

# DRUMFIT

DRUMFIT INDOOR 6000 FORCIS

Bicicleta estática/ Indoor bicycle



cecotec

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	9
Instructions de sécurité	13
Sicherheitshinweise	18
Istruzioni di sicurezza	24
Instruções de segurança	29
Veiligheidsvoorschriften	34
Instrukcje bezpieczeństwa	39
Bezpečnostní pokyny	44

## ÍNDICE

1. Piezas y componentes	49
2. Antes de usar	49
3. Montaje	49
4. Funcionamiento	51
5. Limpieza y mantenimiento	52
6. Solución de problemas	54
7. Especificaciones técnicas	54
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	54
9. Garantía y SAT	55
10. Copyright	55

## INDEX

1. Parts and components	56
2. Before use	56
3. Assembly	56
4. Operation	58
5. Cleaning and maintenance	59
6. Troubleshooting	61
7. Technical specifications	61
8. Disposal of old electrical appliances	61
9. Technical support and warranty	62
10. Copyright	62

## SOMMAIRE

1. Pièces et composants	63
2. Avant utilisation	63
4. Fonctionnement	64
5. Nettoyage et entretien	66
6. Résolution des problèmes	68
7. Spécifications techniques	68
8. Recyclage des appareils électriques et électroniques	68
9. Garantie et SAV	69
10. Copyright	69

## INHALT

1. Teile und Komponenten	70
2. Vor dem Gebrauch	70
3. Montage	70
4. Bedienung	72
5. Reinigung und Wartung	73
6. Problembeseitigung	75
7. Technische Spezifikationen	75
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	75
9. Garantie und Kundendienst	76

## INDICE

1. Parti e componenti	77
2. Prima dell'uso	77
3. Montaggio	77
4. Funzionamento	78
5. Pulizia e manutenzione	80
6. Risoluzione dei problemi	82
7. Specifiche tecniche	82
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	82
9. Garanzia e supporto tecnico	83
10. Copyright	83

## ÍNDICE

1. Peças e componentes	84
2. Antes de usar	84
<b>3. Montaje</b>	84
4. Funcionamento	86
5. Limpeza e manutenção	87
<b>6. Solución de problemas</b>	89
7. Especificações técnicas	89
8. Reciclagem de aparelhos elétricos e eletrônicos	89
9. Garantia e SAT	90
10. Copyright	90

## INHOUD

1. Onderdelen en componenten	91
2. Voor u het toestel gebruikt	91
3. In elkaar zetten	91
4. Werking	93
5. Schoonmaak en onderhoud	94
6. Probleemoplossing	96
7. Technische specificaties	96
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	96
9. Garantie en technische ondersteuning	97
10. Copyright	97

## SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	98
2. Przed użyciem	98
3. Montaż	98
4. Funkcjonowanie	100
5. Czyszczenie i konserwacja	101
6. Rozwiązywanie problemów	103
7. Specyfikacja techniczna	103
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	103
9. Gwarancja i Serwis techniczny	104
10. Copyright	104

## OBSAH

1. Části a složení	105
2. Před použitím	105
3. Montáž	105
4. Fungování	106
5. Čištění a údržba	108
6. Řešení problémů	109
7. Technické specifikace	110
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	110
9. Záruka a technický servis	110
10. Copyright	110

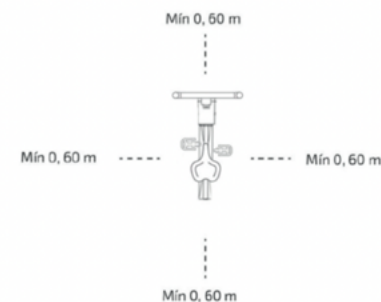
## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

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

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

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



- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento.
- ADVERTENCIA: esta máquina funciona con inercia. Tenga cuidado cuando esté en movimiento y asegúrese de que esté totalmente parada antes de bajarse ya que la inercia del volante y los pedales podría causarle daños a usted o a otras personas.
- No es recomendable su uso en exteriores.
- Este producto está destinado únicamente para uso doméstico. No lo use con fines comerciales o terapéuticos. Peso máximo del usuario: 120 kg.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Este equipo es de clase HA.
- 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 batería o la pila y deséchela inmediatamente de acuerdo con la normativa local.

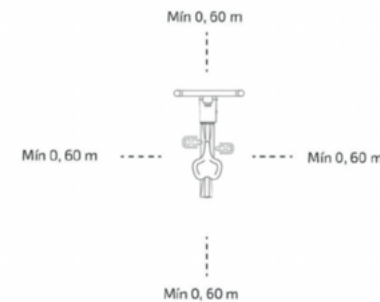
- Evite el contacto entre pilas y pequeños objetos metálicos como clips, monedas, llaves, clavos o tornillos.
- No altere las pilas de ninguna forma.
- Las pilas deben retirarse del aparato para el desecho de manera segura.
- Mantenga fuera del alcance de los niños las pilas que tengan riesgo de ser 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

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

- Read the entire manual before assembling and using the machine. Safe and efficient use can be only achieved if the product is properly assembled, maintained, and used. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the bike properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- This appliance can be used by children aged 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 appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the appliance. 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 equipment on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet. It is advisable to leave some free space around the machine so that you can train in complete comfort and safety.
  - Check that the screws and nuts are securely fastened before using the machine.
  - The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or wear and tear signals.
  - 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 rectified.
  - Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave at least a 0.6 m space free in the machine accessing areas for emergency cases. You can share accessing areas with other equipment nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing whilst using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- **WARNING:** this machine operates by means of a flywheel. Be careful when in motion and ensure that it completely stops before getting down as the inertia of the flywheel and pedals could cause injury to yourself or others.
- Not recommended for outdoor use.
- This product is only intended for domestic use. Do not use it for commercial or therapeutic purposes. Maximum user weight: 120 kg.
- The bike is not suitable for therapeutic use.
- This equipment is HA class.
- 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 device, they may interfere with the user movement.

## **INSTRUCTIONS ON CELLS**

- Do not burn or expose the cells to high temperatures, as it may explode.
- Leaks from the cells can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the cells. 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 when handling the battery or cells and dispose of it immediately in accordance with local regulations.

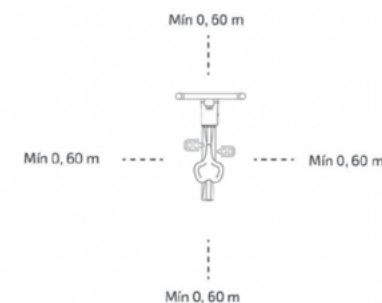
- Avoid contact between the cells and small metal objects such as paper clips, coins, keys, nails, or screws.
- Do not tamper with the cells in any way.
- The cells must be removed from the appliance for safe disposal.
- Keep the cells out of the reach of children when there is a risk of ingestion.
-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

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le vélo. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Veillez à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement votre vélo. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 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. Il est conseillé de laisser de l'espace libre autour du vélo afin de pouvoir s'entraîner en tout confort et en toute sécurité.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser le vélo.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez 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 : 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.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Ce produit a été conçu pour un usage exclusivement domestique. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales ou thérapeutiques. Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Cet équipement est de classe HA.
- 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 communiquer 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 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 ou la pile 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

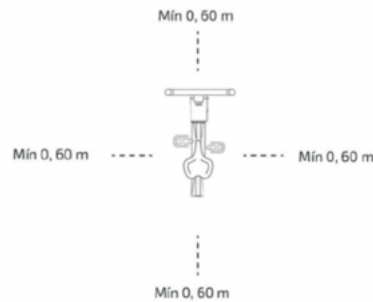
Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für ein zukünftiges Nachschlagen oder für neue Benutzer an einem sicheren Ort auf.

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Produkt ist nur sicher, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut wurde, regelmäßig gepflegt wird und es ordnungsgemäß verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer, über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten, Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, Ihr Heimtrainer richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 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 Erstickenungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich. Es ist ratsam, um das Gerät herum etwas Freiraum zu lassen, damit Sie bequem und sicher trainieren können.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Gerät wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.

- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie beginnen. In den Zugangsbereichen des Geräts ist ein Freiraum von mindestens 0,6 m für Notfälle vorzusehen. Wenn Sie mehrere Heimtrainer in der Nähe haben, können Sie die Zugangsbereiche gemeinsam nutzen. Achten Sie immer darauf, dass keine Gegenstände den Ein- und Ausstieg des Geräts behindern.



- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- **WARNUNG:** Diese Maschine arbeitet mit Trägheit. Seien Sie während der Fahrt vorsichtig und vergewissern Sie sich, dass Sie zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie aussteigen, da die Trägheit des Lenkrads und der Pedale zu Verletzungen bei Ihnen oder anderen führen kann.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Nicht für kommerzielle oder therapeutische Zwecke verwenden. Max. Tragbarkeit: 120 kg.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Dieses Gerät gehört zur Klasse HA.

- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie den Heimtrainer 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.

#### **ANLEITUNGEN DER BATTERIEN**

- Batterien nicht verbrennen oder hohen Temperaturen aussetzen, da sie explodieren können.
- Batterien können unter extremen Bedingungen auslaufen. Wenn die Batterien 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. Benutzen Sie Handschuhe, um die Batterie/ Akku zu hantieren und entsorgen Sie sie gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Vermeiden Sie den Kontakt zwischen Batterien/Akkus und kleinen Metallgegenständen wie Büroklammern, Münzen, Schlüsseln, Nägeln oder Schrauben.
- Nehmen Sie keine Eingriffe an den Batterien vor.
- Die Batterien müssen zur sicheren Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden.

- Bewahren Sie Batterien, die verschluckt werden können, außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Das Verschlucken von Batterien kann zu Verbrennungen, Perforation von Weichteilen und zum Tod führen. Es kann innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken schwere Verbrennungen verursachen.
- Wenn Batterien/ Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien zu entfernen.
- Die Batterien müssen in der richtigen Position eingelegt werden. Achten Sie beim Auswechseln auf die Polarität.

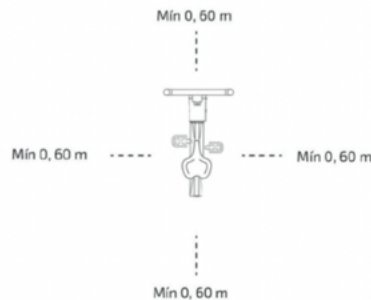
## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio della macchina. Il prodotto è sicuro solo se montato e usato correttamente. È sua responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo le precauzioni di questo manuale.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il suo medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza, o che crei problemi con l'uso della cyclette. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il suo medico di famiglia 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. I bambini non devono giocare con il prodotto. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di lavoro, poiché si compone di piccole parti che potrebbero causare

pericolo di soffocamento se inghiottite.

- Tenere i bambini e gli animali lontani dalla macchina. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con la macchina. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Usare la cyclette su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti. Si consiglia di lasciare un po' di spazio libero intorno alla macchina per potersi allenare in totale comodità e sicurezza.
- Prima di usare la macchina, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente.
- Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare la macchina come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo difettoso durante il montaggio o la prova della macchina, o se questa emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non utilizzare la cyclette finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso alla macchina 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'entrata e l'uscita della macchina.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa la macchina. Evitare di indossare indumenti larghi, perché possono impigliarsi nella macchina o rendere difficile il movimento.
- **AVVERTENZA:** questa macchina funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la cyclette sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volante e dei pedali potrebbe causare lesioni a sé stessi o ad altri.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Questo prodotto è destinato a uso esclusivamente domestico. Non utilizzare per scopi commerciali o terapeutici. Peso massimo dell'utente: 120 kg.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Questo apparecchio è di classe HA.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la cyclette, si rischia di farsi male alla schiena.
- **AVVERTENZA:** I sensori che indicano la frequenza cardiaca possono essere imprecisi in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca. Se si avverte qualsiasi tipo di disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il servizio di assistenza tecnica di Cecotec.
- Se alcune parti sporgono dal tapis roulant, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

## ISTRUZIONI RELATIVE ALL'USO DELLE PILE

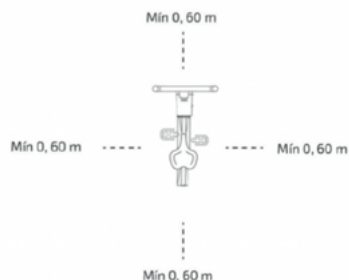
- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature perché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le batterie perdono, non toccare il liquido. Se il liquido entra in contatto con la pelle, lavare immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido entra in contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente gli occhi con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e consultare un medico. Indossare i guanti quando si maneggia la batteria o la pila e smaltirla immediatamente in conformità con le normative locali.
- Evitare il contatto tra le batterie 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.
- Tenere le pile che rischiano di essere ingerite fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- In caso di ingestione delle batterie, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Non cortocircuitare i terminali della batteria.
- Se il dispositivo deve essere conservato per un lungo periodo di tempo, è consigliabile rimuovere le batterie.
- Le pile devono essere inserite nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. O produto só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correcta 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 compreender os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o dispositivo. A limpeza e manutenção do dispositivo 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. É aconselhável deixar algum espaço livre à volta da máquina para que possa treinar com todo o conforto e segurança.
- 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. Deixar 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 há objectos a obstruir a entrada e saída da sua máquina.**



- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que **podem** ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- **ATENÇÃO:** esta máquina funciona com inércia. Tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que a bicicleta **está** completamente parada antes de sair, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.
- Não recomendada para utilização no exterior.
- Este produto destina-se apenas a uso doméstico. Não **utilize** para fins comerciais ou terapêuticos. Peso máximo do utilizador: 120 kg
- Este equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- Este equipamento é de classe HA.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- **AVISO:** 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 **necessitar de** 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 **deitam** gotas, não toque no líquido. Se o líquido

entrar em contacto com a pele, lave 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 bateria ou 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 clips, moedas, chaves, parafusos ou pregos.
- Não altere as pilhas de forma alguma.
- As pilhas **deve ser removida** 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 **correcta.Tenha** em conta a polaridade das pilhas ao substituí-las.

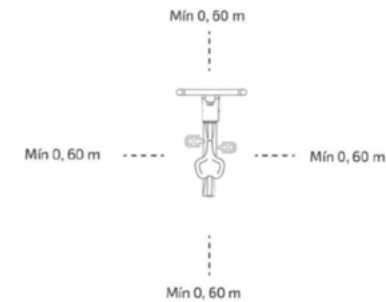
## VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

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

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste wijze wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het toestel 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. Het is raadzaam wat vrije ruimte rond het apparaat te laten, zodat u in alle comfort en veiligheid kunt trainen.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat u het apparaat gebruikt.
- De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik het apparaat zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Als u tijdens gebruiken of het testen van het apparaat defecte onderdelen aantreft, of als het apparaat tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.

- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint. Laat ten minste 0,6 m ruimte vrij in de toegangsruimten tot de machine voor noodgevallen. U kunt toegangsruimten delen als u meer apparaten in de buurt hebt. Zorg er altijd voor dat er geen voorwerpen zijn die de in- en uitgang van uw machine belemmeren.



- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- **WAARSCHUWING:** deze machine werkt met traagheid. Wees voorzichtig wanneer u in beweging bent en zorg ervoor dat u volledig tot stilstand bent gekomen voordat u uitstapt, aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen uzelf of anderen kunnen verwonden.
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Dit product is exclusief ontworpen voor huishoudelijk gebruik. Niet gebruiken voor commerciële of therapeutische doeleinden. Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Deze uitrusting is HA klasse.
- 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 VOOR 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 accu of batterij vast te pakken en gooi hem onmiddellijk weg in overeenkomst met 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.
- Batterijen of accu's moeten worden verwijderd uit het apparaat voor een veilige storting.
- 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.

## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

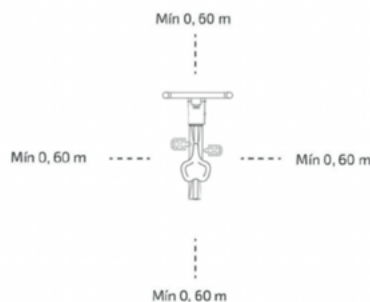
Prosimy o przechowywanie tej instrukcji w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu maszyny. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem treningu zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakikolwiek niekorzystny stan fizyczny lub zdrowotny, który może zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudnia prawidłowe użytkowanie roweru. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. 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 i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci bez nadzoru nie mogą

czyścić i konserwować urządzenia, które ma wykonywać użytkownik.

- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku potknięcia.
- Utrzymywać dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Jeździć rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną. Zaleca się pozostawienie wolnej przestrzeni wokół maszyny, aby móc trenować z całkowitym komfortem i bezpieczeństwem.
- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone przed użyciem maszyny.
- Poziom bezpieczeństwa maszyny można zapewnić tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj maszyny w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby umieścić części. W obszarach dostępu do maszyny należy pozostawić co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz udostępnić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej zespołów. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują wejścia i wyjścia z maszyny.



- Podczas używania maszyny nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w maszynę lub utrudnić poruszanie się.
- **OSTRZEŻENIE:** Maszyna toczy się wybiegiem. W związku z tym, jeśli chodzi o przemieszczanie się i zabezpieczenie, tym ważniejsze jest, aby kierownica i pedały mogły zadbać o inne osoby.
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie używać do celów komercyjnych lub terapeutycznych. Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Ten sprzęt jest klasy HA.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia roweru, aby nie uszkodzić pleców.

- **OSTRZEŻENIE:** Czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, ponieważ nie jest to urządzenie medyczne. Czujniki mogą podawać szacunkowe informacje o tętnie. W przypadku jakiegokolwiek dyskomfortu natychmiast przerwij ćwiczenie. To może być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.
- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z urządzenia, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.

### **INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BATERII**

- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Zarówno akumulator, jak i akumulatory mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli ciecz 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 obchodzenia się z baterią lub ogniwem należy nosić rękawice i natychmiast zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie zmieniaj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć z urządzenia w celu utylizacji w bezpieczny sposób.
- Baterie, które mogą zostać potknięte, należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.

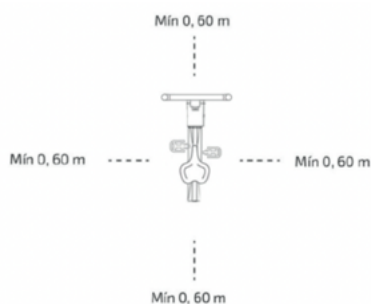
- Potknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Może powodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- W przypadku potknięcia baterii udaj się szybko do najbliższego centrum medycznego.
- Zaciski zasilania akumulatora nie mogą być zwarte.
- Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
- Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Zwróć uwagę na polaryzację podczas ich wymiany.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Než se pokusíte stroj sestavit, přečtěte si celý návod. Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o opatřeních uvedených v této příručce.
- 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 kola. Pokud užíváte léky na krevní tlak, krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, 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 spotřebičem nesmí hrát. Čištění a uživatelskou údržbu 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 hrály si s ním. Tento přístroj je určen pouze pro dospělé.
- Jezděte na kole po pevném, rovném povrchu s ochranným podlahovým krytem nebo kobercem. Doporučuje se ponechat kolem stroje volný prostor, abyste mohli cvičit s maximálním pohodlím a bezpečností.
- Před použitím stroje se ujistěte, že jsou šrouby a matice utaženy.
- Bezpečnostní úroveň stroje lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou, zda není poškozena nebo nese známky opotřebení.
- Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při sestavování nebo testování stroje objevíte jakoukoli vadnou část nebo pokud stroj během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej prosím používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu ke stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro případ nouze. Vzdálenost mezi několika zařízeními může být pro ně stejná, buď vedle sebe, nebo před sebou či za sebou. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení pytlovitěho oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo bránit pohybu.
- **VAROVÁNÍ:** Tento stroj dobíhá. Za jízdy buďte opatrní a před vystoupením se ujistěte, že jste zcela zastavili, protože setrvačnost volantu a pedálů by mohla způsobit zranění vám nebo jiným osobám.
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte ke komerčním nebo terapeutickým účelům. Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Toto zařízení je třídy HA.
- Při zvedání nebo přemísťování kola buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- **UPOZORNĚNÍ:** Snímače, které indikují srdeční tep, mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Senzory vám mohou poskytnout odhadované informace o tepové frekvenci. Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud přetrvává, 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.
- Baterie mohou téct, pokud je vystavíte extrémním podmínkám. Pokud baterie vytečou, nedotýkejte se kapaliny.

Pokud se tato tekutina dostane do kontaktu s kůží, okamžitě ji omyjte velkým množstvím vody s mýdlem. Pokud se tato tekutina dostane do kontaktu s očima, okamžitě je vymyjte čistou vodou po dobu nejméně 10ti minut a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Při manipulaci s baterií nebo článkem používejte rukavice a okamžitě je zlikvidujte v souladu s místními předpisy.

- Vyvarujte se kontaktu mezi bateriemi a malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Baterie musí být ze spotřebiče vyjmuty a zlikvidovány bezpečným způsobem.
- 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 požití.
- V případě spolknutí baterií jděte rychle do nejbližšího lékařského střediska.
- 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

1. Cuerpo principal
2. Barra estabilizadora trasera
3. Barra estabilizadora delantera
4. Sillín
5. Estructura para el ajuste del sillín
6. Tija de sillín
7. Manillar
8. Tija de manillar
9. Pedales (R/L)
10. Monitor
11. Perilla de bloqueo M1 (x2)
12. Tuerca de fijación N1
13. Tornillo S1 (x4)
14. Tornillo Allen T1 (x4)
15. Tuerca (x4)
16. Arandela (x8)
17. Llave Allen
18. Llave fija de doble boca.
19. Soporte para móvil

### 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 alguna o no estuvieran en buen estado, contacte de forma inmediata con el Servicio de Atención Técnica oficial de Cecotec.

### Contenido de la caja

- Bicicleta indoor

- Monitor LCD
- Herramientas de montaje
- Este manual de instrucciones
- 2 pilas AA



### 3. MONTAJE

Escaneando el siguiente código QR, podrá visualizar el montaje completo paso a paso del producto.

#### 1. Montaje de las barras estabilizadoras

Separe las barras estabilizadoras delantera (3) y trasera (2) como se muestra en la figura 2, para fijarlas al cuerpo principal (1) con 4 tornillos T1 (14), 4 arandelas (16) y 4 tuercas (15). Fig. 2

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

- Fije el pedal IZQUIERDO girándolo en sentido ANTIHORARIO, y luego apriete la tuerca de fijación en sentido ANTIHORARIO. Fije el pedal DERECHO girándolo en sentido HORARIO, y luego apriete la tuerca de fijación en sentido HORARIO. Fig. 3
- Fije el pedal izquierdo y el pedal derecho a las bielas correspondientes. Fig. 3
- Los pedales y las bielas están marcados con "L" para la izquierda y "R" para la derecha. Durante el montaje, asegúrese de que estas marcas coincidan.
- Tenga en cuenta que el pedal izquierdo debe enroscarse en sentido antihorario.
- Tenga en cuenta que el pedal derecho debe enroscarse en sentido horario.

#### CUIDADO:

Intentar montar los pedales en el sentido equivocado dañará la rosca y anulará toda garantía.

#### 3. Montaje del sillín

Afloje la perilla de bloqueo M1 (11) y sáquela. Inserte la tija de sillín (6) en el tubo de apertura trasero y luego apriete la perilla de nuevo (11). Afloje la perilla de bloqueo (11) para seleccionar la posición deseada. Coloque el sillín (4) sobre la estructura de ajuste (5) y apriete la tuerca de fijación N1 (12). Fig. 4

#### 4. Montaje del manillar, monitor y soporte para móvil

Ponga la cubierta embellecedora sobre el manillar y atorníllela firmemente. Afloje la perilla de bloqueo M1 (11) e inserte la tija del manillar en el tubo de apertura, y apriete la perilla de bloqueo (11) cuando el manillar (7) esté en la posición deseada. Fije el soporte del monitor en el manillar con 4 tornillos y 4 arandelas, fije el monitor y el soporte para móvil. Conecte los cables de los sensores al monitor. Fig. 5

### 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 calapiés de los pedales.
- Para bajar de la bicicleta realice el procedimiento anterior pero al revés.

#### Ajuste de la resistencia

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

#### Ajuste del sillín

- Para ajustar la altura del sillín tenga en consideración que la posición correcta debe ser aquella en la que su cadera no quede inclinada hacia un lado cuando el pedal esté en su posición inferior y el pie quede perfectamente introducido y acoplado en el calapiés.
- Para un uso correcto del equipo y evitar posibles lesiones en las rodillas, el ajuste horizontal del sillín es extremadamente importante. La posición correcta debe ser aquella que, con las dos bielas de los pedales en posición horizontal, deje la rodilla delantera justo encima del centro del pedal.
- Ajuste adecuadamente el sillín para garantizar la máxima eficiencia y comodidad durante el ejercicio. El sillín está en la posición correcta si el ciclista tiene una rodilla ligeramente flexionada cuando uno de los pedales está en un ángulo de 90 grados con respecto al suelo.
- Para ajustar la altura del sillín, basta con aflojar la perilla de bloqueo M1, subir o bajar el asiento a la altura deseada y apretar la perilla.
- Para ajustar la posición del sillín, gire la tuerca de fijación N1, mueva el sillín hacia atrás o hacia delante hasta la posición adecuada y luego apriétela.

#### Ajuste del manillar

- Asegúrese que la altura del manillar quede aproximadamente de forma equidistante a la altura del sillín, tenga en cuenta que este parámetro dependerá de la biomecánica y fisiología del usuario. Si en esta posición está incómodo/a o las rodillas chocaran con el manillar deberá aumentar un poco la altura.
- Para ajustar la altura del manillar, basta con aflojar la perilla de bloqueo M1, ajustar el manillar a la altura deseada y apretarla.

#### Ajuste de la estabilidad

Para estabilizar la bicicleta sobre la superficie del suelo, gire las ruedas situadas en los extremos de las barras estabilizadoras para elevar o bajar los niveladores y evitar que la bicicleta se tambalee.

**Freno de emergencia**

En caso de emergencia que requiera el frenado completo de la bicicleta se deberá presionar con fuerza hacia adentro el pomo del selector de resistencia hasta que haga tope y se detenga la máquina por completo.

**Panel de entrenamiento**

El panel está compuesto por una pantalla y un botón justo debajo de esta. La pantalla muestra información de varios tipos, pulsando el botón de debajo de la pantalla podrá cambiar la información que se muestra.

- SCAN: se muestran todos los valores durante unos segundos.
- TIME: muestra el tiempo de entrenamiento en minutos y segundos.
- SPD: muestra la velocidad en km / h.
- DIST: muestra la distancia recorrida.
- CAL: muestra el número de calorías quemadas. (Esta pantalla indica un valor aproximado. El consumo real de calorías depende de la condición de la persona que entrena)
- ODO: muestra la distancia total recorrida desde que se introdujeron las pilas por última vez. (Nota: este valor se resetea a 0 en cuanto se retiran las pilas y se sustituyen).
- Mantenga pulsado el botón durante aproximadamente tres segundos para borrar todos los valores (no podrá borrar los valores de la función ODO).

**Encender y apagar la pantalla**

Al poner en funcionamiento la bicicleta, la pantalla se enciende automáticamente y va registrando los datos mencionados arriba. La pantalla se apaga automáticamente cuando el aparato no se utiliza por más de 4 minutos aprox.

**5. RECOMENDACIONES SOBRE EL EJERCICIO****Información sobre el ejercicio**

El uso de la bicicleta estática mejorará su forma física, tonificará sus músculos y, junto a una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

**Tonificación de músculos**

Para tonificar sus músculos con la bicicleta, necesitará fijar el nivel de resistencia bastante alto. Esto someterá a sus músculos a un mayor esfuerzo y es posible que no sea capaz de entrenar tanto tiempo como querría. Si también quiere mejorar su forma física, tendrá que cambiar su programa de entrenamiento. Deberá actuar de manera normal durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero tendrá que aumentar la resistencia hacia el final de la fase de ejercicio para someter las piernas a más esfuerzo. Tendrá que reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona recomendada más adelante.

**Pérdida de peso**

El factor más importante es la cantidad de esfuerzo que usted aporte. Cuanto más duro y más largo sea su entrenamiento, más calorías quemará. El proceso debería ser el mismo que se ha descrito para mejorar su forma física.

**Fase de calentamiento**

Fig. 6

Esta fase ayuda a la sangre a fluir por todo el cuerpo. Reducirá el riesgo de tirones o lesiones musculares. Se recomienda hacer estiramientos. Cada estiramiento debe mantenerse al menos 30 segundos; no fuerce sus músculos al estirar, si duele, pare.

**Fase de ejercicio** Fig. 7

- Esta es la fase en la que tendrá que realizar más esfuerzo. Tras una sesión normal, sus músculos serán más flexibles. Entrene a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante.
- Esta fase debería durar al menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan con al menos 15-20 minutos.

**Fase de enfriamiento**

Esta fase permite que los músculos y el sistema cardiovascular descansen. Reduzca el ritmo durante aproximadamente 5 minutos antes de parar el ejercicio. Los estiramientos deberían ser repetidos; recuerde no forzar sus músculos. Cuando vaya poniéndose en forma, necesitará entrenar más y con mayor intensidad. Es aconsejable entrenar al menos 3 días a la semana y, si es posible, distribuir los entrenamientos de forma regular a lo largo de la semana.

**6. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS****Cambio de las pilas del monitor:**

1. Incline el monitor, retire la tapa de la parte trasera y retire las pilas descargadas.
2. Inserte dos pilas AA nuevas.
3. Vuelva a colocar la tapa en la parte trasera del monitor y sitúelo como guste.

El monitor no funciona correctamente: si el monitor no funciona correctamente, compruebe que el cable del sensor inferior está conectado al cable del sensor superior, y asegúrese de que el cable del sensor superior está conectado al monitor. Si el monitor sigue sin funcionar tras haber comprobado lo anterior, asegúrese de que las pilas están instaladas correctamente y **que** siguen funcionando.

## 7. 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 encontrara 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.

## 8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia: 07094

Producto: DrumFit Indoor 6000 Forcis

Peso máximo del usuario: 120 kg

Clase HA

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

Fabricado en China | Diseñado en España

## 9. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



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

Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus aparatos eléctricos y electrónicos y/o las correspondientes

baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.

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

## 10. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Main body
2. Rear stabilising bar
3. Front stabilising bar
4. Seat
5. Saddle-adjustment frame
6. Saddle post
7. Handlebar
8. Handlebar stem
9. Pedals (R/L)
10. Monitor
11. M1 locking knob (x2)
12. N1 fixing nut
13. S1 screw (x4)
14. T1 Allen screw (x4)
15. Nut (x4)
16. Washer (x8)
17. Allen key
18. Double open-end spanner.
19. Phone holder

### Please note

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

## 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 product damage 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 not in good condition, immediately contact the Technical Support Service of Cecotec.

### Box contents

- Indoor bicycle

- LCD monitor
- Assembly tools
- Instruction manual
- AA cells (x2)



## 3. ASSEMBLY

Scanning the following QR code, you can view the complete assembly, step by step, of the product.

### 1. Assembling the stabiliser bars

Separate the front (3) and rear (2) stabiliser bars as shown in Figure 2 to firmly attach them to the main body (1) with 4 T1 screws (14), 4 washers (16), and 4 nuts (15). Fig. 2

### 2. Assembling the pedals (R/L)

- Secure the LEFT pedal by turning it COUNTERCLOCKWISE, then tighten the fixing nut COUNTERCLOCKWISE. Secure the RIGHT pedal by turning it CLOCKWISE, then tighten the fixing nut CLOCKWISE. Fig. 3
- Attach the left pedal and the right pedal to their respective cranks. Fig. 3
- The pedals and cranks are marked "L" for left and "R" for right. During assembly, make sure these markings match.
- Note that the left pedal must be screwed in counterclockwise.
- Note that the right pedal must be screwed in clockwise.

### CAUTION:

Trying to install the pedals in the wrong direction will damage the thread and void any warranty.

### 3. Assembling the saddle

Loosen the M1 locking knob (11) and remove it. Insert the saddle post (6) into the rear opening tube and then tighten the knob again (11). Loosen the locking knob (11) and move the saddle to the desired position. Place the saddle (4) on the adjustment frame (5) and tighten the N1 fixing nut (12). Fig. 4

### 4. Assembling the handlebar, training console, and mobile-phone holder

Place the decorative cover over the handlebar and screw it on tightly. Loosen M1 locking knob (11) and insert the handlebar stem into the opening tube and tighten the locking knob (11) when the handlebar (7) is in the desired position. Attach the training-console bracket to the handlebar with 4 screws and 4 washers and the mobile-phone holder. Connect the sensor cables to the training console. Fig. 5

## 4. OPERATION

### How to get on and off the bicycle

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

### Adjusting resistance

- The pedalling resistance can be adjusted with the tension-adjustment knob under the handlebars. To increase resistance, turn the knob clockwise. To reduce resistance, turn the knob counterclockwise.
- Press the knob to use it as an emergency brake.

### Assembling the saddle

- To adjust the height of the saddle, remember that the correct position is the one in which your waist is not tilted to the side when the pedal is in the lower position and the foot is perfectly inserted in the toe clips.
- For a correct use of the device and to avoid possible injuries in the knees, the horizontal adjustment of the saddle is extremely important. The correct position is the one in which, when the two pedal cranks are in the horizontal position, your front knee is right over the pedal centre.
- 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 M1 locking knob, raise or lower the seat to the desired height, and tighten the knob.
- To adjust the saddle position, turn the M1 fixing nut, move the saddle backwards or forwards to the desired position, and tighten it.

### 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 in this position you feel uncomfortable or your knees touch the handlebar, you should increase the height slightly.
- To adjust the handlebar height, simply loosen the M1 locking knob, adjust the handlebar to the desired height, and tighten the knob.

### Levelling the exercise bike

To level the exercise bike on the ground, turn the wheels at the ends of the stabiliser bars to raise or lower the levellers and prevent the bike from wobbling.

### Emergency brake

In the event of an emergency requiring a complete braking of the bicycle, the resistance selector knob must be pushed inwards firmly until it stops, and the machine completely stops.

### Training console

The training console consists of a display and a button just under it. The display shows varied information. By clicking on the button under the display, you can change the values showed.

- SCAN: all values are displayed for a few seconds.
- TIME: shows training time in minutes and seconds.
- SPD: shows speed in km/h.
- DIST: shows the distance travelled.
- CAL: shows the number of calories burned. (The display indicates an approximate value. Actual calorie consumption depends on the condition of the person training).
- ODO: shows the total distance travelled since the cells were last inserted. (Note: this value is reset to 0 as soon as cells are removed and replaced).
- Press and hold the button for approx. three seconds to delete all values (you cannot delete the values of the ODO function).

### Turning the display on and off

Upon starting up the exercise bike, the display automatically switches on and registers the above-mentioned data. The display switches off automatically when the device is not used for more than approx. 4 minutes.

## 5. EXERCISE ADVICE

### Information on exercising

Using your stationary bike will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone up your muscles, and, together with a calorie-controlled diet, it will help you lose weight.

### Muscle toning

To tone up your muscles while on your exercise bike, you will need to set the resistance level quite high. This will put more strain on your leg muscles, and you may not be able to train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness, you need to change your training programme. You should train normally during the warmup and cool down phases, but you should increase the resistance level towards the end of the exercise phase, to make your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone, showed later.

**Weight loss**

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer your work out, the more calories you will burn. The process is the same one as when you are trying to improve your fitness.

**Warmup phase**

Fig. 6

This stage helps get the blood flowing around the body. It will reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds; do not force or jerk your muscles into a stretch, if it hurts, stop.

**Exercise phase** Fig. 7

- This is the stage where you must put effort into. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work out at your own pace, but it is very important to maintain a steady tempo throughout.
- This stage should last for a minimum of 12 minutes, although most people start at about 15-20 minutes.

**Cool down phase**

This stage allows your muscles and cardio-vascular system to rest. Reduce the intensity for approximately 5 minutes before stopping exercising. The stretching exercises should now be repeated; remember not to force or jerk your muscles. As you get fitter, you might need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and, if possible, space your workouts evenly throughout the week.

**6. TROUBLESHOOTING****Replacing the training-console cells**

1. Tilt the console, remove the back cover, and remove the discharged cells.
2. Insert two new AA cells.
3. Place the cell cover back and position the console as desired.

The display is not working properly: If the display is not working properly, check that the lower sensor cable is connected to the upper sensor cable, and make sure the upper sensor cable is connected to the console. If the display still does not work after checking the above, make sure the cells are installed correctly and still working.

**7. CLEANING AND MAINTENANCE**

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

**Note:**

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

**8. TECHNICAL SPECIFICATIONS**

Reference: 07094

Product: DrumFit Indoor 6000 Forcis

Maximum user weight: 120 kg

HA Class

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 cells 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 Cecotec official 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

1. Unité principale
2. Barre stabilisatrice arrière
3. Barre stabilisatrice avant
4. Selle
5. Structure pour le réglage de la selle
6. Tige de la selle
7. Guidon
8. Tige du guidon
9. Pédales (R/L)
10. Moniteur
11. **Bouton** de verrouillage M1 (x2)
12. Écrou de fixation N1
13. Vis S1 (x4)
14. Vis Allen T1 (x4)
15. Écrou (x4)
16. Rondelle (x8)
17. Clé Allen
18. **Clé à double extrémité.**
19. Support pour smartphones

### 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

- Moniteur LCD
- Outils pour le montage
- Manuel d'instructions
- 2 piles AA



### 3. MONTAGE

Scannez le code QR suivant pour visualiser l'assemblage complet du produit, étape par étape.

#### 1. Montage des barres stabilisatrices

Séparez les barres **antiroulis** avant (3) et arrière (2) comme indiqué sur l'image 2, pour les fixer à l'unité principale (1) avec 4 vis T1 (14), 4 rondelles (16) et 4 écrous (15). Img. 2

#### 2. Montage des pédales (R/L)

- Fixez la pédale GAUCHE en la tournant dans le sens INVERSE des aiguilles d'une montre, puis serrez l'écrou de fixation dans le sens INVERSE des aiguilles d'une montre. Fixez la pédale DROIT en la tournant dans le SENS des aiguilles d'une montre, puis serrez l'écrou de fixation dans le SENS des aiguilles d'une montre. Img. 3
- Fixez la pédale gauche et la pédale droite aux bielles correspondantes. Img. 3
- Les pédales et les bielles sont **marquées "L" pour gauche et "R" pour droite.** Lors du montage, assurez-vous que ces repères correspondent.
- Notez que la pédale gauche doit être vissée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Notez que la pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre.

#### ATTENTION :

Toute tentative de montage des pédales dans le mauvais sens endommagera **le filetage** et annulera toute garantie.

#### 3. Montage de la selle

Desserrez **le bouton** de verrouillage M1 (11) et **retirez-le.** Insérez la tige de selle (6) dans le tube d'ouverture arrière, puis serrez le bouton (11). Desserrez **le bouton** de verrouillage (11) pour sélectionner la position souhaitée. Placez la selle (4) sur la structure de réglage (5) et serrez l'écrou de fixation N1 (12). Img. 4

#### 4. Montage du guidon, de l'écran et du support pour smartphones

Placez le cache embellisseur sur le guidon et vissez-le fermement. Desserrez **le bouton** de verrouillage M1 (11) et insérez la tige du guidon dans le tube d'ouverture, puis serrez **le bouton** de verrouillage (11) lorsque le guidon (7) est dans la position souhaitée. Fixez le support de l'écran au guidon avec 4 vis et 4 rondelles, fixez l'écran et le support **du smartphone.** Connectez les câbles du capteur à l'écran. Img. 5

### 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 cale-pieds des pédales.
- Pour descendre du vélo, effectuez le processus ci-dessus en sens inverse.

#### Réglage de la résistance

- **La résistance au pédalage se règle avec le bouton de réglage de la tension situé** sous le guidon. Pour augmenter la résistance, tournez **le bouton** dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour réduire la résistance, tournez **le bouton** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Appuyez sur **le bouton** pour l'utiliser comme frein de secours.

#### Réglage de la selle

- Lorsque vous réglez la hauteur de la selle, n'oubliez pas que la position correcte doit être celle dans laquelle votre hanche n'est pas inclinée sur le côté lorsque la pédale est dans sa position la plus basse et que votre pied est complètement inséré et placé dans le cale-pieds.
- Pour une utilisation correcte de l'équipement et pour éviter d'éventuelles blessures aux genoux, le réglage horizontal de la selle est extrêmement important. La position correcte doit être celle où, avec les deux bielles horizontales, vous laissez votre genou avant juste au-dessus du centre de la pédale.
- Réglez correctement la selle pour assurer la maximale efficacité et confort pendant l'exercice. La selle est dans la bonne position **si le cycliste a un genou 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 **le bouton** de verrouillage M1, de **relever** ou d'abaisser la selle à la hauteur souhaitée et de resserrer le bouton.
- Pour régler la hauteur de la selle, il suffit de desserrer **le bouton** de verrouillage M1, de **relever** ou d'abaisser la selle à la hauteur souhaitée et de resserrer le bouton.

#### 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 **le bouton** de verrouillage M1, de régler le guidon à la hauteur souhaitée et de **le** resserrer.

#### Réglage de la stabilité

Pour stabiliser le vélo sur la surface du sol, tournez les roues aux extrémités des barres stabilisatrices pour **relever** ou abaisser les **niveleurs** et empêcher le vélo de **vaciller.**

**Frein d'urgence**

En cas d'urgence nécessitant un freinage complet du vélo, le sélecteur de la résistance doit être appuyé fermement jusqu'à ce qu'il s'arrête et que la machine s'arrête complètement.

**Console d'exercice**

Le panneau se compose d'un écran et d'un bouton situé juste en dessous. L'écran affiche des informations de différents types. En **cliquant** sur le bouton situé sous l'écran, vous pouvez changer les informations affichées.

- SCAN : toutes les valeurs sont affichées pendant quelques secondes.
- TIME : affiche la durée de l'entraînement en minutes et en secondes.
- SPD : affiche la vitesse en km/h.
- DIST : indique la distance parcourue.
- CAL : affiche le nombre de calories brûlées. (Cet affichage indique une valeur approximative. La consommation réelle de calories dépend de la condition de la personne qui s'entraîne).
- ODO : indique la distance totale parcourue depuis la dernière insertion des piles. (Note : cette valeur est remise à 0 dès que les piles sont retirées et remplacées).
- **Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé** pendant environ trois secondes pour supprimer toutes les valeurs (vous ne pouvez pas supprimer les valeurs de la fonction ODO).

**Activation et désactivation de l'écran**

Lorsque le vélo est mis en marche, l'écran s'allume automatiquement et enregistre les données susmentionnées. L'écran s'éteint automatiquement lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes environ.

**5. RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT****Informations concernant l'exercice**

L'utilisation de ce vélo améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, complété par un régime faible en calories, vous aidera à perdre du poids.

**Tonification des muscles**

Pour tonifier vos muscles avec le vélo, vous devrez fixer le niveau de résistance assez haut. Cela soumettra vos muscles à un effort plus important. Néanmoins, il est possible que vous ne soyez pas capable d'entraîner comme vous le souhaiteriez. Si vous voulez aussi améliorer votre forme physique, vous devrez changer votre programme d'entraînement. Vous devrez agir de manière normale pendant toutes les phases de l'échauffement et de l'étirement. Mais vous devrez augmenter la résistance jusqu'à la fin de l'exercice pour soumettre vos jambes à plus d'effort. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir le rythme cardiaque dans la zone recommandée plus tard dans ce manuel.

**Perte de poids**

Le facteur le plus important est la quantité d'effort que vous apporterez. Plus l'entraînement sera dur et long, plus vous brûlerez de calories. Le processus devra être le même que celui décrit avant pour améliorer votre forme physique.

**Phase d'échauffement**

Img. 6

Cette phase aide le sang à couler correctement dans tout le corps. Cette phase permet aussi de réduire le risque de crampes ou de lésions musculaires. Il est recommandé de toujours réaliser des étirements avant de commencer l'entraînement. Chaque étirement doit durer au moins 30 secondes ; ne forcez pas sur vos muscles en étirant. Si vous avez mal, arrêtez.

**Phase d'exercice.** Img. 7

- C'est la phase durant laquelle vous devrez réaliser le plus d'efforts. Après une session normale, vos muscles seront plus flexibles. Entraînez-vous selon votre propre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme constant.
- Cette phase devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des personnes commencent après au moins 15-20 minutes.

**Phase d'étirements**

Cette phase permet aux muscles et au système cardiovasculaire de se reposer. Ralentissez le rythme pendant environ 5 minutes avant d'arrêter l'exercice. Les étirements doivent être répétés, rappelez-vous de ne pas forcer sur vos muscles. Lorsque vous êtes de plus en plus en forme, vous aurez besoin d'entraîner plus longtemps et avec plus d'intensité. Il est conseillé de s'entraîner au moins 3 jours par semaine et, si possible, d'exercer vos entraînements de manière régulière tout au long de la semaine.

**6. RÉOLUTION DE PROBLÈMES****Remplacement des piles de l'écran :**

1. Inclinez l'écran, retirez le couvercle arrière et retirez les piles déchargées.
  2. Insérez deux piles AA neuves.
  3. Remplacez le couvercle à l'arrière de l'écran et positionnez-le comme vous le souhaitez.
- L'écran ne fonctionne pas correctement : si l'écran ne fonctionne pas correctement, vérifiez que le câble du capteur inférieur est connecté au câble du capteur supérieur, et assurez-vous que le câble du capteur supérieur est connecté à l'écran. Si l'écran ne fonctionne toujours pas après avoir vérifié les points ci-dessus, vérifiez que les piles sont installées correctement et qu'elles fonctionnent toujours.

## 7. 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. 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 rencontrez 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.

## 8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07094

Produit : DrumFit Indoor 6000 Forcis

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Classe HA

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

## 9. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



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

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

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

## 10. GARANTIE ET SAV

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

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

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

1. Hauptgehäuse
2. Hinterer Stabilisator
3. Vorderer Stabilisator
4. Sattel
5. Struktur für die Einstellung des Sattels
6. Sattelstange
7. Griffstange
8. Lenkervorbau
9. Pedale (R/L)
10. Bildschirm
11. Verriegelungsknopf M1 (x2)
12. Befestigungsschraube N1
13. S1 Schrauben (x4)
14. Inbusschraube T1 (x4)
15. Schraubenmütter (x4)
16. Unterlegscheibe (x8)
17. Inbusschlüssel
18. Doppelendiger Maulschlüssel
19. Handy-Halterung

### 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 fehlen oder nicht in gutem Zustand sind, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.

### Vollständiger Inhalt

- Indoor-Bike

- LCD-Monitor
- Montagewerkzeuge
- Bedienungsanleitung
- 2 AA-Batterien



## 3. MONTAGE

Scannen Sie den nachstehenden QR-Code, um die vollständige Schritt-für-Schritt-Montage des Produkts anzuzeigen.

### 1. Montage von Stabilisatoren

Trennen Sie die vorderen (3) und hinteren (2) Stabilisatoren, wie in Abbildung 2 dargestellt, und befestigen Sie sie mit 4 Schrauben T1 (14), 4 Unterlegscheiben (16) und 4 Muttern (15) an dem Hauptgehäuse (1). Abb. 2

### 2. Montage der Pedale (R/L)

- Sichern Sie das LINKE Pedal, indem Sie es GEGEN den Uhrzeigersinn drehen, und ziehen Sie dann die Sicherungsmutter GEGEN den Uhrzeigersinn an. Sichern Sie das RECHTE Pedal, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen, und ziehen Sie dann die Sicherungsmutter im Uhrzeigersinn an. Abb. 3
- Befestigen Sie das linke Pedal und das rechte Pedal an den entsprechenden Tretkurbeln. Abb. 3
- Die Pedale und Kurbeln sind mit "L" für links und "R" für rechts gekennzeichnet. Achten Sie bei der Montage darauf, dass diese Markierungen übereinstimmen.
- Beachten Sie, dass das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt werden muss.
- Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn eingeschraubt werden muss.

### VORSICHT!

Wenn Sie versuchen, die Pedale in der falschen Richtung zu montieren, wird das Gewinde beschädigt und die Garantie erlischt.

### 3. Montage des Sattels

Lösen Sie den Verriegelungsknopf M1 (11) und entfernen Sie ihn. Setzen Sie die Sattelstütze (6) in das hintere Öffnungsrohr ein und ziehen Sie den Knopf (11) wieder fest. Lösen Sie den Feststellknopf (11), um die gewünschte Position zu wählen. Setzen Sie den Sattel (4) auf den Einstellrahmen (5) und ziehen Sie die Befestigungsmutter N1 (12) an. Abb. 4

### 4. Lenkerhalterung, Monitor- und Handyhalterung

Setzen Sie die Verkleidung auf den Lenker und schrauben Sie sie fest. Lösen Sie den

Feststellknopf M1 (11) und führen Sie den Lenkervorbau in das Öffnungsrohr ein. Ziehen Sie den Feststellknopf (11) wieder an, wenn der Lenker (7) in der gewünschten Position ist. Befestigen Sie die Monitorhalterung mit 4 Schrauben und 4 Unterlegscheiben am Lenker, befestigen Sie den Monitor und die Displayhalterung. Schließen Sie die Sensorkabel an den Monitor an. Abb. 5

## 4. BEDIENUNG

### Wie man auf den Heimtrainer auf- und absteigt

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

### Einstellung des Widerstandes

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

### Einstellung des Sattels

- Beachten Sie bei der Einstellung der Sattelhöhe, dass Ihre Hüfte in der untersten Position des Pedals nicht zur Seite gekippt ist und Ihr Fuß vollständig auf der Fußplatte steht.
- Für die richtige Nutzung des Geräts und zur Vermeidung möglicher Knieverletzungen ist die horizontale Einstellung des Sattels äußerst wichtig. Die richtige Position ist diejenige, bei der sich das vordere Knie bei waagerechter Stellung beider Tretkurbeln gerade über der Mitte des Pedals befindet.
- Stellen Sie den Sattel richtig ein, um ein Maximum an 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 Feststellknopf M1, heben oder senken den Sitz auf die gewünschte Höhe und ziehen den Knopf wieder fest.
- Um die Position des Sattels einzustellen, drehen Sie die Befestigungsmutter N1, verschieben Sie den Sattel nach hinten oder vorne in die entsprechende Position und ziehen Sie sie dann 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 Feststellknopf M1, stellen den Lenker auf die gewünschte Höhe ein und ziehen ihn wieder fest.

### Einstellung der Stabilität

Um das Fahrrad auf dem Boden zu stabilisieren, drehen Sie die Räder an den Enden der Stabilisatorstangen, um die Niveauregulierung anzuheben oder abzusenken und ein Wackeln des Fahrrads zu verhindern.

### Notbremse

Im Falle eines Notfalls, der ein vollständiges Abbremsen des Fahrrads erfordert, muss der Widerstandsregler fest bis zum Anschlag gedrückt werden und die Maschine zum Stillstand kommen.

### Trainingspanel

Das Panel besteht aus einem Display und einer Taste direkt darunter. Auf dem Display werden verschiedene Informationen angezeigt. Durch Drücken der Taste unter dem Display können Sie die angezeigten Informationen ändern.

- SCAN: Alle Werte werden für einige Sekunden angezeigt.
- TIME: Zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.
- SPD: zeigt die Geschwindigkeit in km/h an.
- DIST: zeigt die zurückgelegte Strecke an.
- CAL: Zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an. (Diese Anzeige gibt einen ungefähren Wert an. Der tatsächliche Kalorienverbrauch hängt von der Kondition der trainierenden Person ab).
- ODO: Zeigt die seit dem letzten Einlegen der Batterien zurückgelegte Gesamtstrecke an. (Hinweis: Dieser Wert wird auf 0 zurückgesetzt, sobald die Batterien entfernt und ersetzt werden).
- Halten Sie die Taste ca. drei Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zu löschen (die Werte der ODO-Funktion können Sie nicht löschen).

### Display ein- und ausschalten

Wenn das Bike eingeschaltet wird, schaltet sich das Display automatisch ein und zeichnet die oben genannten Daten auf. Das Display schaltet sich automatisch ab, wenn das Gerät länger als ca. 4 Minuten nicht benutzt wird.

## 5. TRAININGSEMPFEHLUNGEN

### Fitnessinformationen

Die Benutzung des Heimtrainers verbessert Ihre Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen zusammen mit einer kalorienarmen Diät, Gewicht zu verlieren.

### Muskeltraining

Um Ihre Muskeln mit dem Heimtrainer zu trainieren, müssen Sie den Widerstandsgrad ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden Ihre Muskeln stärker beansprucht und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie auch Ihre Fitness verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Während der Aufwärm- und Abkühlphase müssen Sie sich normal verhalten, aber gegen Ende der Übungsphase müssen Sie Ihren Widerstand erhöhen, um Ihre Beine stärker zu belasten. Sie müssen langsamer werden, um Ihre Herzfrequenz später in der empfohlenen Zone zu halten.

### Gewichtsabnahme

Der wichtigste Faktor ist der Aufwand, den Sie betreiben. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Der Prozess sollte derselbe sein wie für die Verbesserung Ihrer Fitness beschrieben.

### Aufwärmphase

Abb. 6

Diese Phase fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Sie verringert das Risiko von Muskelzerrungen oder Verletzungen. Dehnung wird empfohlen. Jede Dehnung sollte mindestens 30 Sekunden lang gehalten werden; zwingen Sie Ihre Muskeln beim Dehnen nicht, wenn es wehtut, hören Sie auf.

### Trainingsphase Abb. 7

- Dies ist die Phase, in der Sie sich am meisten anstrengen müssen. Nach einer normalen Sitzung werden Ihre Muskeln flexibler sein. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber es ist sehr wichtig, einen konstanten Rhythmus beizubehalten.
- Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen mit mindestens 15-20 Minuten beginnen.

### Abkühlungsphase

In dieser Phase können sich die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System ausruhen. Verlangsamen Sie das Tempo für etwa 5 Minuten, bevor Sie das Training beenden. Dehnungen sollten wiederholt werden; denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu überanstrengen. Wenn Sie in Form kommen, müssen Sie immer intensiver trainieren. Es ist ratsam, mindestens 3 Tage pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten möglichst regelmäßig über die Woche zu verteilen.

## 6. PROBLEMBEHEBUNG

### Auswechseln der Batterien im Monitor:

1. Kippen Sie den Monitor, nehmen Sie die hintere Abdeckung ab und entfernen Sie die entladenen Batterien.
2. Legen Sie zwei neue AA-Batterien ein.
3. Bringen Sie die Abdeckung auf der Rückseite des Monitors wieder an und positionieren Sie ihn wie gewünscht.

Der Monitor funktioniert nicht richtig: Wenn der Monitor nicht richtig funktioniert, überprüfen Sie, ob das untere Sensorkabel mit dem oberen Sensorkabel verbunden ist, und stellen Sie sicher, dass das obere Sensorkabel mit dem Monitor verbunden ist. Wenn der Monitor nach der Überprüfung der oben genannten Punkte immer noch nicht funktioniert, vergewissern Sie sich, dass die Batterien richtig eingesetzt sind und noch funktionieren.

## 7. 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 den Heimtrainer 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.

## 8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz: 07094

Gerät: DrumFit Indoor 6000 Forcis

Max. Tragbarkeit: 120 kg

Klasse HA

\*Technische Spezifikationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, um die Produktqualität zu verbessern.

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

## 9. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder die Batterie gemäß den geltenden Vorschriften getrennt vom Haushaltsabfall entsorgt werden muss. Wenn dieses Produkt das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, sollten Sie die Batterien/Akkus entfernen und es zu einer von den örtlichen Behörden bestimmten Sammelstelle bringen.

Die Verbraucher müssen sich mit Ihren örtlichen Behörden oder Einzelhändlern in Verbindung setzen, um Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung ihrer Altgeräte und/ oder ihre Akkus zu erhalten. Die Einhaltung der oben genannten Leitlinien trägt zum Schutz der Umwelt bei.

## 10. GARANTIE UND KUNDENDIENST

Cecotec haftet gegenüber dem Endnutzer oder Verbraucher für jegliche Konformitätsmängel, die zum Zeitpunkt der Lieferung des Produkts bestehen, gemäß den in den geltenden Vorschriften festgelegten Bedingungen und Fristen.

Es wird empfohlen, dass Reparaturen von qualifiziertem Personal durchgeführt werden.

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 963210728

## 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 weder ganz noch teilweise ohne vorherige Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, S.L. vervielfältigt, in einem Datenabfragesystem gespeichert, übertragen oder auf irgendeine Weise (elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder Ähnliches) verbreitet werden.

## 1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Corpo principale
2. Barra stabilizzatrice posteriore
3. Barra stabilizzatrice anteriore
4. Sella
5. Struttura per la regolazione della sella
6. Reggisella
7. Manubrio
8. Asta del manubrio
9. Pedali (R/L)
10. Monitor
11. Manopola di bloccaggio M1 (x2)
12. Dado di fissaggio N1
13. Vite S1 (x4)
14. Vite Allen T1 (x4)
15. Dado (x4)
16. Rondella (x8)
17. Chiave esagonale
18. Chiave a doppia estremità aperta
19. Supporto per telefono cellulare

### Nota

Le immagini di questo manuale sono rappresentazioni schematiche e potrebbero non corrispondere esattamente al prodotto.

## 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 manca o non è in buone condizioni, contattare immediatamente il centro di assistenza ufficiale Cecotec.

### Contenuto della scatola

- Cyclette indoor

- Display LCD
- Attrezzatura per il montaggio
- Manuale di istruzioni
- 2 pile AA



### 3. MONTAGGIO

Scannerizzando il seguente codice QR, è possibile visualizzare il montaggio completo passo dopo passo del prodotto.

#### 1. Montaggio delle barre stabilizzatrici

Separare le barre stabilizzatrici anteriori (3) e posteriori (2) come indicato nella figura 2, per fissarle al corpo principale (1) con 4 bulloni T1 (14), 4 rondelle (16) e 4 dadi (15). Fig. 2

#### 2. Montaggio dei pedali (R/L)

- Fissare il pedale sinistro ruotandolo in senso antiorario, quindi serrare il dado di bloccaggio in senso antiorario. Fissare il pedale destro ruotandolo in senso orario, quindi serrare il dado di bloccaggio in senso orario. Fig. 3
- Fissare il pedale sinistro e il pedale destro alle relative pedivelle. Fig. 3
- I pedali e le pedivelle sono contrassegnati da "L" per sinistra e "R" per destra. Durante il montaggio, accertarsi che queste marcature corrispondano.
- Si noti che il pedale sinistro deve essere avvitato in senso antiorario.
- Si noti che il pedale destro deve essere avvitato in senso orario.

#### ATTENZIONE:

Il tentativo di montare i pedali nella direzione sbagliata danneggia la filettatura e annulla la garanzia.

#### 3. Montaggio della sella

Allentare la manopola di bloccaggio M1 (11) e rimuoverla. Inserire il reggisella (6) nel tubo di apertura posteriore e serrare nuovamente la manopola (11). Allentare la manopola di bloccaggio (11) per selezionare la posizione desiderata. Posizionare la sella (4) sul telaio di regolazione (5) e serrare il dado di fissaggio N1 (12). Fig. 4

#### 4. Montaggio del manubrio, del monitor e del supporto per il cellulare

Posizionare il coprimanubrio sul manubrio e avvitarlo. Allentare la manopola di bloccaggio M1 (11) e inserire l'attacco del manubrio nel tubo di apertura, quindi serrare la manopola di bloccaggio (11) quando il manubrio (7) è nella posizione desiderata. Fissare il supporto del monitor al manubrio con 4 viti e 4 rondelle; fissare il monitor e il supporto per telefono cellulare. Collegare i cavi dei sensori al monitor. Fig. 5

### 4. FUNZIONAMENTO

#### Come salire e scendere dalla cyclette

- Prima di salire sulla bicicletta, verificare che i pedali siano fermi. Mettersi da un lato della cyclette e mettere la gamba più vicina alla cyclette sopra il telaio, poi sedersi sulla sella e mettere i piedi nei fermapiiedi dei pedali.
- Per scendere dalla cyclette, fare la procedura di cui sopra al contrario.

#### Regolazione della resistenza

- La resistenza della pedalata si regola con la manopola di tensione sotto il manubrio. Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola in senso orario. Per ridurre la resistenza, ruotare la manopola in senso antiorario.
- Premere la manopola per utilizzarla come freno di emergenza.

#### Regolazione della sella

- Nel regolare l'altezza della sella, tenere presente che la posizione corretta dovrebbe essere tale che l'anca dell'utente non sia inclinata su un lato quando il pedale è nella sua posizione più bassa e il piede è completamente inserito nel fermapiedi.
- Per un uso corretto dell'attrezzatura e per evitare possibili lesioni al ginocchio, la regolazione orizzontale della sella è estremamente importante. La posizione corretta dovrebbe essere quella che, con entrambi i pedali in posizione orizzontale, lascia il ginocchio anteriore appena sopra il centro del pedale.
- Regolare correttamente la sella per garantire la massima efficienza e il massimo comfort durante l'esercizio. La sella è nella posizione corretta se il ciclista 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 bloccaggio M1, alzare o abbassare la sella all'altezza desiderata e serrare la manopola.
- Per regolare la posizione della sella, ruotare il dado di bloccaggio N1, spostare la sella all'indietro o in avanti nella posizione appropriata e quindi serrarlo.

#### Regolazione del manubrio

- Assicurarsi che l'altezza del manubrio sia approssimativamente equidistante dall'altezza della sella; 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 bloccaggio M1, regolare il manubrio all'altezza desiderata e serrarla.

#### Regolazione della stabilità

Per stabilizzare la bicicletta a terra, girare le ruote alle estremità delle barre stabilizzatrici per alzare o abbassare i livellatori ed evitare che la bicicletta traballi.

**Freno di emergenza**

In caso di emergenza che richieda una frenata completa della cyclette, la manopola del selettore di resistenza deve essere spinta con forza fino a quando non si ferma e la macchina si arresta completamente.

**Display allenamento**

Il pannello è costituito da un display e da un pulsante immediatamente sotto di esso. Il display mostra vari tipi di informazioni; premendo il pulsante sotto il display è possibile modificare le informazioni visualizzate.

- SCAN: tutti i valori vengono visualizzati per alcuni secondi.
- TIME: mostra il tempo di allenamento in minuti e secondi.
- SPD: mostra la velocità in km/h.
- DIST: mostra la distanza percorsa.
- CAL: visualizza il numero di calorie bruciate. (Questo display indica un valore approssimativo. Il consumo effettivo di calorie dipende dalle condizioni della persona che si allena).
- ODO: indica la distanza totale percorsa dall'ultimo inserimento delle batterie (Nota: questo valore viene riportato a 0 non appena le batterie vengono rimosse e sostituite).
- Tenere premuto il pulsante per circa tre secondi per cancellare tutti i valori (non è possibile cancellare i valori della funzione ODO).

**Accensione e spegnimento del display**

Quando si avvia la bicicletta, il display si accende automaticamente e registra i dati di cui sopra. Il display si spegne automaticamente quando il dispositivo non viene utilizzato per più di 4 minuti circa.

**5. RACCOMANDAZIONI SULL'ALLENAMENTO****Informazioni relative all'allenamento**

L'uso della cyclette ha diversi benefici: migliorerà la sua forma fisica, tonificherà i muscoli, e, assieme a una dieta con poche calorie, la aiuterà a perdere peso.

**Tonificazione muscolare**

Per tonificare i muscoli con la cyclette, sarà necessario impostare un livello di resistenza abbastanza elevato. Questo sottometterà i muscoli a un maggiore sforzo ed è possibile che non si riesca ad allenarsi tanto a lungo quanto si vorrebbe. Se si vuole anche migliorare la propria forma fisica, si dovrà cambiare il proprio programma di allenamento. Durante le fasi di riscaldamento e di raffreddamento ci si dovrà allenare normalmente, ma sarà necessario aumentare la resistenza verso la fine della fase di esercizio per sottoporre le gambe a uno sforzo maggiore. In seguito sarà necessario rallentare per mantenere la frequenza cardiaca nel range raccomandato.

**Perdita di peso**

Il fattore più importante è la quantità di sforzo a cui ci si sottopone. Allenamenti più intensi e lunghi permetteranno di bruciare più calorie. Il procedimento è lo stesso descritto per migliorare la forma fisica.

**Fase di riscaldamento**

Fig. 6

In questa fase il sangue inizierà a fluire per tutto il corpo. Si ridurrà il rischio di lesioni muscolari e crampi. Si consiglia anche di fare dello stretching. Ogni esercizio deve durare circa 30 secondi, non forzare i muscoli, se si avvertono fastidi o dolori fermarsi immediatamente.

**Fase di esercizio** Fig. 7

- Questa è la fase in cui si realizza maggiore sforzo. Dopo una sessione normale, i muscoli delle gambe saranno più flessibili. Allenarsi in base al proprio ritmo, cercando di mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'allenamento.
- Questa fase deve durare un minimo di 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia con almeno 15-20 minuti.

**Fase di raffreddamento**

Questa fase consiste nell'abbassare il ritmo cardiovascolare e rilassare i muscoli. Rallentare il ritmo per circa 5 minuti prima di fermare l'esercizio. Ripetere gli esercizi dell'immagine della fase di riscaldamento ricordando di non sforzare i muscoli. Andando avanti con il tempo dovrà aumentare il tempo di allenamento e l'intensità. È consigliabile allenarsi 3 volte a settimana e, se è possibile, effettuare diverse pause tra le sessioni di allenamenti in tutta la settimana.

**6. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI****Sostituzione delle batterie del monitor:**

1. Inclinare il monitor, rimuovere il coperchio posteriore e togliere le batterie scariche.
2. Inserire due nuove pile AA.
3. Riposizionare il coperchio sul retro del monitor e posizionare il monitor come desiderato.

Il monitor non funziona correttamente: se il monitor non funziona correttamente, verificare che il cavo del sensore inferiore sia collegato al cavo del sensore superiore e assicurarsi che il cavo del sensore superiore sia collegato al monitor. Se il monitor continua a non funzionare dopo aver controllato quanto sopra, verificare che le batterie siano installate correttamente e che siano ancora funzionanti.

## 7. 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 alcune parti sono in cattive condizioni, sostituirle immediatamente e non usare l'attrezzatura finché non è in perfette condizioni.
- La macchina 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 centro di assistenza ufficiale Cecotec.

### Avviso

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

## 8. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07094

Prodotto: DrumFit Indoor 6000 Forcis

Peso massimo utente: 120 kg.

Classe HA

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

Prodotto in Cina | Progettato in Spagna

## 9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le 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 supporto tecnico ufficiale Cecotec al numero +34 96 321 07 28.

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Corpo principal
2. Barra estabilizadora traseira
3. Barra estabilizadora **frontal**
4. Selim
5. Estrutura para ajuste de selim
6. Espigão do selim
7. Guiador
8. Haste do guiador
9. Pedais (R/L)
10. Monitor
11. Manípulo de bloqueio M1 (x2)
12. Porca de fixação N1
13. Parafuso S1 (x4)
14. Parafuso allen T1 (x4)
15. Porca (x4)
16. Arruela (x8)
17. Chave Allen
18. Dupla chave de fenda aberta
19. Suporte para telemóvel

### Nota

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

## 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 deseja descartar a embalagem original, certifique-se de reciclar todos os elementos corretamente.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estejam incluídos e em bom estado. Se faltar alguma peça ou não estiverem em bom estado, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

### Conteúdo da caixa

- Bicicleta indoor

- Monitor LCD
- Ferramentas de montagem
- Este manual de instruções
- 2 pilhas AA



## 3. MONTAGEM

Ao digitalizar o seguinte código QR, pode visualizar a montagem completa passo-a-passo do produto.

### 1.Montagem das barras estabilizadoras

Separe as barras estabilizadoras dianteiras (3) e traseiras (2) como **mostra a** figura 2, para as fixar ao corpo principal (1) com 4 parafusos T1 (14), 4 **anilhas** (16) e 4 porcas (15). Fig. 2

### 2.Montagem dos pedais (R/L)

- Fixe o pedal esquerdo rodando-o em sentido **anti horário**, depois aperte a porca de fixação em sentido **anti horário**. Fixe o pedal direito rodando-o em sentido horário, depois aperte a porca de fixação em sentido horário. Fig. 3
- Fixe o pedal esquerdo e o pedal direito **às manivelas** correspondentes. Fig. 3
- Os pedais e **manivelas** estão marcados **com "L"** para a esquerda e **"R"** para a direita. Durante a montagem, certifique-se de que estas marcas **coincidem**.
- Note que o pedal esquerdo deve ser aparafusado em sentido **anti horário**.
- Note que o pedal direito deve ser aparafusado em sentido horário.

### Atenção:

A tentativa de montar os pedais na **direcção** errada danificará o fio e anulará qualquer garantia.

### 3.Montagem do selim

Desaperte o manípulo de bloqueio M1 (11) e retire-o. Insira o espigão do selim (6) no tubo de abertura traseiro e depois aperte novamente o **botão** (11). Desaperte o manípulo de bloqueio (11) para **seleccionar** a posição desejada. Coloque o selim (4) na estrutura de **ajuste** (5) e aperte a porca de fixação N1 (12). Fig. 4

### 4.Montagem do guiador, monitor e suporte do telemóvel

Coloque a tampa do guiador sobre o guiador e aparafuse-o bem. Desaperte o manípulo de bloqueio M1 (11) e insira **a haste** do guiador no tubo de abertura, e aperte o botão de bloqueio (11) quando o guiador (7) estiver na posição desejada. Fixe o suporte do monitor ao guiador com 4 parafusos e 4 **anilhas**, fixe o monitor e o suporte do telemóvel. Ligue os cabos dos sensores ao monitor. Fig. 5

## 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 na cavilha do pedal.
- Para sair da bicicleta, faça o procedimento acima em marcha-atrás.

### Ajuste da resistência

- A resistência de pedalagem é ajustada com o botão de tensão por baixo do guidador. Para aumentar a resistência, rode o manípulo em sentido horário. Para reduzir a resistência, rode o manípulo em sentido anti horário.
- Pressione o manípulo para o utilizar como travão de emergência.

### Ajuste do selim

- Ao ajustar a altura do selim, ter em mente que a posição correcta deve ser aquela em que a sua anca não está inclinada para um lado quando o pedal está na sua posição mais baixa e o pé está totalmente inserido e engatado na placa do pé.
- Para uma utilização correcta do equipamento e para evitar possíveis lesões no joelho, o ajuste horizontal do selim é extremamente importante. A posição correcta deve ser aquela que, com ambas as manivelas dos pedais horizontais, deixa o joelho dianteiro imediatamente acima do centro do pedal.
- Ajuste correctamente o selim para assegurar a máxima eficiência e conforto durante o exercício. O selim está na posição correcta 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 o botão de bloqueio M1, levante ou baixe o assento até à altura desejada e aperte o botão.
- Para ajustar a posição do selim, rodar a porca de fixação N1, mova o selim para trás ou para a frente para a posição apropriada e depois aperte-o.

### Ajuste com guidador

- Certifique-se de que a altura do guidador 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 guidador, deve aumentar um pouco a altura.
- Para ajustar a altura do guidador, basta desapertar o manípulo de bloqueio M1, levante ou baixe o guidador até à altura desejada e aperte.

### Ajuste da estabilidade

Para estabilizar a bicicleta na superfície do solo, rode as rodas nas extremidades das barras estabilizadoras para elevar ou baixar os niveladores e evitar que a bicicleta vacile.

### Travão de emergência

No caso de uma emergência que exija uma travagem completa da bicicleta, o botão selector de resistência deve ser empurrado com firmeza até parar e a máquina parar completamente.

### Painel de treino

O painel é composto por um visor e um botão imediatamente abaixo dele. O visor mostra vários tipos de informação, premindo o botão abaixo do visor é possível alterar a informação exibida.

- SCAN: todos os valores são exibidos durante alguns segundos.
- TIME: mostra o tempo de treino prévio em minutos e segundos.
- SPD: mostra a velocidade em km / h.
- DIST: mostra a distância percorrida.
- CAL: indica o número de calorias queimadas. (Este visor indica um valor aproximado. O consumo real de calorias depende do estado da formação da pessoa).
- ODO: mostra a distância total percorrida desde a última inserção das baterias. (Nota: este valor é repostado a 0 assim que as baterias são removidas e substituídas).
- Mantenha premido o botão durante aproximadamente três segundos para apagar todos os valores (não é possível apagar os valores da função ODO).

### Ligar e desligar o visor

Quando a bicicleta é iniciada, o visor liga-se automaticamente e regista os dados acima mencionados. O visor desliga-se automaticamente quando o dispositivo não é utilizado durante mais de aproximadamente 4 minutos.

## 5. RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIO

### Informação sobre o exercício

A utilização da bicicleta de exercício irá melhorar a sua condição física, tonificar os seus músculos e, juntamente com uma dieta pobre em calorias, ajudar a perder peso.

### Tonificação dos músculos

Para tonificar os seus músculos com a bicicleta, terá de definir o nível de resistência bastante elevado. Isto irá submeter os seus músculos a um esforço maior e poderá não ser capaz de treinar o tempo que desejar. Se também quiser melhorar a sua condição física, terá de alterar o seu programa de treino. Realize o treino a um ritmo mais suave durante as fases de aquecimento e arrefecimento, mas terá de aumentar a sua resistência no final da fase de exercício para colocar mais tensão nas suas pernas. Terá de reduzir a velocidade para manter mais tarde o seu ritmo cardíaco na zona recomendada.

### Perda de peso

O factor mais importante é a quantidade de esforço realizado. Quanto mais duro e mais longo

for o seu treino, mais calorias **irá queimar**. O processo deve ser o mesmo que o descrito para melhorar a sua forma física.

#### Fase de aquecimento

Fig. 6

Esta fase ajuda o fluxo sanguíneo em todo o corpo. Reduzirá o risco de distensão ou lesão muscular. **Recomenda-se o alongamento**. Cada alongamento deve ser realizado durante pelo menos 30 segundos; não force os músculos ao esticar, se doer, pare.

#### Fase de exercício Fig. 7

- Esta é a fase em que terá de fazer o maior esforço. Depois de uma sessão normal, os seus músculos serão mais flexíveis. Treine ao seu próprio ritmo, mas é muito importante manter um ritmo constante.
- Esta fase deve durar pelo menos 12 minutos, embora a maioria das pessoas comece com pelo menos 15-20 minutos.

#### Fase de arrefecimento

Esta fase permite que os músculos e o sistema cardiovascular descansem. Abrande o ritmo durante cerca de 5 minutos antes de parar o exercício. Os alongamentos devem ser repetidos; lembre-se de não forçar os músculos. À medida que vai ficando em forma, precisará de treinar cada vez mais intensamente. É aconselhável treinar pelo menos 3 dias por semana e, se possível, distribuir as sessões de treino regularmente ao longo da semana.

## 6. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

#### Substituição das pilhas no monitor:

1. Incline o monitor, retire a tampa traseira e retire as pilhas descarregadas.
2. Insira duas pilhas AA novas.
3. Substitua a tampa na parte de trás do monitor e posicione o monitor como desejado.

O monitor não funciona **correctamente**: se o monitor não funcionar **correctamente**, verifique se o cabo do sensor inferior está ligado ao cabo do sensor superior, e certifique-se de que o cabo do sensor superior **está** ligado ao monitor. Se o monitor ainda não funcionar depois de verificar o acima referido, certifique-se de que as baterias **estão instaladas correctamente** e ainda estão a funcionar.

## 7. 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 equipamento pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Não tente reparar o produto por si **mesmo**. 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.

## 8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07094

Produto: DrumFit Indoor 6000 Forcis

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Classe HA

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

Fabricado na China | Desenhado em Espanha

## 9. RECICLAGEM DE APARELHOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



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

Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar os seus equipamentos elétricos e eletrónicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as autoridades locais.

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

## 10. GARANTIA E SAT

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

estabelecidos pelos regulamentos aplicáveis.

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

Se 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

1. Hoofdgedeelte
2. Achterste stabilisatorstang
3. Voorste stabilisatorstang
4. Zadel
5. Structuur voor zadelfstelling
6. Zadelstang
7. Stuur
8. Stuurstang
9. Pedalen (R/L)
10. Scherm
11. Vergrendelknop M1 (x2)
12. Borgmoer N1
13. Schroef S1 (x4)
14. Inbusschroef T1 (x4)
15. Moer (x4)
16. Sluitring (x8)
17. Inbussleutel
18. Tweezijdige steeksleutel
19. Houder voor mobiele telefoon

### Opmerking

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

## 2. VÓÓR U HET TOESTEL 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 toestel 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 officiële Cecotec Technische Dienst.

### Inhoud van de doos

- Hometrainer

- LCD monitor
- Montagegereedheid
- Instructiehandleiding
- 2 AA-batterijen



### 3. MONTAGE

Door de volgende QR-code te scannen, kunt u de volledige stap-voor-stap montage van het product bekijken.

#### 1. Montage van de stabilisatoren

Scheid de voorste (3) en achterste (2) anti-stabilisatoren zoals aangegeven in figuur 2, en bevestig ze aan het hoofdgedeelte (1) met 4 bouten T1 (14), 4 sluitringen (16) en 4 moeren (15). Fig. 2

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

- Zet het linkerpedaal vast door het tegen de wijzers van de klok in te draaien en draai vervolgens de borgmoer tegen de wijzers van de klok in vast. Zet het rechterpedaal vast door het klokkwijs te draaien en draai vervolgens de borgmoer klokkwijs vast. Fig. 3
- Bevestig het linkerpedaal en het rechterpedaal aan de overeenkomstige pedaalcranken. Fig. 3
- De pedalen en cranks zijn gemarkeerd met "L" voor links en "R" voor rechts. Let er bij de montage op dat deze markeringen overeenkomen.
- Let erop dat het linkerpedaal tegen de wijzers van de klok in moet worden vastgedraaid.
- Merk op dat het rechterpedaal met de wijzers van de klok mee moet worden ingeschroefd.

#### VOORZICHTIG:

Pogingen om de pedalen in de verkeerde richting te monteren, zullen de schroefdraad beschadigen en de garantie ongeldig maken.

#### 3. Montage van het zadel

Draai de vergrendelknop M1 (11) los en verwijder hem. Steek de zadelpen (6) in de achterste openingbuis en draai vervolgens de knop weer vast (11). Draai de vergrendelknop (11) los om de gewenste positie te kiezen. Plaats het zadel (4) op het instelframe (5) en draai de bevestigingsmoer N1 (12) vast. Fig. 4

#### 4. Montage aan stuur, monitor en houder voor mobiele telefoon

Plaats de afdekplaat over het stuur en schroef deze stevig vast. Draai de vergrendelknop M1 (11)

los en steek de stuurpen in de openingbuis, en draai de vergrendelknop (11) vast als het stuur (7) in de gewenste stand staat. Bevestig de monitorbeugel aan het stuur met 4 schroeven en 4 sluitringen, bevestig de monitor en de houder voor de mobiele telefoon. Sluit de sensorkabels aan op de monitor. Fig. 5

### 4. WERKING

#### Op- en afstappen

- Voordat u op de hometrainer stapt, moet u controleren of de pedalen stilstaan. Ga aan één kant van de hometrainer staan en leg uw been het dichtst bij de hometrainer, ga dan op het zadel zitten en zet uw voeten in de pedaalklemmen.
- 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 spanknop onder het stuur. Om de weerstand te verhogen, draait u de knop met de klok mee. Om de weerstand te verminderen, draait u de knop tegen de wijzers van de klok in.
- Druk de knop in om hem als noodrem te gebruiken.

#### Hoogte van het zadel

- Denk er bij het instellen van de zadelhoogte aan dat de juiste positie een positie is waarbij uw heup niet naar een kant helt wanneer het pedaal in de laagste stand staat en uw voet volledig in de voetplaat is gestoken en vastzit.
- Voor een correct gebruik van de hometrainer en om mogelijke knieblessures te voorkomen, is de horizontale afstelling van het zadel uiterst belangrijk. De juiste positie moet zijn dat, met beide pedaalcranken horizontaal, de voorste knie net boven het midden van het pedaal staat.
- Stel het zadel goed af om een maximale efficiëntie en comfort tijdens de training te garanderen. 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 aan te passen, draait u gewoon de vergrendelknop M1 los, verhoogt of verlaagt u het zadel tot de gewenste hoogte en draait u de knop weer vast.
- Om de positie van het zadel aan te passen, draait u aan de bevestigingsmoer N1, beweegt u het zadel naar achteren of naar voren in de juiste positie en draait u het vervolgens 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 vergrendelknop M1 los, stelt u het stuur op de gewenste hoogte in en draait u het weer vast.

### Stabiliteitsaanpassing

Om de hometrainer op het grondoppervlak te stabiliseren, draait u aan de wielen aan de uiteinden van de stabilisatorstangen om de nivelleerders omhoog of omlaag te brengen en te voorkomen dat de hometrainer gaat wiebelen.

### Noodrem

In geval van een noodsituatie waarbij de hometrainer volledig moet worden afgeremd, moet de weerstandskeuzeknop stevig worden ingedrukt totdat deze stopt en de machine volledig tot stilstand komt.

### Trainingsscherm

Het scherm bestaat uit een display en een knop net eronder. Het display toont informatie van verschillende aard, door op de toets onder het display te drukken kunt u de getoonde informatie veranderen.

- SCAN: alle waarden worden gedurende enkele seconden weergegeven.
- TIME: toont de trainingstijd in minuten en seconden.
- SPD: toont de snelheid in km/h.
- DIST: het toont de afgelegde afstand.
- CAL: geeft het aantal verbrande calorieën weer. (Dit display geeft een waarde bij benadering aan. Het werkelijke calorieverbruik hangt af van de conditie van de persoon die traint).
- ODO: toont de totale afgelegde afstand sinds de batterijen voor het laatst werden geplaatst. (Opmerking: deze waarde wordt weer op 0 gezet zodra de batterijen worden verwijderd en teruggeplaatst).
- Houd de toets ongeveer drie seconden ingedrukt om alle waarden te wissen (u kunt de waarden van de ODO-functie niet wissen).

### In- en uitschakelen van het display

Wanneer de hometrainer wordt gestart, gaat het display automatisch aan en registreert het de bovengenoemde gegevens. Het display schakelt automatisch uit als het apparaat langer dan ca. 4 minuten niet wordt gebruikt.

## 5. AANBEVELINGEN VOOR OEFENINGEN

Informatie over de training.

Het gebruik van de hometrainer zal uw conditie verbeteren, uw spieren versterken en u, samen met een caloriearm dieet, helpen gewicht te verliezen.

### Spierversteviging

Om uw spieren te trainen met de hometrainer, moet u het weerstandsniveau vrij hoog. Dit zal uw spieren meer belasten en u zult misschien niet zo lang Hierdoor worden uw spieren zwaarder belast en kunt u misschien niet zo lang trainen als u zou willen. Als u ook uw conditie wilt verbeteren, zult u uw trainingsprogramma moeten aanpassen. Tijdens de opwarmings- en afkoelingsfasen moet u normaal presteren, maar tegen het einde van de trainingsfase moet u de weerstand verhogen om uw benen meer te belasten. U moet later langzamer gaan lopen om uw hartslag in de aanbevolen zone te houden.

### Gewichtsverlies

De belangrijkste factor is de hoeveelheid inspanning die u levert. Hoe harder en langer u traint, hoe meer calorieën u zult verbranden. Het proces moet hetzelfde zijn als beschreven voor het verbeteren van uw conditie.

### Warming-up fase

Fig. 6

Deze fase helpt de bloedstroom door het hele lichaam. Het zal het risico op kramp of letsel verminderen. Rekken wordt aanbevolen. Elke rekking moet ten minste 30 seconden worden vastgehouden; forceer uw spieren niet bij het rekken, als het pijn doet, stop dan.

### Trainingsfase. Fig. 7

- Dit is de fase waarin u de meeste moeite moet doen. Na een normale sessie zullen uw spieren soepeler zijn. Train in je eigen tempo, maar het is heel belangrijk om een constant ritme te houden.
- Deze fase moet ten minste 12 minuten duren, hoewel de meeste mensen beginnen met ten minste 15-20 minuten.

### Afkoelfase

In deze fase kunnen de spieren en het hart- en vaatstelsel tot rust komen. Laat het tempo ongeveer 5 minuten zakken voordat u stopt met de oefening. De rekkingen moeten worden herhaald; vergeet niet uw spieren niet te belasten. Naarmate je in vorm komt, zul je steeds intensiever moeten trainen. Het wordt aangeraden om minstens 3 dagen per week te trainen en, indien mogelijk, de trainingen regelmatig te verspreiden over de week.

## 6. PROBLEEMOPLOSSING

### Het vervangen van de batterijen in de monitor:

1. Kantel de monitor, verwijder de achterklep en verwijder de lege batterijen.
2. Plaats twee nieuwe AA-batterijen.
3. Plaats de afdekking terug op de achterkant van de monitor en plaats de monitor zoals gewenst.

De monitor werkt niet naar behoren: als de monitor niet naar behoren werkt, controleer dan of de kabel van de onderste sensor is aangesloten op de kabel van de bovenste sensor en zorg ervoor dat de kabel van de bovenste sensor is aangesloten op de monitor. Als de monitor na het controleren van het bovenstaande nog steeds niet werkt, controleer dan of de batterijen correct zijn geïnstalleerd en nog steeds werken.

## 7. 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.

## 8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Referentie: 07094

Product: DrumFit Indoor 6000 Forcis

Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg

Class HA

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

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje.

## 9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



Dit symbool geeft aan dat, volgens de geldende voorschriften, het product en/of de batterij gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de

batterijen/accumulatoren te verwijderen en het naar een door de plaatselijke autoriteiten aangewezen inzamelpunt te brengen.

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

Naleving van de bovenstaande richtsnoeren zal bijdragen tot de bescherming van het milieu.

## 10. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Cecotec is aansprakelijk tegenover de eindgebruiker of consument voor elk gebrek aan overeenstemming dat bestaat op het ogenblik van de levering van het product onder de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgelegd in de toepasselijke regelgeving.

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Główna część urządzenia
2. Stabilizator tylny
3. Stabilizator przedni
4. Siodełko
5. Rama do regulacji siodełka
6. Sztycyca
7. Kierownica
8. Sztycyca kierownicy
9. Pedał (R/L)
10. Monitor
11. Sprzączka blokady M1 (x2)
12. Nakrętka mocująca N1
13. Śruba S1 (x4)
14. Śruba imbusowa T1 (x4)
15. Nakrętka (x4)
16. Podkładka (x8)
17. Klucz imbusowy
18. Klucz płaski podwójny.
19. Uchwyt do telefonu

### Uwaga

Grafika tej instrukcji obsługi tak jak rysunki w niej zawarte, są schematyczną prezentacją i możliwe, że nie będą się zgadzały dokładnie wraz z produktem.

## 2. PRZED UŻYCIEM

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

### Zawartość pudełka

- Kolarstwo halowe
- Monitor LCD
- Narzędzia montażowe
- Ta instrukcja obsługi
- 2 baterie AA



## 3. MONTAŻ

Skanując poniższy kod QR, będziesz mógł zobaczyć kompletny montaż produktu krok po kroku.

### 1. Montaż stabilizatorów

Oddziel przednie (3) i tylne (2) drążki stabilizujące, jak pokazano na rysunku 2, aby przymocować je do korpusu głównego (1) za pomocą 4 śrub T1 (14), 4 podkładek (16) i 4 nakrętek (15). Rys. 2

### 2. Montaż pedałów (R/L)

- Zamocuj LEWY pedał, obracając go W LEWO, a następnie dokręć nakrętkę mocującą W LEWO. Zamocuj PRAWY pedał, obracając go W PRAWO, a następnie dokręć nakrętkę mocującą W PRAWO. Rys. 3
- Przymocuj lewy pedał i prawy pedał do odpowiednich ramion korby. Rys. 3
- Pedały i korby są oznaczone literą „L” dla lewego i „R” dla prawego. Podczas montażu upewnij się, że te oznaczenia pasują do siebie.
- Należy pamiętać, że lewy pedał musi być wkręcony w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- Należy pamiętać, że prawy pedał należy wkręcić zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

### UWAGA:

Próba zamontowania pedałów w złym kierunku spowoduje uszkodzenie gwintów i utratę gwarancji.

### 3. Montaż siodełka.

Poluzuj pokrętło blokujące M1 (11) i wyciągnij je. Włóż sztycę (6) do tylnej rury otwierającej, a następnie ponownie dokręć pokrętło (11). Poluzuj pokrętło blokady (11), aby wybrać żądaną pozycję. Umieść siodełko (4) na ramie regulacyjnej (5) i dokręć nakrętkę mocującą N1 (12). Rys. 4

#### 4. Montaż kierownicy, monitora i wspornika mobilnego

Zatóż ostonę na kierownicy i mocno ją dokręć. Poluzuj pokrętło blokujące M1 (11) i włoż trzpień kierownicy do rurki otwierającej, a następnie dokręć pokrętło blokujące (11), gdy kierownica (7) znajdzie się w żądanej pozycji. Zamocuj uchwyt monitora na kierownicy za pomocą 4 śrub i 4 podkładek, zamocuj monitor i uchwyt mobilny. Podłącz kable czujnika do monitora. Rys. 5

## 4. FUNKCJONOWANIE

### Jak wejść lub zejść z roweru

- Przed wejściem na rower sprawdź, czy pedały są zatrzymane. Stań po jednej stronie roweru i przesuń nad nim najbliższą nogę, a następnie usiądź na siodelku i włoż stopy w klamry.
- Aby zejść z roweru, wykonaj poprzednią procedurę, ale w odwrotnej kolejności.

### Regulacja oporu

- Opór pedałowania reguluje się pokrętłem napinającym znajdującym się pod kierownicą. Aby zwiększyć opór, obróć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór, obróć pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- Naciśnij pokrętło, aby użyć go jako hamulca awaryjnego.

### Regulacja siodelka

- Aby wyregulować wysokość siodelka, pamiętaj, że prawidłowa pozycja to taka, w której biodra nie są przechylone na jedną stronę, gdy pedał jest w dolnej pozycji, a stopa jest idealnie wsunięta i zatrzaśnięta w uchwycie na palce.
- Dla prawidłowego użytkowania sprzętu i uniknięcia ewentualnych kontuzji kolana niezwykle ważna jest regulacja siodelka w poziomie. Prawidłowa pozycja powinna być taka, aby przy obu korbach pedałów poziomo pozostawić przednie kolano tuż nad środkiem pedału.
- Odpowiednio wyreguluj siodelko, aby zapewnić maksymalną wydajność i komfort podczas ćwiczeń. Siodelko 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, po prostu poluzuj pokrętło blokujące M1, podnieś lub opuść siedzisko do wysokości siedziska i dokręć pokrętło.
- Aby wyregulować pozycję siodelka, przekręć nakrętkę mocującą N1, przesuń siodelko do tyłu lub do przodu do odpowiedniej pozycji, a następnie zamknij je.

### Montaż kierownicy

- Upewnij się, że wysokość kierownicy jest w przybliżeniu w równej odległości od wysokości siodelka, 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 pozycję siedziska, przekręć nakrętkę mocującą N1, przesuń siedzisko do tyłu lub do przodu do właściwej pozycji, a następnie zablokuj je.

### Ustawienia stabilności

Aby wyregulować pozycję siedziska, przekręć nakrętkę mocującą N1, przesuń siedzisko do tyłu lub do przodu do właściwej pozycji, a następnie zablokuj je.

### Hamulec bezpieczeństwa

W przypadku sytuacji awaryjnej, która wymaga całkowitego zahamowania roweru, pokrętło wyboru oporu należy wcisnąć do wewnątrz, aż do oporu, a maszyna zatrzyma się całkowicie.

### Panel treningowy

Panel składa się z ekranu i przycisku tuż pod nim. Na ekranie wyświetlane są informacje różnego rodzaju, naciskając przycisk pod ekranem można zmienić wyświetlane informacje.

- SCAN: wszystkie wartości są wyświetlane przez kilka sekund.
- TIME: Pokazuje czas treningu w minutach i sekundach.
- SPD: Pokazuje prędkość w km/h.
- DIST: Pokazuje przebytą odległość.
- CAL: Pokazuje liczbę spalonych kalorii. (Ten wyświetlacz wskazuje przybliżoną wartość. Rzeczywiste zużycie kalorii zależy od kondycji trenującej osoby)
- ODO: pokazuje całkowitą odległość przebytą od ostatniego włożenia baterii. (Uwaga: ta wartość jest resetowana do 0 zaraz po wyjęciu i wymianie baterii).
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez około trzy sekundy, aby wyczyścić wszystkie wartości (nie będziesz mógł skasować wartości funkcji ODO).

### Uruchamianie ekranu

Podczas uruchamiania roweru ekran włącza się automatycznie i rejestruje w/w dane. Ekran włącza się automatycznie, gdy urządzenie nie jest używane przez ponad 4 minuty.

## 5. ZALECENIA ODNOŚNIE ĆWICZEŃ

### Informacje o ćwiczeniach

Korzystanie z roweru stacjonarnego poprawi Twoją kondycję, wzmocni mięśnie i w połączeniu z dietą niskokaloryczną pomoże Ci schudnąć.

### Ujędrnianie mięśni

Aby wzmocnić mięśnie na rowerze, musisz ustawić dość wysoki poziom oporu. Spowoduje to większe obciążenie mięśni i możesz nie być w stanie trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli chcesz również poprawić swoją kondycję, będziesz musiał zmienić program treningowy. Powinieneś zachowywać się normalnie podczas rozgrzewki i ochłonięcia, ale będziesz musiał

zwiększyć opór pod koniec fazy ćwiczeń, aby bardziej obciążać nogi. Później będziesz musiał zwolnić, aby utrzymać tętno w zalecanej strefie.

### Utrata wagi

Najważniejszym czynnikiem jest włożony wysiłek. Im cięższy i dłuższy trening, tym więcej kalorii spalasz. Proces powinien być taki sam, jak opisany, aby poprawić swoją kondycję.

### Faza rozgrzewki

Rys. 6

Ta faza wspomaga przepływ krwi w całym ciele. Zmniejszy to ryzyko pociągnięcia lub urazu mięśni. Zalecane jest rozciąganie. Każde rozciągnięcie powinno trwać co najmniej 30 sekund; nie napinaj mięśni podczas rozciągania, jeśli boli, przestań.

### Faza ćwiczeń Rys. 7

- To jest faza, w której będziesz musiał włożyć najwięcej wysiłku. Po normalnej sesji Twoje mięśnie będą bardziej elastyczne. Trenuj we własnym tempie, ale bardzo ważne jest utrzymywanie stałego tempa.
- cTa faza powinna trwać co najmniej 12 minut, chociaż większość ludzi zaczyna od co najmniej 15-20 minut.

### Faza chłodzenia

**V této fázi si svaly a kardiovaskulární systém odpočinou. Než cvičení přerušíte, z pomalým tempem asi na 5 minut.** Rozciąganie należy powtórzyć; pamiętaj, aby nie nadwyręzać mięśni. Kiedy nabierasz formy, będziesz musiał trenować więcej i z większą intensywnością. Wskazane jest, aby trenować co najmniej 3 dni w tygodniu i w miarę możliwości regularnie rozprawdzać treningi w tygodniu.

## 6. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

### Zmiana baterii w ekranie:

1. Przechył monitor, zdejmij pokrywę z tyłu i wyjmij rozładowane baterie.
2. Włóż dwie nowe baterie AA.
3. Załóż pokrywę z powrotem z tyłu monitora i ustaw ją tak, jak chcesz.

Monitor nie działa prawidłowo — jeśli monitor nie działa prawidłowo, sprawdź, czy kabel dolnego czujnika jest podłączony do kabla górnego czujnika, a kabel górnego czujnika jest podłączony do monitora. Jeśli monitor nadal nie działa po sprawdzeniu powyższych informacji, upewnij się, że baterie są prawidłowo zainstalowane i nadal działają.

## 7. 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, należy ją natychmiast wymienić i nie używać 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.

### Ostrzeżenie:

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

## 8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja: 07094

Produkt: DrumFit Indoor 6000 Forcis

Waga maksymalna użytkownika: 120 kg

Clase HA

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 incydent z produktem lub masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec pod numerem telefonu +34 96 321 07 28.

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Základní tělo
2. Zadní stabilizační tyč
3. Přední stabilizační tyč
4. Sedlo
5. Rám pro nastavení sedla
6. Sedlo
7. Řídítka
8. Představec řídítek
9. Pedály (R/L)
10. Monitor
11. Zamykací knoflík M1 (x2)
12. Pojistná matice N1
13. Šroub S1 (x4)
14. Imbusový šroub T1 (x4)
15. Matice (x4)
16. Podložka (x8)
17. Imbusový klíč
18. Dvojitý otevřený klíč.
19. Mobilní podpora

### Poznámka

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

## 2. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je zabalen v obalu, který jej chrání během přepravy. Tento spotřebič je zabalen v obalu, který jej chrání během přepravy. Originální krabici a další obalové položky můžete uschovat na bezpečném místě, abyste zabránili poškození zařízení v případě potřeby přepravy v budoucnu. Pokud chcete obaly vyhodit, ujistěte se, že se jich zbavíte správným způsobem.
- Ujistěte se, že všechny díly a součásti jsou zahrnuty a v dobrém stavu. Pokud některý z nich chybí nebo není v dobrém stavu, neprodleně kontaktujte oficiální technický servis Cecotec.

### Obsah krabice

- Indoor kolo
- LCD monitor
- Nástroje k montáži

- tento návod k použití
- 2 baterie AA



### 3. MONTÁŽ

Naskenováním následujícího QR kódu si můžete prohlédnout kompletní sestavení výrobku krok za krokem.

#### 1. Montáž tyčí stabilizátoru

Oddělte přední (3) a zadní (2) stabilizační tyče, jak je znázorněno na obrázku 2, a připevněte je k hlavnímu tělesu (1) pomocí 4 šroubů T1 (14), 4 podložek (16) a 4 matic (15). Obr. 2

#### 2. Sestava pedálu (R/L)

- Upevněte LEVÝ pedál jeho otočením PROTI SMĚRU HODINOVÝCH ručiček a poté utáhněte upevňovací matici PROTI SMĚRU HODINOVÝCH ručiček. Připevněte PRAVÝ pedál otáčením VE SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK a poté utáhněte upevňovací matici VE SMĚRU RUČIČEK. Obr. 3
- Připojte levý pedál a pravý pedál k odpovídajícím ramenům klik. Obr. 3
- K upevnění pedálů použijte daný klíč s dvojitým otvíráním (9). Při montáži se ujistěte, že se tyto značky shodují.
- Vezměte prosím na vědomí, že levý pedál musí mít závit proti směru hodinových ručiček.
- Upozorňujeme, že pravý pedál musí být zašroubován ve směru hodinových ručiček.

#### Upozornění:

Pokus o montáž pedálů ve špatném směru poškodí závity a zneplatní jakoukoli záruku.

#### 3. Montáž sedla

Uvolněte zajišťovací knoflík M1 (11) a vytáhněte jej. Vložte sedlovku (6) do zadní otevírací trubky a poté opět utáhněte knoflík (11). Uvolněním pojistného knoflíku (11) vyberte požadovanou polohu. Umístěte sedlo (4) na seřizovací rám (5) a utáhněte upevňovací matici N1 (12). Obr. 4

#### 4. Montáž řídicího monitoru a mobilní podpěry

Nasadte ozdobný kryt na řídicí monitor a pevně jej přišroubujte. Uvolněte zajišťovací knoflík M1 (11) a vložte představec řídicího monitoru do otevírací trubky a utáhněte zajišťovací knoflík (11), když jsou řídicí monitor (7) v požadované poloze. Upevněte držák monitoru na řídicí monitor pomocí 4 šroubů a 4 podložek, upevněte monitor a držák mobilu. Připojte kabely senzoru k monitoru. Obr. 5

### 4. FUNGOVÁNÍ

#### Jak nasednout a sesednout z kola

- Před nasednutím na kolo zkontrolujte, zda jsou pedály zastaveny. Postavte se na jednu stranu kola a přehodte přes něj nohu, která je k němu nejbližší, poté se posadte na sedlo a zasuňte chodidla do spon na špičkách.
- Chcete-li z kola sesednout, proveďte výše uvedený postup v opačném pořadí.

#### Nastavení odporu

- Odpor při šlapání se nastavuje napínacím knoflíkem umístěným pod řídicí tyč. Chcete-li zvýšit odpor, otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček. Pro snížení odporu otočte knoflíkem proti směru hodinových ručiček.
- Stisknutím knoflíku jej použijete jako nouzovou brzdu.

#### 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 nejnižší poloze a vaše noha je plně zasunuta a zafixována v nášlapu.
- Pro správné používání zařízení a předcházení možným zraněním kolen je nesmírně důležité horizontální nastavení sedla. Správná poloha by měla být taková, aby při vodorovné poloze obou klik pedálu bylo přední koleno těsně nad středem pedálu.
- Správným nastavením sedla zajistíte maximální efektivitu a pohodlí při cvičení. Sedlo je ve správné poloze, pokud má jezdec mírně pokrčené koleno, když je jeden z pedálů v úhlu 90 stupňů k zemi.
- Chcete-li nastavit výšku sedla, jednoduše povolte zajišťovací knoflík M1, zvedněte nebo snižte sedadlo do požadované výšky a utáhněte knoflík.
- Chcete-li nastavit polohu sedadla, otočte upevňovací matici N1, posuňte sedadlo dozadu nebo dopředu do příslušné polohy a poté jej utáhněte.

#### Seřízení řídicího monitoru

- Ujistěte se, že výška řídicího monitoru je přibližně stejně vzdálená od výšky sedla; upozorňujeme, že tento parametr závisí na biomechanice a fyziologii jezdce. Pokud se v této poloze necítíte dobře nebo pokud vaše kolena narážejí do řídicího monitoru, měli byste výšku trochu zvýšit.
- Pro nastavení výšky řídicího monitoru jednoduše povolte pojistný knoflík M1, nastavte řídicí monitor do požadované výšky a utáhněte je.

#### Nastavení stability

Chcete-li kolo stabilizovat na povrchu země, otočte kola na koncích tyčí stabilizátoru, abyste zvedli nebo spustili nivelační prvky, aby se kolo nekývalo.

**Nouzová brzda**

V případě nouzové situace, která vyžaduje úplné zabrzdění kola, je třeba pevně zatlačit knoflík volby odporu, dokud není nadoraz a stroj se zcela nezastaví.

**Tréninková palubní deska**

Panel se skládá z obrazovky a tlačítka těsně pod ní. Na obrazovce se zobrazují informace různých typů, stisknutím tlačítka pod obrazovkou můžete změnit zobrazené informace.

- SCAN: všechny hodnoty se zobrazí na několik sekund.
- TIME: Zobrazuje čas tréninku v minutách a sekundách.
- SPD: ukazuje rychlost v km/h.
- DIST: Ukazuje ujetou vzdálenost.
- CAL: Ukazuje počet spálených kalorií. (Tento displej ukazuje přibližnou hodnotu. Skutečná spotřeba kalorií závisí na kondici cvičící osoby)
- ODO: zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou od posledního vložení baterií. (Poznámka: tato hodnota se resetuje na 0, jakmile jsou baterie vyjmuty a vyměněny).
- Stisknutím a podržením tlačítka po dobu asi tří sekund vymažete všechny hodnoty (nebudete moci vymazat hodnoty funkce ODO).

Zapněte a vypněte obrazovku

Při nastartování kola se obrazovka automaticky zapne a zaznamená výše zmíněná data. Obrazovka se automaticky vypne, když se zařízení nepoužívá déle než 4 minuty.

**5. DOPORUČENÍ TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ****Informace o cvičení**

Používání stacionárního kola zlepšit vaši kondici, tonizuje svaly a spolu s nízkokalorickou dietou vám pomůže zhubnout.

**Posílení svalů**

Chcete-li posílit své svaly na kole, budete muset nastavit úroveň odporu poměrně vysoko. To více zatíží vaše svaly a možná nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud chcete také zlepšit svoji kondici, budete muset změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli jet normálně, ale ke konci cvičební fáze budete muset zvýšit odolnost, abyste více zatěžovali nohy. Budete muset zpomalit, abyste později udrželi srdeční frekvenci v doporučené zóně.

**Hubnutí**

Nejdůležitějším faktorem je množství vynaloženého úsilí. Čím tvrdší a delší trénink, tím více kalorií spálíte. Proces by měl být stejný, jak je popsáno pro zlepšení vaší kondice.

**Zahřívací fáze**

Obr. 6

Tato fáze pomáhá průtoku krve v těle. Snižuje riziko natažení nebo poranění svalů. Doporučuje se protažení. Každý úsek by měl být držen po dobu nejméně 30 sekund; při protahování nezatěžujte svaly, pokud to bolí, přestaňte.

**Fáze cvičení obr. 7**

- V této fázi budete muset vyvinout co největší úsilí. Po normální relaci budou vaše svaly pružnější. Trénujte svým vlastním tempem, ale je velmi důležité udržovat stabilní tempo.
- Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, i když většina lidí začíná minimálně 15–20 minutami.

**Fáze zklidnění**

V této fázi si svaly a kardiovaskulární systém odpočinou. Než cvičení přerušíte, zpomalte tempo asi na 5 minut. Úseky by se měly opakovat; nezapomeňte nenamáhat svaly. Jakmile se dostanete do formy, budete muset trénovat více a větší intenzitou. Je vhodné cvičit alespoň 3 dny v týdnu a pokud možno rozložit trénink rovnoměrně do celého týdne..

**6. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ****Výměna baterií v monitoru:**

1. Nakloňte monitor, sejměte kryt na zadní straně a vyjměte vybité baterie.
2. Vložte dvě nové baterie AA.
3. Nasaďte kryt zpět na zadní stranu monitoru a umístěte jej tak, jak chcete.

Monitor nefunguje správně - Pokud monitor nefunguje správně, zkontrolujte, zda je spodní kabel senzoru připojen k hornímu kabelu senzoru a ujistěte se, že kabel horního senzoru je připojen k monitoru. Pokud monitor po kontrole výše uvedených stále nefunguje, ujistěte se, že jsou baterie správně nainstalovány a stále fungují.

**7. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA**

- Pravidelně promazávejte části, které se během cvičení pohybují, abyste zabránili předčasnému poškození.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Pokud se zjistí, že některá část je ve špatném stavu, okamžitě ji vyměňte a nepoužívejte zařízení, dokud není v bezvadném 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

uvažováním o chybějících součástech, kontaktujte svého distributora nebo oficiální technickou asistenční službu Cecotec.

#### Upozornění:

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

## 8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference: 07094

Produkt: DrumFit Indoor 6000 Forcis

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Clase HA

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

Vyrobena v Číně | Navrženo ve Španělsku

## 9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



Tento symbol označuje, že podle platných předpisů musí být výrobek a/ nebo baterie likvidovány odděleně od domovního odpadu. Po skončení životnosti tohoto výrobku byste měli baterie/akumulátory vyjmout a odnést na sběrné místo určené místními úřady.

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

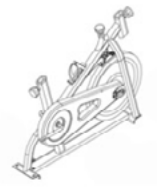
## 10. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

Pokud zjistíte problém s výrobkem nebo máte jakékoli dotazy, obraťte se na oficiální technickou podporu společnosti Cecotec na čísle +34 96 321 07 28.

## 11. COPYRIGHT

Práva duševního vlastnictví k textům v této příručce patří společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Všechna práva jsou vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být vcelku ani po částech reprodukován, ukládán do vyhledávacího systému, přenášen nebo šířen jakýmkoli způsobem (elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo podobně) bez předchozího souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L.



1



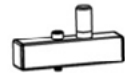
2



3



4



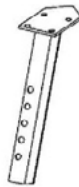
5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19

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

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

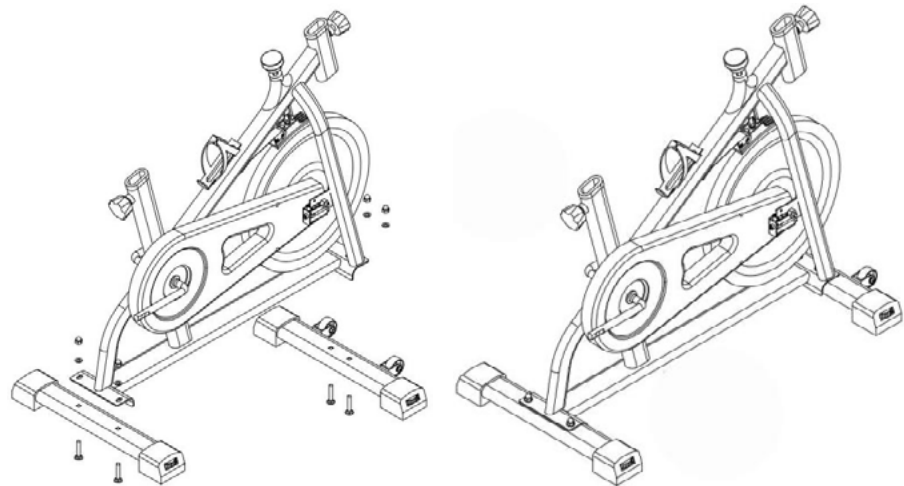


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

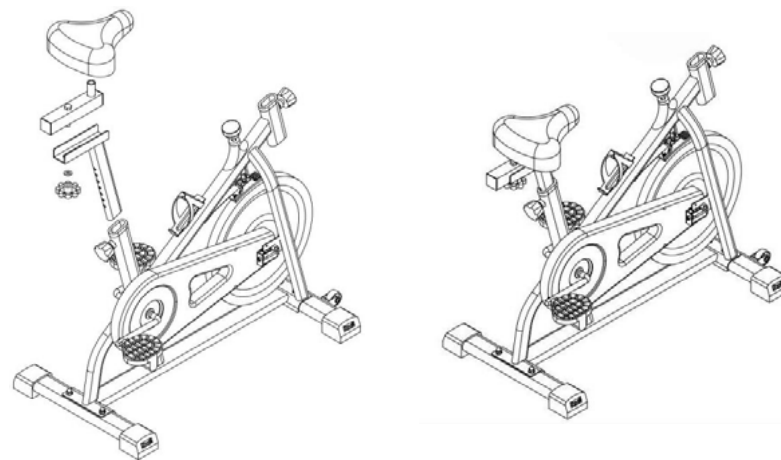


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

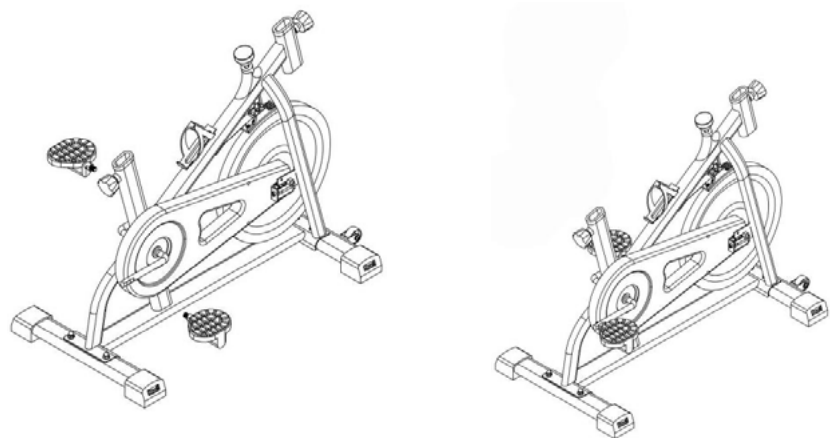


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3



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



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

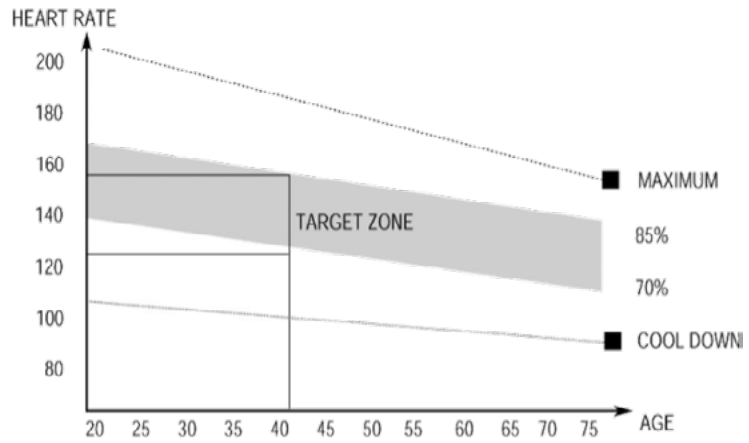


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

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

Cecotec Innovaciones S.L.  
C/ de la Pinadeta s/n, 46930  
Quart de Poblet, Valencia (Spain)  
YV\_01220428