Nastavovací kolečko 2	1
16	Šroub s kulatou hlavou	4
17	Plochá podložka	8
18	Matice	4
19	Plochá podložka	1
20	Šroub	4
21	Pružinová podložka	4
22	Datový kabel	1
23	Datový kabel	1

24	Kabel snímače srdečního tepu	
25	Klíč	1
26	Klíč ve tvaru L	1
27	Držák láhve	1
28	Šrouby držáku láhve M5x12	2

POZNÁMKA:

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

2. PŘED POUŽITÍM

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

Obsah krabice

- Cyklotrenažér DrumFit Indoor 24000 Race Sprint
- Montážní sada
- Tento návod k použití
- 2 baterie typu AAA pro monitor

3. MONTÁŽ

Instrukce k montáži

Krok 1. Obr. 2

- Přední stabilizační tyč (2) se připevní k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů s kulatou hlavou (16), plochých podložek (17) a slepých matic (18) pomocí klíče. Poznámka: kolečka přední stabilizační tyče (2) směřují dopředu, jak je znázorněno na obrázku.
- Stejným způsobem se připevní zadní stabilizační tyč (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů s kulatou hlavou (16), plochých podložek (17) a slepých matic (18) pomocí klíče.
- Pozor: Patky zadní stabilizační tyče (3) jsou nastavitelné, takže stroj lze vyrovnat s podlahou. Kolečka, které se nacházejí na přední stabilizační tyči (2), umožňují pohyb stroje na krátkou vzdálenost.

Krok 2. Obr. 3

- Nainstalujte pravý pedál (12) se značkou R na hlavní rám (1) a zajistěte ho klíčem (25).
Poznámka: utáhněte ho ve směru hodinových ručiček.
- Stejným způsobem nainstalujte levý pedál (13) se značkou L na hlavní rám (1) a zajistěte ho klíčem (25). Poznámka: utáhněte ho proti směru hodinových ručiček.
- Nastavovací kolečka 1 (14) se namontují na zadní a přední část hlavního rámu (1). Upozorňujeme, že v tomto kroku není nutné dotahovat.

Krok 3. Obr. 4

- Sedlová tyč (4) se zasune do hlavního rámu (1). K tomu je třeba sejmout nastavovací kolečko (14). Po vložení sedlové tyče (4) je třeba umístit nastavovací kolečko 1 (14) do otvoru sedlové tyče, který vám nejlépe vyhovuje.
- Stejným způsobem se do hlavního rámu (1) zasune představec řídítek (5). K tomu je třeba sejmout nastavovací kolečko (14). Po nasazení představce řídítek (5) je třeba nastavovací kolečko 1 (14) umístit do otvoru představce řídítek, který vám nejlépe vyhovuje.

Poznámka: Nastavovací kolečko (14) slouží pro nastavení výšky sedlové tyče (4) nebo představce řídítek (5). Po nastavení sedlové tyče a představce řídítek je nutné dotáhnout nastavovací kolečka (14).

Krok 4. Obr. 5

Konstrukce pro nastavení sedla (7) je namontován na sedlové tyči (4) a se připevňuje pomocí ploché podložky (19) a nastavovacího kolečka 2 (15).

Poznámka: Uvolněte nastavovací kolečko (15) pro nastavení polohy konstrukce nastavení sedla (7) dopředu a dozadu do odpovídající polohy. Nastavovací kolečko (15) musí být před použitím stroje dotaženo.

Krok 5. Obr. 6

Řídítka (6) se připevňují k představci řídítek (5) pomocí pružinových podložek (21) a šroubů (20) pomocí imbusového klíče.

Krok 6. Obr. 7 a obr. 8

- Nejprve nasadte monitor na řídítka (6).
- Připojte datový kabel (23) ke kabelu na zadní straně monitoru (22). Poté zapojte kabel snímače srdečního tepu (24) do příslušného otvoru.
- Poté umístěte na řídítka držák tabletu (11).

Krok 7. Obr. 9

Nakonec přišroubujte držák láhve (27) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 šroubů (28).

Pozor: Před použitím cyklotrenažéru se ujistěte, že jsou všechny díly pevně utaženy a že stroj stojí na stabilní podlaze.

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

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

Nastavení odporu

Odpor při šlapání se nastavuje pomocí kolečka pro regulaci zátěže na hlavním rámu. Pro zvýšení odporu, otočte kolečkem ve směru hodinových ručiček. Pro snížení odporu otočte kolečkem proti směru hodinových ručiček. V případě potřeby nouzového zastavení zatlačte na kolečko, dokud se pedály nezastaví.

Nastavení sedla

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

Nastavení řídítek

- Ujistěte se, že výška řídítek je přibližně stejně vzdálená od výšky sedla; upozorňujeme, že tento parametr závisí na biomechanice a fyziologii uživatele. Pokud se v této poloze necítíte pohodlně nebo pokud vaše kolena narážejí do řídítek, měli byste výšku trochu zvýšit.
- Pro nastavení výšky řídítek jednoduše povolte kolečko pro nastavení výšky řídítek, nastavte řídítka do požadované výšky a utáhněte je.

Fungování monitoru**1. Automatické zapnutí/vypnutí**

- Monitor se automaticky zapne, pokud zaznamená signál ze snímače rychlosti nebo pokud je stisknuta klávesa.
- Monitor se automaticky vypne, pokud snímač rychlosti nevyšle žádný signál a po dobu 4 minut není stisknuto tlačítko.

2. Funkce

- SCAN: Postupně zobrazuje různé funkce a u každé se na 6 sekund zastaví. Postupuje podle následujícího pořadí: TIME-DIST-CAL-PULSE-RPM/SPEED
- SPEED: 0-99.9 km/h. Pokud není po dobu 4 sekund přijat žádný signál, rychlost se změní na 0,0 km/h.
- RPM: 0-999
- TIME: 0-99.59 sec. Pokud není stanoven cílový čas, čas funguje jako počítadlo. Pokud je nastaven cílový čas, počítadlo zobrazuje čas zbývajících do dosažení cíle.
- DISTANCE: 0-99.9 km. Pokud není k dispozici žádná cílová vzdálenost, monitor zaznamenává vzdálenost. Pokud byla nastavena cílová hodnota, na monitoru se zobrazí zbývajících vzdálenost do dosažení cílové vzdálenosti.
- CALORIES: 0-999 cal. Pokud je nastavena cílová hodnota kalorií, na displeji se zobrazí zbývajících kalorie k dosažení cílové hodnoty. Pokud není nastaven žádný cíl, displej počítá kalorie.
- PULSE: 0-230. Po detekci trvá 6 sekund, než se puls zobrazí na displeji. Pulzní alarm zazní, pokud je aktuální puls nad cílovou hodnotou.

3. Tlačítka

- SET. Stiskněte tlačítko SET pro zvýšení cílové hodnoty. Pokud podržíte stisknuté tlačítko, hodnota se zvýší rychleji.
- MODE/ENTER. Stiskněte tlačítko pro výběr funkce. Pokud stisknete a podržíte tlačítko MODE na déle než 2 sekundy, všechny funkce se obnoví.
- RESET. V režimu nastavování funkcí stiskněte jednou tlačítko pro vymazání zobrazených údajů funkce, která se zobrazuje. Pokud stisknete tlačítko na déle než 2 sekundy, hodnoty všech funkcí se vymažou.
- RECOVERY. Jakmile je detekován signál pulsu, stiskněte tlačítko RECOVERY pro vstup do režimu rekuperace a zobrazení schopnosti obnovy srdeční frekvence.

4. Režim RECOVERY

- Po stisknutí tlačítka Recovery přestaňte šlapat a držte ruce na snímači srdečního tepu. Počítadlo začne odpočítávat 60 sekund. Na konci tohoto odpočítávání zobrazí monitor hodnotu v rozmezí F1 až F6 v závislosti na možnosti měření srdeční frekvence.

b.

F1	Vynikající
F2	Velmi dobrá
F3	Dobrá

F4	Normální
F5	Podprůměrná
F6	Velmi nízká

- Opětovně stiskněte tlačítko RECOVERY pro návrat na úvodní obrazovku.

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 trvající 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

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Pravidelně promazávejte části, které se během cvičení pohybují, abyste zabránili předčasnému poškození.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny díly. Pokud je některý díl poškozen, okamžitě jej vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude v bezchybném stavu.
- Zařízení lze čistit mírně navlhčeným hadříkem a neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepokoušejte se zařízení opravit sami. Pokud máte potíže s montáží, používáním nebo pokud se domníváte, že vám chybí některé díly, obraťte se na svého prodejce nebo na oficiální technickou asistenční službu společnosti Cecotec.

Upozornění:

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

7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Příčina	Řešení
Základna je nestabilní.	Podlaha není rovná nebo se pod stabilizátorem nachází nějaký předmět. Závitové úchyty zadního stabilizátoru nejsou správně nastaveny	Odstraňte předmět. Utáhněte závitové úchyty na koncích zadního stabilizátoru.
Řídítka nejsou stabilní.	Šrouby jsou uvolněné.	Dotáhněte šrouby.
Hlasitý zvuk z pohyblivých částí.	Díly nejsou řádně utaženy.	Utáhněte je.

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07245

Výrobek: DrumFit Indoor 24000 Race Sprint

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Třída H

Rozměry: 109x55x124 cm

Hmotnost: 28,7 kg

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



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

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispívá k ochraně životního prostředí.

10. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

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

11. COPYRIGHT

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

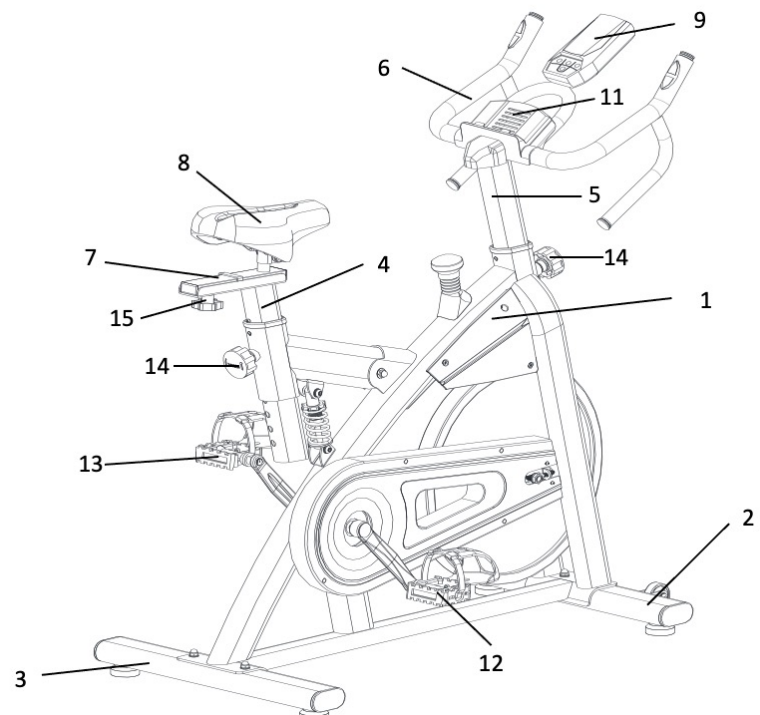


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

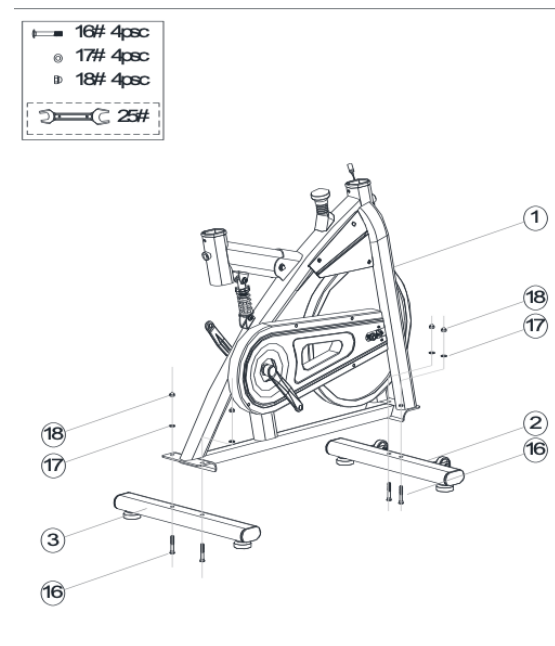


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

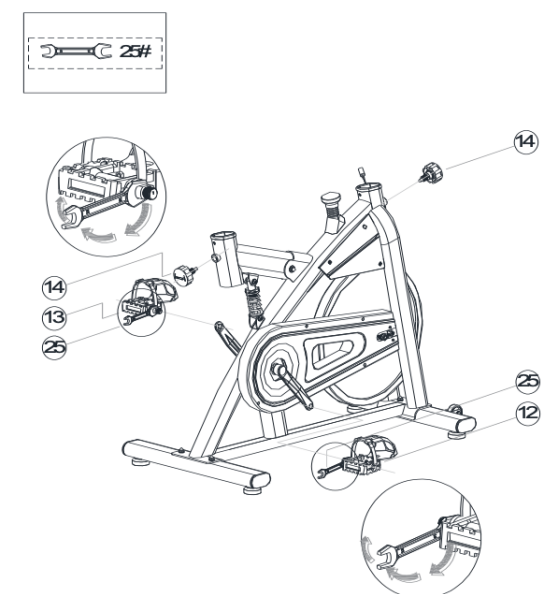


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

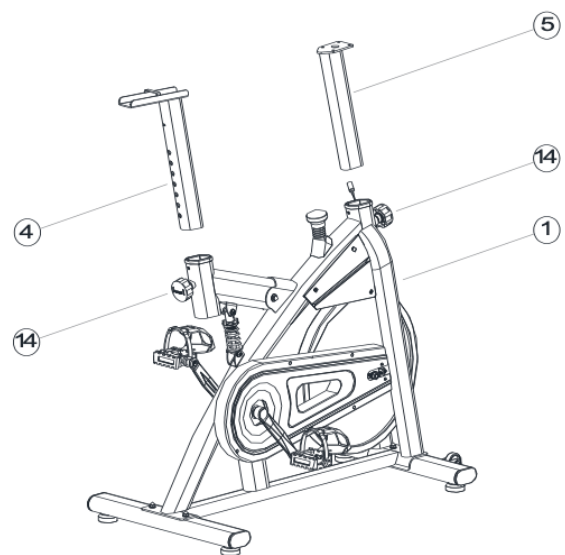


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

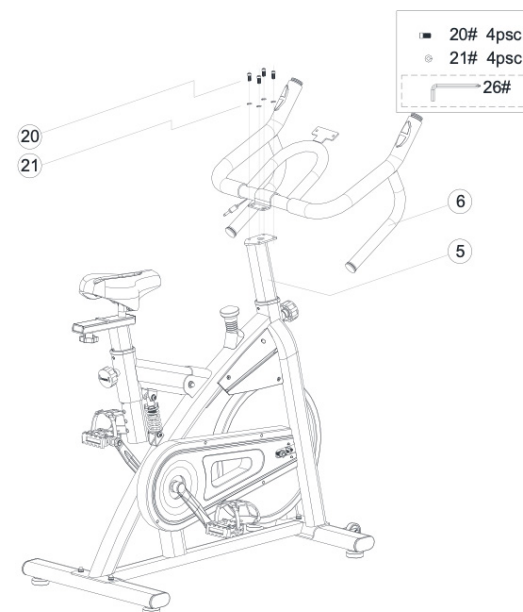


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

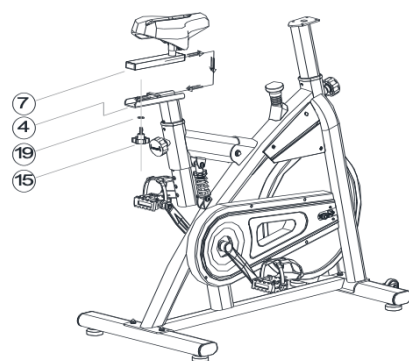


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

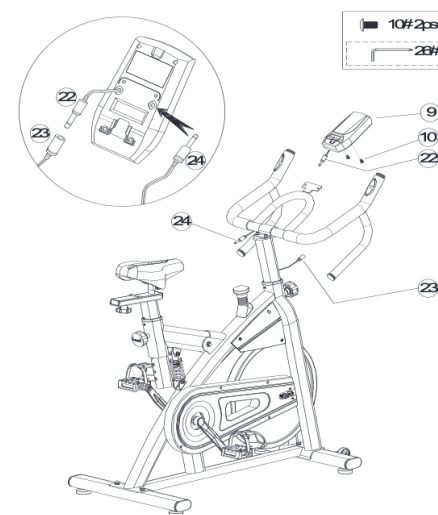


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

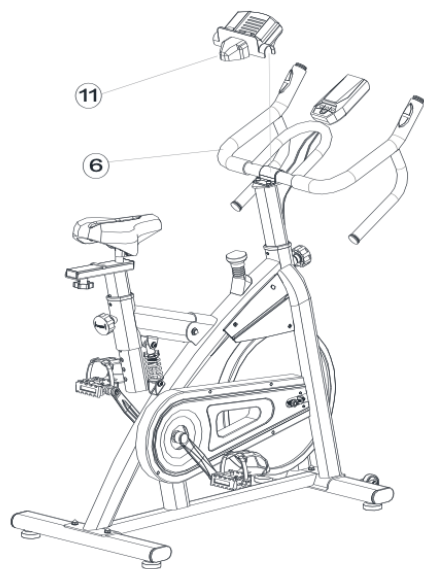


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8

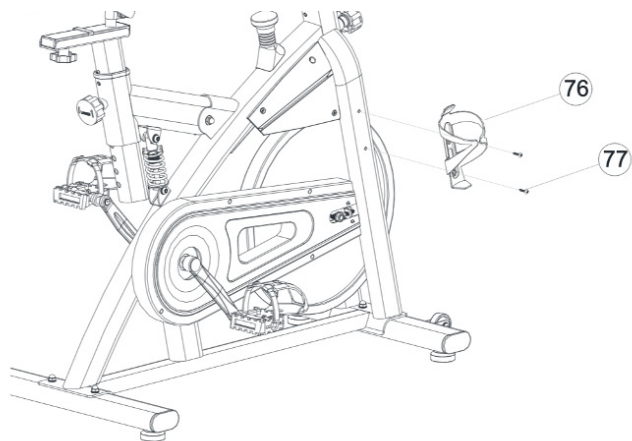


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 9



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

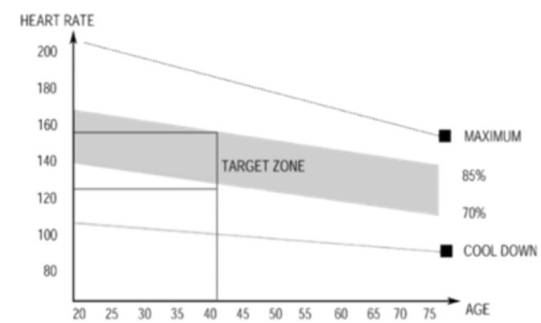


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 11

www.cecotec.es

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