

# DRUMFIT

## DRUMFIT INDOOR 7000 MAGNO

Bicicleta indoor/ Indoorbicycle



cecotec

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



Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	8
Instructions de sécurité	12
Sicherheitshinweise	16
Istruzioni di sicurezza	21
Instruções de segurança	25
Veiligheidsvoorschriften	29
Instrukcje bezpieczeństwa	33
Bezpečnostní pokyny	37

## ÍNDICE

1. Piezas y componentes	41
2. Montaje del producto	41
3. Guía de uso	42
4. Especificaciones técnicas	45
5. Reciclaje de electrodomésticos	45
6. Garantía y SAT	46
7. Copyright	46

## INDEX

1. Parts and components	47
2. Product assembly	47
3. User guide	48
4. Technical specifications	51
5. Disposal of old electrical appliances	51
6. Technical support and warranty	51
7. Copyright	52

## SOMMAIRE

1. Pièces et composants	53
2. Montage de l'appareil	53
3. Guide d'utilisation	54
4. Spécifications techniques	57
5. Recyclage des électroménagers	57
6. Garantie et SAV	58
7. Copyright	58

## INHALT

1. Teile und Komponenten	59
2. Montage des Produkts	59
3. Benutzeranleitung	60
4. Technische Spezifikationen	63
5. Entsorgung von alten Elektrogeräten	63
6. Garantie und Kundendienst	64
7. Copyright	64

## INDICE

1. Parti e componenti	65
2. Montaggio del prodotto	65
3. Guida d'uso	66
4. Specifiche tecniche	69
5. Riciclaggio di elettrodomestici	69
6. Garanzia e supporto tecnico	70
7. Copyright	70

## ÍNDICE

1. Peças e componentes	71
2. Montagem do produto	71
3. Guia de utilização	72
4. Especificações técnicas	75
5. Reciclagem de eletrodomésticos	75
6. Garantia e SAT	76
7. Copyright	76

## INHOUD

1. Onderdelen en componenten	77
2. Het toestel monteren	77
3. Gebruikershandleiding	78
4. Technische specificaties	81
5. Recyclage van huishoudtoestellen	81
6. Garantie en technische ondersteuning	82
7. Copyright	82

## SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	83
2. Montaż produktu	83
3. Przewodnik	84
4. Dane techniczne	87
5. Recykling urządzeń gospodarstwa domowego	87
6. Gwarancja i Serwis techniczny	87
7. Copyright	88

## OBSAH

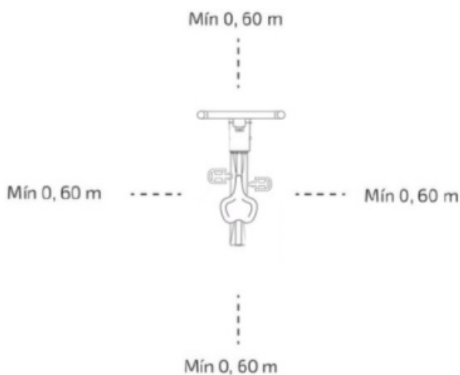
1. Části a složení	89
2. Montáž produktu	89
3. Uživatelská příručka	90
4. Technické specifikace	93
5. Recyklace elektrospotřebičů	93
6. Záruka a technický servis	93
7. Copyright	93

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Por favor, guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para referencias futuras 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 son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto de la bicicleta. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su entrenamiento.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina. No permita que los niños usen y/o jueguen con la máquina. Está diseñada únicamente para adultos.
- Use la bicicleta en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra. Es recomendable dejar un espacio libre alrededor de la 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 cerciúrese 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.

- No es recomendable su uso en exteriores.
- Es apto únicamente para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 120 kg.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda.
- ADVERTENCIA: los sensores que indican frecuencia cardíaca pueden ser inexactos dado que no es un dispositivo médico. Los sensores pueden darle información estimada de su frecuencia cardíaca. Ante cualquier tipo de malestar detenga inmediatamente el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si persiste acuda inmediatamente al centro médico más cercano.

### **Instrucciones sobre las pilas**

- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños y los animales, podrían resultar dañinas si fueran ingeridas. En caso de ingestión, acuda a un médico inmediatamente.
- En caso de fuga de líquido de las pilas, evite su contacto con la piel, los ojos y las mucosas.
- ADVERTENCIA: en caso de contacto con el ácido, lave inmediatamente y con abundante agua las zonas afectadas y póngase en contacto con un médico lo antes posible.
- Asegúrese de que los contactos de las pilas dentro del dispositivo están limpios antes de insertarlas. Límpielos si fuera necesario.
- Utilice únicamente el tipo de pilas indicado en las especificaciones técnicas.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez y no utilice pilas de diferente tipo o capacidad.
- Fíjese en la polaridad a la hora de reemplazar las pilas (+/-).
- Retire las pilas del dispositivo cuando estén descargadas o

cuando la bicicleta no vaya a ser utilizada en un tiempo.

- Las pilas no deben ser recargadas, peladas, tiradas al fuego ni cortocircuitadas.
- Si la pantalla deja de funcionar las pilas deben ser reemplazadas.

### **Cómo cambiar las pilas**

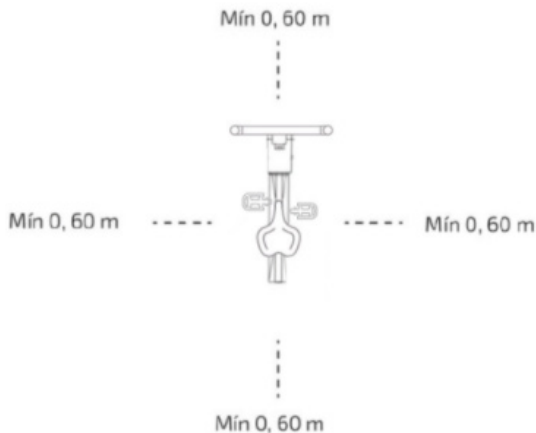
- Abra el compartimento de las pilas, situado en la parte inferior del panel de control.
- Introduzca las pilas. Preste atención a la polaridad.
- Cierre el compartimento de las pilas deslizando la tapa. Asegúrese de que encaja correctamente.

## 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 starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the bike properly. Your doctor advice is essential if you are taking medication because of 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 surface with a protective cover for your floor or carpet. It is advisable to leave some free space around the bike so that you can train in complete comfort and safety.
- Check that the bolts 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. Leave at least a 0.6 m space free in the machine accessing areas for emergency cases. You can share accessing areas with other equipment nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing whilst using the device. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.

- Not recommended for outdoor use.
- It is suitable for domestic use only. Maximum user weight: 120 kg.
- The bike is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- **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, immediately go to the nearest medical centre.

### **Battery instructions**

- Keep batteries away from children and animals, they could be harmful if swallowed. In case of ingestion, seek medical assistance immediately.
- Should a battery have leaked, do not allow your skin, eyes or mucous membranes to come into contact with the battery acid.
- **WARNING:** In case of contact with acid, rinse the affected areas with abundant fresh water immediately and seek medical help as soon as possible.
- Make sure the battery contacts in the device are clean before inserting batteries; if they are not, clean them.
- Use only the battery type specified in the technical specifications.
- Always change all batteries at the same time and do not use different batteries of different types or different capacity.
- When replacing batteries, note the correct polarity (+/-).
- Take the batteries out of the device when they are discharged or when the device is not going to be used in a long time.

- Batteries should not be recharged or reactivated, dismantled, thrown into fire, immersed in fluids or short-circuited.
- If the display stops working the batteries must be replaced.

### **Replacing batteries**

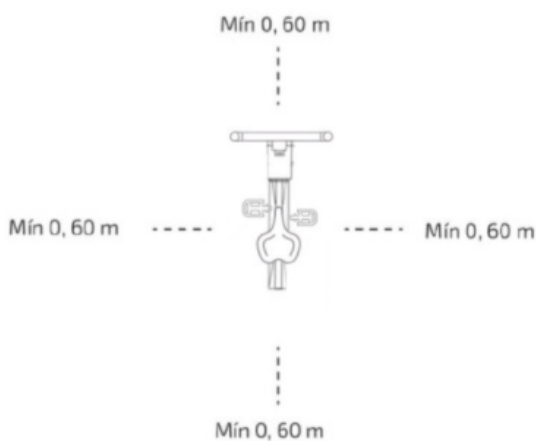
- Open the battery compartment at the bottom of the control panel.
- Introduce the batteries. Pay attention to polarity.
- Close the battery compartment by sliding the cover. Make sure it fits properly.

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le vélo. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Veillez à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement votre vélo. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Gardez ce vélo hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec l'appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Utilisez le vélo sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis. Il est conseillé de laisser de l'espace libre autour du vélo afin de pouvoir s'entraîner en tout confort et en toute sécurité.

- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser le vélo.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez le vélo comme 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.

- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cet appareil a été conçu pour un usage exclusivement domestique. Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- Cet appareil ne convient pas pour une utilisation à des fins thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des informations sur la fréquence cardiaque. Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.

### **Instructions pour les piles**

- Maintenez les piles hors de portée des enfants et des animaux, si elles sont ingérées, elles pourraient être dangereuses. En cas d'ingestion, veuillez contacter votre médecin immédiatement.
- En cas de fuite du liquide des piles, évitez le contact avec la peau, les yeux et les muqueuses.
- **AVERTISSEMENT** : en cas de contact avec de l'acide, lavez immédiatement les zones affectées avec de l'eau en abondance et contactez votre médecin le plus rapidement possible.
- Assurez-vous que les contacts des piles dans l'appareil soient propres avant de les insérer. Nettoyez-les si nécessaire.

- Utilisez uniquement le type de pile indiquée dans les spécifications techniques.
- Remplacez toujours les deux piles à la fois et n'utilisez pas de piles de différent type ou capacité.
- Faites attention à la polarité des piles lorsque vous allez les remplacer (+/-).
- Retirez les piles de l'appareil lorsqu'elles sont usées ou lorsque vous n'allez plus utiliser l'appareil pendant longtemps.
- Les piles ne doivent pas être rechargées, jetées au feu ni court-circuitées.
- Si l'écran arrête son fonctionnement, les piles doivent être remplacées.

### **Comment remplacer les piles**

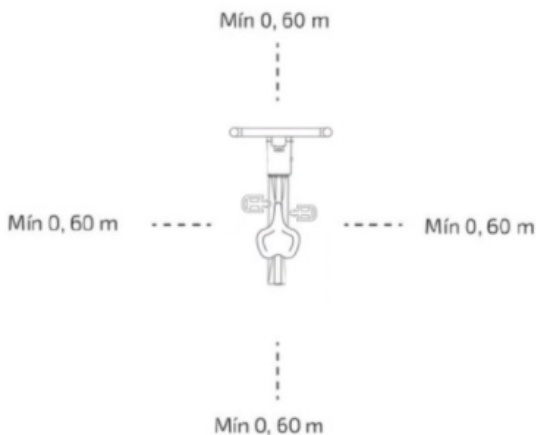
- Ouvrez le compartiment des piles situé au niveau de la partie inférieure du panneau de contrôle.
- Introduisez les piles. Faites attention à leur polarité.
- Fermez le compartiment des piles en faisant glisser le couvercle. Assurez-vous qu'il est bien emboîté.

## SICHERHEITSHINWEISE

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

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Produkt ist nur sicher, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut wurde, regelmäßig gepflegt wird und es ordnungsgemäß verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, Ihr Gerät 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 Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich. Es ist ratsam, um das Fahrrad herum etwas Freiraum zu lassen, damit Sie bequem und sicher trainieren können.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Gerät wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist. Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie beginnen. In den Zugangsbereichen des Geräts ist ein Freiraum von mindestens 0,6 m für Notfälle vorzusehen. Wenn Sie mehrere Heimtrainer in der Nähe haben, können Sie die Zugangsbereiche gemeinsam nutzen. Achten Sie immer darauf, dass keine Gegenstände den Ein- und Ausstieg des Geräts behindern.



- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Fahrrad stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Es ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Max. Tragbarkeit: 120 kg.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, und so nicht Ihren Rücken nicht verletzen.
- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz anzeigen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein. Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.

## **Anleitungen der Batterien**

- Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf, da ein versehentliches Herunterschlucken des Akkus zur Vergiftung führen kann. Bei Verschlucken sofort einen Arzt aufsuchen.
- Im Fall von Leckage der Batterieflüssigkeit muss man vermeiden, dass sie in Berührung mit der Haut, den Augen und den Schleimhäuten kommt.
- **WARNUNG:** Spülen Sie sie im Fall von Berührung mit der Batterieflüssigkeit umgehend die beeinträchtigten Körperteile mit reichlichem Wasser und kontaktieren Sie so schnell wie möglich mit einem Arzt.
- Vergewissern Sie sich, dass die Kontakte im Gerät sauber sind, bevor Sie sie hineinstecken. Reinigen Sie sie gegebenenfalls.
- Verwenden Sie nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp.
- Ersetzen Sie immer alle Batterien auf einmal und verwenden Sie keine Batterien unterschiedlicher Typen oder Kapazitäten.
- Passen Sie beim Ersetzen die Polarität der Batterien auf.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn sie entladen, sind bzw. Sie das Gerät nicht für eine lange Zeit verwenden werden.
- Die Batterie muss niemals aufgeladen, geschält, ins Feuer geworfen oder Kurzschluss gemacht werden.
- Wenn der Monitor nicht mehr funktioniert, sollten die Batterien ausgetauscht werden.

## **Wie man die Batterien wechselt**

- Öffnen Sie das Batteriefach an der Unterseite des Bedienfeldes.

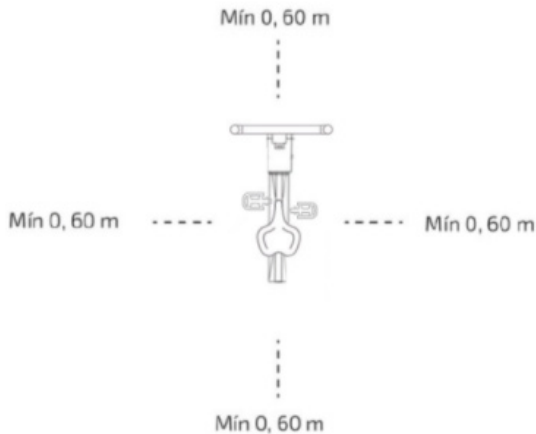
- Legen Sie die Batterien ein. Achten Sie auf die Polarität.
- Schließen Sie das Batteriefach, indem Sie den Deckel aufschieben. Stellen Sie sicher, dass er richtig sitzt.

## 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 sua responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo le precauzioni di questo manuale.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il suo medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza, o che crei problemi con l'uso della cyclette. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il suo medico di famiglia prima di continuare con l'allenamento.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dalla macchina. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con la macchina. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Usare la cyclette su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti. Si consiglia di lasciare un po' di spazio libero intorno alla 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 nelle zone di accesso alla macchina in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'entrata e l'uscita della macchina.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa la cyclette. Evitare di indossare indumenti larghi, perché

possono impigliarsi nella cyclette o rendere difficile il movimento.

- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- È adatto solo per uso domestico. Peso massimo dell'utente: 120 kg.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- 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.

### **Istruzioni relative all'uso delle pile**

- Mantenere le pile fuori dalla portata dei bambini e animali, potrebbero risultare dannose se ingerite. In caso di ingestione, recarsi immediatamente dal medico.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalle pile, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose.
- **AVVERTENZA:** in caso di contatto con l'acido, lavare immediatamente e con acqua abbondante le zone interessate e contattare un medico il prima possibile.
- Verificare che i contatti delle pile dentro il dispositivo siano puliti prima di inserirli. Pulirli qualora necessario.
- Utilizzare unicamente il tipo di pile indicato nelle specifiche tecniche.
- Sostituire sempre tutte le pile allo stesso tempo e non utilizzare pile di tipo o capacità diverse.
- Controllare la polarità quando si sostituiscono le pile (+/-).

- Rimuovere le pile dal dispositivo quando scariche o quando l'apparecchio non venga utilizzato per un periodo prolungato.
- Le pile non devono essere ricaricate, scorticate, gettate nel fuoco o cortocircuitate.
- Se il display smette di funzionare, le pile devono essere sostituite.

### **Come cambiare le pile**

- Aprire il vano nella parte inferiore del pannello di controllo.
- Inserire le pile. Prestare attenzione alla polarità.
- Chiudere il vano facendo scorrere il coperchio. Verificare che venga collocato correttamente.

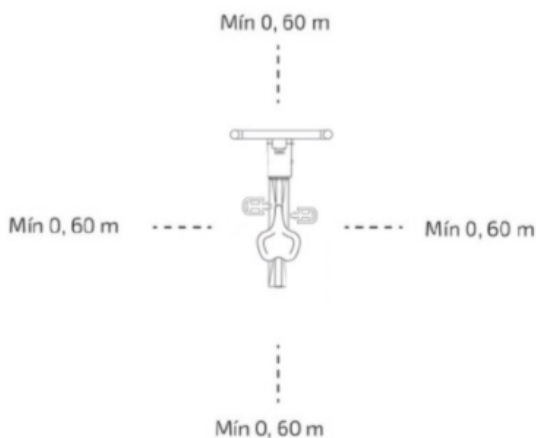
## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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 correcta da sua bicicleta. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu treino.
- Mantenha as crianças e os animais longe da máquina. Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete. É aconselhável deixar algum espaço livre à volta da bicicleta para que possa treinar com todo o conforto e segurança.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estão bem

apertados antes de utilizar a 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 há objectos a obstruir a entrada e saída da sua máquina.



- Use roupa apropriada quando use a bicicleta. Evite usar roupas largas, que podem ficar presas na bicicleta ou

dificultar o movimento.

- Não recomendado para utilização no exterior.
- É adequado apenas para uso doméstico. Peso máximo do utilizador: 120 kg
- Este equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.

### **Instruções sobre as pilhas**

- Mantenha as pilhas e/ou bateria fora do alcance das crianças e animais, podem ser perigosas se forem ingeridas. Em caso de ingestão, procure imediatamente aconselhamento médico.
- Em caso de fuga de líquido das pilhas, evite o seu contacto com a pele, os olhos e nariz.
- ADVERTÊNCIA: em caso de contacto com o ácido, lave imediatamente com água abundante as zonas afetadas e entre em contacto com um médico o mais rápido possível.
- Certifique-se de que os contactos das pilhas dentro do dispositivo estão limpos antes de as inserir. Limpe-os se for necessário.
- Utilize apenas o tipo de pilhas indicado nas especificações técnicas.
- Mude sempre todas as pilhas ao mesmo tempo e não utilize pilhas de diferentes tipos ou capacidades.

- Tenha em conta a polaridade das pilhas antes de as usar (+/-).
- Retire as pilhas do dispositivo quando estiverem descarregadas ou quando não for usado por longos períodos de tempo.
- As baterias não devem ser recarregadas, alteradas, expostas ao fogo ou curto-circuitadas.
- Se o ecrã deixa de funcionar, as pilhas devem ser substituídas.

### **Substituir as pilhas**

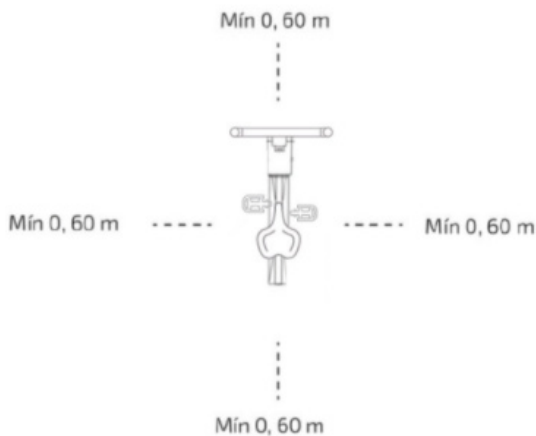
- Abra o compartimento das pilhas, situado na parte inferior do painel de controlo.
- Introduza as pilhas. Preste atenção à polaridade.
- Feche o compartimento das pilhas deslizando a tampa. Certifique-se de que encaixa corretamente.

## 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 voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de fiets 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, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt. Het is raadzaam wat vrije ruimte rond de fiets te laten, zodat u in alle comfort en veiligheid kunt 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.

- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Het is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de fiets 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.

### **Instructies voor de batterijen**

- Bewaar batterijen buiten het bereik van kinderen en dieren. Ze kunnen schadelijk zijn als ze worden ingeslikt. Raadpleeg bij inslikken onmiddellijk een arts.
- In geval van lekkage van vloeistof uit batterijen, vermijd contact met de huid, de ogen en de slijmvliezen.
- WAARSCHUWING: in geval van contact met zuur, spoel de getroffen gebieden onmiddellijk en grondig met water en neem zo snel mogelijk contact op met een arts.
- Zorg ervoor dat de batterijcontacten in het apparaat schoon zijn voordat u ze plaatst. Maak ze schoon indien nodig.
- Gebruik alleen het type batterijen dat in de technische specificaties is aangegeven.
- Vervang altijd alle batterijen in één keer en gebruik geen batterijen van verschillende types of capaciteiten.
- Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen (+/-).

- Verwijder de batterijen uit het apparaat als ze leeg zijn of als het toestel een tijd niet gebruikt gaat worden.
- De batterijen mogen niet worden opgeladen, gestript, in het vuur gegooid of kortgesloten.
- Als het display niet meer werkt, moeten de batterijen worden vervangen.

### **Vervangen van de batterijen**

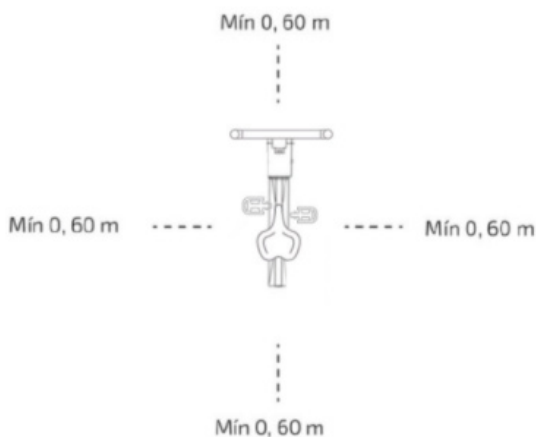
- Open het batterijvak aan de onderkant van het bedieningspaneel.
- Plaats de batterijen. Let op de polariteit.
- Sluit het batterijvak door het klepje te verschuiven. Zorg ervoor dat het goed past.

## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Prosimy zachować tę instrukcję 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. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem treningu zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakikolwiek niekorzystny stan fizyczny lub zdrowotny, który może zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudnia prawidłowe użytkowanie roweru. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Jeździć rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną. 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.

- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- Nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- 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.

### **Instrukcje dotyczące baterii**

- Trzymaj baterie poza zasięgiem dzieci i zwierząt, mogą być szkodliwe w przypadku połknięcia. W przypadku połknięcia niezwłocznie zasięgnij porady lekarza.
- W przypadku wycieku elektrolitu z baterii unikać kontaktu ze skórą, oczami i błonami śluzowymi.
- **UWAGA:** w przypadku kontaktu z kwasem należy natychmiast przemyć skażone miejsca dużą ilością wody i jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.
- Przed włożeniem upewnij się, że styki baterii wewnątrz urządzenia są czyste. W razie potrzeby wyczyść je.
- Używaj tylko baterii typu wskazanego w specyfikacji technicznej.
- Zawsze wymieniaj wszystkie baterie na raz i nie używaj baterii różnych typów lub pojemności.
- Podczas wymiany baterii zwróć uwagę na biegunowość (+/-).
- Wyjmij baterie z urządzenia, gdy są rozładowane lub gdy rower nie będzie używany przez pewien czas.

- Baterii nie wolno ładować, rozbierać, wrzucać do ognia ani zwierać.
- Jeśli wyświetlacz przestanie działać, należy wymienić baterie.

### **Jak wymienić baterie**

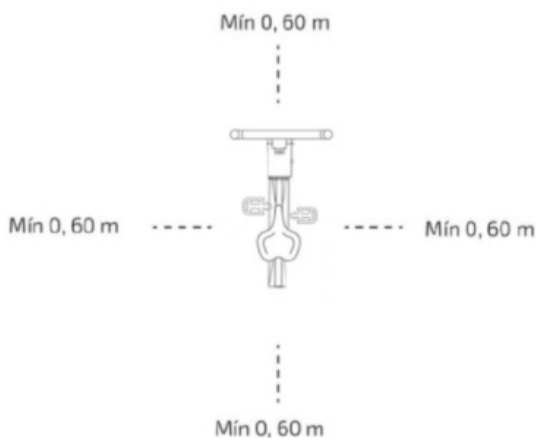
- Otwórz komorę baterii, znajdującą się w dolnej części panelu
- Wsadź baterie. Zwróć uwagę na polaryzację.
- Zamknij komorę baterii, przesuwając pokrywę. Upewnij się, że pasuje.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Uschovejte prosím tento návod k použití pro budoucí potřebu nebo nové uživatele.

- Před montáží kola si přečtěte celý návod. Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o opatřeních uvedených v této příručce.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání kola. Pokud užíváte léky na krevní tlak, krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- 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. Je vhodné nechat kolem kola volný prostor, abyste mohli trénovat v naprostém pohodlí a bezpečí.
- 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 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.
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Je vhodný pouze pro domácí použití. Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování 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.

#### Instrukce ohledně baterií

- Baterie uchovávejte mimo dosah dětí a zvířat, při požití by mohly být škodlivé. V případě požití okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- V případě úniku kapaliny z baterie se vyvarujte kontaktu s pokožkou, očima a sliznicemi.
- VAROVÁNÍ: v případě kontaktu s kyselinou okamžitě opláchněte postižená místa velkým množstvím vody a co nejdříve kontaktujte lékaře.
- Před vložením zkontrolujte, zda jsou kontakty baterie uvnitř zařízení čisté. Vyčistěte je, pokud je to nutné.
- Používejte pouze typ baterií uvedený v technických specifikacích.
- Vždy vyměňte všechny baterie a nepoužívejte baterie různých typů nebo kapacit.
- Dávejte pozor na polaritu baterií, když budete baterie vyměňovat (+/-).
- Baterie ze zařízení vyjměte, pokud jsou vybité nebo pokud kolo nebudete delší dobu používat.
- Baterie by neměly být vybité, vyhozené, vhozené do ohně nebo zkratované.
- Pokud displej přestane fungovat, je třeba vyměnit baterie.

#### **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.

## **1. PIEZAS Y COMPONENTES**

1. Estructura principal
2. Embellecedor de plástico
3. Pedales
4. Manillar
5. Estabilizador delantero
6. Estabilizador trasero
7. Kit de tornillos
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

## 2. MONTAJE DEL PRODUCTO

### 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 utilice los tornillos y las arandelas para sacar el manillar (4). Utilice la llave Allen S6 (8) para fijarlos en la estructura principal (1). Apriete los tornillos para fijarla, coloque el embellecedor de plástico (2).
3. Acople el conector (16) al monitor (15). A continuación, instale el monitor (15) en la estructura principal (1).

### Paso 3. Fig. 4.

1. Enrosque primero el pedal en la biela con la mano.
2. Para fijar el pedal a la biela, 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. 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), y luego apriételas con la llave inglesa en cruz (9).

### **Paso 4.** Fig. 5

Fije el portabotellas (18) al manillar (4), como se muestra a la derecha.

## **3. GUÍA DE USO**

### **Ajustar la bicicleta**

#### **Ajustar la altura y la posición del sillín**

- Para ajustar la altura del sillín tenga en consideración que la posición correcta debe ser aquella en la que su cadera no quede inclinada hacia un lado cuando el pedal esté en su posición inferior y el pie quede perfectamente introducido y acoplado en el calapiés. (Fig. 13)
- 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 aquel en la que, con las dos bielas de los pedales en posición horizontal, deje la rodilla delantera justo encima del centro del pedal. (Fig. 14)
- 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. (Fig. 7)
- El ajuste no debe exceder la marca de inserción mínima del sillín (marcado con STOP en la tija).

#### **Ajustar la altura del manillar**

- Asegúrese de que la altura del manillar quede aproximadamente de forma equidistante a la altura del sillín, tenga en cuenta que este parámetro dependerá de la biomecánica y fisiología del usuario. Si en esta posición está incómodo/a o las rodillas chocaran con el manillar deberá aumentar un poco la altura. (Fig. 15)
- 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. (Fig. 6)
- El ajuste no debe exceder la marca de inserción mínima del manillar (marcado con STOP en la tija).

### **Ajustar el cuerpo principal**

Hay cuatro patas de ajuste distribuidas bajo el estabilizador delantero y trasero. Afloje las patas para acercarlo al suelo hasta que no haya vibraciones. (Fig. 8)

### **Ajustar la resistencia**

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. (Fig. 9)

### **Mover la bicicleta**

Sujete primero el estabilizador delantero de la estructura principal con los pies, sujete el manillar con ambas manos y presione firmemente la parte delantera de la bicicleta. Después de levantar el estabilizador trasero, puede mover la bicicleta. (Fig. 10)

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

### **Rutina de ejercicio**

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

### **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, sentarse en el sillín e introducir los pies en los calapiés de los pedales.
- Para bajar de la bicicleta realice el procedimiento anterior pero al revés.

### **Uso**

La rueda de resistencia le permite ajustar el nivel de resistencia de los pedales. 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.

### **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.

### **Recomendación**

Se recomienda lubricar periódicamente las partes móviles. Para ello, rocíe con spray o gel de silicona estas partes, incluyendo los pedales y el volante de inercia. Después, haga funcionar la bicicleta con normalidad durante al menos medio minuto.

### **Panel de control**

#### **Funcionamiento del monitor (Fig. 11)**

- Tiempo: 00:00-99:59 (minutos:segundos)
- Velocidad: 00-99.9 km/h
- Distancia: 0.00-99.99 km
- Calorías: 0-999.9 kcal
- Pulso: 40-240 latidos/minuto

### **Botones**

- Botón de modo (9): pulse este botón para seleccionar y ver una determinada función, pulse el botón de modo durante 3-4 segundos, el monitor se pone a cero (la distancia total no se puede borrar).

- Botón de ajuste (10): pulse este botón para establecer el valor de recuento de una función que se muestra en ese momento (válido cuando no está activado Scan, no válido para la distancia total).
- Botón de reinicio/borrado (8): pulse este botón para reiniciar o borrar los datos actuales (válido cuando no está activado Scan, inválido para la distancia total).

### Funcionamiento

- Interruptor automático (monitor): Cuando hay entrada de señal del sensor, se encenderá automáticamente.
- Cuando no hay entrada de señal (tecla y señal de sensor), se apagará automáticamente después de cuatro minutos.

### Métodos y pasos de funcionamiento y ajuste (Fig. 11)

- (1) Exploración (SCAN): muestra automáticamente cada valor de recuento.
- (2) Tiempo (TIME): mide el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio hasta el momento en que este se detiene.
- (3) Velocidad (SPD): mide la velocidad instantánea, reflejando la velocidad del movimiento.
- (4) Distancia (DST): mide la distancia recorrida desde el inicio hasta el final del movimiento.
- (5) Calorías (CAL): mide las calorías consumidas desde el inicio del ejercicio hasta el final del mismo.
- (6) Odómetro (ODO): mide la distancia total recorrida.
- (7) Pulso (PULSE): muestra la frecuencia cardíaca cuando las manos se encuentren en los sensores ubicados en el manillar. La frecuencia cardíaca se muestra en latidos por minuto.

### Batería

Si los datos en la pantalla no se ven de forma clara, sustituya la pila; este monitor utiliza dos pilas "AAA". Cuando sustituya las pilas, cámbielas todas al mismo tiempo.

## 4. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Nombre del producto: DrumFit Indoor 7000 Magno

Referencia: 07086

Fabricado en China | Diseñado en España

## 5. RECICLAJE DE ELECTRODOMÉSTICOS



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

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

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

## 6. 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.

## 7. COPYRIGHT

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

## 1. PARTS AND COMPONENTS

1. Main frame
2. Plastic trim
3. Pedals
4. Handlebar
5. Front anti-roll bar
6. Rear anti-roll bar
7. Screws set
8. Allen key S6
9. Lug wrench S13-S14-S15
10. M8\*16\*Φ15 x4 Allen screws
11. D8\*Φ16\*1.5 x4 nut
12. D8\*Φ16\*1.5 x4 Allen screws
13. D10\*Φ20\*2.0 x4 nut
14. Wrench S17-S19
15. Monitor
16. Connector 1 Φ5\*750
17. Connector 2 Φ5\*380
18. Bottle holder

## 2. PRODUCT ASSEMBLY

### 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 the screws and washers to remove the handlebar (4). Use the Allen key S6 (8) to fix them to the main frame (1). Tighten the screws to secure it, fit the plastic trim (2).
3. Attach the connector (16) to the monitor (15). Then install the monitor (15) on the main frame (1).

### Step 3. Fig. 4.

1. First, tighten the pedal on the crank with your hand.
2. To attach the pedal to the crank, use the S15 of the lug wrench (9) to install the pedals (3) on the left and right crank of the main frame (1), distinguish between left (L) and right (R),

## ENGLISH

and follow the direction of the arrow in the figure. Use S19 of the wrench (14) to tighten the parallel nuts 3L and 3R backwards (according to the direction of the arrow in the figure), and then tighten them with the cross wrench (9).

### **Step 4.** Fig. 5

Fix the bottle holder (18) to the handlebar (4), as shown on the right.

## 3. USER GUIDE

### **Adjusting the bicycle**

#### **Adjusting the height and position of the saddle**

- To adjust the height of the saddle, remember that the correct position is the one in which your waist is not tilted to the side when the pedal is in the lower position and the foot is perfectly inserted in the toe clips. (Fig. 13)
- 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. (Fig. 14)
- Use one hand to loosen the adjustment knob on the main frame and pull it outwards, while holding the centre part of the seat post 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. (Fig. 7)
- The adjustment cannot exceed the minimum insertion mark in the saddle (marked with the word STOP in the post).

#### **Adjusting the handlebar height**

- Make sure the handlebar height is approximately at the same height as the saddle, remember that this parameter will depend on the biomechanics and physiology of the user. If in this position you feel uncomfortable or your knees touch the handlebar, you should increase the height slightly. (Fig. 15)
- 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. (Fig. 6)

- The adjustment cannot exceed the minimum insertion mark in the handlebar (marked with the word STOP in the post).

### **Adjusting the main body**

There are four adjustment feet distributed under the front and rear anti-roll bars. Loosen the feet to bring it closer to the ground until there is no vibration. (Fig. 8)

### **Adjusting the resistance**

Turn the resistance adjustment wheel clockwise to increase the resistance and counterclockwise to decrease the resistance. (Fig. 9)

### **Moving the bicycle**

Hold the front anti-roll bar of the main frame with your feet first, grab the handlebar with both hands and press down firmly the front of the bike. After lifting the rear anti-roll bar, you can move the bike. (Fig. 10)

### **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).
- Cool-down: 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries.

### **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.

### **How to get on and off the bicycle**

- 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.

### **Use**

The tension control knob allows you to alter the resistance level of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, while a low resistance makes it easier. For best

## ENGLISH

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 bicycle, the resistance selector knob must be pushed inwards firmly until it stops and the machine completely stops.

### Troubleshooting

- If no number appears on the monitor, make sure all connections are correct.
- If the problem persists, replace the batteries with new ones.

### Recommendation

It is recommended to periodically lubricate the moving parts of the unit. To do so, apply some silicone spray or gel to those parts, including pedals and flywheel. Then, run the device normally for at least half a minute.

### Control panel

#### Monitor operation (Fig. 11)

- Time: 00:00-99:59 (minutes:seconds)
- Speed: 00-99.9 km/h
- Distance: 0.00-99.99 km
- Calories: 0-999.9 kcal
- Pulse: 40-240 beats/minute

### Buttons

- Mode button (9): press this button to select and view a certain function, press the mode button for 3-4 seconds, the monitor is reset to zero (total distance cannot be cleared).
- Setting button (10): press this button to set the count value of a currently displayed function (valid when Scan is not activated, not valid for total distance).
- Reset/clear button (8): press this button to reset or clear the current data (valid when Scan is not activated, invalid for full distance).

### Operation

- Automatic switch (Monitor): When there is sensor signal input, it will turn on automatically.
- When there is no signal input (key and sensor signal), it will automatically switch off after four minutes.

### Methods and steps of operation and adjustment (Fig. 11)

- (1) SCAN: displays all the measured values.

- (2) TIME: measures the time elapsed from the start of the exercise until the exercise stops.
- (3) SPEED (SPD): measures instantaneous speed, reflecting the speed of the movement.
- (4) DISTANCE (DST): measures the distance travelled from the start to the end of the movement.
- (5) CALORIES (CAL): measures the calories burned from the start of exercise to the end of exercise.
- (6) ODO: displays total accumulated distance.
- (7) PULSE: it shows your heart rate when your hands are on the sensors located on the handlebars. The heart rate is shown in beats per minute.

### Battery

If the data on the display can't be seen clearly, replace the battery; this monitor uses two "AAA" batteries. When replacing batteries, replace them all at the same time.

## 4. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product name: DrumFit Indoor 7000 Magno

Product reference: 07086

Manufactured in China | Designed in Spain

## 5. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL 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 appliances and/or their batteries.

Compliance with the above guidelines will help protect the environment.

## 6. 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.

## ENGLISH

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.

## 7. COPYRIGHT

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

## 1. PIÈCES ET COMPOSANTS

1. Structure principale
2. Enjoliveur en plastique
3. Pédales
4. Guidon
5. Stabilisateur avant
6. Stabilisateur arrière
7. Kit visserie
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-bouteilles

## 2. MONTAGE DE L'APPAREIL

### 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 extraire le guidon (4). Utilisez la clé Allen S6 (8) pour les fixer à la structure principale (1). Serrez les vis pour la fixer et placez l'enjoliveur en plastique (2).
3. Fixez le connecteur (16) au moniteur (15). Installez ensuite le moniteur (15) sur la structure principale (1).

### Étape 3. *Img. 4.*

1. Vissez d'abord la pédale dans la bielle avec la main.
2. Pour fixer la pédale à la bielle, utilisez la clé en croix S15 (9) pour installer les pédales (3) dans les bielles gauche et droite de la structure principale (1), en distinguant la gauche (L)

## FRANÇAIS

et la droite (R), et en suivant le sens de la flèche de la figure. Utilisez la clé à molette S19 (14) pour serrer les écrous parallèles 3L et 3R en arrière (selon le sens de la flèche sur la figure), puis serrez-les avec la clé en croix (9).

### Étape 4. Img. 5

Fixez le porte-bouteilles (18) au guidon (4), comme indiqué à droite.

## 3. GUIDE D'UTILISATION

### Réglage du vélo

#### Régler la hauteur et la position de la selle

- Lorsque vous réglez la hauteur de la selle, n'oubliez pas que la position correcte doit être celle dans laquelle votre hanche n'est pas inclinée sur le côté lorsque la pédale est dans sa position la plus basse et que votre pied est complètement inséré et placé dans le cale-pieds. (Img. 13)
- 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. (Img. 14)
- 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. (Img. 7)
- Le réglage ne doit pas dépasser le repère d'insertion minimale de la selle (marqué d'un « STOP » sur la tige).

#### Réglage de la hauteur du guidon

- Veillez à ce que la hauteur du guidon soit approximativement égale à la hauteur de la selle ; notez que ce paramètre dépend de la biomécanique et de la physiologie de l'utilisateur. Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position ou si vos genoux touchent le guidon, vous devez augmenter un peu la hauteur. (Img. 15)
- 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. (Img. 6)
- Le réglage ne doit pas dépasser le repère d'insertion minimale du guidon (marqué d'un « STOP » sur la tige).

### Réglage de la structure principale

Il y a quatre pieds de réglage sous le stabilisateur avant et arrière. Desserrez les pieds pour le rapprocher du sol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vibration. (Img. 8)

### Réglage de la résistance

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. (Img. 9)

### Déplacer le vélo

Tenez d'abord le stabilisateur avant de la structure principale avec vos pieds, saisissez le guidon avec les deux mains et appuyez fermement sur la partie frontale du vélo. Après avoir soulevé le stabilisateur arrière, vous pouvez déplacer le vélo. (Img. 10)

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

### 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.

### 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

## FRANÇAIS

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.

### Utilisation

La roue de résistance vous permet d'ajuster le niveau de résistance des pédales. 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.

### Résolution des problèmes

- Si vous n'observez aucun numéro sur l'écran du moniteur, assurez-vous que toutes les connexions soient effectuées correctement.
- Si le problème persiste, remplacez les piles par des piles neuves.

### Recommandation

Il est recommandé de lubrifier périodiquement les parties mobiles. Pour ce faire, appliquez du spray ou du gel de silicone sur ces parties, sur les pédales et sur le volant d'inertie. Ensuite, utilisez le vélo comme d'habitude pendant au moins une demi-minute.

### Panneau de contrôle

#### Fonctionnement du moniteur (Img. 11)

- Temps : 00:00-99:59 (minutes:secondes)
- Vitesse : 00-99.9 km/h
- Distance : 0.00-99.99 km
- Calories : 0-999.9 kcal
- Poulx : 40-240 battements/minute

#### Boutons

- Bouton du mode (9) : appuyez sur ce bouton pour sélectionner et afficher une certaine fonction. Appuyez sur ce bouton pendant 3-4 secondes, le moniteur se mettra à zéro (la distance totale ne peut pas être effacée).
- Bouton de réglage (10) : appuyez sur ce bouton pour établir la valeur de comptage d'une fonction actuellement affichée (valable lorsque la fonction Scan n'est pas activée, non valable pour la distance totale).

- Bouton de redémarrage/effacement (8) : appuyez sur ce bouton pour redémarrer ou effacer les données actuelles (valable lorsque la fonction Scan n'est pas activée, non valable pour la distance totale).

### Fonctionnement

- Interrupteur automatique (Moniteur) : lorsqu'il y a une entrée de signal du capteur, il s'allumera automatiquement.
- Lorsqu'il n'y a pas d'entrée de signal (bouton et signal du capteur), il s'éteint automatiquement après quatre minutes.

### Méthodes et étapes de fonctionnement et de réglage (Img. 11)

- (1) Exploration (SCAN) : affiche automatiquement chaque valeur de comptage.
- (2) Temps (TIME) : mesure le temps écoulé depuis le début de l'exercice jusqu'à son arrêt.
- (3) Vitesse (SPEED) : mesure la vitesse instantanée, reflétant la vitesse du mouvement.
- (4) Distance (DIST) : mesure la distance parcourue depuis le début jusqu'à la fin du mouvement.
- (5) Calories (CAL) : mesure les calories brûlées du début à la fin de l'exercice.
- (6) Odomètre (ODO) : mesure la distance totale parcourue.
- (7) Pouls (PULSE) : affiche la fréquence cardiaque lorsque vos mains sont sur les capteurs situés sur le guidon. La fréquence cardiaque est indiquée en battements par minute.

### Batterie

Si les données affichées sur l'écran ne se voient pas clairement, remplacez la pile ; ce moniteur utilise deux piles « AAA ». Si vous remplacez les piles, remplacez-les toutes en même temps.

## 4. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Nom du produit : DrumFit Indoor 7000 Magno

Référence : 07086

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

## 5. RECYCLAGE DES ÉLECTROMÉNAGERS



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.

## FRANÇAIS

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

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

## 6. 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.

## 7. COPYRIGHT

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

## 1. TEILE UND KOMPONENTEN

1. Hauptstruktur
2. Plastikverschönerung
3. Pedale
4. Lenker
5. Vorderer Stabilisator
6. Hintere Stabilisator
7. Schrauben-Satz
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. Bildschirm
16. Stecker 1 Φ5\*750
17. Stecker 2 Φ5\*380
18. Flaschenhalter

## 2. MONTAGE DES PRODUKTS

### 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 die Schrauben und Unterlegscheiben, um den Lenker (4) zu entfernen. Verwenden Sie den Sechskantschlüssel S6 (8), um sie am Hauptrahmen (1) zu befestigen. Ziehen Sie die Schrauben an, um sie zu sichern, und bringen Sie die Plastikverschönerung (2) an.
3. Schließen Sie den Stecker (16) an den Bildschirm (15) an. Montieren Sie dann den Bildschirm (15) auf dem Hauptrahmen (1).

## DEUTSCH

### **Schritt 3.** Abb. 4.

1. Schrauben Sie das Pedal zunächst mit der Hand auf die Kurbel.
2. Um das Pedal an der Kurbel zu befestigen, verwenden Sie den S15 des Kreuzschlüssels (9), um die Pedale (3) an der linken und rechten Kurbel des Hauptrahmens (1) zu installieren, unterscheiden Sie zwischen links (L) und rechts (R) und folgen Sie der Pfeilrichtung in der Abbildung. Verwenden Sie S19 des Schraubenschlüssels (14), um die parallelen Muttern 3L und 3R rückwärts anzuziehen (gemäß der Pfeilrichtung in der Abbildung), und ziehen Sie sie dann mit dem Kreuzschlüssel (9) fest.

### **Schritt 4.** Abb. 5

Befestigen Sie den Flaschenhalter (18) am Lenker (4), wie rechts dargestellt.

## 3. BENUTZERANLEITUNG

### **Fahrrad einstellen**

#### **Einstellung der Höhe und Position des Sattels**

- Beachten Sie bei der Einstellung der Sattelhöhe, dass Ihre Hüfte in der untersten Position des Pedals nicht zur Seite gekippt ist und Ihr Fuß vollständig auf der Fußplatte steht. (Abb.13)
- 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. (Abb.14)
- 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 festsitzt.
- 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 festsitzt. (Abb.2)
- Die Einstellung darf nicht über die Markierung für die Mindesteinstellung des Sattels hinausgehen (Markierung STOP an der Sattelstütze).

#### **Einstellung der Lenkerhöhe**

- 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. (Abb.15)

- 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. (Abb.6)
- Die Einstellung darf nicht über die Markierung für die Mindesteinstellung des Lenkers hinausgehen (Markierung STOP an der Sattelstütze).

### **Hauptkörper einstellen**

Unter dem vorderen und hinteren Stabilisator befinden sich vier Stellfüße. Lösen Sie die Beine, um sie näher an den Boden zu bringen, bis Sie keine Vibrationen mehr merken. (Abb.2)

### **Widerstand einstellen**

Drehen Sie das Widerstandseinstellrad im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern. (Abb.9.)

### **Fahrrad bewegen**

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. (Abb.10)

### **Fitnessinformation**

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- Aufwärmen: besteht aus einer Sitzung mit Dehnung und Übungen 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. 2)
- Training: eine 20-30-minütige Trainingseinheit (Achtung: in den ersten Wochen sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hochhalten).
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen.

### **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 der Übung können Sie die Anzahl der wöchentlichen Sitzungen auf fünf erhöhen. Um beste Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie beim Training konsequent sein.

## DEUTSCH

### Wie man auf das Fahrrad auf- und absteigt

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

### Betrieb

Mit dem Widerstandsrad können Sie den Widerstandsgrad der Pedale einstellen. 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 Fahrrad 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.

### Problemebehebung

- Wenn Sie keine Zahlen auf dem Bildschirm sehen, vergewissern Sie sich, dass alle Verbindungen korrekt sind.
- Wenn das Problem weiterhin besteht, ersetzen Sie die Batterien durch neue.

### Empfehlung:

Eine periodische Schmierung der beweglichen Teile wird empfohlen. Dazu werden diese Teile, einschließlich der Pedale und des Lenkrads, mit Spray oder Silikongel besprüht. Lassen Sie das Fahrrad dann mindestens eine halbe Minute lang normal laufen

### Bedienfeld

#### Betrieb des Bildschirms (Abb. 11)

- Zeit: 00:00-99:59 (Minuten: Sekunden)
- Geschwindigkeit: 00-99.9 km/h
- Distanz: 0.00-99.99 km
- Kalorien: 0-999.9 kcal
- Pulsfrequenz: 40-240 Schläge/Minute

### Tasten

- Modustaste (9): Drücken Sie diese Taste, um eine bestimmte Funktion auszuwählen und anzuzeigen, drücken Sie die Modustaste für 3-4 Sekunden, wird der Bildschirm zurückgesetzt (die Gesamtdistanz kann nicht gelöscht werden).

- Einstelltaste (10): Drücken Sie diese Taste, um den Zählwert einer aktuell angezeigten Funktion einzustellen (gültig, wenn Scan nicht aktiviert ist, nicht gültig für Gesamtstrecke).
- Taste Reset/Löschen (8): Drücken Sie diese Taste, um die aktuellen Daten zurückzusetzen oder zu löschen (gültig, wenn Scan nicht aktiviert ist, ungültig bei voller Distanz).

### Bedienung

- Automatischer Schalter (Bildschirm): Wenn ein Signal vom Sensor eingeht, schaltet er sich automatisch ein.
- Wenn es keinen Signaleingang gibt (Tasten- und Sensorsignal), schaltet es sich nach vier Minuten automatisch aus.

### Methoden und Schritte für die Bedienung und Einstellung (Abb. 11)

- (1) SCAN (SCAN): Zeigt automatisch jeden Zählwert an.
- (2) ZEIT: Misst die Zeit, die vom Start des Trainings bis zum Ende der Übung vergeht.
- (3) Geschwindigkeit (SPD): Misst die momentane Geschwindigkeit, die die Geschwindigkeit der Bewegung widerspiegelt.
- (4) Distanz (DST): Misst die zurückgelegte Strecke vom Start bis zum Ende der Bewegung.
- (5) Kalorien (CAL): Misst den Kalorienverbrauch vom Beginn des Trainings bis zum Ende des Trainings.
- (6) Kilometerzähler (ODO): Misst die insgesamt zurückgelegte Strecke.
- (7) Puls (PULSE): Zeigt die Herzfrequenz an, wenn die Hände die Sensoren am Lenker berühren. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute angezeigt.

### Batterie

Wenn die Daten auf dem Bildschirm nicht klar sind, tauschen Sie die Batterie aus; dieser Bildschirm verwendet zwei "AAA"-Batterien. Wenn Sie die Batterien austauschen, wechseln Sie sie alle gleichzeitig aus.

## 4. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Produktname: DrumFit Indoor 7000 Magno

Referenz: 07086

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

## 5. ENTSORGUNG VON ALTEN ELEKTROGERÄTEN



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

## DEUTSCH

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.

## 6. 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.

## 7. 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.

## 1. PARTI E COMPONENTI

1. Struttura principale
2. Abbellimento in plastica
3. Pedali
4. Manubrio
5. Stabilizzatore frontale
6. Stabilizzatore posteriore
7. Kit di viti
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. Portaborracchia

## 2. MONTAGGIO DEL PRODOTTO

### 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 utilizzare le viti e le rondelle per rimuovere il manubrio (4). Utilizzare la chiave Allen S6 (8) per fissarli al telaio principale (1). Stringere le viti per fissarlo, montare il rivestimento in plastica (2).
3. Assemblare il connettore (16) al monitor (15). Quindi installare il monitor (15) sul telaio principale (1).

### Passaggio 3 Fig. 4.

1. Per prima cosa avvitare il pedale sulla manovella a mano.
2. Per fissare il pedale alla pedivella, utilizzare la S15 della chiave a croce (9) per installare i

pedali (3) sulle pedivelle destra e sinistra del telaio principale (1), distinguere tra sinistra (L) e destra (R), e seguire la direzione della freccia nella figura. Usare S19 della chiave (14) per stringere i dadi paralleli 3L e 3R all'indietro (secondo la direzione della freccia nella figura), e poi stringerli con la chiave a croce (9).

### **Passaggio 4.** Fig. 5

Fissare il portaborraccia (18) al manubrio (4) come mostrato a destra.

## **3. GUIDA D'USO**

### **Configurare la cyclette**

#### **Regolazione dell'altezza e della posizione della sella**

- Nel regolare l'altezza della sella, tenere presente che la posizione corretta dovrebbe essere tale che l'anca dell'utente non sia inclinata su un lato quando il pedale è nella sua posizione più bassa e il piede è completamente inserito nel fermapièdi. (Fig. 13)
- 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. (Fig. 14)
- 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 (sentirà un "click", che indica che la pedivella è stata introdotta nel foro del reggisella), in seguito avvitarla 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. (Fig. 7)
- La regolazione non deve superare il segno di inserimento minimo della sella (segnato STOP sul reggisella).

#### **Regolare l'altezza del manubrio**

- Assicurarsi che l'altezza del manubrio sia approssimativamente equidistante dall'altezza della sella; si noti che questo parametro dipende dalla biomeccanica e dalla fisiologia dell'utente. Se si è a disagio in questa posizione o se le ginocchia si scontrano con il manubrio, è necessario aumentare leggermente l'altezza del manubrio. (Fig. 15)
- Usare una mano per allentare la manovella 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 manovella e muoverla delicatamente su e giù.
- Muovere l'attacco del manubrio per permettere di regolarlo automaticamente (si sentirà un clic, che indica che è stato introdotto nel foro dell'attacco) e girare la manovella fino a quando non è ben stretto. (Fig. 6)
- La regolazione non deve superare il segno di inserimento minimo sul manubrio (segnato STOP sull'asta).

### **Regolare il corpo principale**

Vi sono quattro piedi di regolazione distribuiti sotto la barra stabilizzatrice anteriore e posteriore. Allentare i piedi per avvicinarla al pavimento fino a quando non ci sono più vibrazioni. (Fig. 8)

### **Regolare la resistenza**

Girare la rotella di regolazione della resistenza in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per diminuirla. (Fig. 9).

### **Muovere la cyclette**

Sostenere la barra stabilizzatrice anteriore del telaio principale con i piedi, afferrare il manubrio con entrambe le mani e premere con forza sulla parte anteriore della cyclette. Dopo aver sollevato la barra stabilizzatrice posteriore, è possibile spostare la cyclette. (Fig. 10)

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

### **Routine di allenamento**

Per mantenere o migliorare la propria forma fisica, realizzare tre sessioni di esercizio settimanali, come minimo bisogna riposare un giorno tra 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.

### **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 fermapiedi.
- Per scendere dalla cyclette, fare la procedura di cui sopra al contrario.

### **Uso**

La manopola di resistenza permette di regolare il livello di resistenza dei pedali. 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 fermapiedi 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 ferma completamente.

### **Risoluzione dei problemi**

- Se non appare nessun numero sullo schermo, accertarsi che tutte le connessioni siano corrette.
- Se il problema persiste cambiare le pile.

### **Suggerimento**

si consiglia di lubrificare periodicamente le parti mobili. Applicare spray o gel in silicone tali parti compresi i pedali e il volano. Successivamente, azionare la cyclette con normalità per almeno mezzo minuto.

### **Pannello di controllo**

#### **Funzionamento del monitor (Fig.11)**

- Tempo: 00:00-99:59 (minuti:secondi)
- Velocità: 00-99.9 km/h
- Distanza: 0.00-99.99 km
- Calorie: 0-999.9 kcal
- Battito cardiaco: 40-240 battiti/minuto

### **Pulsanti**

- Tasto delle modalità (9): premere questo tasto per selezionare e visualizzare una certa funzione, premere il tasto delle modalità per 3-4 secondi, il monitor viene resettato (la distanza totale non può essere cancellata).
- Tasto di configurazione (10): premere questo tasto per impostare il valore di conteggio di

una funzione attualmente visualizzata (valido quando Scan non è attivato, non valido per la distanza totale).

- Tasto di riavvio/cancellare (8): premere questo pulsante per resettare o cancellare i dati attuali (valido quando Scan non è attivato, non valido per la distanza totale).

### Funzionamento

- Interruttore automatico (Monitor) Quando c'è un segnale in ingresso dal sensore, si accende automaticamente.
- In assenza di un segnale di entrata (segnale della chiave e del sensore), si spegnerà automaticamente dopo quattro minuti.

### Metodi e fasi di funzionamento e regolazione (Fig. 11)

- (1) Esplorazione (SCAN): visualizza automaticamente ogni valore calcolato.
- (2) Tempo (TIME): misura il tempo trascorso dall'inizio dell'esercizio fino alla fine dello stesso.
- (3) Velocità (SPEED): misura la velocità istantanea, indicando la velocità del movimento.
- (4) Distanza (DIST): misura la distanza percorsa dall'inizio alla fine del movimento.
- (5) Calorie (CAL): misura le calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'esercizio.
- (6) Odometro (ODO): misura la distanza totale percorsa.
- (7) Battito (PULSE): visualizza la frequenza cardiaca quando le mani sono sui sensori situati sul manubrio. La frequenza cardiaca viene visualizzata in battiti al minuto.

### Batteria

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.

## 4. SPECIFICHE TECNICHE

Nome del prodotto: DrumFit Indoor 7000 Magno

Codice prodotto: 07086

Prodotto in Cina | Progettato in Spagna

## 5. RICICLAGGIO DI ELETTRODOMESTICI



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.

## 6. 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.

## 7. COPYRIGHT

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

## 1. PEÇAS E COMPONENTES

1. Estrutura principal
2. Acabamento de plástico
3. Pedais
4. Guiador
5. Estabilizador frontal
6. Estabilizador traseiro
7. Kit de parafusos
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

## 2. MONTAGEM DO PRODUTO

### Passo 1. Fig.2

Utilizar 4 parafusos (12) e 4 arruelas (13) para montar a barra estabilizadora frontal (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 parafusos e arruelas para retirar o guiador (4). Utilize a chave Allen S6 (8) para os fixar à estrutura principal (1). Aperte os parafusos para a fixar, coloque o acabamento de plástico (2).
3. Fixe o conector (16) ao monitor (15). Em seguida, instale o monitor (15) na estrutura principal (1).

### Passo 3. Fig. 4.

1. Primeiro atarraxar o pedal à manivela à mão.
2. Para fixar o pedal à biela, utilize a S15 da chave de cruz (9) para instalar os pedais (3) nas

## PORTUGUÊS

bielas esquerda e direita da estrutura principal (1). Diferencie entre esquerda (L) e direita (R), e siga a direção da seta na figura. 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), e depois aperte-as com a chave de cruz (9).

### **Passo 4.** Fig. 5

Fixar o porta garrafas(18) ao guiador (4), como se mostra à direita.

## 3. GUIA DE UTILIZAÇÃO

### **Ajustar a bicicleta**

#### **Ajustar a altura e a posição do selim**

- Ao ajustar a altura do selim, ter em mente que a posição correcta deve ser aquela em que a sua anca não está inclinada para um lado quando o pedal está na sua posição mais baixa e o pé está totalmente inserido e engatado na placa do pé. (Fig. 13)
- 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. (Fig. 14)
- Use uma mão para soltar o botão de ajuste do quadro principal e puxá-lo 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 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 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. (Fig. 7)
- O ajuste não deve exceder a marca mínima de inserção do selim (marcada STOP no espigão do selim).

#### **Ajustar a altura do guiador**

- Certifique-se de que a altura do guiador é aproximadamente equidistante da altura do selim note que este parâmetro dependerá da biomecânica e fisiologia do cavaleiro. Se se sentir desconfortável nesta posição ou se os seus joelhos colidirem com o guiador, deve aumentar um pouco a altura. (Fig. 15)
- 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. (Fig. 6)
- O ajuste não deve exceder a marca mínima de inserção do guiador (marcada STOP no espigão do selim).

### **Ajustar o corpo principal**

Existem quatro pés de ajuste distribuídos por baixo do estabilizador dianteiro e traseiro. Desaperte as pernas para o aproximar do chão até que não haja vibração. (Fig. 8)

### **Ajustar a resistência**

Rodar a roda de ajuste da resistência em sentido horário para aumentar a resistência e em sentido anti-horário para diminuir. (Fig. 9)

### **Mover a bicicleta**

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. (Fig. 10)

### **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).
- Arrefecimento: esticar de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício.

### **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.

### **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

## PORTUGUÊS

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.

### Uso

A roda de resistência permite ajustar o nível de resistência dos pedais. Um nível mais alto tornará a pedalada mais difícil, enquanto 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 selector de resistência deve ser empurrado com firmeza até parar e a máquina parar completamente.

### 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.

### Recomendação

Recomenda-se a lubrificação regular das peças móveis. Para o fazer, pulverize com spray ou gel de silicone estas peças, incluindo os pedais e o volante. Depois, faça funcionar a bicicleta normalmente durante pelo menos meio minuto.

### Painel de controlo

#### Funcionamento do monitor (Fig. 11)

- Tempo: 00:00-99:59 (minutos: segundos)
- Velocidade: 00-99.9 km/h
- Distância: 0.00-99.99 km
- Calorias: 0-999.9 kcal
- Pulso: 40-240 batimentos/minuto

#### Botões

- Botão de modo (9): prima este botão para seleccionar e visualizar uma determinada função, prima-o durante 3-4 segundos para reiniciar o monitor (a distância total não pode ser apagada).
- Botão de ajuste (10): prima este botão para definir o valor de contagem de uma função actualmente exibida (válido quando Scan não está activado, não válido para a distância total).

- Botão Reiniciar/Apagar (8): premir este botão para repor ou apagar os dados actuais (válido quando Scan não está activado, inválido para distância completa).

### Funcionamento

- Interruptor automático (Monitor): Quando há entrada de sinal do sensor, este liga-se automaticamente.
- Quando não há entrada de sinal (chave e sinal de sensor), desliga-se automaticamente após quatro minutos.

### Métodos e etapas de operação e ajuste (Fig. 11)

- (1) Exploração (SCAN): exhibe automaticamente cada valor de contagem.
- (2) Tempo (TIME): mede o tempo decorrido desde o início do exercício até ao momento em que pára.
- (3) Velocidade (SPD): mede a velocidade instantânea, refletindo a velocidade do movimento.
- (4) Distância (DST): mede a distância percorrida desde o início até ao fim do movimento.
- (5) Calorias (CAL): mede as calorias queimadas desde o início do exercício até ao fim do exercício.
- (6) Odómetro (ODO): mede a distância total percorrida.
- (7) Pulso (PULSE): mostra o ritmo cardíaco quando as mãos estão sobre os sensores localizados no guidador. O ritmo cardíaco é exibido em batimentos por minuto.

### Bateria

Se os dados no ecrã não foram visualizados de maneira clara, substitua a pilha; este monitor utiliza duas pilhas "AAA". Ao substituir as pilhas, substitua-as todas ao mesmo tempo.

## 4. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Nome: DrumFit Indoor 7000 Magno

Referência: 07086

Fabricado em China | Desenhado em Espanha

## 5. RECICLAGEM DE ELETRODOMÉSTICOS



Este símbolo indica que o produto e/ou bateria deve ser eliminado separadamente do lixo doméstico, de acordo com os regulamentos em vigor. 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.

## PORTUGUÊS

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.

### 6. 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 efectuadas 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.

### 7. 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.

## 1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

1. Hoofdframe
2. Plastic bekleding
3. Pedalen
4. Stuur
5. Voorstabilisator
6. Achterstabilisator
7. Schroeven Kit
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

## 2. HET TOESTEL MONTEREN

### 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 tussenringen (11) uit de kit (7) en gebruik de schroeven en tussenringen om het stuur (4) te verwijderen. Gebruik de inbussleutel S6 (8) om ze aan het hoofdframe (1) te bevestigen. Draai de schroeven aan om het vast te zetten, monteer de plastic bekleding (2).
3. Bevestig de connector (16) aan de monitor (15). Monteer vervolgens de monitor (15) op het hoofdframe (1).

### Stap 3. Fig. 4.

1. Schroef eerst het pedaal met de hand op de crank.

## NEDERLANDS

- Om het pedaal aan de crank te bevestigen, gebruikt u de S15 van de kruissleutel (9) om de pedalen (3) op de linker en rechter crank van het hoofdframe (1) te monteren, maak onderscheid tussen links (L) en rechts (R), en volg de richting van de pijl in de figuur. Gebruik S19 van de sleutel (14) om de parallelle moeren 3L en 3R naar achteren vast te draaien (volgens de richting van de pijl in de figuur), en draai ze dan vast met de kruissleutel (9).

### **Stap 4.** Fig. 5

Bevestig de fleshouder (18) aan het stuur (4), zoals rechts afgebeeld.

## 3. GEBRUIKERSHANDLEIDING

### **Afstellen van de fiets**

#### **Instellen van de hoogte en positie van het zadel**

- Denk er bij het instellen van de zadelhoogte aan dat de juiste positie een positie is waarbij uw heup niet naar een kant helt wanneer het pedaal in de laagste stand staat en uw voet volledig in de voetplaat is gestoken en vastzit. (Fig. 13)
- 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 pedaalcranks horizontaal, de voorste knie net boven het midden van het pedaal staat. (Fig. 14)
- 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. (Fig. 7)
- De afstelling mag niet hoger zijn dan de minimale zadelinzetmarkering (aangegeven met STOP op de zadelpen).

#### **Het stuur in de hoogte aanpassen**

- 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. (Fig. 15)

- 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. (Fig. 6)
- De afstelling mag niet hoger zijn dan het minimale insteekmerk van het stuur (aangegeven met STOP op de zadelpen).

### **Instellen van de hoofdbehuizing**

Er zijn vier stelpoten verdeeld onder de voorste en achterstabilisator. Maak de poten los om hem dichterbij de vloer te brengen tot er geen trilling meer is. (Fig. 8)

### **Instellen van de weerstand**

Draai het weerstandsstelwiel met de klok mee om de weerstand te verhogen en tegen de klok in om de weerstand te verlagen. (Fig. 9)

### **Verplaatsen van de fiets**

Houd de voorstabilisator van het hoofdframe eerst met uw voeten vast, pak het stuur met beide handen vast en druk de voorkant van de hometrainer stevig naar beneden. Nadat u de achterste stabilisator hebt opgetild, kunt u de fiets verplaatsen. (Fig. 10)

### **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 hoog houden).
- **Afkoeling:** 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen.

### **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.

### **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 dichtbij de hometrainer

## NEDERLANDS

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.

### Gebruik

Met het weerstandswiel kunt u het weerstandsniveau van de pedalen aanpassen. 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.

### 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.

### Tip

Het wordt aangeraden om de bewegende onderdelen regelmatig met olie in te smeren. Spuut hiervoor siliconenspray of gel op deze onderdelen, inclusief de pedalen en het vliegwiel. Laat de loopband vervolgens minstens een halve minuut draaien.

## Bedieningspaneel

### Werking van de monitor (Fig. 11)

- Weer: 00:00-99:59 (minuten:seconden)
- Snelheid: 00-99.9 km/h
- Afstand: 0.00-99.99 km
- Calorieën: 0-999.9 kcal
- Hartslag: 40-240 slagen/minuut

### Knoppen

- Mode knop (9): druk op deze knop om een bepaalde functie te selecteren en te bekijken, druk de mode knop 3-4 seconden in, de monitor wordt gereset (totale afstand kan niet worden gewist).
- Set-toets (10): druk op deze toets om de telwaarde van een momenteel weergegeven functie in te stellen (geldig wanneer Scannen niet is geactiveerd, niet geldig voor totale afstand).
- Reset/wissen (8): druk op deze knop om de huidige gegevens te resetten of te wissen (geldig wanneer Scan niet is geactiveerd, ongeldig voor volledige afstand).

**Werking**

- Automatische schakelaar (Monitor): Als de sensor een signaal afgeeft, schakelt hij automatisch in.
- Als er geen signaal wordt ingevoerd (toets- en sensorsignaal), schakelt hij na vier minuten automatisch uit.

**Methoden en stappen voor bediening en afstelling. (Fig. 11)**

- (1) SCAN: Geeft automatisch elke telwaarde weer.
- (2) TIJD (time) meet de tijd die verstreken is vanaf het begin van de oefening tot het einde van de oefening.
- (3) Snelheid (SPD): meet de momentane snelheid, die de snelheid van de beweging weergeeft.
- (4) Afstand (DST): meet de afgelegde afstand van het begin tot het einde van de beweging.
- (5) Calorieën (CAL): meet de verbrande calorieën vanaf het begin van de oefening tot het einde van de oefening.
- (6) Odometer (ODO): Het toont de totale afgelegde afstand.
- (7) Hartslag (PULSE): geeft de hartslag weer wanneer de handen op de sensoren op het stuur liggen. De hartslag wordt weergegeven in slagen per minuut.

**Batterij**

Als de gegevens op het scherm niet duidelijk zijn, vervang dan de batterij; deze monitor werkt op twee "AAA" batterijen. Als u de batterijen vervangt, vervang ze dan allemaal tegelijk.

**4. TECHNISCHE SPECIFICATIES**

Productnaam: DrumFit Indoor 7000 Magno

Referentie: 07086

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje.

**5. RECYCLAGE VAN HUISHOUDTOESTELLEN**

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.

## 6. 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.

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

## 1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

1. Główna struktura
2. Plastikowe wykończenia
3. Pedaty
4. Kierownica
5. Stabilizator przedni
6. Stabilizator tylny
7. Zestaw śrub
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. Nakładka D10\*Φ20\*2.0 x4
14. Klucz angielski S17-S19
15. Monitor
16. Konektor 1 Φ5\*750
17. Konektor 2Φ5\*380
18. Uchwyt na butelkę

## 2. MONTAŻ PRODUKTU

### 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. Wymij 4 śruby (10) i 4 podkładki (11) z zestawu (7) i za pomocą śrub i podkładek zdejmij kierownicę (4). Użyj klucza imbusowego S6 (8), aby zamocować je na ramie głównej (1). Dokręć śruby, aby to naprawić, załóż plastikową ramkę (2).
3. Podłącz złącze (16) do monitora (15). Następnie zainstaluj monitor (15) na ramie głównej (1).

### Krok 3. Rys. 4.

1. Najpierw ręcznie przykręć pedał do korby.
2. Aby przymocować pedał do korby, użyj klucza S15 klucza krzyżowego (9), aby zamontować pedaty (3) na lewej i prawej korbie ramy głównej (1), rozróżnij lewą (L) i

prawą (R) i postępuj zgodnie z kierunkiem strzałki na rysunku. Za pomocą S19 klucza (14) dokręć z powrotem równoległe nakrętki 3L i 3R (zgodnie z kierunkiem strzałki na rysunku), a następnie dokręć je kluczem krzyżakowym (9).

**Krok 4.** Rys. 5

Przymocuj uchwyt na butelkę (18) do kierownicy (4), jak pokazano po prawej stronie.

### 3. PRZEWODNIK

#### Regulacja roweru

##### Regulacja wysokości i pozycji siodełka

- 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. (Rys.13)
- Dla prawidłowego użytkownika 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. Rys. 14
- 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 (ustyszysz „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. Rys. 7
- Regulacja nie powinna przekraczać minimalnego oznaczenia na siodełku (oznaczonego STOP na sztycy).

##### Regulacja wysokości kierownicy

- Upewnij się, że wysokość kierownicy jest w przybliżeniu w równej odległości od wysokości siodełka, pamiętaj, że ten parametr będzie zależał od biomechaniki i fizjologii użytkownika. Jeśli czujesz się niewygodnie w tej pozycji lub kolana uderzają w kierownicę, powinieneś nieco zwiększyć swój wzrost. Rys. 15
- 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 (słychać kliknięcie,

co oznacza, że wsunęła się w otwór w sztycy), a następnie obróć korbę, aż zostanie dokręcona. Rys. 6

- Regulacja nie powinna przekraczać minimalnego oznaczenia na kierownicy (oznaczonego STOP na mostku).

### **Regulacja urządzenia**

Pod stabilizatorem przednim i tylnym znajdują się cztery nóżki regulacyjne. Poluzuj nogi, aby zbliżyć go do ziemi, aż znikną wibracje. Rys. 8

### **Regulacja oporu**

Przekręć pokrętło ustawień grzałki w ruchu zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór, ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Rys. 9

### **Przenoszenie roweru**

Chwyć przedni stabilizator ramy głównej stopami do przodu, chwyć kierownicę obiema rękami i mocno dociśnij przód roweru. Po podniesieniu tylnego stabilizatora możesz ruszyć rowerem. Rys. 10

### **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).
- Ochłódź: rozciągaj przez 5-10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku.

### **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.

### **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 przesunij nogę najbliższą rowerowi przez ramę, a następnie usiądź na siodelku i włóż stopy w zaciski na palce.
- Aby zejść z roweru, wykonaj poprzednią procedurę, ale w odwrotnej kolejności.

### Użytkowanie

Koło oporowe umożliwia regulację poziomu oporu pedałów. 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 pedał, aby zapobiec niezamierzonym ruchom.

### Hamulec bezpieczeństwa

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

### 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.

### Rekomendacje

Zaleca się okresowe smarowanie części ruchomych. Aby to zrobić, spryskaj lub spryskaj te części żelazem silikonowym, w tym pedały i koło zamachowe. Następnie uruchom rower normalnie przez co najmniej pół minuty.

### Panel sterowania

#### Funkcjonowanie silnika (Rys. 11)

- Czas: 00:00-99:59 (minuty: sekundy)
- Prędkość: 00-99.9 km / h
- Dystans: 0.00-99.99 km
- Kalorie: 0-999.9 kcal
- Puls: 40-240 uderzeń/minutę

#### Przyciski

- Przycisk programu (9): naciśnij ten przycisk, aby wybrać i wyświetlić określoną funkcję, naciśnij przycisk trybu przez 3-4 sekundy, monitor zostanie wyzerowany (całkowitej odległości nie można wymazać).
- Przycisk ustawień (10): naciśnij ten przycisk, aby ustawić wartość zliczania aktualnie wyświetlanej funkcji (działa, gdy skanowanie nie jest aktywne, nie działa dla całkowitej odległości).
- Przycisk Reset/Clear (8): Naciśnij ten przycisk, aby zresetować lub wyczyścić bieżące dane (ważne, gdy skanowanie nie jest aktywne, nieważne dla całkowitej odległości).

#### Funkcjonowanie

- Przełącznik automatyczny (Monitor): Gdy istnieje wejście sygnału czujnika, włączy się automatycznie.

- Gdy nie ma sygnału wejściowego (sygnał klucza i czujnika), wyłączy się automatycznie po czterech minutach.

### Metody i kroki pracy oraz ustawienia (Rys. 11)

- (1) Skanuj (SCAN): Automatycznie wyświetla każdą wartość licznika.
- (2) Czas (CZAS): mierzy czas, jaki upłynął od rozpoczęcia ćwiczenia do momentu jego zakończenia.
- (3) Prędkość (SPD): Mierzy prędkość chwilową, odzwierciedlając prędkość ruchu.
- (4) Odległość (DST): Mierzy odległość przebytą od początku do końca ruchu.
- (5) Kalorie (CAL): Mierzy spalone kalorie od początku do końca ćwiczenia.
- (6) Drogomierz (ODO): Mierzy całkowitą przebytą odległość.
- (7) Puls (PULSE): wyświetla częstość akcji serca, gdy ręce znajdują się na czujnikach umieszczonych na kierownicy. Częstość akcji serca jest wyświetlana w uderzeniach na minutę.

### Bateria

Jeśli dane na ekranie nie są jasne, wymień baterię; Ten monitor wykorzystuje dwie baterie „AAA”. Wymieniając baterie, wymieniaj je wszystkie jednocześnie.

## 4. DANE TECHNICZNE

Nazwa produktu: DrumFit Indoor 7000 Magno

Referencja: 07086

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

## 5. RECYKLING URZĄDZEŃ GOSPODARSTWA DOMOWEGO



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

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

## 6. 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.

## 7. 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.

## 1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

1. Hlavní struktura
2. Plastové obložení
3. Pedály
4. Řídítka
5. Přední stabilizátor
6. Zadní stabilizátor
7. Sada šroubů
8. Imbusový klíč S6
9. Křížový klíč S13-S14-S15
10. Šrouby se šestihrannou hlavou M8\*16\*Φ15 x4
11. Podložka D8\*Φ16\*1.5 x4
12. Šrouby se šestihrannou 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

## 2. MONTÁŽ PRODUKTU

### 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 zasuňte tyč do rámu (1).
2. Vyjměte 4 šrouby (10) a 4 podložky (11) ze sady (7) a pomocí šroubů a podložek sejměte řídítka (4). Pomocí imbusového klíče S6 (8) je připevněte k hlavnímu rámu (1). Utáhněte šrouby pro zajištění, nasadte plastovou lištu (2).
3. Připojte konektor (16) k monitoru (15). Poté nainstalujte monitor (15) na hlavní rám (1).

### Krok 3. Obr. 4.

1. Nejprve našroubujte pedál na kliku ručně.
2. Pro připevnění pedálu ke klíce použijte S15 křížového klíče (9) k instalaci pedálů (3) na levou a pravou kliku hlavního rámu (1), rozlišujte mezi levou (L) a pravou (R) a postupujte ve směru šipky na obrázku. Pomocí klíče S19 (14) utáhněte paralelní matice 3L a 3R obráceně (podle směru šipky na obrázku) a poté je utáhněte křížovým klíčem (9).

## **Krok 4.** Obr. 5

Připevněte držák láhve (18) k řídítkům (4), jak je znázorněno vpravo.

## **3. UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

### **Nastavení kola**

#### **Nastavení výšky a polohy sedla**

- Při nastavování výšky sedla mějte na paměti, že správná poloha by měla být taková, aby váš bok nebyl nakloněn na jednu stranu, když je pedál v nejnižší poloze a vaše noha je plně zasunuta a zafixována v nášlapu. (Obr. 13)
- 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. (Obr. 14)
- 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 pohybuje 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 zašroubujte, dokud nebude pevně utažená.
- Uvolněte seřizovací knoflík pod sedlem, posuňte sedlo dopředu a dozadu, nastavte ho do požadované polohy a otáčejte seřizovacím knoflíkem, dokud není pevně utaženo. (Obr. 7).
- Nastavení nesmí překročit značku minimálního zasunutí sedla (označenou STOP na sedlovce).

#### **Nastavení výšky řídítek**

- 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. (Obr. 15)
- 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 pohybuje 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. (Obr. 6)
- Nastavení nesmí překročit značku minimálního zasunutí řídítek (označenou STOP na sloupku sedla).

### **Nastavení hlavního těla**

Pod předním a zadním stabilizátorem jsou rozmístěny čtyři nastavovací nožičky. Uvolněte nohy a přiblížte je k podlaze, dokud nedochází k vibracím. (Obr. 8)

### **Nastavení odporu**

Otáčením kolečka pro nastavení odporu ve směru hodinových ručiček odpor zvýšíte a proti směru hodinových ručiček odpor snížíte. (Obr. 9)

### **Přemístění kola**

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. (Obr. 10)

### **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 20-30minutové cvičení (poznámka: během prvních týdnů cvičení neudržujte tepovou frekvenci déle než 20 minut).
- Zklidnění: protáhněte se po dobu 5 až 10 minut. To zvýší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení.

### **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.

### **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 nejlíže k němu přes rám, pak se posadte na sedlo a položte nohy na pedály.
- Chcete-li z kola sesednout, proveďte výše uvedený postup v opačném pořadí.

### **Používání**

Odporové kolo vám umožňuje nastavit úroveň odporu pedálů. 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.

## ČEŠTINA

### 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.

### Řešení problémů

- Pokud se na obrazovce monitoru nezobrazují žádná čísla, zkontrolujte, zda jsou všechna připojení správná.
- Pokud problém přetrvává, vyměňte baterie za nové.

### Doporučení

Doporučuje se pravidelné mazání pohyblivých částí. Za tímto účelem nastříkejte na tyto díly, včetně pedálů a setrvačnicku, silikonový sprej nebo silikonový gel. Poté nechejte kolo normálně běžet alespoň půl minuty.

Kontrolní panel

### Fungování monitoru (Obr. 11)

- Čas: 00:00-99:59 (minuty:vteřiny)
- Rychlost: 00-99.9 km / h
- Vzdálenost: 0.00-99.99 km
- Kalorie: 0-999.9 kcal
- Puls: 40-240 tepů za minutu
- 

### Tlačítka

- Tlačítko režimu (9): stisknutím tohoto tlačítka vyberete a zobrazíte určitou funkci, po stisknutí tlačítka režimu na 3-4 sekundy se monitor vynuluje (celkovou vzdálenost nelze vymazat).
- Tlačítko Set (10): stisknutím tohoto tlačítka nastavíte hodnotu počítání aktuálně zobrazené funkce (platí, pokud není aktivována funkce Scan, neplatí pro celkovou vzdálenost).
- Tlačítko resetování/vymazání (8): stisknutím tohoto tlačítka resetujete nebo vymažete aktuální údaje (platí, pokud není aktivováno skenování, neplatí pro celou vzdálenost).

### Fungování

- Automatický přepínač (Monitor): Po příchodu signálu ze snímače se automaticky zapne.
- Pokud není na vstupu žádný signál (klíč a signál ze senzoru), po čtyřech minutách se automaticky vypne.

### Metody a kroky obsluhy a seřízení (Obr. 11)

- (1) SCAN: automaticky zobrazí každou hodnotu počtu.

- (2) Čas (TIME): měří dobu, která uplynula od začátku cvičení do jeho ukončení.
- (3) Rychlost (SPD): měří okamžitou rychlost, která odráží rychlost pohybu.
- (4) Vzdálenost (DST): měří vzdálenost ujetou od začátku do konce pohybu.
- (5) Kalorie (CAL): měří kalorie spotřebované od začátku cvičení do jeho konce.
- (6) Počítadlo ujeté vzdálenosti (ODO): měří celkovou ujetou vzdálenost.
- (7) Puls (PULSE): zobrazuje tepovou frekvenci, když jsou ruce na snímačích umístěných na rídítkách. Tepová frekvence se zobrazuje v úderech za minutu.

### Baterie

Pokud nejsou údaje na obrazovce zřetelné, vyměňte baterii; tento monitor používá dvě baterie typu "AAA". Při výměně baterií je vyměňte všechny najednou.

## 4. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Název produktu: DrumFit Indoor 7000 Magno

Reference: 07086

Vyrobena v Číně | Navrženo ve Španělsku

## 5. RECYKLACE ELEKTROSPOTŘEBIČŮ



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 přispěje k ochraně životního prostředí.

## 6. 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.

## 7. 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.

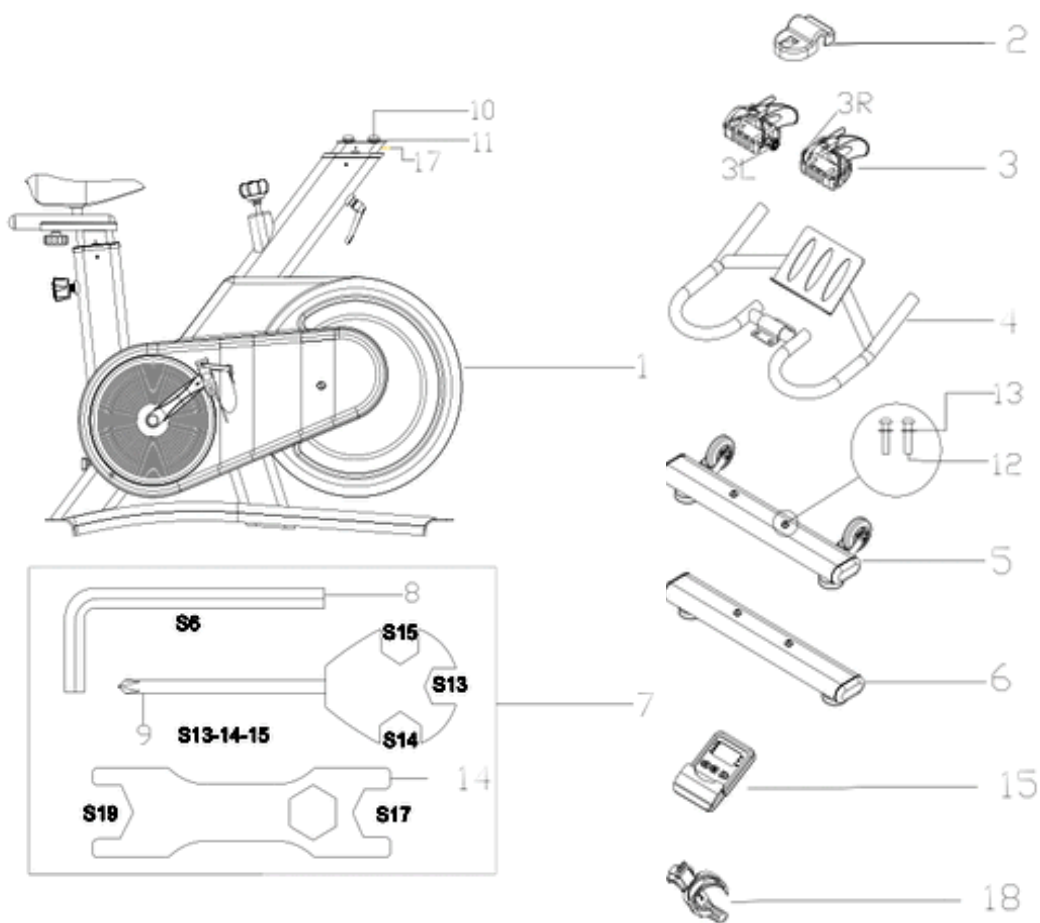


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

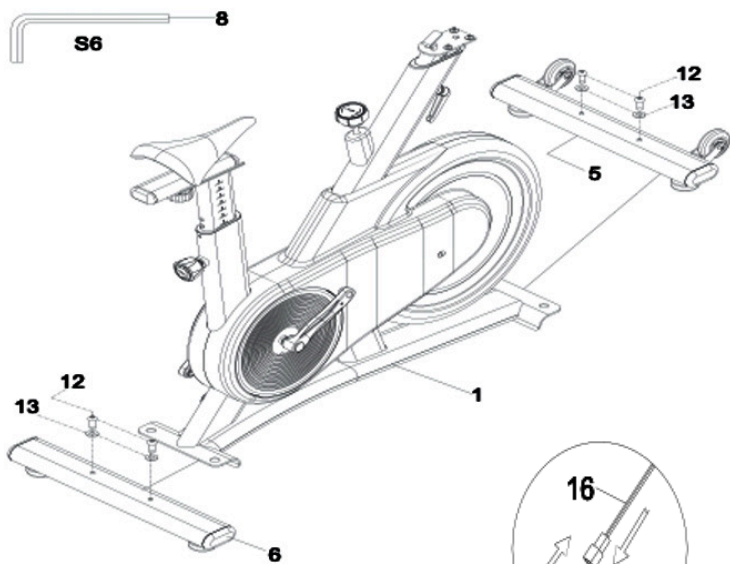


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

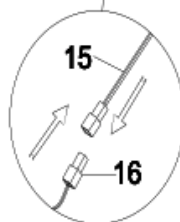
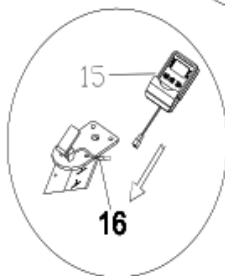
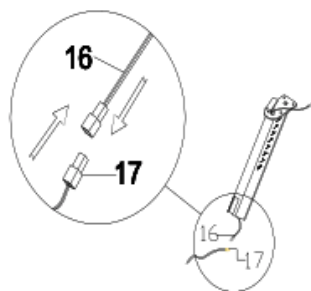
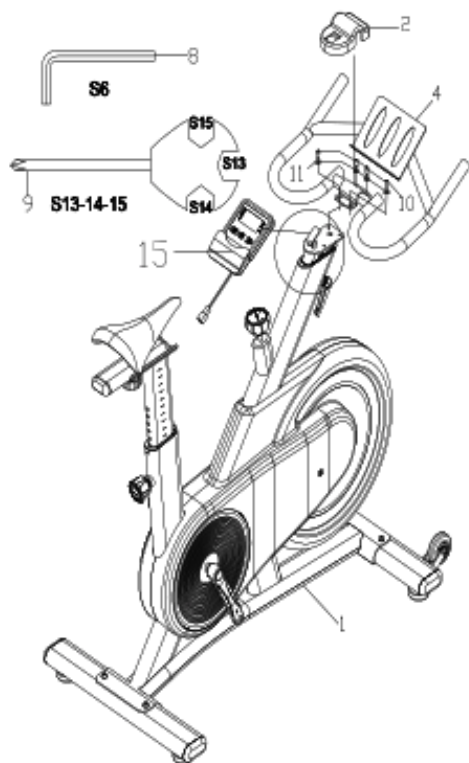


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

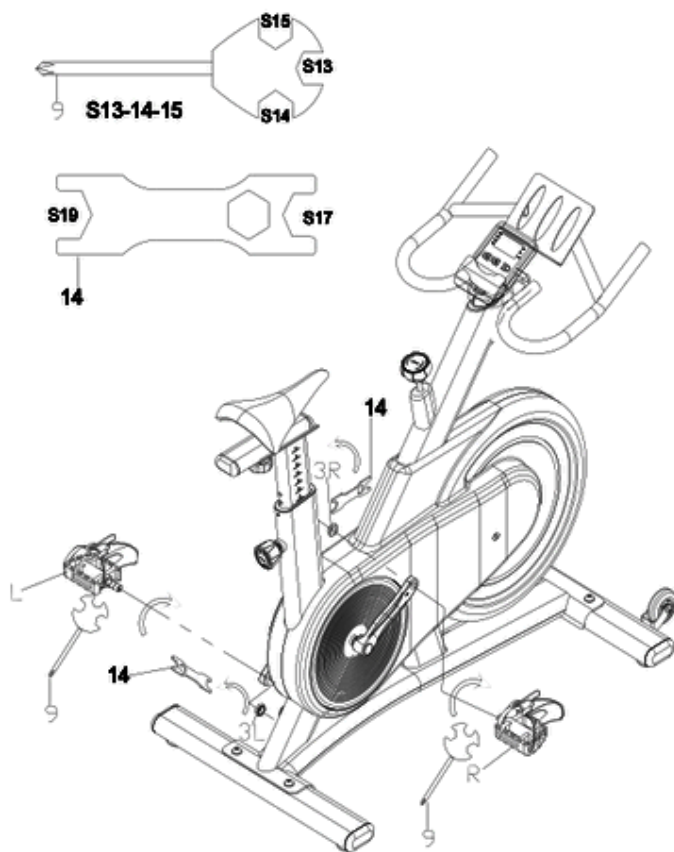


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

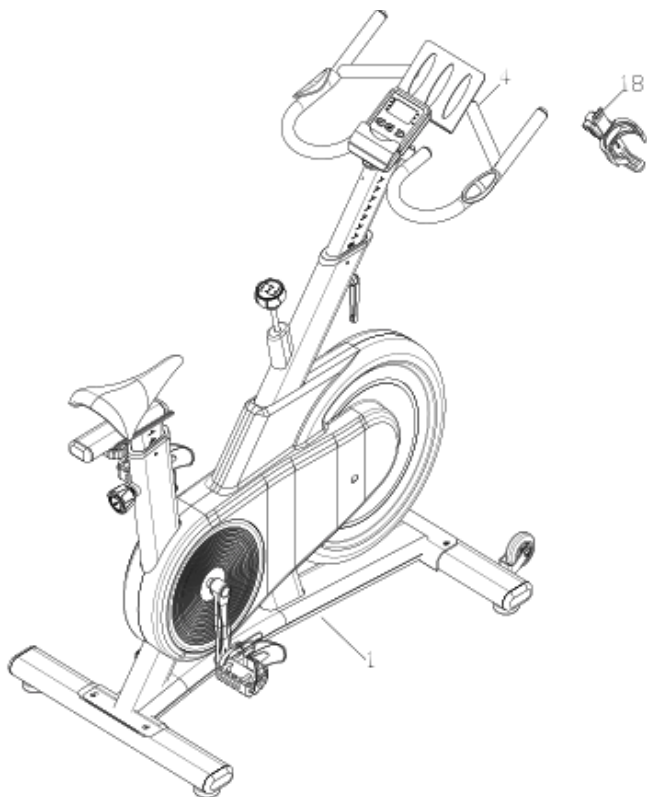


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

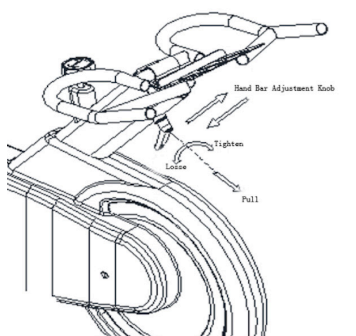


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

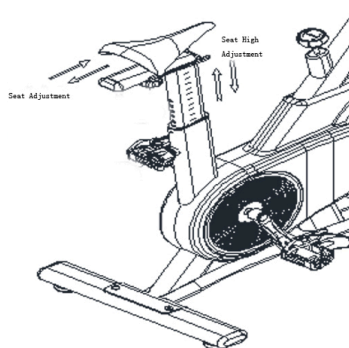


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

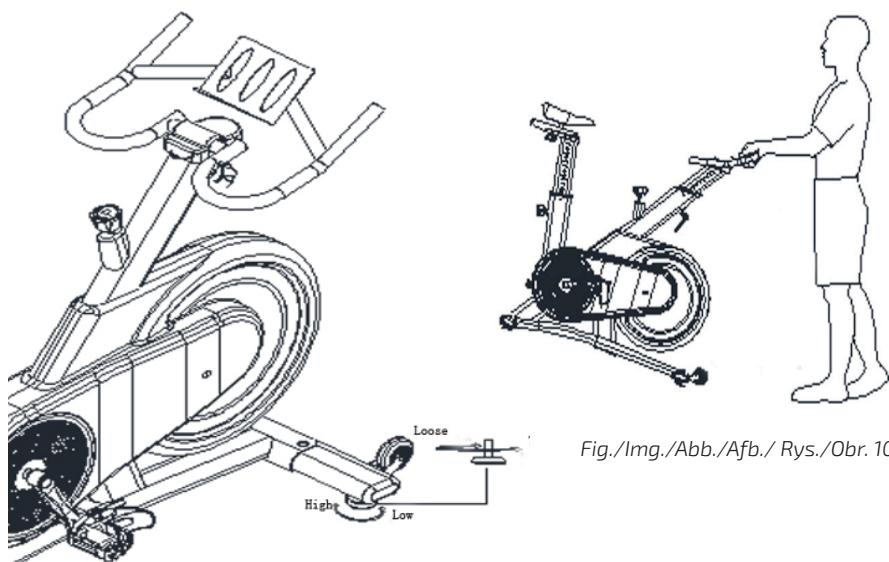


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10

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

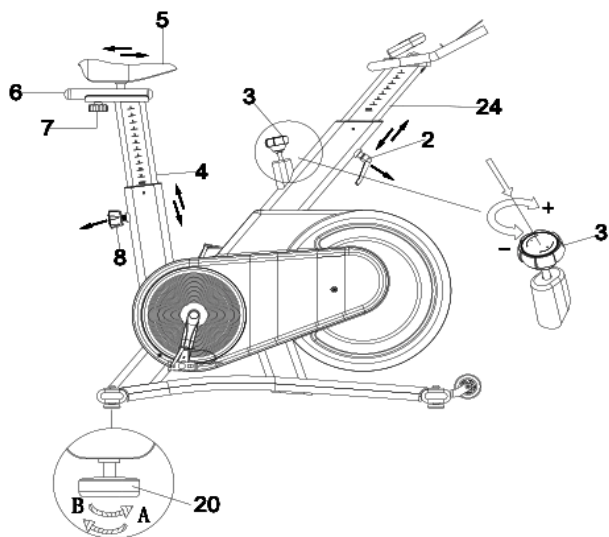


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

# DRUMFIT

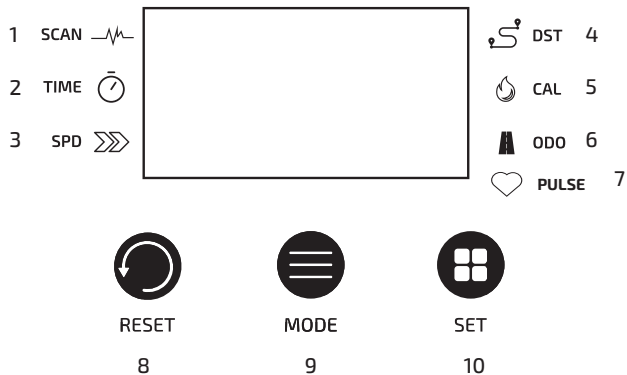


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 11

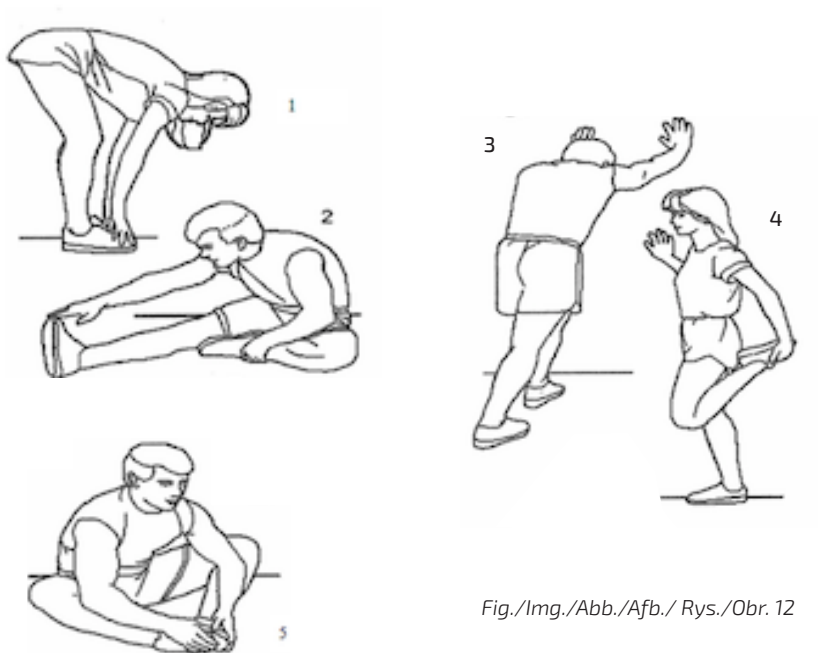


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 12







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

Cecotec Innovaciones S.L.  
C/ de la Pinadeta s/n, 46930  
Quart de Poblet, Valencia (Spain)  
YV\_02220221