

DRUMFIT

DRUMFIT INDOOR 7000 MAGNO CONNECTED

Bicicleta indoor/ Indoor bike



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	3. Montage de l'appareil	57
Instrucciones sobre las pilas	6	4. Fonctionnement	58
Safety instructions	8	5. Nettoyage et entretien	61
Instructions on cells	10	6. Résolution des problèmes	61
Instructions de sécurité	12	7. Spécifications techniques	61
Instructions pour les piles	14	8. Recyclage des équipements	
Sicherheitshinweise	16	électriques et électroniques	62
Anleitungen der Batterien	19	9. Garantie et SAV	62
Istruzioni di sicurezza	21	10. Copyright	62
Istruzioni relative all'uso delle pile	23	11. Déclaration de conformité	
Instruções de segurança	25	simplifiée de l'UE	63
Instruções sobre as pilhas	27		
Veiligheidsvoorschriften	29		
Instructies over de batterijen	31		
Instrukcje bezpieczeństwa	33		
Instrukcje dotyczące baterii	35		
Bezpečnostní pokyny	37		
Instrukce ohledně baterií	39		

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	41	8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	70
2. Antes de usar	41	9. Garantie und Kundendienst	70
3. Montaje del producto	42	10. Copyright	70
4. Funcionamiento	43	11. Vereinfachte EU-Konformitätserklärung.	71
5. Limpieza y mantenimiento	46		
6. Solución de problemas	46		
7. Especificaciones técnicas	47		
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	47		
9. Garantía y SAT	47		
10. Copyright	48		
11. Declaración UE de conformidad simplificada	48		

INDEX

1. Parts and components	49	1. Parti e componenti	72
2. Before use	49	2. Prima dell'uso	72
3. Product assembly	50	3. Montaggio del prodotto	73
4. Operation	51	4. Funzionamento	74
5. Cleaning and maintenance	53	5. Pulizia e manutenzione	77
6. Troubleshooting	54	6. Risoluzione dei problemi	77
7. Technical specifications	54	7. Specifiche tecniche	77
8. Disposal of old electrical and electronic appliances	54	8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	78
9. Technical support and warranty	55	9. Garanzia e supporto tecnico	78
10. Copyright	55	10. Copyright	78
11. Simplified EU Declaration of Conformity	55	11. Dichiarazione di conformità UE semplificata	79

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	56	8. Reciclagem de aparelhos elétricos e eletrônicos	86
2. Avant utilisation	56	9. Garantia e SAT	86

10. Copyright	86
11. Declaração de conformidade simplificada da UE	87

INDEX

1. Onderdelen en componenten	88
2. Voor u het toestel gebruikt	88
3. Het toestel monteren	89
4. Werking	90
5. Schoonmaak en onderhoud	93
6. Probleemoplossing	93
7. Technische specificaties	93
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	94
9. Garantie en technische ondersteuning	94
10. Copyright	94
11. Vereenvoudigde EU-Verklaring van Overeenstemming.	95

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	96
2. Przed użyciem	96
3. Montaż produktu	97
4. Funkcjonowanie	98
5. Czyszczenie i konserwacja	101
6. Rozwiązywanie problemów	101
7. Specyfikacja techniczna	101
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	102
9. Gwarancja i Serwis techniczny	102
10. Copyright	102
11. Uproszczona deklaracja zgodności UE	102

OBSAH

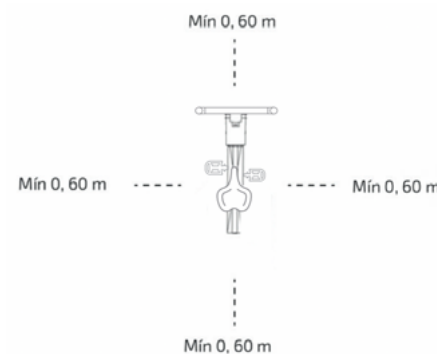
1. Části a složení	103
2. Před použitím	103
3. Montáž produktu	104
4. Fungování	104
5. Čištění a údržba	107
6. Řešení problémů	108
7. Technické specifikace	108
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	108
9. Záruka a technický servis	109
10. Copyright	109
11. Zjednodušené EU prohlášení o shodě	109

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 bicicleta. 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 sean 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.
- 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, estable y nivelada, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra. Debe dejar un espacio libre alrededor de la bicicleta para poder entrenar con total comodidad y seguridad.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas están bien apretadas antes de usar la bicicleta.

- El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use la bicicleta como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la bicicleta, 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 de que no tiene objetos que obstaculicen la entrada y salida de su máquina.



- Vista ropa adecuada cuando use la bicicleta. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la bicicleta o dificultar el movimiento.
- ADVERTENCIA: tenga cuidado cuando esté en movimiento y asegúrese de que los pedales estén completamente parados antes de bajarse ya que la inercia del volante y los pedales podría causarle daños a usted o a otras personas.

- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas. No es recomendable su uso en exteriores.
- Peso máximo del usuario: 130 kg.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- ADVERTENCIA: este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión. Este equipo es de clase HC.
- 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 equipo, podría interferir con el movimiento del usuario.

INSTRUCCIONES SOBRE LAS PILAS

- No queme ni exponga las pilas a temperaturas altas ya que pueden explotar.
- Las pilas pueden presentar fugas en condiciones extremas. Si las pilas gotean, no toque el líquido. Si el líquido entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente con agua y jabón. Si el líquido entra en contacto con los ojos, láveselos de forma inmediata con abundante agua limpia por un mínimo de 10 minutos y busque asistencia médica. Utilice

guantes para manejar la pila y deséchela inmediatamente de acuerdo con la normativa local.

- Evite el contacto entre pilas y pequeños objetos metálicos como clips, monedas, llaves, clavos o tornillos.
- Las pilas deben retirarse 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.
- Las pilas deben ser insertadas en la posición correcta. Fíjese en la polaridad a la hora de reemplazarlas.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez y no utilice pilas de diferente tipo o capacidad.
- Retire las pilas del dispositivo cuando estén descargadas o cuando la bicicleta no vaya a ser utilizada en un tiempo.
- No altere las pilas de ninguna forma. Las pilas no deben ser recargadas, peladas, tiradas al fuego ni cortocircuitadas.

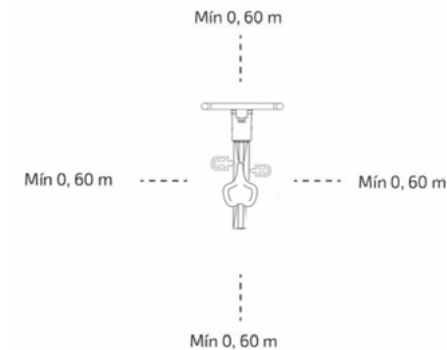
SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Read the entire manual before assembling and using the equipment. 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 training, 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.
- 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, and flat surface with a protective cover for your floor or carpet. Leave some free space around the bike so that you can train in complete comfort and safety.
- Check that the screws and nuts are securely fastened before using the equipment.
- The safety level of the device can be only maintained

through regular examination for damage and/or wear and tear signals.

- Always use the equipment as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the product, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using it. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. For safety reasons, leave at least 0.6 m of free space around the machine. You can share this space with other equipment nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing while using the bike. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- WARNING: be careful when in motion and ensure that pedals are completely still before getting down, as the inertia of the flywheel and pedals could cause injury to yourself or others.
- This appliance is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices. Not recommended for outdoor use.

- Maximum user weight: 130 kg.
- The bike is not suitable for therapeutic use.
- WARNING: this training device is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC 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's Customer Service.
- If any parts protrude from the device, they may interfere with the user's movement.

INSTRUCTIONS ON CELLS

- Do not burn or expose the cells to high temperatures, as they 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 to handle the cell 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.
- Cells must be removed for safe disposal.
- Keep the cells out of the reach of children when there is a risk of ingestion.

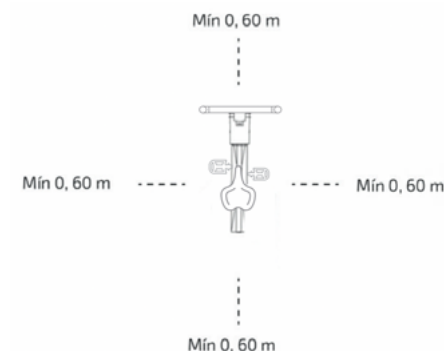
- Cell ingestion can cause burns, soft-tissue perforation, and death. It can cause severe burns within two hours of the ingestion.
- In case of cell ingestion, please seek medical help immediately.
- The cells must be inserted in the correct position. Check polarity when replacing them.
- Always change all cells at the same time and do not use cells of different types or different capacity.
- Remove the cells from the device when they are discharged or when the device is not going to be used for a long time.
- Do not tamper with the cells in any way. Cells should not be recharged or reactivated, dismantled, thrown into fire, immersed in fluids, or short-circuited.

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 des ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- 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, plate et stable avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis. Vous devez 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 indiqué dans ce 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 : faites attention lorsque le vélo est en mouvement et assurez-vous que les pédales sont complètement arrêtées avant de descendre, car l'inertie

du volant et des pédales pourrait vous blesser ou blesser d'autres personnes.

- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux. Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Poids maximum de l'utilisateur : 130 kg.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- AVERTISSEMENT : cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe HC.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des informations sur la fréquence cardiaque. Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Si une pièce dépasse de l'équipement, elle peut entraver le mouvement de l'utilisateur.

INSTRUCTIONS POUR LES PILES

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

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

- Évitez le contact entre les piles et les petits objets métalliques comme des trombones, pièces, clés, vis ou clous.
- 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 piles doivent être insérées dans la bonne position. Faites attention à la polarité lorsque vous allez les remplacer (+/-).
- Remplacez toujours les deux piles à la fois et n'utilisez pas de piles de différent type ou capacité.
- Retirez les piles de l'appareil lorsqu'elles sont usées ou lorsque vous n'allez plus utiliser l'appareil pendant longtemps.
- Ne modifiez pas les piles de quelque manière que ce soit. Les piles ne doivent pas être rechargées, jetées au feu ni court-circuitées. N'enlevez pas l'emballage en plastique des piles.

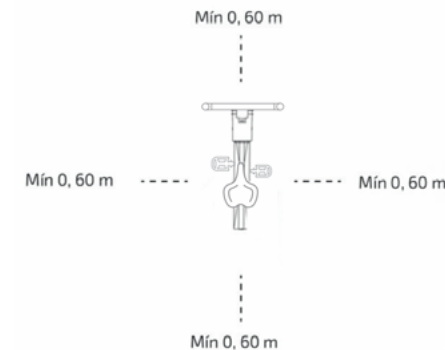
SICHERHEITSHINWEISE

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 den Heimtrainer 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.
- 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 Fahrrad auf einem festen, stabilen und ebenen Untergrund mit einem schützenden Bodenbelag

oder Teppich. Um das Fahrrad herum sollten Sie genügend Platz lassen, um bequem und sicher trainieren zu 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 es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist. Wenn Sie bei der Verwendung des Heimtrainers 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 breite Kleidung, die auf dem

Heimtrainer stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.

- **WARNUNG:** Seien Sie beim Fahren vorsichtig und vergewissern Sie sich, dass die Pedale vor dem Aussteigen vollständig zum Stillstand gekommen sind, da die Trägheit des Lenkrads und der Pedale zu Verletzungen bei Ihnen oder anderen führen kann.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden. Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Max. Tragbarkeit: 130 kg.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- **HINWEIS:** Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse HC.
- 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. Verwenden Sie beim Umgang mit der Batterie Handschuhe und entsorgen Sie sie sofort gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Vermeiden Sie den Kontakt zwischen Batterien/Akkus und kleinen Metallgegenständen wie Büroklammern, Münzen, Schlüsseln, Nägeln oder Schrauben.
- Die Batterien müssen zur sicheren Entsorgung 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. Kann innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken schwere Verbrennungen verursachen.
- Wenn Batterien/ Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Batterien müssen in der richtigen Position eingelegt werden. Achten Sie beim Auswechseln auf die Polarität.
- Ersetzen Sie immer alle Batterien auf einmal und verwenden Sie keine Batterien unterschiedlicher Typen oder Kapazitäten.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn sie entladen, sind bzw. Sie das Gerät nicht für eine lange Zeit verwenden werden.

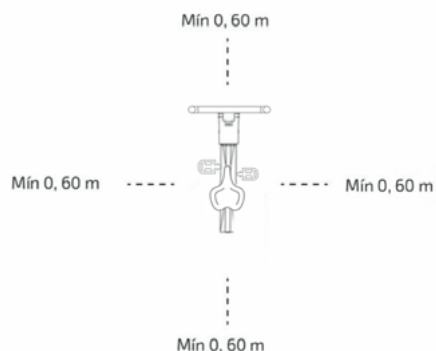
- Nehmen Sie keine Eingriffe an den Batterien vor. Die Batterie muss niemals aufgeladen, geschält, ins Feuer geworfen oder Kurzschluss gemacht werden.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

- Leggere il manuale per intero prima di montare la cyclette. Il prodotto è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria 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 proprio 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 proprio medico di famiglia prima di continuare con l'allenamento.
- 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.
- Utilizzare la cyclette su una superficie solida, piatta e stabile con un rivestimento protettivo per pavimenti o un tappeto. Lasciare un po' di spazio libero intorno alla cyclette per potersi allenare in totale comodità e sicurezza.
- Prima di usare la cyclette, 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 cyclette come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se si trovano parti difettose durante l'assemblaggio o provando la cyclette, o se emette un rumore insolito durante l'uso, si prega di 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 intorno alle 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 cyclette. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nella cyclette o rendere difficile il movimento.
- **ATTENZIONE:** fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che i pedali si fermino del tutto prima di scendere, poiché l'inerzia del volante e dei pedali potrebbe causare lesioni a sé stessi o ad altri.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso

domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici. L'uso all'aperto non è raccomandato.

- Peso massimo dell'utente: 130 kg.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- **ATTENZIONE:** questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HC.
- 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 ufficiale di Cecotec.
- Se alcune parti sporgessero dall'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

ISTRUZIONI RELATIVE ALL'USO DELLE PILE

- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature, poiché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le pile perdono, non toccare il liquido. Se il liquido entra in contatto con la pelle, lavare immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido entra in contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente gli occhi con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e consultare un medico. Utilizzare guanti

per maneggiare la pila e gettarla immediatamente secondo la normativa locale.

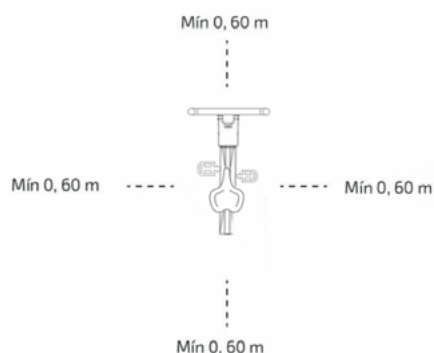
- Evitare il contatto tra le pile e piccoli oggetti metallici come graffette, monete, chiavi, chiodi o viti.
- Le pile devono essere rimosse per uno smaltimento sicuro.
- Tenere le pile che rischiano di essere ingerite fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- In caso di ingestione delle pile, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Le pile devono essere inserite nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.
- Sostituire sempre tutte le pile allo stesso tempo e non utilizzare pile di tipo o capacità diverse.
- Rimuovere le pile dal dispositivo quando scariche o quando l'apparecchio non venga utilizzato per un periodo prolungato.
- Non manipolare in alcun modo le pile. Le pile non devono essere ricaricate, scorticate, gettate nel fuoco o cortocircuitate.

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 bicicleta. O produto só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta da sua bicicleta. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas, ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu treino.
- 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. Deve deixar espaço suficiente à volta da bicicleta para que possa treinar com todo o conforto e segurança.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar a bicicleta.

- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser assegurado através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Utilize a bicicleta conforme as instruções deste manual. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar a bicicleta, 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 haja objetos a obstruir a entrada nem a saída da sua máquina.



- Use roupa apropriada quando use a bicicleta. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- ADVERTÊNCIA: tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que os pedais estão completamente parados antes de acender, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.

- Este aparelho foi concebido apenas para uso doméstico e não é para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios. Não recomendada para utilização no exterior.
- Peso máximo do utilizador: 130 kg.
- Este equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- AVISO: este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe HC.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem do equipamento, podem interferir com o movimento do utilizador.

INSTRUÇÕES SOBRE AS PILHAS

- Não a queime nem a exponha a temperaturas altas, pois podem explodir.
- As pilhas podem apresentar fugas em condições extremas. Se as pilhas deitarem gotas, não toque no líquido. Se o líquido entrar em contacto com a pele, lave imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave imediatamente com água abundante durante no mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize

luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.

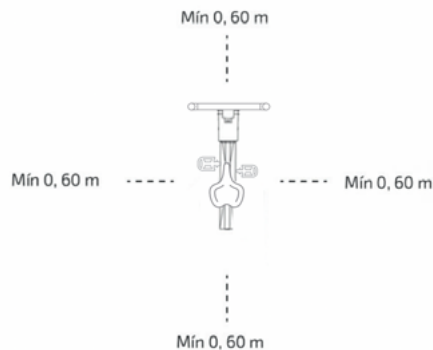
- Evite o contacto entre as pilhas e os pequenos objetos metálicos como clips, moedas, chaves, parafusos ou pregos.
- As pilhas devem ser removidas para uma eliminação segura.
- Mantenha as pilhas que possam ser engolidas fora do alcance das crianças.
- Engolir as pilhas pode causar queimaduras, perfuração 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.
- As pilhas devem ser inseridas na posição correta. Tenha em conta a polaridade das pilhas ao substituí-las.
- Mude sempre todas as pilhas ao mesmo tempo e não utilize pilhas de diferentes tipos ou capacidades.
- Retire as pilhas do dispositivo quando estiverem descarregadas ou quando não for usado por longos períodos de tempo.
- Não altere as pilhas de forma alguma. As baterias não devem ser recarregadas, alteradas, expostas ao fogo ou curto-circuitadas.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

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

- Lees de hele handleiding voordat u de fiets 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 in deze handleiding genoemde voorzorgsmaatregelen.
- 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.
- 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 fiets op een stevige, stabiele en vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt. U moet voldoende ruimte rond de fiets laten om comfortabel en veilig te kunnen trainen.

- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat u de fiets gebruikt.
- De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik de fiets zoals aangegeven in deze handleiding. Als u tijdens het fietsen of het testen van de fiets defecte onderdelen aantreft, of als de fiets 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 fietsen. Draag geen wijde kleding, want die kan in de fiets blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- WAARSCHUWING: Wees voorzichtig tijdens het rijden en zorg ervoor dat de pedalen volledig stilstaan voordat u uitstapt,

aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen letsel aan uzelf of anderen kan veroorzaken.

- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren. Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Maximaal gebruikersgewicht: 130 kg
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- WAARSCHUWING: Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- 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 apparaat steken, kunnen deze de beweging van de gebruiker belemmeren.

INSTRUCTIES OVER DE BATTERIJEN

- Verbrand de batterijen niet en stel ze niet bloot aan hoge temperaturen omdat ze kunnen exploderen.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de

vloeistof van een batterij in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk met water en zeep. Als de vloeistof in contact komt met uw ogen, spoel dan onmiddellijk uw ogen grondig met schoon water voor minstens 10 minuten en zoek medische hulp. Gebruik handschoenen om de batterij vast te pakken en gooi ze onmiddellijk weg overeenkomstig de lokale wetgeving.

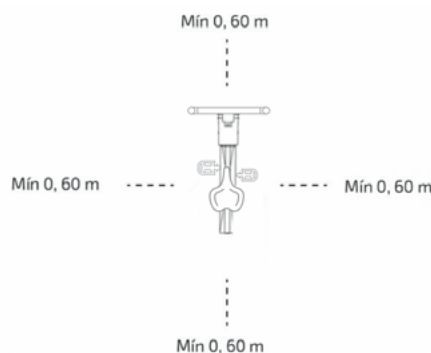
- Vermijd dat de accu of batterijen in contact komt met kleine metalen objecten zoals paperclips, munten, sleutels, spijkers of schroeven.
- De batterijen moeten worden verwijderd voor een veilige verwijdering.
- Houd batterijen en accu's die kunnen worden ingeslikt buiten het bereik van kinderen.
- 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 accu en batterijen moeten in de juiste positie worden geplaatst. Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen.
- Vervang altijd alle batterijen in één keer en gebruik geen batterijen van verschillende types of capaciteiten.
- Verwijder de batterijen uit het apparaat als ze leeg zijn of als het toestel een tijd niet gebruikt gaat worden.
- Knoei niet met batterijen of accu's op welke manier dan ook. De batterijen mogen niet worden opgeladen, gestript, in het vuur gegooid of kortgesloten.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

- Przeczytaj całą instrukcję przed zamontowaniem roweru. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Ponosisz odpowiedzialność za poinformowanie wszystkich użytkowników 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.
- Utrzymywać dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Używaj roweru do jazdy na solidnych, płaskich i stabilnych powierzchniach, osłoniętym. Wskazane jest pozostawienie wolnej przestrzeni wokół roweru, aby móc trenować w pełnym komforcie i bezpieczeństwie.

- Przed jazdą na rowerze upewnij się, że śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez okresowe kontrole pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Korzystaj z roweru zgodnie z instrukcją obsługi. Jeśli znajdziesz jakieś wadliwe części podczas jazdy lub testowania roweru lub jeśli rower wydaje nietypowe dźwięki podczas użytkowania, przestań go używać. 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 jazdy na rowerze noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona utknąć na rowerze lub utrudnić ruch.
- OSTRZEŻENIE: Zachowaj ostrożność podczas poruszania

się i upewnij się, że pedały są całkowicie zatrzymane przed zjazdem, ponieważ bezwładność kierownicy i pedałów może zranić Ciebie lub innych.

- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i jest wyłączone z użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach. Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- Maksymalna waga użytkownika: 130 kg.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- OSTRZEŻENIE: To urządzenie do ćwiczeń nie jest odpowiednie do propozycji wysokiej jakości. Ten sprzęt jest klasy HC.
- 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. Załóż rękawice, aby móc dotknąć akumulatora i natychmiast go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
 - Baterie należy wyjąć 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.
 - Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Podczas wymiany zwracaj uwagę na biegunowość.
 - Zawsze wymieniaj wszystkie baterie na raz i nie używaj baterii różnych typów lub pojemności.
 - Wyjmij baterie z urządzenia, gdy są rozładowane lub gdy rower nie będzie używany przez dłuższy czas.
 - Nie zmieniaj baterii w żaden sposób. Baterii nie wolno ładować, rozbierać, wrzucać do ognia ani zwierać.

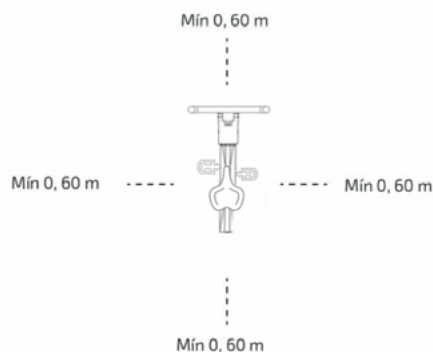
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Před montáží kola si přečtěte celý návod. Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních 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.
- 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. Kolem kola byste měli nechat dostatek prostoru, abyste mohli pohodlně a bezpečně trénovat.
- Před jízdou na kole se ujistěte, že jsou šrouby a matice dotažené.
- Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze

pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.

- Používejte jízdní kolo podle pokynů v této příručce. Pokud při jízdě nebo zkoušce na kole narazíte na vadné součásti nebo pokud během používání vydá neobvyklý zvuk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu ke stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro případ nouze. 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 jízdě na kole noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení pytlovitého oblečení, protože by se mohlo zachytit o kolo nebo ztížit jeho pohyb.
- **VAROVÁNÍ:** Při jízdě buďte opatrní a před vystoupením se ujistěte, že jsou pedály zcela zastaveny, protože setrvačnost volantu a pedálů by mohla způsobit zranění vám nebo jiným osobám.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích. Nedoporučuje se pro venkovní použití.

- Maximální hmotnost uživatele: 130 kg
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- **UPOZORNĚNÍ:** toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HC.
- Při zvedání nebo přemisťování kola buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- **UPOZORNĚNÍ:** Snímače srdečního tepu 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 ze zařízení vyčnívají nějaké části, mohou 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 10 minut a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.
- Vyvarujte se kontaktu mezi bateriemi a malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.

- Baterie musí být 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.
- Baterie musí být vloženy ve správné poloze. Při jejich výměně dbejte na polaritu.
- Vždy vyměňte všechny baterie a nepoužívejte baterie různých typů nebo kapacit.
- Vyjměte baterie z přístroje, když jsou vybité, nebo když kolo nebudete používat dlouhou dobu.
- Baterie žádným způsobem neupravujte. Baterie by neměly být vybité, vyhozené, vhozené do ohně nebo zkratované.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig.1

1. Estructura principal
2. Embellecedor
3. Pedales
4. Manillar
5. Estabilizador delantero
6. Estabilizador trasero
7. Kit de herramientas
8. Llave Allen S6
9. Llave de cruz S13-S14-S15
10. Tornillos de cabeza hexagonal M8*16*Φ15 (x4)
11. Arandela D8*Φ16*1.5 (x4)
12. Tornillos de cabeza hexagonal D8*Φ16*1.5 (x4)
13. Arandela D10*Φ20*2.0 (x4)
14. Llave inglesa S17-S19
15. Monitor
16. Conector 1 Φ5*750
17. Conector 2 Φ5*380
18. Portabotellas
19. Tornillos M6*8 (x3)

NOTA:

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

2. ANTES DE USAR

- Este equipo presenta un embalaje diseñado para protegerlo durante su transporte. Saque el equipo 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 equipo 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 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected
- Herramientas de montaje
- Este manual de instrucciones

3. MONTAJE DEL PRODUCTO

Escaneando el siguiente código QR, podrá visualizar el montaje completo del producto, además de los códigos QR de descarga de la APP en Android e iOS.

**Paso 1.** Fig. 2

Utilice 4 tornillos (12) y 4 arandelas (13) para el montaje del estabilizador delantero (5) y el estabilizador trasero (6) en la estructura principal (1). Utilice la llave Allen S6 (8) para apretar los tornillos.

Paso 2. Fig. 3

1. En primer lugar, acople el conector 2 (17) en la estructura principal (1) con el conector 1 (16) por encima de la barra principal, y luego inserte la barra en la estructura (1).
2. Saque del kit (7) 4 tornillos (10) y 4 arandelas (11), y utilícelos para fijar el manillar (4). Utilice la llave Allen S6 (8) para apretar los tornillos y coloque el embellecedor de plástico (2).
3. Acople los conectores (4) y (16) al monitor (15). A continuación, instale el monitor (15) en la estructura principal (1).

Paso 3. Fig. 4.

1. Enrosque primero el pedal (3) en la biela con la mano.
2. Utilice la S15 de la llave de cruz (9) para instalar los pedales (3) en las bielas izquierda y derecha de la estructura principal (1). Distinga entre izquierda (L) y derecha (R), y siga la dirección de la flecha de la figura 4. Utilice S19 de la llave inglesa (14) para apretar las tuercas paralelas 3L y 3R hacia atrás (según la dirección de la flecha en la figura 4).

Paso 4. Fig. 5

Fije el portabotellas (18) al manillar (4) usando tres tornillos (19) como se muestra en la figura 5.

4. FUNCIONAMIENTO**Ajustar la bicicleta****Ajustar la altura del manillar**

Fig. 6

- 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.
- Utilice una mano para aflojar la manivela de la estructura principal y tire de ella hacia fuera, mientras sujeta la parte central del manillar con la otra mano para levantar (o presionar hacia abajo) para ajustarlo a la posición deseada.
- Afloje la manivela y mueva suavemente hacia arriba y hacia abajo.
- Mueva la tija del manillar para permitir que se reajuste automáticamente (se oye un clic, lo que indica que se ha deslizado en el agujero de la tija) y luego gire la manivela hasta que esté bien apretada.
- El ajuste no debe exceder la marca de inserción mínima del manillar (marcado con STOP en la tija).

Ajustar la altura y la posición del sillín

Fig. 7

- 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.
- Utilice una mano para aflojar el pomo de ajuste de la estructura principal y tire de él hacia fuera, mientras sujeta la parte central de la tija del sillín con la otra mano para levantar (o presionar hacia abajo) para ajustarlo a la posición deseada.
- Afloje el pomo de ajuste y mueva suavemente hacia arriba y hacia abajo.
- Mueva la tija para que el muelle se reajuste automáticamente (se oye un "clic", que indica que la manivela se ha deslizado en el orificio de la tija del sillín) y, a continuación, enrosque la manivela hasta que esté bien apretada.

- Afloje el pomo de ajuste debajo del sillín, deslice el sillín hacia delante y hacia atrás, ajústelo a la posición deseada y gire el pomo de ajuste hasta que esté bien apretado.
- El ajuste no debe exceder la marca de inserción mínima del sillín (marcado con STOP en la tija).

Ajustar el cuerpo principal

Fig. 8

Hay cuatro patas de ajuste distribuidas bajo el estabilizador delantero y trasero. Gire las patas para alejarlas o acercarlas al suelo hasta que no haya vibraciones.

Cómo subir y bajar de la bicicleta

- Para subir a la bicicleta lo primero que debe hacer es asegurarse de que esta esté completamente parada. Sitúese a un lado de la bicicleta y pase la pierna más cercana a la misma por encima del cuadro para, a continuación, siéntese en el sillín e introduzca los pies en los calapiés de los pedales.
- Para bajar de la bicicleta realice el procedimiento anterior, pero al revés.

Ajustar la resistencia

Fig. 9

Gire la rueda de ajuste de la resistencia en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia, y en el sentido contrario para disminuirla. Un nivel más alto hará más difícil el pedaleo, mientras que un nivel bajo lo hará más fácil. Para mejorar los resultados, ajuste el nivel de resistencia mientras usa la bicicleta. Asegúrese de ajustar bien el pie en la sujeción de los pedales para prevenir cualquier movimiento no intencionado.

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.

Mover la bicicleta

Fig. 10

Sujete primero el estabilizador delantero de la estructura principal con los pies, sujete el manillar con ambas manos y presione firmemente hacia abajo la parte delantera de la bicicleta. Después de levantar el estabilizador trasero, puede mover la bicicleta.

Información relativa al ejercicio

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- Calentamiento: consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 12

- Entrenamiento: se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos (nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos). Fig. 13
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 12

Rutina de ejercicio

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

Monitor

Fig. 11

- (1) Velocidad (RPM): mide la velocidad instantánea, reflejando la velocidad del movimiento.
- (2) Calorías (CAL): mide las calorías consumidas desde el inicio hasta el final del ejercicio.
- (3) Distancia (DIST): mide la distancia recorrida desde el inicio hasta el final del movimiento.
- (4) Tiempo (TIME): mide el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio hasta el momento en que este se detiene.
- (5) Pulso: muestra la frecuencia cardíaca cuando las manos se encuentren en los sensores ubicados en el manillar.
- El display se enciende automáticamente al comenzar a pedalear y se apaga tras aproximadamente 30 segundos después de acabar el ejercicio.

Nota:

Tenga en cuenta que, si detiene el ejercicio por aproximadamente 30 segundos, el equipo se apagará y los valores se reiniciarán.

APP Bluetooth

Para vincular las aplicaciones compatibles con este equipo, siga los siguientes pasos:

Kinomap

Fig. 14

1. Después de descargar la aplicación APP Kinomap, encienda el Bluetooth del móvil, acceda a la APP y pulse sobre "Gestión del equipo".
2. Añada una nueva máquina de entrenamiento.
3. Seleccione el tipo de equipo "bicicleta estática" y a continuación pulse sobre "Cecotec".
4. Pulse sobre el dispositivo que aparece como "DrumFit-XXXX" para emparejar la máquina.
5. Busque vídeos para iniciar el entrenamiento.

Zwift

Fig. 15

1. Después de descargar la aplicación Zwift, ábrala para crear una cuenta.
2. Entre en la cuenta y seleccione "Pedalear".
3. Encienda el Bluetooth del móvil y pedalee para emparejar el equipo. Pulse "OK" cuando se haya vinculado con su móvil.
4. Empiece a pedalear para iniciar el entrenamiento.

5. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Se recomienda limpiar el sudor después de cada uso y ajustar la tornillería periódicamente.
- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encontrara en mal estado, contacte inmediatamente con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec 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.

Cómo cambiar las pilas

- Abra el compartimento de las pilas, situado en la parte inferior del panel de control.
- Introduzca las pilas. Preste atención a la polaridad.
- Cierre el compartimento de las pilas deslizando la tapa. Asegúrese de que encaja correctamente.

6. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Si no observa ningún número en la pantalla del monitor, asegúrese de que todas las conexiones sean correctas.
- Si el problema persiste cambie las pilas por unas nuevas.
- Si los datos en la pantalla no se ven de forma clara, sustituya las pilas; este monitor utiliza dos pilas "AAA". Cuando sustituya las pilas, cámbielas todas al mismo tiempo.

7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Nombre del producto: DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

Referencia: 07000

Peso neto: 32,9 kg

Dimensiones máximas: 112,3 x 57,2 x 109,8 cm

Peso máximo de usuario: 130 kg

Clase HC

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

Fabricado en China | Diseñado en España

8. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



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

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

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

9. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

10. COPYRIGHT

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

11. DECLARACIÓN UE DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA



Por la presente, Cecotec Innovaciones declara que esta bicicleta indoor, modelo 07000 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected es conforme con la Directiva 2014/53/EU de equipos radioeléctricos.

El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de internet siguiente:

www.cecotec.es

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Main frame
2. Trim
3. Pedals
4. Handlebar
5. Front anti-roll bar
6. Rear anti-roll bar
7. Tool kit
8. S6 Allen key
9. S13-S14-S15 lug wrench
10. M8*16*Φ15 Allen screws (x4)
11. D8*Φ16*1.5 nut (x4)
12. D8*Φ16*1.5 Allen screws (x4)
13. D10*Φ20*2.0 nut (x4)
14. Wrench S17-S19
15. Monitor
16. Connector 1 Φ5*750
17. Connector 2 Φ5*380
18. Bottle holder
19. M6*8 screws (x3)

NOTE:

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

2. BEFORE USE

- This device includes a packaging designed 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

- DrumFit Indoor 7000 Magno Connected indoor bike

- Assembly tools
- Instruction manual

3. PRODUCT ASSEMBLY

By scanning the following QR code, you can view the product's complete assembly, as well as the QR codes for downloading the APP on Android and iOS.



Step 1. Fig. 2

Use 4 bolts (12) and 4 washers (13) to assemble the front anti-roll bar (5) and the rear anti-roll bar (6) to the main frame (1). Use the S6 Allen key (8) to tighten the screws.

Step 2. Fig. 3

1. First, attach connector 2 (17) to the main frame (1) with connector 1 (16) above the main bar, and then insert the bar into the frame (1).
2. Remove 4 screws (10) and 4 washers (11) from the kit (7) and use them to fix the handlebar (4). Use the S6 Allen key (8) to tighten the screws and fit the plastic trim (2).
3. Attach connectors (4) and (16) to the monitor (15). Then install the monitor (15) on the main frame (1).

Step 3. Fig. 4.

1. First, tighten the pedal (3) on the crank with your hand.
2. Use the S15 of the lug wrench (9) to install the pedals (3) on the left and right cranks of the main frame (1). Distinguish between left (L) and right (R) and follow the direction of the arrow in Figure 4. Use the S19 of the wrench (14) to tighten the parallel nuts 3L and 3R backwards (according to the direction of the arrow in Figure 4).

Step 4. Fig. 5

Attach the bottle holder (18) to the handlebar (4) using three screws (19) as shown in Figure 5.

4. OPERATION

Adjusting the bike

Adjusting the handlebar height

Fig. 6

- Make sure the handlebar's 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.
- Use one hand to loosen the crank handle on the main frame and pull it outwards, while holding the centre part of the handlebar with the other hand to lift (or press down) to adjust it to the desired position.
- Loosen the crank and move it gently up and down.
- Move the handlebar post to allow it to readjust automatically (a click is heard, indicating that it has slipped into the hole in the stem) and then turn the crank until it is tight.
- The adjustment cannot exceed the minimum insertion mark in the handlebar (marked with the word STOP in the post).

Adjusting the height and position of the saddle

Fig. 7

- 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.
- Use one hand to loosen the adjustment knob on the main frame and pull it outwards, while holding the centre part of the saddle stem with the other hand to lift it (or press it down) to adjust it to the desired position.
- Loosen the adjustment knob and move it gently up and down.
- Move the seat post so that the spring automatically readjusts (it clicks, indicating that the crank has slipped into the hole in the seat post), then tighten the crank until it is tight.
- Loosen the adjustment knob under the saddle, slide the saddle back and forth, adjust it to the desired position and turn the adjustment knob until it is tight.
- The adjustment cannot exceed the minimum insertion mark in the saddle (marked with the word STOP in the post).

Adjusting the main body

Fig. 8

There are four adjustment feet distributed under the front and rear anti-roll bars. Turn the adjustment feet to bring them closer to or farther from the ground until there is no vibration.

How to get on and off the bike

- To get on the bike, the first thing to do is to make sure that the bike is at a complete standstill. Stand next to the bike and pass the leg that is closer to it over the frame to sit on the saddle, then insert your feet in the toe clips in the pedals.
- To get off the bike, do the previous step in reverse order.

Adjusting the resistance

Fig. 9

Turn the resistance adjustment wheel clockwise to increase the resistance and counterclockwise to decrease the resistance. A high resistance makes it more difficult to pedal, while a low resistance makes it easier. For best results, set the tension while the bike is in use. Make sure your feet are correctly adjusted in the toe clips to prevent any undesired movement.

Emergency brake

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

Moving the bike

Fig. 10

Hold the front anti-roll bar of the main frame with your feet first, grab the handlebar with both hands, and firmly press down the front of the bike. After lifting the rear anti-roll bar, you can move the bike.

Information on exercising

A proper workout should consist of the following three activities:

- Warm-up: consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 12
- Training: exercise for 20 to 30 minutes (note: during the first weeks of exercise, do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 13
- Cool-down: 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 12

Workout routine

To maintain or improve your physical condition, exercise three times per week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may exercise up to five times per week, if desired. For best results you must be consistent when exercising.

Monitor

Fig. 11

- (1) SPEED (RPM): measures instantaneous speed, reflecting movement speed.
- (2) CALORIES (CAL): measures the calories burned from start to end of the exercise.
- (3) DIST: measures the distance travelled from start to end of movement.
- (4) TIME: measures the time elapsed from start to end of the exercise.
- (5) Heart rate: displays heart rate when hands are on the sensors located on the handlebars.
- The display switches on automatically when you start pedalling and switches off approximately 30 seconds after the end of the exercise.

Note:

Note that if you stop the exercise for approximately 30 seconds, the device will turn off and all values will be reset.

Bluetooth APP

To link compatible applications, follow the below steps:

Kinomap

Fig. 14

1. After downloading the Kinomap APP, turn on Bluetooth on your mobile phone, access the APP, and click on *Gestión del equipo* (device management).
2. Add a new training machine.
3. Select *bicicleta estática* (exercise bike) and then click on "Cecotec".
4. Tap on the device displayed as "DrumFit-XXXX" to pair the machine.
5. Look for videos to start the training.

Zwift

Fig. 15

1. After downloading the Zwift application, open it to create an account.
2. Log in and select *Pedalear* (pedal).
3. Turn on Bluetooth on your mobile phone and pedal to pair the device. Press "OK" once paired with your mobile phone.
4. Pedal to start the training.

5. CLEANING AND MAINTENANCE

- It is recommended to wipe off the sweat after each use and to regularly adjust nuts and bolts.

- Inspect and tighten all parts before using the equipment. Should any part be faulty, contact Cecotec's official Technical Support Service immediately and do not use the appliance until it is in perfect 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.

Replacing the cells

- Open the cell compartment at the bottom of the control panel.
- Insert the cells. Pay attention to polarity.
- Close the cell compartment by sliding the cover. Make sure it fits properly.

6. TROUBLESHOOTING

- If no number appears on the monitor, make sure all connections are correct.
- If the problem persists, replace the cells with new ones.
- If the data on the display can't be seen clearly, replace the cells; this monitor uses two "AAA" cells. When replacing the cells, replace them all at the same time.

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product name: DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

Reference: 07000

Net weight: 32,9 kg

Maximum size: 112.3 x 57.2 x 109.8 cm

Maximum user weight: 130 kg

HC Class

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

Made in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or battery must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its shelf life, you should dispose

of the batteries/accumulators and take them to a collection point designated by the local authorities.

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

11. SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY



Cecotec Innovations hereby declares that this indoor bike, model 07000 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected, is in conformity with the Radio Equipment Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU Declaration of Conformity can be found on the following website:

www.cecotec.es

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

1. Structure principale
2. Enjoliveur
3. Pédales
4. Guidon
5. Stabilisateur avant
6. Stabilisateur arrière
7. Boîte à outils
8. Clé Allen S6
9. Clé en croix S13-S14-S15
10. Vis à tête hexagonale M8*16*Φ15 (x4)
11. Rondelle D8*Φ16*1.5 (x4)
12. Vis à tête hexagonale D8*Φ16*1.5 (x4)
13. Rondelle D10*Φ20*2.0 (x4)
14. Clé à molette S17-S19
15. Moniteur
16. Connecteur 1 Φ5*750
17. Connecteur 2 Φ5*380
18. Porte-bidon
19. Vis M6*8 (x3)

NOTE :

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

2. AVANT UTILISATION

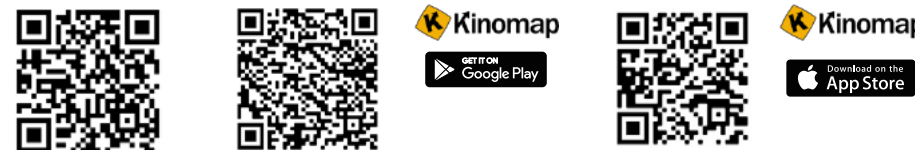
- Cet équipement possède un emballage conçu pour le protéger pendant son transport. Sortez l'équipement de sa boîte et retirez tout le matériel qui compose l'emballage. Rangez la boîte d'origine et le reste des éléments provenant de l'emballage dans un endroit sûr pour éviter d'endommager l'équipement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

Contenu de la boîte

- Vélo d'appartement DrumFit Indoor 7000 Magno Connected
- Outils pour le montage
- Manuel d'instructions

3. MONTAGE DE L'APPAREIL

En scannant ce code QR, vous pourrez visualiser l'assemblage complet du produit, ainsi que les codes QR pour télécharger l'application sur Android et iOS.



Étape 1. Img. 2

Utilisez 4 vis (12) et 4 rondelles (13) pour monter le stabilisateur avant (5) et le stabilisateur arrière (6) dans la structure principale (1). Utilisez la clé Allen S6 (8) pour serrer les vis.

Étape 2. Img. 3

1. Tout d'abord, fixez le connecteur 2 (17) à la structure principale (1) avec le connecteur 1 (16) au-dessus de la barre principale, puis insérez la barre dans la structure (1).
2. Sortez 4 vis (10) et 4 rondelles (11) du kit (7), et utilisez les vis et les rondelles pour fixer le guidon (4). Utilisez la clé Allen S6 (8) pour serrer les vis et mettre en place l'enjoliveur en plastique (2).
3. Fixez les connecteurs (4) et (16) au moniteur (15). Installez ensuite le moniteur (15) sur la structure principale (1).

Étape 3. Img. 4.

1. Vissez d'abord la pédale (3) dans la bielle avec la main.
2. Utilisez la clé en croix S15 (9) pour installer les pédales (3) dans les bielles gauche et droite de la structure principale (1). Faites la distinction entre la pédale gauche (L) et la pédale droite (R), et suivez le sens de la flèche de l'image 4. Utilisez la clé à molette S19 (14) pour serrer les écrous parallèles 3L et 3R en arrière (selon le sens de la flèche sur l'image 4).

Étape 4. Img. 5

Fixez le porte-bidon (18) au guidon (4) à l'aide de trois vis (19) comme indiqué sur l'image 5.

4. FONCTIONNEMENT

Réglage du vélo

Réglage de la hauteur du guidon

Img. 6

- 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.
- Utilisez une main pour desserrer la manivelle de la structure principale et la retirer, tout en tenant la partie centrale du guidon avec l'autre main pour la soulever (ou l'enfoncer) afin de l'ajuster à la position souhaitée.
- Desserrez la manivelle et déplacez-la doucement de haut en bas.
- Déplacez la tige du guidon pour permettre de se réajuster automatiquement (vous entendrez un clic, cela indique qu'il a glissé dans le trou de la tige), puis tournez la manivelle jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée.
- Le réglage ne doit pas dépasser le repère d'insertion minimale du guidon (marqué d'un « STOP » sur la tige).

Régler la hauteur et la position de la selle

Img. 7

- 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.
- Utilisez une main pour desserrer la molette de réglage de la structure principale et la retirer, tout en tenant la partie centrale de la tige de la selle avec l'autre main pour la soulever (ou l'enfoncer) afin de l'ajuster à la position souhaitée.
- Desserrez la molette de réglage et déplacez-la doucement de haut en bas.
- Déplacez la tige pour permettre au ressort de se réajuster automatiquement (vous entendrez un « clic », cela indique que la manivelle a glissé dans le trou de la tige de la selle), puis tournez la manivelle jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée.
- Desserrez la molette de réglage sous la selle, faites glisser la selle d'avant en arrière, ajustez-la à la position souhaitée et tournez la molette de réglage jusqu'à ce qu'elle soit serrée.

- Le réglage ne doit pas dépasser le repère d'insertion minimale de la selle (marqué d'un « STOP » sur la tige).

Réglage de la structure principale

Img. 8

Il y a quatre pieds de réglage sous le stabilisateur avant et arrière. Faites tourner les pieds pour les éloigner ou les rapprocher du sol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vibration.

Comment monter et descendre du vélo

- Pour monter sur le vélo, la première chose à faire est de s'assurer que le vélo est complètement arrêté. 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

Img. 9

Tournez la roue de réglage de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse pour la diminuer. Un niveau plus haut rendra difficile l'action de pédaler alors qu'un niveau plus bas le rendra plus facile. Pour améliorer vos résultats, ajustez le niveau de résistance pendant que vous utilisez le vélo. Veillez à bien serrer votre pied dans le cale-pieds de la pédale pour éviter tout mouvement involontaire.

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.

Déplacer le vélo

Img. 10

Tenez d'abord le stabilisateur avant de la structure principale avec vos pieds, saisissez le guidon avec les deux mains et appuyez fermement vers le bas sur la partie frontale du vélo. Après avoir soulevé le stabilisateur arrière, vous pouvez déplacer le vélo.

Informations concernant l'exercice

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

- Échauffement : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 12
- Entraînement : il s'agit d'une séance d'exercice de 20 à 30 minutes (note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque à un niveau élevé pendant plus de 20 minutes). Img. 13

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

Routine d'exercice

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

Moniteur

Img. 11

- (1) Vitesse (RPM) : mesure la vitesse instantanée, reflétant la vitesse du mouvement.
- (2) Calories (CAL) : mesure les calories brûlées du début à la fin de l'exercice.
- (3) Distance (DIST) : mesure la distance parcourue depuis le début jusqu'à la fin du mouvement.
- (4) Temps (TIME) : mesure le temps écoulé depuis le début de l'exercice jusqu'à son arrêt.
- (5) Cardiofréquencemètre : indique la fréquence cardiaque lorsque vos mains sont sur les capteurs situés sur le guidon.
- L'écran s'allume automatiquement lorsque vous commencez à pédaler et s'éteint environ 30 secondes après avoir terminé l'exercice.

Note

L'équipement s'arrêtera et les valeurs seront réinitialisées après 30 secondes d'inactivité.

App Bluetooth

Pour connecter les applications compatibles à cet équipement, suivez les étapes suivantes :

Kinomap

Img. 14

1. Après avoir téléchargé l'app Kinomap, activez le Bluetooth sur votre portable, accédez à l'app et appuyez sur « Gestion de l'équipement ».
2. Ajoutez un nouvel appareil d'entraînement.
3. Sélectionnez le type d'équipement « vélo d'appartement », appuyez ensuite sur « Cecotec ».
4. Appuyez sur le dispositif « DrumFit-XXXX » pour connecter la machine.
5. Consultez des vidéos pour commencer l'entraînement.

Zwift

Img. 15

1. Après avoir téléchargé l'application mobile Zwift, ouvrez l'app pour créer un compte.

2. Connectez-vous à votre compte et sélectionnez « Pédaler ».
3. Activez le Bluetooth sur votre portable et pédalez pour connecter l'équipement. Appuyez sur « OK » lorsque l'équipement a été connecté à votre portable.
4. Commencez à pédaler pour démarrer votre entraînement.

5. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Il est recommandé de nettoyer la sueur après chaque utilisation et de vérifier périodiquement les vis.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant son utilisation. Si une pièce est endommagée, veuillez contacter immédiatement le Service Après-Vente officiel de Cecotec. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.
- L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide et du détergent non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
- N'essayez pas de réparer le produit vous-même. Si vous avez des difficultés lors de son assemblage, lors de son utilisation ou vous pensez qu'il vous manque des pièces, contactez le Service d'Assistance Technique Officiel de Cecotec.

Comment remplacer les piles

- Ouvrez le compartiment des piles situé au niveau de la partie inférieure du panneau de contrôle.
- Introduisez les piles. Faites attention à leur polarité.
- Fermez le compartiment des piles en faisant glisser le couvercle. Assurez-vous que la buse est bien emboîtée.

6. RÉOLUTION DES PROBLÈMES

- Si vous n'observez aucun numéro sur l'écran du moniteur, assurez-vous que toutes les connexions sont effectuées correctement.
- Si le problème persiste, remplacez les piles par des piles neuves.
- Si les données affichées sur l'écran ne se voient pas clairement, remplacez les piles ; ce moniteur fonctionne avec deux piles « AAA ». Si vous remplacez les piles, remplacez-les toutes en même temps.

7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Nom du produit : DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

Référence : 07000

Poids net : 32,9 kg
 Dimensions maximales : 112,3 x 57,2 x 109,8 cm
 Poids maximum de l'utilisateur : 130 kg
 Classe HC

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

8. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



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

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous débarrasser de vos appareils électriques et électroniques et/ou des batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.
 Le respect des directives susmentionnées contribuera à la protection de l'environnement.

9. GARANTIE ET SAV

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

10. COPYRIGHT

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

11. DÉCLARATION DE CONFORMITÉ SIMPLIFIÉE DE L'UE

CE Par la présente, Cecotec Innovaciones déclare que ce vélo d'appartement, modèle 07000 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected est conforme à la directive 2014/53/UE sur les équipements radioélectriques.

Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE peut être consulté sur le site web suivant :

www.cecotec.com

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb.1

1. Hauptstruktur
2. Verzierung
3. Pedale
4. Griffstange
5. Vorderer Stabilisator
6. Hintere Stabilisator
7. Werkzeugsatz
8. Sechskantschlüssel S6
9. Kreuzschlüssel S13-S14-S15
10. Sechskantschrauben M8*16*Φ15 (x4)
11. Unterlegscheibe D8*Φ16*1.5 (x4)
12. Sechskantschrauben D8*Φ16*1.5 (x4)
13. Unterlegscheibe D10*Φ20*2.0 (x4)
14. Schraubenschlüssel S17-S19
15. Monitor
16. Stecker 1 Φ5*750
17. Stecker 2 Φ5*380
18. Flaschenhalter
19. Schrauben M6*8 (x3)

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

- Heimtrainer DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

- Montagewerkzeuge
- Bedienungsanleitung

3. MONTAGE DES PRODUKTS

Wenn Sie den folgenden QR-Code scannen, können Sie den kompletten Aufbau des Produkts sowie die QR-Codes für das Herunterladen der APP auf Android und IOS anzeigen.



Schritt 1. Abb. 2

Verwenden Sie 4 Schrauben (12) und 4 Unterlegscheiben (13) zur Befestigung des vorderen Stabilisators (5) und des hinteren Stabilisators (6) am Hauptrahmen (1). Verwenden Sie den Sechskantschlüssel S6 (8), um die Schrauben anzuziehen.

Schritt 2. Abb. 3

1. Befestigen Sie zunächst den Verbinder 2 (17) am Hauptrahmen (1), wobei sich der Verbinder 1 (16) oberhalb der Hauptstange befindet, und führen Sie dann die Stange in den Rahmen (1) ein.
2. Entfernen Sie 4 Schrauben (10) und 4 Unterlegscheiben (11) aus dem Bausatz (7) und verwenden Sie diese zur Befestigung des Lenkers (4). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel S6 (8) an und bringen Sie die Kunststoffverkleidung (2) an.
3. Verbinden Sie die Stecker (4) und (16) mit dem Monitor (15). Montieren Sie dann den Monitor (15) auf dem Hauptrahmen (1).

Schritt 3. Abb. 4.

1. Schrauben Sie das Pedal (3) zunächst mit der Hand auf die Kurbel.
2. Verwenden Sie den S15 des Kreuzschlüssels (9), um die Pedale (3) an den linken und rechten Kurbeln des Hauptrahmens (1) zu montieren. Unterscheiden Sie zwischen links (L) und rechts (R), und folgen Sie der Pfeilrichtung in Abbildung 4. Ziehen Sie die parallelen Muttern 3L und 3R mit S19 des Schraubenschlüssels (14) rückwärts an (gemäß der Pfeilrichtung in Abbildung 4).

Schritt 4. Abb. 5

Befestigen Sie den Flaschenhalter (18) mit drei Schrauben (19) am Lenker (4), wie in Abbildung 5 dargestellt.

4. BEDIENUNG**Fahrrad einstellen****Einstellung der Lenkerhöhe**

Abb. 6

- 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.
- Lösen Sie mit einer Hand die Kurbel vom Hauptrahmen und Ziehen Sie sie heraus, während Sie mit der anderen Hand den mittleren Teil des Lenkers anheben (oder nach unten drücken), um ihn in die gewünschte Position zu bringen.
- Lösen Sie die Kurbel und bewegen Sie sie vorsichtig auf und ab.
- Bewegen Sie den Lenkervorbau, damit er sich automatisch nachstellt (Sie hören ein Klicken, das anzeigt, dass er in das Loch im Vorbau gerutscht ist) und drehen Sie dann die Kurbel, bis sie fest sitzt.
- Die Einstellung darf nicht über die Markierung für die Mindesteinstellung des Lenkers hinausgehen (Markierung STOP an der Sattelstütze).

Einstellung der Höhe und Position des Sattels

Abb. 7

- 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.
- Lösen Sie mit einer Hand den Einstellknopf des Hauptrahmens und ziehen Sie ihn heraus, während Sie mit der anderen Hand den mittleren Teil der Sattelstütze anheben (oder nach unten drücken), um ihn in die gewünschte Position zu bringen.
- Lösen Sie den Einstellknopf und bewegen Sie ihn vorsichtig nach oben und unten.
- Bewegen Sie die Sattelstütze so, dass sich die Feder automatisch nachstellt (Sie hören ein "Klick", das anzeigt, dass die Kurbel in das Loch in der Sattelstütze gerutscht ist), dann schrauben Sie die Kurbel ein, bis sie fest sitzt.
- Lösen Sie den Einstellknopf unter dem Sattel, schieben Sie den Sattel hin und her, stellen

Sie ihn in die gewünschte Position und drehen Sie den Einstellknopf, bis er fest sitzt.

- Die Einstellung darf nicht über die Markierung für die Mindesteinstellung des Sattels hinausgehen (Markierung STOP an der Sattelstütze).

Hauptkörper einstellen

Abb. 8

Unter dem vorderen und hinteren Stabilisator befinden sich vier Stellfüße. Drehen Sie die Beine vom Boden weg oder zum Boden hin, bis keine Vibration mehr zu spüren ist.

Wie man auf den Heimtrainer auf- und absteigt

- Um auf den Heimtrainer aufzusteigen, müssen Sie sich zunächst vergewissern, dass der Heimtrainer vollständig zum Stillstand gekommen ist. Stellen Sie sich an eine Seite des Heimtrainers und legen Sie Ihr Bein, das dem Heimtrainer am nächsten ist, über den Rahmen. Setzen Sie sich dann auf den Sattel und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedalstützen.
- Um von dem Heimtrainer abzusteigen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Widerstand einstellen

Abb. 9

Drehen Sie das Widerstandseinstellrad im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern. Ein höheres Niveau erschwert das Treten, ein niedrigeres Niveau erleichtert das Treten. Um Ihre Ergebnisse zu verbessern, stellen Sie den Widerstandsgrad während der Fahrt mit dem Heimtrainer ein. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Fuß fest in der Pedalklemme sitzt, um unbeabsichtigte Bewegungen zu vermeiden.

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.

Fahrrad bewegen

Abb. 10

Halten Sie den vorderen Stabilisator des Hauptrahmens zuerst mit den Füßen fest, greifen Sie den Lenker mit beiden Händen und drücken Sie das Fahrrad vorne fest nach unten. Nachdem Sie den hinteren Stabilisator angehoben haben, können Sie das Fahrrad bewegen.

Fitnessinformation

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- Aufwärmen: besteht aus einer Sitzung mit Dehnung und Training niedriger Intensität, die 5 bis 10 Minuten dauert. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 12

- Training: eine 20-30-minütige Trainingseinheit (Achtung: in den ersten Wochen sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hochhalten). Abb. 13
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 12

Training

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

Monitor

Abb. 11

- (1) Geschwindigkeit (RPM): Misst die momentane Geschwindigkeit, die die Geschwindigkeit der Bewegung widerspiegelt.
- (2) Kalorien (CAL): Misst den Kalorienverbrauch vom Beginn bis zum Ende des Trainings.
- (3) Distanz (DIST): Misst die zurückgelegte Strecke vom Start bis zum Ende der Bewegung.
- (4) ZEIT: Misst die Zeit, die vom Start des Trainings bis zum Ende der Übung vergeht.
- (5) Puls: Zeigt die Herzfrequenz an, wenn die Hände auf den Sensoren am Lenker liegen.
- Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie in die Pedale treten, und schaltet sich ca. 30 Sekunden nach Ende des Trainings aus.

Hinweis:

Beachten Sie, dass sich das Gerät ausschaltet, wenn Sie das Training für etwa 30 Sekunden unterbrechen, und die Werte zurückgesetzt werden.

APP Bluetooth

Um kompatible Anwendungen mit diesem Gerät zu verbinden, gehen Sie wie folgt vor:

Kinomap

Abb. 14

1. Nachdem Sie die Kinomap APP heruntergeladen haben, schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Mobiltelefon ein, rufen die APP auf und klicken auf "Geräteverwaltung".
2. Fügen Sie eine neue Trainingsmaschine hinzu.
3. Wählen Sie den Gerätetyp "Heimtrainer" und klicken Sie dann auf "Cecotec".
4. Tippen Sie auf das Gerät, das als "DrumFit-XXXX" angezeigt wird, um das Gerät zu koppeln.
5. Suchen Sie nach Videos, um ein Training zu beginnen.

Zwift

Abb. 15

1. Nachdem Sie die Zwift-Anwendung heruntergeladen haben, öffnen Sie sie, um ein Konto zu erstellen.
2. Melden Sie sich bei Ihrem Konto an und wählen Sie "Pedal".
3. Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Mobiltelefon und Ihrem Pedal ein, um das Gerät zu verbinden. Drücken Sie "OK", wenn das Gerät mit Ihrem Mobiltelefon gekoppelt wurde.
4. Treten Sie in die Pedale, um Ihr Training zu beginnen.

5. REINIGUNG UND WARTUNG

- Es wird empfohlen, den Schweiß nach jedem Gebrauch abzuwischen und die Hardware regelmäßig zu justieren.
- Prüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Verwendung nach. Sollte ein Teil defekt sein, wenden Sie sich sofort an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec und benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn 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.

Wie man die Batterien wechselt

- Öffnen Sie das Batteriefach an der Unterseite des Bedienfeldes.
- Legen Sie die Batterien ein. Achten Sie auf die Polarität.
- Schließen Sie das Batteriefach, indem Sie den Deckel aufschieben. Stellen Sie sicher, dass er richtig sitzt.

6. PROBLEMBEHEBUNG

- Wenn Sie keine Zahlen auf dem Monitor sehen, vergewissern Sie sich, dass alle Verbindungen korrekt sind.
- Wenn das Problem weiterhin besteht, ersetzen Sie die Batterien durch neue.
- Wenn die Daten auf dem Monitor nicht klar sind, tauschen Sie die Batterien aus; dieser Monitor verwendet zwei "AAA"-Batterien. Wenn Sie die Batterien austauschen, wechseln Sie sie alle gleichzeitig aus.

7. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Produktname: DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

Referenz: 07000

Nettogewicht: 32,9 kg

Maximale Abmessungen: 112,3 x 57,2 x 109,8 cm

Maximales Nutzergewicht: 130 Kg

klasse HC

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

8. 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.

9. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

Wenn Sie einen Zwischenfall mit dem Produkt feststellen oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec unter +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

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

11. VEREINFACHTE EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG.



Cecotec Innovations erklärt hiermit, dass dieser Heimtrainer, Modell 07000 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected, mit der Funkgeräte-Richtlinie 2014/53/EU konform ist.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist auf der folgenden Website zu finden:

www.cecotec.es

1. PARTI E COMPONENTI

Fig.1

1. Telaio principale
2. Copertura
3. Pedali
4. Manubrio
5. Barra stabilizzatrice anteriore
6. Barra stabilizzatrice posteriore
7. Kit di attrezzi
8. Chiave di Allen S6
9. Chiave a croce S13-S14-S15
10. Viti a testa esagonale M8*16*Φ15 (x4)
11. Rondella D8*Φ16*1.5 (x4)
12. Viti a testa esagonale D8*Φ16*1.5 (x4)
13. Rondella D10*Φ20*2.0 (x4)
14. Chiave inglese S17-S19
15. Monitor
16. Connettore 1 Φ5*750
17. Connettore 2 Φ5*380
18. Portaborraccia
19. Viti M6*8 (x3)

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 mancasse o non fosse in buone condizioni, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

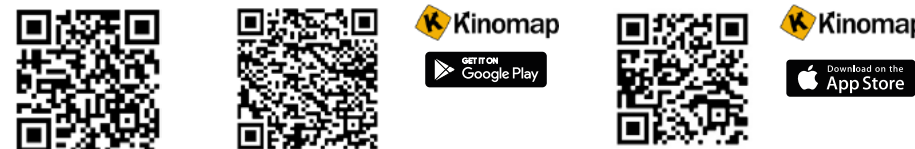
Contenuto della scatola

- Cyclette indoor DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

- Attrezzatura per il montaggio
- Manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO DEL PRODOTTO

Scansionando il seguente codice QR si può visualizzare il montaggio completo del prodotto, così come i codici QR per scaricare l'APP su Android e iOS.



Passaggio 1. Fig. 2

Utilizzare 4 viti (12) e 4 rondelle (13) per montare la barra stabilizzatrice anteriore (5) e la barra stabilizzatrice posteriore (6) sul telaio principale (1). Utilizzare la chiave Allen S6 (8) per stringere le viti.

Passaggio 2. Fig. 3

1. Innanzitutto, fissare il connettore 2 (17) al telaio principale (1) con il connettore 1 (16) sopra l'asta principale, e in seguito inserire l'asta nel telaio (1).
2. Rimuovere dal kit (7) 4 viti (10) e 4 rondelle (11) dal kit (7), e utilizzarle per fissare il manubrio (4). Utilizzare la chiave a brugola S6 (8) per serrare le viti e montare la copertura di plastica (2).
3. Assemblare i connettori (4) e (16) al monitor (15). Quindi installare il monitor (15) sul telaio principale (1).

Passaggio 3. Fig. 4.

1. Per prima cosa, avvitare manualmente il pedale (3) sulla pedivella.
2. Utilizzare S15 della chiave a croce (9) per installare i pedali (3) sulla pedivella destra e sinistra del telaio principale (1). Distinguere tra sinistra (L) e destra (R), e seguire la direzione della freccia nella figura 4. Usare S19 della chiave inglese (14) per stringere i dadi paralleli 3L e 3R all'indietro (secondo la direzione della freccia nella figura 4).

Passaggio 4. Fig. 5

Fissare il portaborraccia (18) al manubrio (4) usando le tre viti (19) come indicato nella figura 5.

4. FUNZIONAMENTO

Configurare la cyclette

Regolare l'altezza del manubrio

Fig. 6

- 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.
- Usare una mano per allentare la manopola dal telaio principale ed estrarla, mentre si tiene la parte centrale del manubrio con l'altra mano per sollevare (o premere verso il basso) per regolarlo nella posizione desiderata.
- Allentare la manopola e muoverla delicatamente su e giù.
- Muovere l'asta del manubrio per permettere di regolarlo automaticamente (si sentirà un clic, che indica che è stato introdotto nel foro dell'asta) e girare la manopola fino a quando non è ben stretto.
- La regolazione non deve superare il segno di inserimento minimo sul manubrio (segnato STOP sull'asta).

Regolazione dell'altezza e della posizione della sella

Fig. 7

- 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 fermapièdi.
- 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.
- Usare una mano per allentare la manopola di regolazione del telaio principale ed estrarla, mentre si tiene l'asta della sella con l'altra mano per sollevare (o premere verso il basso) per regolarlo nella posizione desiderata.
- Allentare la manopola e muoverla delicatamente su e giù.
- Muovere il reggisella in modo che la molla si regoli automaticamente (si sentirà un "click", che indica che la pedivella è stata introdotta nel foro del reggisella); in seguito, avvitare la pedivella fino a quando non è ben stretta.
- Allentare la manopola sotto la sella, far scorrere la sella avanti e indietro, regolarla nella posizione desiderata e girare la manovella fino a quando non è stretta.
- La regolazione non deve superare il segno di inserimento minimo della sella (segnato STOP sull'asta).

Regolazione del corpo principale

Fig. 8

Vi sono quattro piedi di regolazione distribuiti sotto la barra stabilizzatrice anteriore e posteriore. Ruotare i piedi regolabili per allontanarle o avvicinarle al pavimento fino a eliminare le vibrazioni.

Come salire e scendere dalla cyclette

- Per salire sulla cyclette, la prima cosa da fare è assicurarsi che questa sia completamente ferma. 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 fermapièdi.
- Per scendere dalla cyclette, fare la procedura di cui sopra al contrario.

Regolare la resistenza

Fig. 9

Girare la manopola di regolazione della resistenza in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per diminuirla. Un livello più alto renderà più difficile pedalare, mentre un livello basso lo renderà più facile. Per migliorare i risultati, regolare il livello di resistenza mentre usa la cyclette. Assicurarsi di fissare il piede nel fermapièdi per evitare qualsiasi movimento involontario.

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.

Muovere la cyclette

Fig. 10

Sostenere la barra stabilizzatrice anteriore del telaio principale con i piedi, afferrare il manubrio con entrambe le mani e premere con forza verso il basso sulla parte anteriore della cyclette. Dopo aver sollevato la barra stabilizzatrice posteriore, è possibile spostare la cyclette.

Informazioni relative all'allenamento

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 12
- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizio della durata di 20-30 minuti (nota: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 13
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 12

Routine di allenamento

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

Monitor

Fig. 11

- (1) Velocità (RPM): misura la velocità istantanea, indicando la velocità del movimento.
- (2) Calorie (CAL): misura le calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'esercizio.
- (3) Distanza (DIST): misura la distanza percorsa dall'inizio alla fine del movimento.
- (4) Tempo (TIME): misura il tempo trascorso dall'inizio dell'esercizio fino alla fine dello stesso.
- (5) Pulsazioni: visualizza la frequenza cardiaca quando le mani sono appoggiate sui sensori del manubrio.
- Il display si accende automaticamente quando si inizia a pedalare e si spegne circa 30 secondi dopo la fine dell'esercizio.

Nota

Se si interrompe l'esercizio per circa 30 secondi, l'apparecchio si spegne e i valori vengono azzerati.

APP Bluetooth

Per collegare le applicazioni compatibili all'apparecchio, seguire la procedura indicata di seguito:

Kinomap

Fig. 14

1. Dopo aver scaricato l'APP Kinomap, attivare il Bluetooth sul cellulare, accedere all'APP e premere su *Gestión del equipo* (gestione del dispositivo).
2. Aggiungere la nuova macchina d'allenamento.
3. Selezionare il tipo di dispositivo *bicicleta estática* (cyclette), quindi premere su "Cecotec".
4. Premere sul dispositivo visualizzato come "DrumFit-XXXX" per associare l'apparecchio.
5. Cercare video per iniziare l'allenamento.

Zwift

Fig. 15

1. Creare un account su Zwift dopo aver scaricato l'applicazione.
2. Accedere all'account e selezionare *Pedalear* (pedalare).

3. Attivare il Bluetooth sul cellulare e pedalare per associare l'apparecchio. Premere "OK" una volta che il dispositivo è stato accoppiato al cellulare.
4. Iniziare a pedalare per iniziare l'allenamento.

5. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Si consiglia di pulire il sudore dopo ogni uso e di riaggiustare viti e rondelle periodicamente.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se alcune parti sono in cattive condizioni, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec e non usare l'apparecchio 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.

Come cambiare le pile

- Aprire il vano nella parte inferiore del pannello di controllo.
- Inserire le pile. Fare attenzione alla polarità.
- Chiudere il vano pile facendo scorrere il coperchio. Assicurarsi che si chiuda correttamente.

6. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

- Se non appare nessun numero sullo schermo, accertarsi che tutte le connessioni siano corrette.
- Se il problema persiste cambiare le pile.
- Se i dati sullo schermo non sono chiari, sostituire le pile; questo monitor utilizza due pile "AAA". Quando si sostituiscono le pile, sostituirle tutte allo stesso tempo.

7. SPECIFICHE TECNICHE

Nome del prodotto: DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

Codice prodotto: 07000

Peso netto: 32,9 kg

Dimensioni massime: 112,3 x 57,2 x 109,8 cm

Peso massimo dell'utente: 130 kg

Classe HC

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

Prodotto in Cina | Progettato in Spagna

8. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



Questo simbolo indica che, in conformità con le normative vigenti, il prodotto e/o 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.

9. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

Cecotec sarà responsabile nei confronti dell'utente finale o del consumatore per qualsiasi difetto di conformità esistente al momento della consegna del prodotto nei termini, condizioni e scadenze stabilite dalla normativa vigente.

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

Se si riscontra un problema con il prodotto o in caso di dubbi, si prega di contattare il supporto tecnico ufficiale Cecotec al numero +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

I diritti di proprietà intellettuale dei testi di questo manuale appartengono a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tutti i diritti riservati. Il contenuto di questa pubblicazione non può essere, in tutto o in parte, 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.

11. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE SEMPLIFICATA



Con la presente, Cecotec Innovaciones dichiara che questa cyclette, modello 07000 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected, è conforme alla Direttiva 2014/53/UE sulle apparecchiature radio.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile nel seguente sito web:

www.cecotec.com

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Estrutura principal
2. Acabamento
3. Pedais
4. Guiador
5. Estabilizador frontal
6. Estabilizador traseiro
7. Kit de ferramentas
8. Chave Allen S6
9. Chave de roda cruz S13-S14-S15
10. Parafuso de cabeça sextavada M8*16*Φ15 (x4)
11. Arruela D8*Φ16*1.5 (x4)
12. Parafuso de cabeça sextavada D8*Φ16*1.5 (x4)
13. Arruela D10*Φ20*2.0 (x4)
14. Chave inglesa S17-S19
15. Monitor
16. Conector 1 Φ5*750
17. Conector 2 Φ5*380
18. Porta garrafas
19. Parafusos M6*8 (x3)

NOTA:

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

2. ANTES DE USAR

- Este equipamento apresenta embalagens concebidas para o proteger durante o transporte. Retire o equipamento, 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 equipamento, 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 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

- Ferramentas de montagem
- Este manual de instruções

3. MONTAGEM DO PRODUTO

Ao digitalizar o seguinte código QR, pode visualizar a montagem completa do produto, bem como os códigos QR para descarregar o APP no Android e iOS.



Passo 1. Fig. 2

Utilizar 4 parafusos (12) e 4 arruelas (13) para montar a barra estabilizadora dianteira (5) e a barra estabilizadora traseira (6) na estrutura principal (1). Utilize a chave Allen S6 (8) para apertar os parafusos.

Passo 2. Fig. 3

1. Primeiro, fixe o conector 2 (17) à estrutura principal (1) com o conector 1 (16) acima da barra principal, e depois insira a barra na estrutura (1).
2. Retire 4 parafusos (10) e 4 arruelas (11) do kit (7), e utilize-os para fixar o guiador (4). Utilize a chave Allen S6 (8) para apertar os parafusos e encaixar o acabamento de plástico (2).
3. Fixe os conectores (4) e (16) ao monitor (15). Em seguida, instale o monitor (15) na estrutura principal (1).

Passo 3. Fig. 4.

1. Primeiro atarraxar o pedal (3) à manivela à mão.
2. Utilize a chave de rosa cruz S15 (9) para instalar os pedais (3) nas manivelas esquerda e direita da estrutura principal (1). Faça a distinção entre o pedal esquerdo (L) e o direito (R), e siga a direção da seta na figura 4. Utilize S19 da chave inglesa (14) para apertar as porcas paralelas 3L e 3R para trás (de acordo com a direção da seta na figura 4).

Passo 4. Fig. 5

Fixe o porta-garrafas (18) ao guiador (4) usando três parafusos (19), como se mostra na figura 5.

4. FUNCIONAMENTO

Ajustar a bicicleta

Ajustar a altura do guiador

Fig. 6

- Certifique-se de que a altura do guiador é aproximadamente equidistante da altura do selim, note que este parâmetro dependerá da biomecânica e fisiologia do cavaleiro. Se se sentir desconfortável nesta posição ou se os seus joelhos colidirem com o guiador, deve aumentar um pouco a altura.
- Use uma mão para desapertar a biela da estrutura principal e puxá-la para fora, enquanto segura a parte central do guiador com a outra mão para levantar (ou pressionar para baixo) e ajustar à posição desejada.
- Desaperte a manivela e mova suavemente para cima e para baixo.
- Mova o espigão do guiador para permitir o seu reajustamento automático (ouvirá um clique, indicando que deslizou para o orifício do espigão) e depois rode a biela até ficar apertada.
- O ajuste não deve exceder a marca mínima de inserção do guiador (marcada STOP no espigão do selim).

Ajustar a altura e a posição do selim

Fig. 7

- 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 estiver na sua posição mais baixa e o pé estiver 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.
- Use uma mão para soltar o botão rotativo de ajuste do quadro principal e puxe-o para fora, enquanto segura com a outra mão a parte central do espigão do selim para o levantar (ou pressionar para baixo) para o ajustar à posição desejada.
- Desaperte o botão rotativo de ajuste e mova-o suavemente para cima e para baixo.
- Mova o espigão do selim para que a mola se reajuste automaticamente (ouvirá um "clique", indicando que a biela escorregou para o buraco do espigão do selim), depois aparafuse a biela até ficar apertada.
- Desaperte o botão rotativo de ajuste debaixo do selim, deslize o selim para trás e para a frente, ajuste-o para a posição desejada e rode o botão de ajuste até que esteja apertado.
- O ajuste não deve exceder a marca mínima de inserção do selim (marcada STOP no espigão do selim).

Ajustar o corpo principal

Fig. 8

Existem quatro pés de ajuste distribuídos por baixo do estabilizador dianteiro e traseiro. Rode as pernas para longe ou em direcção ao chão até não haver vibração.

Como entrar e sair da bicicleta

- Para entrar na bicicleta, a primeira coisa a fazer é certificar-se de que a bicicleta está completamente parada. 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.

Ajustar a resistência

Fig. 9

Rodar a roda de ajuste da resistência em sentido horário para aumentar a resistência e em sentido anti-horário para diminuir. Um nível mais alto tornará a pedalada mais difícil, enquanto que um nível mais baixo a tornará mais fácil. Para melhorar os seus resultados, ajuste o nível de resistência enquanto usar a sua bicicleta. Certifique-se de apertar bem o pé no grampo do pedal para evitar qualquer movimento involuntário.

Travão de emergência

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

Mover a bicicleta

Fig. 10

Segure o estabilizador frontal do quadro principal com os pés primeiro, agarre o guiador com ambas as mãos e pressione firmemente para baixo na parte da frente da bicicleta. Depois de levantar o estabilizador traseiro, pode mover a bicicleta.

Informações relativas ao exercício

O treino correcto deve consistir nos seguintes passos:

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 a 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício. Fig. 12
- Treino: esta é uma sessão de exercício de 20 a 30 minutos (nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado por mais de 20 minutos). Fig. 13
- Arrefecimento: esticar de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 12

Rotina de exercício

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

Monitor

Fig. 11

- (1) Velocidade (RPM): mede a velocidade instantânea, refletindo a velocidade do movimento.
- (2) Calorias (CAL): mede as calorias queimadas desde o início até ao fim do exercício.
- (3) Distância (DIST): mede a distância percorrida desde o início até ao fim do movimento.
- (4) Tempo (TIME): mede o tempo decorrido desde o início do exercício até ao momento em que pára.
- (5) Pulso: mostra o ritmo cardíaco quando os polegares estão sobre os sensores localizados no guiador.
- O visor liga-se automaticamente quando se começa a pedalar e desliga-se aproximadamente 30 segundos depois de se ter terminado o exercício.

Nota:

Note-se que se parar o exercício durante aproximadamente 30 segundos, o equipamento será desligado e os valores serão reiniciados.

APP Bluetooth

Para ligar aplicações compatíveis a este equipamento, siga os passos abaixo:

Kinomap

Fig. 14

1. Depois de descarregar o APP Kinomap, ligue o Bluetooth no seu telemóvel, aceda ao APP e prima em "Gestão de dispositivos".
2. Adicione uma nova máquina de treino.
3. Selecione o tipo de equipamento "bicicleta de exercício" e depois prima em "Cecotec".
4. Toque no dispositivo "DrumFit-XXXX" para emparelhar a máquina.
5. Procure vídeos para iniciar o treino.

Zwift

Fig. 15

1. Depois de descarregar a aplicação Zwift, abra-a para criar uma conta.
2. Inicie sessão na conta e selecione "Pedal".
3. Ligue o Bluetooth no seu telemóvel e pedal para emparelhar o equipamento. Prima "OK"

quando tiver sido emparelhado com o seu telemóvel.

4. Comece a pedalar para começar o seu treino.

5. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- É recomendado limpar o suor após cada utilização e verificar periodicamente os parafusos.
- Inspeccione e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se alguma peça for considerada defeituosa, contactar imediatamente o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec e não utilizar o aparelho até que esteja em perfeitas condições.
- 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 próprio. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.

Substituir as pilhas

- Abra o compartimento das pilhas, situado na parte inferior do painel de controlo.
- Introduza as pilhas. Preste atenção à polaridade.
- Feche o compartimento das pilhas deslizando a tampa. Certifique-se de que encaixe corretamente.

6. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- Se não vir nenhum número no ecrã do monitor, certifique-se de que todas as ligações estão correctas.
- Se o problema persistir, substitua as pilhas por novas.
- Se os dados no ecrã não foram visualizados de maneira clara, substitua as pilhas; este monitor utiliza duas pilhas "AAA". Ao substituir as pilhas, substitua-as todas ao mesmo tempo.

7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Nome do produto: DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

Referência: 07000

Peso neto: 32,9 kg

Dimensões totais: 112,3 x 57,2 x 109,8 cm

Peso máximo do utilizador: 130 kg

Classe HC

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

Fabricado na China | Desenhado em Espanha

8. 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/acumuladores e levá-lo para um ponto de recolha designado pelas autoridades locais.

Para informações detalhadas sobre como eliminar adequadamente o equipamento eléctrico e electrónico e/ou baterias, os consumidores devem contactar as suas autoridades locais.

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

9. GARANTIA E SAT

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

11. DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE SIMPLIFICADA DA UE



A Cecotec Innovaciones declara que esta bicicleta indoor, modelo 07000 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected está em conformidade com a Directiva de Equipamento de Rádio 2014/53/UE.

O texto completo da Declaração de Conformidade da UE pode ser encontrado no seguinte website:

www.cecotec.com

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Hoofdframe
2. Afdekframe
3. Pedalen
4. Stuur
5. Voorstabilisator
6. Achterstabilisator
7. Toolkit
8. Inbussleutel S6
9. Kruissleutel S13-S14-S15
10. M18*16 zeskantbouten $\Phi 15$ (x4)
11. Sluitring D8* $\Phi 16$ *1.5 (x4)
12. Zeskantbouten D8* $\Phi 16$ *1.5 (x4)
13. Sluitring D10* $\Phi 20$ *2.0 (x4)
14. Moersleutel S17-S19
15. Scherm
16. Schakelaar 1 $\Phi 5$ *750
17. Schakelaar 2 $\Phi 5$ *380
18. Bidonhouder
20. Schroeven M6*8 (x3)

OPMERKING:

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

2. VOOR U HET TOESTEL GEBRUIKT

- Deze apparaat heeft een verpakking die ontworpen is om hem tijdens het vervoer 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.

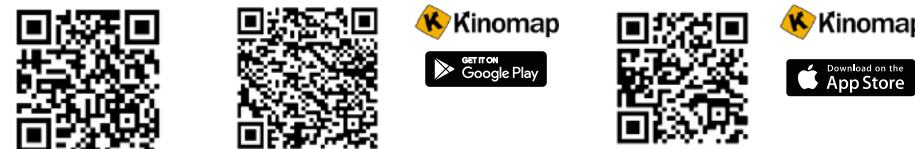
Inhoud van de doos

- Hometrainer DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

- Montagegereedschap
- Instructiehandleiding

3. HET TOESTEL MONTEREN

Door de volgende QR-code te scannen, kunt u de volledige montage van het product bekijken, evenals de QR-codes voor het downloaden van de APP op Android en IOS.



Stap 1. Fig. 2

Gebruik 4 bouten (12) en 4 sluitringen (13) voor de montage van de voorstabilisator (5) en de achterstabilisator (6) op het hoofdframe (1). Gebruik de inbussleutel S6 (8) om de schroeven vast te draaien.

Stap 2. Fig. 3

1. Bevestig eerst connector 2 (17) aan het hoofdframe (1) met connector 1 (16) boven de hoofdstang, en steek vervolgens de stang in het frame (1).
2. Verwijder 4 schroeven (10) en 4 sluitringen (11) uit de kit (7) en gebruik ze om het stuur (4) te bevestigen. Gebruik de inbussleutel S6 (8) om de schroeven vast te draaien en de plastic bekleding (2) aan te brengen.
3. Bevestig connectoren (4) en (16) aan de monitor (15). Monteer vervolgens de monitor (15) op het hoofdframe (1).

Stap 3. Fig. 4.

1. Schroef eerst het pedaal (3) met de hand op de crank.
2. Gebruik de S15 van de kruissleutel (9) om de pedalen (3) op de linker en rechter crank van het hoofdframe (1) te monteren. Maak een onderscheid tussen links (L) en rechts (R), en volg de richting van de pijl in figuur 4. Gebruik S19 van de sleutel (14) om de parallelle moeren 3L en 3R naar achteren te draaien (volgens de richting van de pijl in figuur 4).

Stap 4. Fig. 5

Bevestig de fleshouder (18) aan het stuur (4) met drie schroeven (19) zoals aangegeven in figuur 5.

4. WERKING

Afstellen van de fiets

Het stuur in de hoogte aanpassen

Fig. 6

- 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.
- Gebruik één hand om de slinger los te maken van het hoofdframe en hem eruit te trekken, terwijl u met de andere hand het middengedeelte van het stuur vasthoudt om hem op te tillen (of naar beneden te drukken) om hem in de gewenste stand te zetten.
- Draai de slinger los en beweeg hem voorzichtig op en neer.
- Beweeg de stuurpen zodat deze zich automatisch aanpast (u hoort een klik, wat aangeeft dat de stuurpen in het gat in de stuurpen is geschoven) en draai vervolgens aan de crank totdat deze vastzit.
- De afstelling mag niet hoger zijn dan het minimale insteekmerk van het stuur (aangegeven met STOP op de zadelpen).

Instellen van de hoogte en positie van het zadel

Fig. 7

- 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.
- Gebruik één hand om de afstelknop van het hoofdframe los te draaien en deze naar buiten te trekken, terwijl u met de andere hand het middendeel van de zadelpen vasthoudt om deze op te tillen (of naar beneden te drukken) en in de gewenste stand te zetten.
- Draai de afstelknop los en beweeg hem voorzichtig op en neer.
- Beweeg de zadelpen zodat de veer zich automatisch aanpast (u hoort een "klik", wat aangeeft dat de crank in het gat in de zadelpen is geschoven) en draai vervolgens de crank erin tot hij stevig vastzit.
- Draai de afstelknop onder het zadel los, schuif het zadel heen en weer, stel het af op de gewenste positie en draai de afstelknop tot het zadel strak staat.
- De afstelling mag niet hoger zijn dan de minimale zadelinzetmarkering (aangegeven met STOP op de zadelpen).

Instellen van de hoofdbehuizing

Fig. 8

Er zijn vier stelpoten verdeeld onder de voorste en achterstabilisator. Draai de poten weg van of naar de vloer totdat er geen trillingen meer zijn.

Op- en afstappen

- Om op te stappen, moet u er eerst voor zorgen dat de hometrainer volledig stilstaat. Ga aan één kant van de hometrainer staan en leg uw been het dichtst bij de hometrainer over het frame, 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

Fig. 9

Draai het weerstandsstelwiel met de klok mee om de weerstand te verhogen en tegen de klok in om de weerstand te verlagen. Een hoger niveau maakt het trappen moeilijker, terwijl een lager niveau het makkelijker maakt. Om uw resultaten te verbeteren, moet u het weerstandsniveau tijdens het fietsen aanpassen. Zorg ervoor dat uw voet stevig in de pedaalklem vastzit om onbedoelde beweging te voorkomen.

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.

Verplaatsen van de fiets

Fig. 10

Houd de voorste stabilisator van het hoofdframe eerst met uw voeten vast, pak met beide handen het stuur vast en druk stevig op de voorkant van de fiets. Nadat u de achterste stabilisator hebt opgetild, kunt u de fiets verplaatsen.

Informatie over de training.

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- Opwarming: bestaat uit een sessie van 5 tot 10 minuten stretching en lage intensiteit trainingen. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 12
- Workout: dit is een trainingssessie van 20-30 minuten (let op: tijdens de eerste paar weken van de training mag u uw hartslag niet langer dan 20 minuten hooghouden). Fig. 13
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 12

Sport routine

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

Scherf

Fig. 11

- (1) Snelheid (RPM): meet de momentane snelheid, die de snelheid van de beweging weergeeft.
- (2) Calorieën (CAL): meet de verbrande calorieën vanaf het begin tot het einde van de oefening.
- (3) Afstand (DIST): meet de afgelegde afstand van het begin tot het einde van de beweging.
- (4) TIJD (TIME) meet de tijd die verstreken is vanaf het begin van de oefening tot het einde van de oefening.
- Houd de voorste stabilisator van het hoofdframe eerst met uw voeten vast, pak met beide handen het stuur vast en druk stevig op de voorkant van de fiets.
- Het display gaat automatisch aan wanneer u begint te trappen en schakelt ongeveer 30 seconden na het einde van de training uit.

Opmerking:

Als u de oefening gedurende ongeveer 30 seconden onderbreekt, wordt de apparatuur uitgeschakeld en worden de waarden opnieuw ingesteld.

APP Bluetooth

Volg de onderstaande stappen om compatibele toepassingen aan deze apparatuur te koppelen:

Kinomap

Fig. 14

1. Na het downloaden van de Kinomap APP, schakelt u Bluetooth in op uw mobiele telefoon, opent u de APP en klikt u op "Apparaatbeheer".
2. Voeg een nieuwe trainingmachine toe.
3. Selecteer het type apparatuur "hometrainer" en klik vervolgens op "Cecotec".
4. Tik op het apparaat dat wordt weergegeven als "DrumFit-XXXX" om het apparaat te koppelen.
5. Kijk voor video's om de training te beginnen.

Zwift

Fig. 15

1. Nadat u de Zwift-applicatie hebt gedownload, opent u deze om een account aan te maken.
2. Log in op de account en selecteer "Pedaal".
3. Schakel Bluetooth in op uw mobiele telefoon en pedaal om de apparatuur te koppelen. Druk op "OK" wanneer het gekoppeld is met uw mobiele telefoon.
4. Begin met trappen om je training te beginnen.

5. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- Het wordt aanbevolen het zweet na elk gebruik af te vegen en de hardware regelmatig bij te stellen.
- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik en zet ze vast. Als een onderdeel defect blijkt te zijn, neem dan onmiddellijk contact op met de officiële technische hulpdienst van Cotec en gebruik het apparaat pas als 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.

Vervangen van de batterijen

- Open het batterijvak aan de onderkant van het bedieningspaneel.
- Plaats de batterijen. Let op de polariteit.
- Sluit het batterijvak door het klepje te verschuiven. Zorg ervoor dat het goed past.

6. PROBLEEMOPLOSSING

- Als u geen nummers op de monitor ziet, controleer dan of alle verbindingen correct zijn.
- Als het probleem aanhoudt, vervangt u de batterijen door nieuwe.
- Als de gegevens op het scherm niet duidelijk zijn, vervang dan de batterijen; deze monitor werkt op twee "AAA" batterijen. Als u de batterijen vervangt, vervang ze dan allemaal tegelijk.

7. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productnaam: DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

Referentie: 07000

Nettogewicht: 32,9 kg

Totale afmetingen: 112,3 x 57,2 x 109,8 cm

Maximaal gebruikersgewicht: 130 kg
Class HC

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

Geproduceerd in China / Ontworpen in Spanje.

8. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



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

Voor gedetailleerde informatie over de meest geschikte manier om hun elektrische en elektronische apparatuur en/of batterijen weg te gooien,

dienen consumenten contact op te nemen met hun plaatselijke autoriteiten.

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

9. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

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

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

Als u in elk geval een incident met het product detecteert of als u een vraag heeft, neem dan contact op met de Technische Dienst van Cecotec via het telefoonnummer +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

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

11. VEREENVOUDIGDE EU-VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING.

CE Cecotec Innovaciones verklaart hierbij dat deze robot, model 07000 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected, in overeenstemming is met de Richtlijn Radioapparatuur 2014/53/EU.

De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is te vinden op de volgende website:

www.cecotec.es

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys.1

1. Główna struktura
2. Ozdoba
3. Pedaty
4. Kierownica
5. Stabilizator przedni
6. Stabilizator tylny
7. Zestaw narzędzi
8. Klucz imbusowy S6
9. Klucz krzyżowy S13-S14-S15
10. Śruby z główką sześciokątną M8*16*Φ15 (x4)
11. Nakrętka D8*Φ16*1.5 (x4)
12. Śruby z główką sześciokątną D8*Φ16*1.5 (x4)
13. Nakrętka D10*Φ20*2.0 (x4)
14. Klucz angielski S17-S19
15. Monitor
16. Konektor 1 Φ5*750
17. Konektor 2 Φ5*380
18. Uchwyt na butelkę
19. Śruba M6*8 (x3)

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

- Ten piekarnik jest wyposażony 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

- Rowerek treningowy indoor DrumFit Indoor 7000 Magno Connected
- Narzędzia montażowe
- Ta instrukcja obsługi

3. MONTAŻ PRODUKTU

Skanując poniższy kod QR, będziesz mógł zobaczyć kompletny montaż produktu, oprócz kodów QR do pobrania aplikacji na Androida i iOS.



Krok 1. Rys. 2

Użyj 4 śrub (12) i 4 podkładek (13), aby zamontować przedni stabilizator (5) i tylny stabilizator (6) do ramy głównej (1). Użyj klucza imbusowego S6 (8), aby dokręcić śruby.

Krok 2. Rys. 3

1. Najpierw połącz złączkę 2 (17) na ramie głównej (1) ze złączem 1 (16) nad belką główną, a następnie włóż belkę do ramy (1).
2. Wyjmij 4 śruby (10) i 4 podkładki (11) z zestawu (7) i użyj ich do zamocowania kierownicy (4). Użyj klucza imbusowego S6 (8), aby dokręcić śruby i założyć plastikową osłonę (2).
3. Podłącz złącza (4) i (16) do monitora (15). Następnie zainstaluj monitor (15) na ramie głównej (1).

Krok 3. Rys. 4.

1. Najpierw ręcznie przykręć pedał (3) do korby.
2. Użyj klucza S15 klucza krzyżowego (9), aby zainstalować pedały (3) na lewym i prawym ramieniu korby ramy głównej (1). Rozróżnij lewy (L) i prawy (R) i postępuj zgodnie z kierunkiem strzałki na rysunku 4. Za pomocą S19 klucza (14) dokręć z powrotem równoległe nakrętki 3L i 3R (zgodnie z kierunkiem strzałki na rysunku 4).

Krok 4. Rys. 5

Przymocuj uchwyt na butelkę (18) do kierownicy (4) za pomocą trzech śrub (19), jak pokazano na rysunku 5.

4. FUNKCJONOWANIE

Regulacja roweru

Regulacja wysokości kierownicy

Rys. 6

- Upewnij się, że wysokość kierownicy jest w przybliżeniu w równej odległości od wysokości siodełka, pamiętaj, że ten parametr będzie zależał od biomechaniki i fizjologii użytkownika. Jeśli czujesz się niewygodnie w tej pozycji lub kolana uderzają w kierownicę, powinieneś nieco zwiększyć swój wzrost.
- Jedną ręką poluzuj korbę z ramy głównej i wyciągnij ją, trzymając drugą ręką środek kierownicy, aby podnieść (lub nacisnąć w dół), aby ustawić ją w żądanej pozycji.
- Poluzuj korbę i delikatnie poruszaj w górę i w dół.
- Przesuń sztycę kierownicy, aby umożliwić jej automatyczną regulację (stychać kliknięcie, co oznacza, że wsunęła się w otwór w sztycy), a następnie obróć korbę, aż zostanie dokręcona.
- Regulacja nie powinna przekraczać minimalnego oznaczenia na kierownicy (oznaczonego STOP na mostku).

Regulacja wysokości i pozycji siodełka

Rys. 7

- Aby wyregulować wysokość siodełka, 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 siodełka w poziomie. Prawidłowa pozycja powinna być taka, aby przy obu korbach pedałów poziomo pozostawić przednie kolano tuż nad środkiem pedału.
- Jedną ręką poluzuj pokrętło regulacji ramy głównej i wyciągnij je, jednocześnie przytrzymując środkową część sztycy drugą ręką, aby podnieść (lub nacisnąć w dół), aby ustawić się w żądanej pozycji.
- Poluzuj pokrętło regulacyjne i delikatnie poruszaj w górę i w dół.
- Przesuń sztycę tak, aby sprężyna automatycznie ponownie się wyregulowała (usłyszysz „kliknięcie”, co oznacza, że korba wsunęła się w otwór w sztycy), a następnie wkręć korbę, aż będzie mocno dokręcona.
- Poluzuj pokrętło regulacji pod siedziskiem, przesuń siedzisko do przodu i do tyłu, ustaw w żądanej pozycji i dokręć pokrętło regulacji do oporu.
- Regulacja nie powinna przekraczać minimalnego oznaczenia na siodełku (oznaczonego STOP na sztycy).

Regulacja urządzenia

Rys. 8

Pod stabilizatorem przednim i tylnym znajdują się cztery nóżki regulacyjne. Obróć nogi, aby odsunąć je lub zbliżyć do ziemi, aż znikną wibracje.

Jak wejść lub zejść z roweru

- Aby wsiąść na rower, pierwszą rzeczą, którą należy zrobić, to upewnić się, że jest całkowicie zatrzymany. Stań po jednej stronie roweru i przesuń nogę najbliżej roweru przez ramę, a następnie usiądź na siodełku i włóż stopy w zaciski na palce.
- Aby zejść z roweru, wykonaj poprzednią procedurę, ale w odwrotnej kolejności.

Regulacja oporu

Rys. 9

Przekręć pokrętło ustawień grzałki w ruchu zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór, ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Wyższy poziom utrudni pedałowanie, a niższy – łatwiejsze. Aby poprawić wyniki, dostosuj poziom oporu podczas jazdy na rowerze. Upewnij się, że stopa jest dobrze osadzona w uchwycie na pedału, aby zapobiec niezamierzonym ruchom.

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.

Przenoszenie roweru

Rys. 10

Chwyć przedni stabilizator ramy głównej stopami do przodu, chwyć kierownicę obiema rękami i mocno dociśnij przód roweru. Po podniesieniu tylnego stabilizatora możesz ruszyć rowerem.

Informacje związane z ćwiczeniami

Prawidłowe szkolenie musi składać się z następujących kroków:

- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 12
- Trening: Jest to sesja ćwiczeń trwająca 20-30 minut (uwaga: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj tętna na wyższym poziomie dłużej niż 20 minut). Rys. 13
- Ochłodź: rozciągaj przez 5-10 minut. Zwiększ to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 12

Rutyna ćwiczeń

Aby utrzymać lub poprawić swoją kondycję, wykonuj trzy treningi w tygodniu, z co najmniej jednodniową przerwą między treningami. Po kilku miesiącach ćwiczeń możesz zwiększyć liczbę

tygodniowych sesji do pięciu. Aby uzyskać najlepsze wyniki, powinieneś być konsekwentny podczas ćwiczeń.

Monitor

Rys. 11

- (1) Prędkość (SPD): Mierzy prędkość chwilową, odzwierciedlając prędkość ruchu.
- (2) Kalorie (CAL): Mierzy spalone kalorie od początku do końca ćwiczenia.
- (3) Odległość (DIST): mierzy odległość przebytą od początku do końca ruchu.
- (4) Czas (CZAS): mierzy czas, jaki upłynął od rozpoczęcia ćwiczenia do momentu jego zakończenia.
- (5) Puls: wyświetla tętno, gdy ręce znajdują się na czujnikach umieszczonych na kierownicy.
- Wyświetlacz włącza się automatycznie po rozpoczęciu pedałowania i wyłącza się około 30 sekund po zakończeniu ćwiczenia.

Uwaga:

Pamiętaj, że jeśli przestaniesz ćwiczyć na około 30 sekund, urządzenie wyłączy się, a ustawienia zostaną zresetowane.

APP Bluetooth

Aby połączyć kompatybilne aplikacje z tym urządzeniem, wykonaj poniższe czynności:

Kinomap

Rys. 14

1. Po pobraniu aplikacji Kinomap włącz Bluetooth w telefonie komórkowym, uzyskaj dostęp do aplikacji i kliknij „Zarządzanie sprzętem”.
2. Dodaj nową maszynę treningową.
3. Wybierz rodzaj sprzętu „rower treningowy”, a następnie kliknij „Cecotec”.
4. Stuknij urządzenie wymienione jako „DrumFit-XXXX”, aby sparować urządzenie.
5. Wyszukaj filmy, aby rozpocząć szkolenie.

Zwift

Rys. 15

1. Po pobraniu aplikacji Zwift otwórz ją, aby utworzyć konto.
2. Zaloguj się do swojego konta i wybierz „Cykl”.
3. Włącz Bluetooth telefonu komórkowego i pedały, aby sparować sprzęt. Naciśnij „OK” po sparowaniu z telefonem komórkowym.
4. Zaczynaj pedałować, aby rozpocząć trening.

5. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Zaleca się wycieranie potu po każdym użyciu i okresową regulację sprzętu.
- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem. Jeśli okaże się, że jakkolwiek część jest w złym stanie, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec i nie używaj sprzętu, dopóki nie będzie w idealnym stanie.
- Sprzęt można czyścić lekko wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.

Jak wymienić baterie

- Otwórz komorę baterii, znajdującą się w dolnej części panelu
- Wsadź baterie. Zwróć uwagę na biegunowość.
- Zamknij komorę baterii, przesuwając pokrywę. Upewnij się, że pasuje prawidłowo.

6. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- Jeśli nie widzisz żadnych liczb na ekranie komputera, upewnij się, że wszystkie połączenia są prawidłowe.
- Jeśli problem dalej występuje zamień baterie na nowe.
- Jeśli dane na ekranie nie są jasne, wymień baterie; Ten monitor wykorzystuje dwie baterie "AAA". Wymieniając baterie, wymieniaj je wszystkie jednocześnie.

7. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Nazwa produktu: DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

Referencja: 07000

Peso neto: 32,9 kg

Maksymalne wymiary: 112,3 x 57,2 x 109,8 cm

Waga maksymalna użytkownika: 130 kg

Clase HC

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

8. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



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

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego i/lub odpowiednich baterii, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami. Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

9. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

Cecotec odpowie użytkownikowi końcowemu lub konsumentowi w przypadku braku zgodności, który istnieje w momencie dostawy produktu, na warunkach i terminach określonych przez obowiązujące przepisy.

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.

10. 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, fotokopiowanie, nagrywanie lub podobne) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

11. UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE



Cecotec Innovations niniejszym oświadcza, że ten rower treningowy, model 07000 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected, jest zgodny z dyrektywą w sprawie urządzeń radiowych 2014/53/UE.

Pełny tekst deklaracji zgodności UE można znaleźć na następującej stronie internetowej:

www.cecotec.es

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Hlavní struktura
2. Odoaba
3. Pedály
4. Řídítka
5. Přední stabilizátor
6. Zadní stabilizátor
7. Sada nástrojů
8. Imbusový klíč S6
9. Křížový klíč S13-S14-S15
10. Šrouby se šestihlannou hlavou M8*16*Φ15 (x4)
11. Podložka D8*Φ16*1.5 (x4)
12. Šrouby se šestihlannou hlavou D8*Φ16*1.5 (x4)
13. Podložka D10*Φ20*2.0 (x4)
14. Klíč S17-S19
15. Monitor
16. Konektor 1 Φ5*750
17. Konektor 2 Φ5*380
18. Držák lahví
19. Šrouby M6*8 (x3)

POZNÁMKA:

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

2. PŘED POUŽITÍM

- Toto zařízení je vybaveno obalem určeným k ochraně při přepravě. Vyjměte zařízení z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál. Původní krabici a další obaly můžete uschovat na bezpečném místě, aby nedošlo k poškození zařízení, pokud byste jej v budoucnu potřebovali přepravovat. Pokud chcete 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 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected
- Nástroje k montáži
- tento návod k použití

3. MONTÁŽ PRODUKTU

Naskenováním následujícího QR kódu si můžete prohlédnout kompletní sestavu výrobku a QR kódy pro stažení aplikace pro Android a iOS.



Krok 1. Obr. 2

K upevnění předního stabilizátoru (5) a zadního stabilizátoru (6) na hlavní rám (1) použijte 4 šrouby (12) a 4 podložky (13). K utažení šroubů použijte imbusový klíč S6 (8).

Krok 2. Obr. 3

1. Nejprve připevněte konektor 2 (17) k hlavnímu rámu (1) s konektorem 1 (16) nad hlavní tyčí a poté zasuněte tyč do rámu (1).
2. Vyjměte 4 šrouby (10) a 4 podložky (11) ze sady (7) a použijte je k upevnění řídítek (4). Pomocí imbusového klíče S6 (8) utáhněte šrouby a nasadte plastovou lištu (2).
3. Připojte konektory (4) a (16) k monitoru (15). Poté nainstalujte monitor (15) na hlavní rám (1).

Krok 3. Obr. 4.

1. Nejprve našroubujte pedál (3) na spojovací tyč rukou.
2. Pomocí křížového klíče S15 (9) namontujte pedály (3) na levou a pravou kliku hlavního rámu (1). Rozlišujte mezi levou (L) a pravou (R) stranou a sledujte směr šipky na obrázku 4. Pomocí klíče S19 (14) utáhněte paralelní matice 3L a 3R směrem dozadu (podle směru šipky na obrázku 4).

Krok 4. Obr. 5

Připevněte držák láhve (18) k řídítkům (4) pomocí tří šroubů (19) podle obrázku 5.

4. FUNGOVÁNÍ

Nastavení kola

Nastavení výšky řídítek

Obr. 6

- Ujistěte se, že výška řídítek 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 řídítek, měli byste výšku trochu zvýšit.
- Jednou rukou uvolněte kliku od hlavního rámu a vytáhněte ji, zatímco druhou rukou přidržujte středovou část řídítek, abyste je zvedli (nebo stiskli) a nastavili do požadované polohy.
- Uvolněte kliku a jemně s ní pohybujte nahoru a dolů.
- Posuňte představec řídítek, aby se automaticky nastavil (uslyšíte cvaknutí, což znamená, že se zasunul do otvoru v představci), a pak otáčejte klikou, dokud nebude pevně utažena.
- Nastavení nesmí překročit značku minimálního zasunutí řídítek (označenou STOP na sloupku sedla).

Nastavení výšky a polohy sedla

Obr. 7

- 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.
- Jednou rukou uvolněte knoflík pro nastavení hlavního rámu a vytáhněte jej, zatímco druhou rukou držte středovou část sloupku sedla a zvednutím (nebo stlačením dolů) jej nastavte do požadované polohy.
- Uvolněte nastavovací knoflík a jemně jím pohybujte nahoru a dolů.
- Posuňte sloupek sedla tak, aby se pružina automaticky nastavila (uslyšíte "cvaknutí", které znamená, že klika vklouzla do otvoru ve sloupku sedla), a pak kliku našroubujte, dokud nebude pevně utažena.
- Uvolněte seřizovací knoflík pod sedlem, posuňte sedlo dopředu a dozadu, nastavte ho do požadované polohy a otáčejte seřizovacím knoflíkem, dokud není pevně utaženo.
- Nastavení nesmí překročit značku minimálního zasunutí sedla (označenou STOP na sedlovce).

Nastavení hlavního těla

Obr. 8

Pod předním a zadním stabilizátorem jsou rozmístěny čtyři nastavovací nožičky. Otáčejte nohama směrem od podlahy nebo k podlaze, dokud nedojde k vibracím.

Jak nasednout a sesednout z kola

- Chcete-li nasednout na kolo, nejprve se ujistěte, že kolo zcela stojí. Postavte se na jednu stranu kola a položte nohu nejbližší k němu přes rám, pak se posadte na sedlo a položte nohy na pedály.

- Chcete-li sesednout z kola, postupujte podle výše uvedeného postupu, ale v opačném pořadí.

Nastavení odporu

Obr. 9

Otáčením kolečka pro nastavení odporu ve směru hodinových ručiček odpor zvýšíte a proti směru hodinových ručiček odpor snížíte. Vyšší úroveň ztěžuje šlapání, zatímco nižší úroveň usnadňuje. Chcete-li zlepšit výsledky, upravte úroveň odporu při jízdě na kole. Nezapomeňte pevně utáhnout nohu ve svorce pedálu, abyste zabránili nechtěnému pohybu.

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.

Přemístění kola

Obr. 10

Přední stabilizátor hlavního rámu držte nejprve nohama, oběma rukama uchopte řídítka a pevně zatlačte na přední část kola. Po zvednutí zadního stabilizátoru můžete s motocyklem pohnout.

Informace o cvičení

Správný trénink musí zahrnovat následující kroky:

- Zahřívání: sestává z protahování a cvičení s nízkou intenzitou trvajícího 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 12
- Trénink: jedná se o 20-30 minutové cvičení (poznámka: během prvních týdnů cvičení neudržujte tepovou frekvenci déle než 20 minut). Obr. 13
- Zklidnění: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zvýší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 12

Cvičení

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

Monitor

Obr. 11

- (3) Rychlost (RPM): měří okamžitou rychlost, která odráží rychlost pohybu.
- (2) Kalorie (CAL): měří kalorie spotřebované od začátku do konce cvičení.
- (3) Vzdálenost (DIST): měří vzdálenost ujetou od začátku do konce pohybu.
- (4) Čas (TIME): měří dobu, která uplynula od začátku cvičení do jeho ukončení.

- (5) Puls: zobrazuje tepovou frekvenci, když jsou ruce na snímačích umístěných na řídítkách.
- Displej se automaticky zapne při zahájení šlapání a vypne se přibližně 30 sekund po skončení cvičení.

Poznámka:

Upozorňujeme, že pokud cvičení přerušíte přibližně na 30 sekund, zařízení se vypne a hodnoty se vynulují.

APP Bluetooth

Chcete-li propojit kompatibilní aplikace s tímto zařízením, postupujte podle následujících kroků:

Kinomap

Obr. 14

1. Po stažení aplikace Kinomap APP zapněte na mobilním telefonu Bluetooth, vstupte do aplikace a klikněte na "Správa zařízení".
2. Přidání nového tréninkového stroje.
3. Vyberte typ zařízení "cvičební kolo" a poté klikněte na "Cecotec".
4. Klepnutím na zařízení zobrazené jako "DrumFit-XXXX" zařízení spárujete.
5. Podívejte se na videa pro zahájení školení.

Zwift

Obr. 15

1. Po stažení aplikace Zwift ji otevřete a vytvořte si účet.
2. Přihlaste se k účtu a vyberte možnost "Pedal".
3. Na mobilním telefonu zapněte Bluetooth a sešlápněte pedál pro spárování zařízení. Po spárování s mobilním telefonem stiskněte tlačítko "OK".
4. Na začátku tréninku začněte šlapat do pedálů.

5. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Doporučuje se, abyste po každém použití otřeli pot a pravidelně seřizovali hardware.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Pokud zjistíte, že je některá část vadná, neprodleně kontaktujte oficiální technickou asistenční službu Cecotec a spotřebič nepoužívejte, dokud nebude 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.

Jak vyměnit baterie

- Otevřete přihrádku na baterie ve spodní části ovládacího panelu.
- Vyměňte baterie. Dávejte pozor na polaritu.
- Zavřete přihrádku na baterie posunutím víka. Ujistěte se, že je správně zavřená.

6. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- Pokud se na obrazovce monitoru nezobrazují žádná čísla, zkontrolujte, zda jsou všechna připojení správná.
- Pokud problém přetrvává, vyměňte baterie za nové.
- Pokud údaje na displeji nejsou zřetelné, vyměňte baterie; tento monitor používá dvě baterie typu "AAA". Při výměně baterií je vyměňte všechny najednou.

7. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Název produktu: DrumFit Indoor 7000 Magno Connected

Reference: 07000

Peso netto: 32,9 kg

Celkové rozměry: 112,3 x 57,2 x 109,8 cm

Maximální hmotnost uživatele: 130 kg

Clase HC

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

8. 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 nejvhodnějším způsobu likvidace elektrických a elektronických zařízení a/nebo baterií by měli spotřebitelé získat od místních úřadů.

Dodržování výše uvedených pokynů pomůže chránit životní prostředí.

9. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

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

10. 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.

11. ZJEDNODUŠENÉ EU PROHLÁŠENÍ O SHODĚ



Společnost Cecotec Innovations tímto prohlašuje, že toto sálové kolo, model 07000 DrumFit Indoor 7000 Magno Connected, je v souladu se směrnicí o rádiových zařízeních 2014/53/EU.

Úplné znění EU prohlášení o shodě je k dispozici na této internetové adrese:

www.cecotec.com

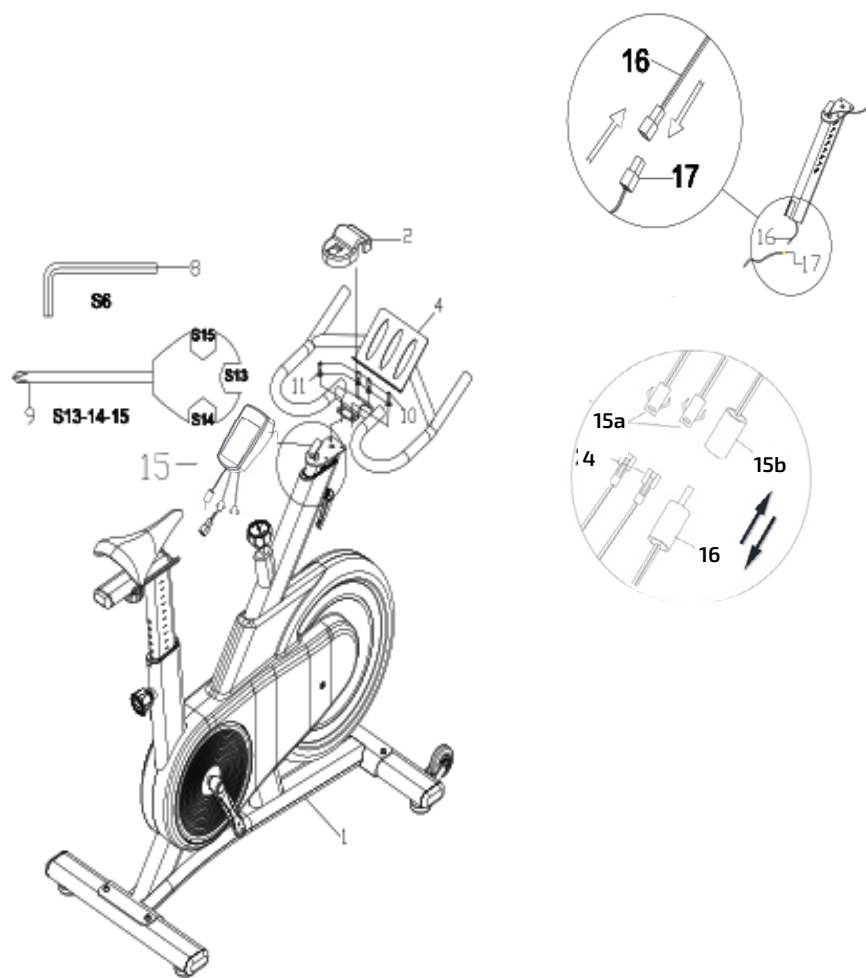


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

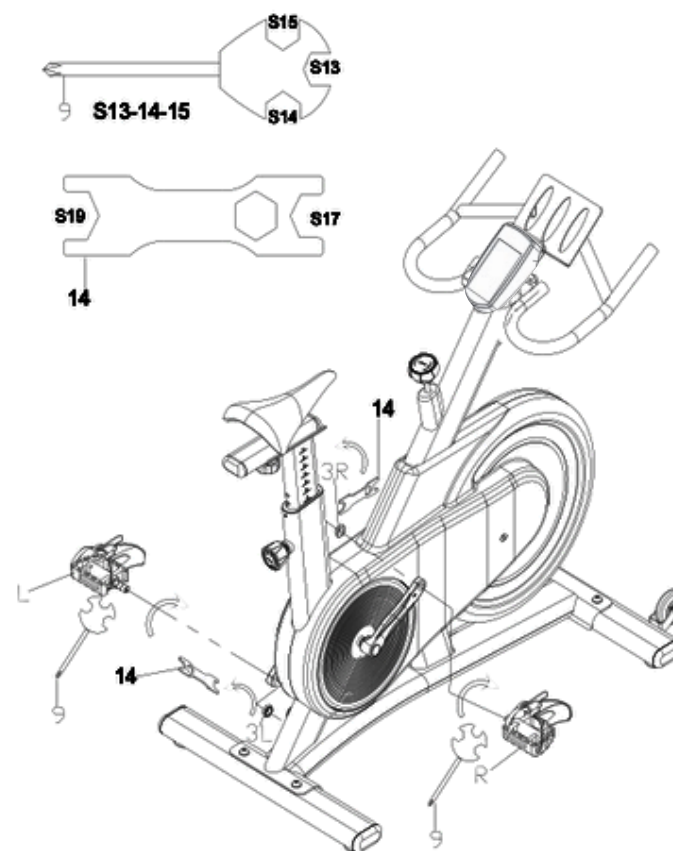


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

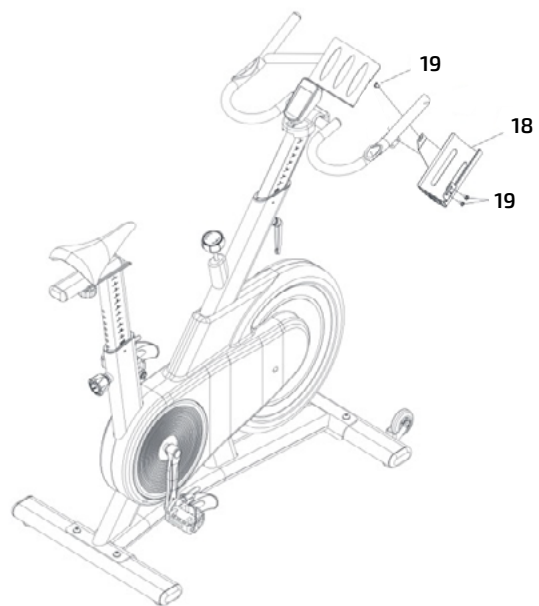


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

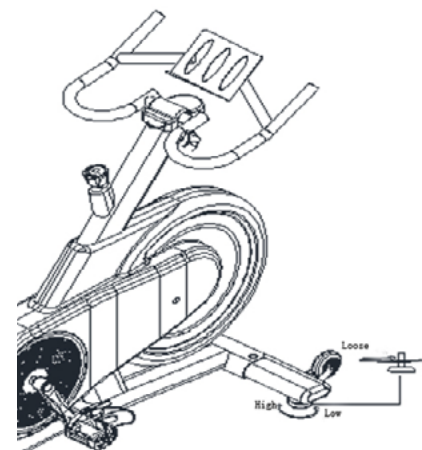


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

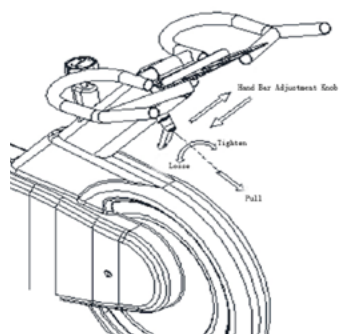


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

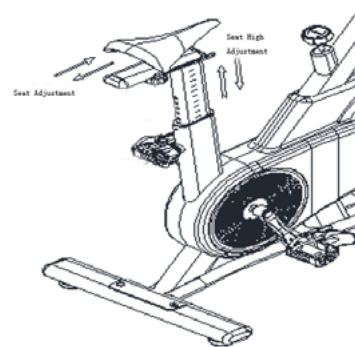


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

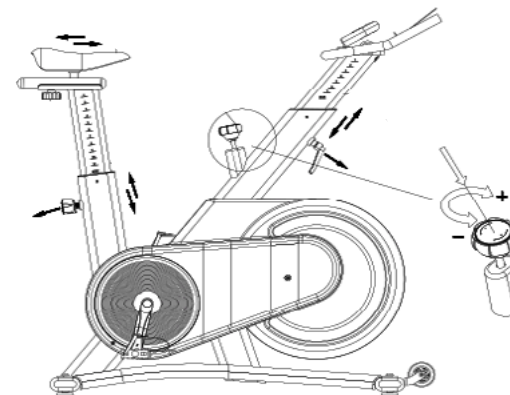


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

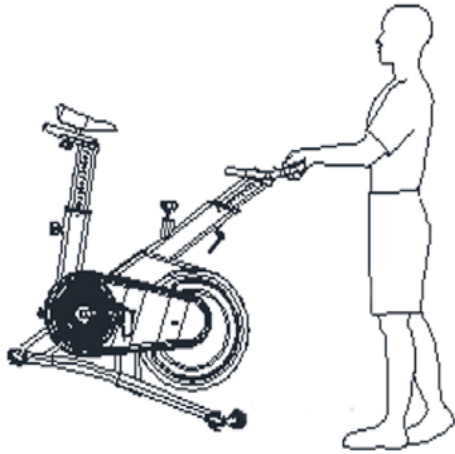


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10



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



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

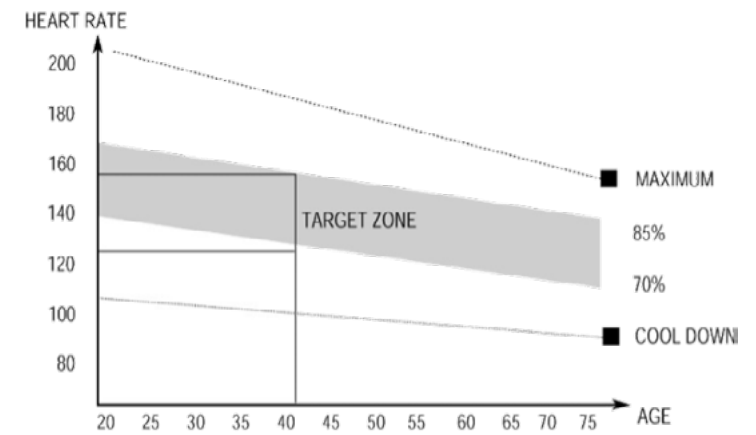


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 13

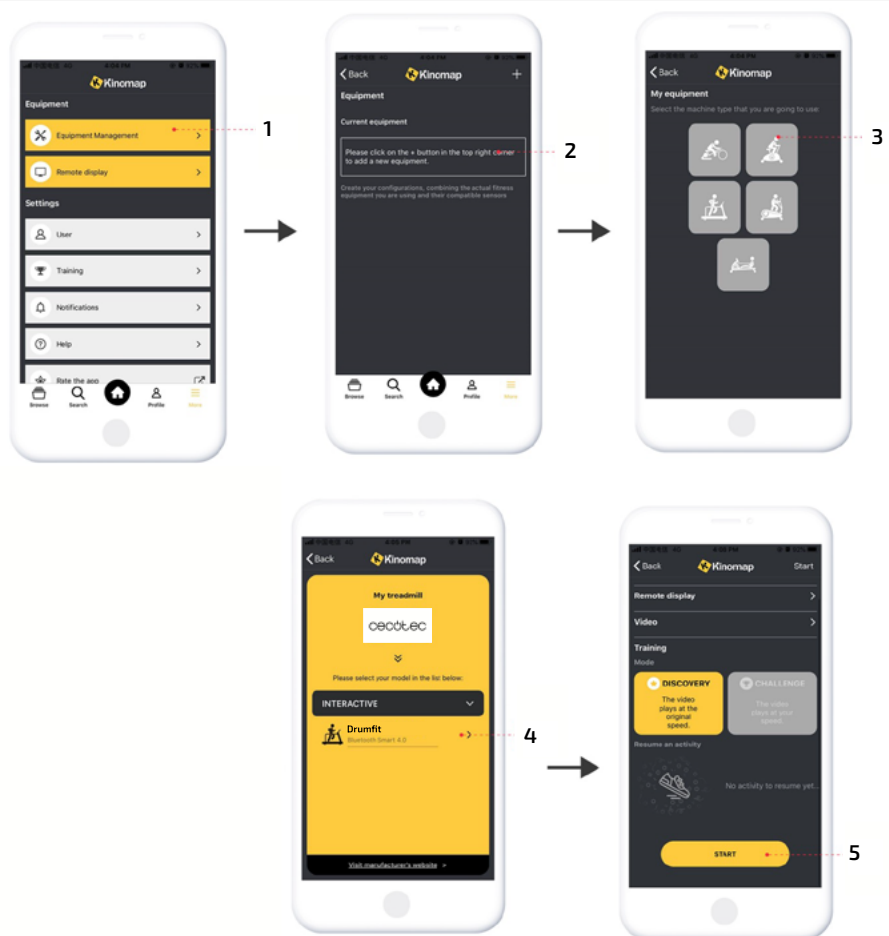


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 14

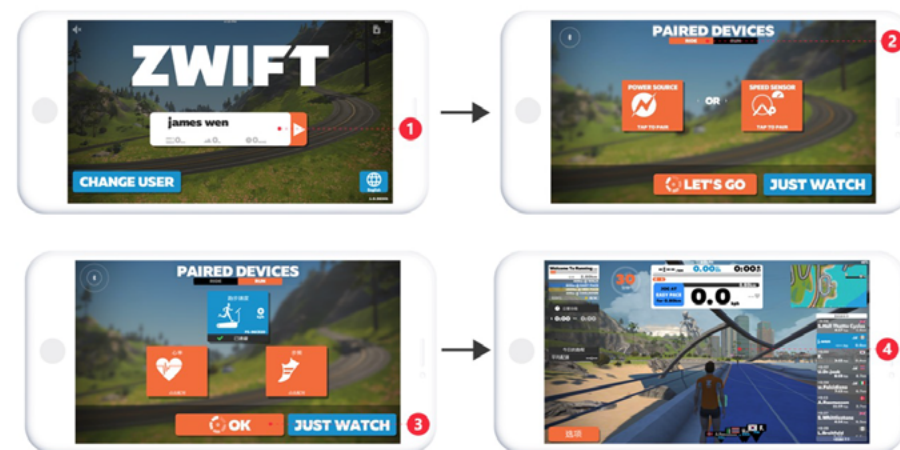


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 15

www.cecotec.es

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

YV_01220914