

cecotec

DRUMFIT INDOOR EOLO

Bicicleta indoor/ Indoor bike



DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	8
Instructions de sécurité	12
Sicherheitshinweise	17
Istruzioni di sicurezza	21
Instruções de segurança	26
Veiligheidsinstructies	30
Instrukcja bezpieczeństwa	35
Bezpečnostní pokyny	39

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	44
2. Antes de usar	45
3. Montaje	45
4. Funcionamiento	46
5. Información relativa al ejercicio	51
6. Limpieza y mantenimiento	51
7. Resolución de problemas	52
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	53
10. Garantía y SAT	54
11. Copyright	54
12. Declaración de conformidad simplificada	54

INDEX

1. Parts and components	55
2. Before use	56
3. Assembly	56
4. Operation	57
5. Information on exercising	62
6. Cleaning and maintenance	62
7. Troubleshooting	63
8. Technical specifications	64
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	64
10. Technical support and warranty	64
11. Copyright	65
12. Simplified Declaration of Conformity	65

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	66
2. Avant utilisation	67
3. Montage	67
4. Fonctionnement	68
5. Informations concernant l'exercice	73
6. Nettoyage et entretien	74
7. Résolution de problèmes	74
8. Spécifications techniques	75
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	75
10. Garantie et SAV	76
11. Copyright	76

12. Déclaration de conformité simplifiée	76
--	----

INHALT

1. Teile und Komponenten	77
2. Vor dem Gebrauch	78
3. Installation	78
4. Bedienung	79
5. Fitnessinformation	85
6. Reinigung und Wartung	85
7. Problembeseitigung	86
8. Technische Spezifikationen	86
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	87
10. Garantie und Kundendienst	87
11. Copyright	87
12. Vereinfachte Konformitätserklärung	88

INDICE

1. Parti e componenti	89
2. Prima dell'uso	90
3. Montaggio	90
4. Funzionamento	91
5. Informazioni relative all'allenamento	96
6. Pulizia e manutenzione	97
7. Risoluzione dei problemi	97
8. Specifiche tecniche	98
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	98
10. Garanzia e supporto tecnico	99
11. Copyright	99
12. Dichiarazione di conformità semplificata	99

ÍNDICE

1. Peças e componentes	100
2. Antes de usar	101
3. Montagem	101
4. Funcionamento	102
5. Informações relativas ao exercício	108
6. Limpeza e manutenção	108
7. Resolução de problemas	109
8. Especificações técnicas	109
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	110
10. Garantia e SAT	110
11. Copyright	110
12. Declaração de conformidade simplificada	110

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	112
2. Vóór u het apparaat gebruikt	113
3. Montage	113

4. Werking	114
5. Informatie over de training.	119
6. Schoonmaak en onderhoud	120
7. Probleemoplossing	120
8. Technische specificaties	121
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	121
10. Garantie en technische ondersteuning	122
11. Copyright	122
12. Vereenvoudigde verklaring van overeenstemming.	122

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	123
2. Przed użyciem	124
3. Montaż	124
4. Funkcjonowanie	125
5. Informacje związane z ćwiczeniami	130
6. Czyszczenie i konserwacja	131
7. Rozwiązywanie problemów	131
8. Specyfikacja techniczna	132
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	132
10. Gwarancja i Serwis Pomocy Technicznej	133
11. Prawa autorskie	133
12. Uproszczona deklaracja zgodności.	133

OBSAH

1. Díly a součásti	134
2. Před použitím	135
3. Montáž	135
4. Provoz	136
5. Informace týkající se cvičení	141
6. Čištění a údržba	142
7. Řešení problémů	142
8. Technické specifikace	143
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	143
10. Záruka a technický servis	144
11. Copyright	144
12. Zjednodušené prohlášení o shodě.	144

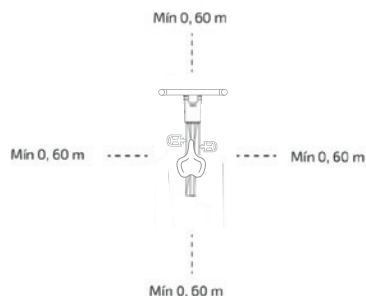
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

niños sin supervisión.

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

objetos que obstaculicen la entrada y salida de su máquina.



- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento.
- ADVERTENCIA: esta máquina funciona con inercia. Tenga cuidado cuando esté en movimiento y asegúrese de que esté totalmente parada antes de bajarse ya que la inercia del volante y los pedales podría causarle daños a usted o a otras personas.
- Peso máximo del usuario: 150 kg.
- No es recomendable su uso en exteriores.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda.
- ADVERTENCIA: los sensores que indican frecuencia cardíaca pueden ser inexactos dado que no es un dispositivo médico. Los sensores pueden darle información estimada de su frecuencia cardíaca. Ante cualquier tipo de malestar detenga inmediatamente el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si siente alguna molestia y esta persiste, acuda

inmediatamente al centro médico más cercano.

- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec.
- Si alguna de las partes sobresale del aparato, podría interferir con el movimiento del usuario.

Instrucciones sobre las pilas:

- No desmonte, abra o destruya las pilas.
- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños
- Mantenga especialmente las pilas consideradas pequeñas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión de una pila, la persona implicada debe buscar rápidamente asistencia médica.
- No exponga las pilas al calor o al fuego. Evite el almacenamiento a la luz directa del sol.
- No cortocircuite las pilas. No almacene las pilas de forma desordenada en una caja o cajón donde puedan cortocircuitarse entre sí o ser cortocircuitadas por otros objetos metálicos.
- No someta las pilas a golpes mecánicos.
- Las pilas pueden presentar fugas en condiciones extremas. Si la pila gotea, no toque el líquido. Si el líquido entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente con agua y jabón. Si el líquido entra en contacto con los ojos, láveselos de forma inmediata con abundante agua limpia durante un mínimo de 10 minutos y busque asistencia médica. Utilice guantes para manejar la pila y deséchela inmediatamente de acuerdo con la normativa local.
- Observe las marcas de positivo (+) y negativo (-) en la pila y el monitor y asegúrese de su correcta utilización.
- No utilice ninguna pila que no esté diseñada para su uso con

el equipo.

- No mezcle pilas de diferente fabricación, capacidad, tamaño o tipo dentro de un aparato.
- El uso de la pila por parte de los niños debe ser supervisado.
- Acuda inmediatamente a un médico en caso de ingestión de una pila.
- Compre siempre las pilas recomendadas por el fabricante del dispositivo para el equipo.
- Mantenga las pilas limpias y secas.
- Limpie los terminales de las pilas con un paño limpio y seco si se ensucian.
- Conserve la documentación original del producto para futuras consultas.
- Utilice las pilas sólo en la aplicación para la que fue concebida.
- Siempre que sea posible, retire las pilas del monitor cuando no esté en uso.
- Elimine la pila correctamente.

SAFETY INSTRUCTIONS

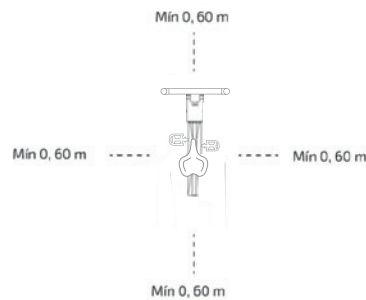
- Read these instructions thoroughly before using the device. Keep this instruction manual for future reference or new users.
- Read the entire manual before assembling and using the machine. The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the appliance properly. Your doctor's

advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.

- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- This machine can be used by children aged 8 years and above and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the machine in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the machine. Cleaning and user maintenance should not be carried out by unsupervised children.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use it and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- Use the stationary bike on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- Make sure that the screws and nuts are securely fastened before using the machine.
- The safety level of the machine can only be ensured through regular examination for damage or signs of wear and tear.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the machine, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using it. Do not

use the equipment until the problem has been solved.

- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave a free space of at least 0.6 m in front of all access areas of the machine in case of emergency. You can share the access areas with other machine nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- **WARNING:** this machine operates by means of a flywheel. Be careful when in motion and ensure that it completely stops before getting down, as the inertia of the flywheel and pedals could cause injury to yourself or others.
- Maximum user weight: 150 kg.
- It is not recommended for outdoor use.
- This machine is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- The machine is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting

techniques and/or assistance.

- **WARNING:** the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- If any parts protrude from the machine, they may interfere with the user's movement.

Instructions on batteries:

- Do not disassemble, open, or damage the batteries.
- Keep the batteries out of the reach of children.
- Pay particular attention to small batteries. In case of battery ingestion, please seek medical attention immediately.
- Do not expose batteries to heat or fire. Avoid storage in direct sunlight.
- Do not short-circuit the batteries. Do not store batteries in an untidy manner, in a box, or drawer where they can short-circuit each other or be short-circuited by other metal objects.
- Do not subject batteries to mechanical shock.
- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid gets into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the battery and dispose of it immediately in accordance with local regulations.
- Pay attention to the positive (+) and negative (-) marks on

- the batteries and ensure they are used correctly.
- Do not use any batteries that are not designed for use with the appliance.
 - Do not use the appliance if powered with batteries that differ in capacity, size, or type.
 - The use of the batteries by children must be supervised.
 - In case of battery ingestion, please seek medical attention immediately.
 - Always buy the batteries recommended by the device manufacturer.
 - Keep the batteries clean and dry.
 - Wipe the battery terminals with a clean, dry cloth if they become dirty.
 - Keep the original instruction manual for future reference.
 - Use the batteries only for their intended purpose.
 - Whenever possible, remove the batteries from the console when not in use.
 - Dispose of the battery correctly.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

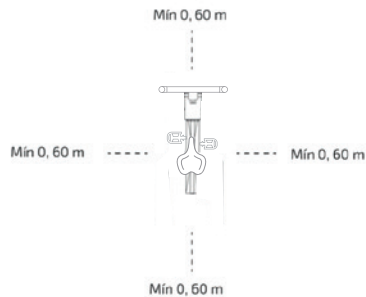
- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le produit. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous

devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement votre machine. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.

- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel des ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 8 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances s'ils sont surveillés et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'ils ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien du produit ne peuvent pas être menés à terme par les enfants.
- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent entraîner des risques d'asphyxie si elles sont avalées.
- Gardez cet appareil hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec l'appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Utilisez le vélo sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés

avant d'utiliser l'appareil.

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



- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans l'appareil ou de rendre difficile vos mouvements.
- **AVERTISSEMENT** : cette machine fonctionne avec un volant d'inertie. Faites attention lorsque le vélo est en mouvement et assurez-vous qu'il est complètement arrêté avant de

descendre, car l'inertie du volant et des pédales pourrait vous blesser ou blesser d'autres personnes.

- Poids maximum de l'utilisateur : 150 kg.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des informations sur la fréquence cardiaque. Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Si une pièce dépasse de l'appareil, elle peut entraver le mouvement de l'utilisateur.

Instructions pour les piles

- Ne démontez pas, n'ouvrez pas et ne détruisez pas les piles.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants
- Maintenez surtout les petites piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion d'une pile, il est nécessaire de consulter votre médecin.
- N'exposez pas les piles à la chaleur ou au feu. Évitez de la stocker à la lumière directe du soleil.
- Ne court-circuitez pas les piles. Ne stockez pas les piles

de manière désordonnée dans une boîte ou un tiroir où elles peuvent se court-circuiter entre elles ou être court-circuitées par d'autres objets métalliques.

- N'exposez pas les piles à des chocs mécaniques.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si la batterie goutte, ne touchez pas le liquide. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement avec de l'eau et du savon. Si le liquide entre en contact avec les yeux, lavez-les immédiatement avec de l'eau propre en abondance pendant 10 minutes puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la batterie et jetez-la immédiatement selon les normes locales.
- Faites attention à la polarité de la pile (+/-) lorsque vous l'insérez dans le moniteur et assurez-vous qu'elle est utilisée correctement.
- N'utilisez pas de piles qui ne sont pas conçues pour être utilisées avec cet appareil.
- N'utilisez pas des piles de fabrication, de capacité, de taille ou de type différents dans un même appareil.
- Les enfants doivent être surveillés lorsqu'ils utilisent des piles.
- En cas d'ingestion d'une pile, consultez votre médecin immédiatement.
- Achetez toujours les piles recommandées par le fabricant du dispositif.
- Gardez les piles propres et sèches.
- Nettoyez les bornes des piles avec un chiffon propre et sec si elles sont sales.
- Conservez la documentation originale du produit pour de futures références.
- N'utilisez les piles que pour l'usage auquel elles sont

destinées.

- Dans la mesure du possible, retirez les piles du moniteur lorsque vous ne les utilisez pas.
- Jetez la pile correctement.

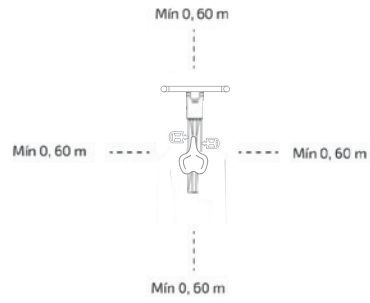
SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen oder für neue Benutzer auf.
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Gerät ist nur dann sicher, wenn es ordnungsgemäß montiert, gepflegt und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die ein Sicherheitsrisiko darstellen oder die korrekte Verwendung des Geräts behindern könnten. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt

kontaktieren, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie verschlucken eine Erstickengefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie die Maschine benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutz-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Gerät wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie beginnen. In den Zugangsbereichen des Geräts ist ein Freiraum von mindestens 0,6 m für Notfälle vorzusehen. Wenn Sie mehrere Heimtrainer in der Nähe haben, können Sie die Zugangsbereiche gemeinsam

nutzen. Achten Sie immer darauf, dass keine Gegenstände den Ein- und Ausstieg des Geräts behindern.

- 
- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- **WARNUNG:** Diese Maschine arbeitet mit Trägheit. Seien Sie während der Fahrt vorsichtig und vergewissern Sie sich, dass Sie zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie aussteigen, da die Trägheit des Lenkrads und der Pedale zu Verletzungen bei Ihnen oder anderen führen kann.
- Max. Tragbarkeit: 150 kg.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, und so nicht Ihren Rücken nicht verletzen.
- **HINWEIS:** Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz

anzeigen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein. Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.

- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Wenn Teile aus dem Gerät herausragen, können sie die Bewegungsfreiheit des Benutzers einschränken.

Hinweise zu Batterien/Akkus:

- Batterien dürfen nicht zerlegt, geöffnet oder zerstört werden.
- Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf
- Bewahren Sie insbesondere kleine Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Im Falle des Verschluckens einer Batterie sollte die betroffene Person unverzüglich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.
- Setzen Sie die Batterien weder Hitze noch Feuer aus. Vermeiden Sie die Lagerung in direktem Sonnenlicht.
- Schließen Sie die Akkus nicht kurz. Bewahren Sie Batterien nicht wahllos in einer Schachtel oder Schublade auf, wo sie sich gegenseitig kurzschließen oder durch andere Metallgegenstände kurzgeschlossen werden können.
- Setzen Sie die Batterien keinen mechanischen Stößen aus.
- Akkus können unter extremen Bedingungen undicht werden. Wenn der Akku ausläuft, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Falls die Flüssigkeiten in Kontakt mit der Haut kommt, waschen Sie sich sofort mit Wasser und Seife. Falls die Flüssigkeit in Kontakt mit den Augen kommt, waschen Sie sich die Augen während mindestens 10 Minuten und suchen

Sie sich ärztliche Hilfe auf. Tragen Sie beim Umgang mit dem Akku Handschuhe und entsorgen Sie ihn umgehend gemäß den örtlichen Vorschriften.

- Achten Sie auf die positiven (+) und negativen (-) Markierungen auf der Batterie und dem Monitor und stellen Sie deren korrekte Verwendung sicher.
- Verwenden Sie keine Batterien, die nicht für die Verwendung mit diesem Gerät vorgesehen sind.
- Mischen Sie keine Batterien unterschiedlicher Herstellung, Kapazität, Größe oder Typs in einem Gerät.
- Die Verwendung des Akkus durch Kinder muss beaufsichtigt werden.
- Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn eine Batterie verschluckt wurde.
- Kaufen Sie immer die vom Gerätehersteller für das Gerät empfohlenen Batterien.
- Halten Sie Batterien sauber und trocken.
- Wischen Sie die Batteriepole mit einem sauberen, trockenen Tuch ab, wenn sie verschmutzt sind.
- Bewahren Sie die Original-Produktdokumentation für spätere Zwecke auf.
- Verwenden Sie Batterien nur für den Zweck, für den sie hergestellt wurden.
- Nehmen Sie die Batterien nach Möglichkeit aus dem Monitor, wenn er nicht benutzt wird.
- Entsorgen Sie den Akku ordnungsgemäß.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

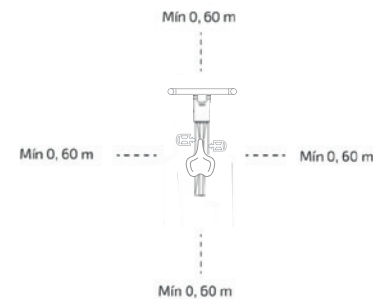
- Leggere le seguenti istruzioni prima di usare l'apparecchio. Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi

utenti.

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso dell'apparecchio. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini non sorvegliati.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di montaggio, poiché l'apparecchio si compone di piccole parti che potrebbero causare soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio.

È stata progettata esclusivamente per adulti.

- Usare la spin bike su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
- Prima dell'uso, controllare che tutte le viti e i dadi siano ben serrati.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare l'apparecchio come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova dell'apparecchio, o se questo emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non utilizzare la airbike finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso all'apparecchio in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'ingresso e uscita dell'apparecchio.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il

movimento.

- **AVVERTENZA:** questa macchina funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che l'airbike sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volano a ventola e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- Peso massimo dell'utente: 150 kg.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la airbike per evitare lesioni alla schiena.
- **ATTENZIONE:** i sensori d'indicazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi, in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca. Se si avverte qualsiasi tipo di disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Se alcune parti sporgono dal l'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

Istruzioni relative all'uso delle pile:

- Non smontare, aprire o danneggiare le pile.
- Mantenere le pile fuori dalla portata dei bambini.
- Prestare particolare attenzione alle pile di piccole dimensioni. In caso di ingestione di una batteria, la persona coinvolta

deve rivolgersi immediatamente a un medico.

- Non esporre le pile al calore o al fuoco. Evitare la conservazione alla luce diretta del sole.
- Non cortocircuitare le batterie. Non conservare le batterie in modo disordinato in una scatola o in un cassetto dove possono entrare in cortocircuito tra loro o essere messe in cortocircuito da altri oggetti metallici.
- Non sottoporre le pile a urti meccanici.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se la pila perde liquido, non toccarla. Se il liquido viene a contatto con la pelle, trattare immediatamente l'area lavandola con acqua e sapone. Se il liquido viene a contatto con gli occhi, lavarli immediatamente con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e cercare assistenza medica. Utilizzare guanti per maneggiare la pila e smaltirla immediatamente secondo la normativa locale.
- Osservare le marcature positive (+) e negative (-) sulla batteria e sul monitor e assicurarsi che siano utilizzate correttamente.
- Si sconsiglia l'uso di pile incompatibili con questo apparecchio.
- Non usare l'apparecchio con batterie di fabbricazione, capacità, dimensioni o tipo diversi.
- L'uso della batteria da parte dei bambini deve essere sorvegliato.
- In caso di ingestione di una pila, consultare immediatamente un medico.
- Acquistare sempre le batterie raccomandate dal produttore del dispositivo per l'apparecchiatura.
- Mantenere le pile pulite e asciutte.
- Pulire i terminali delle pile con un panno pulito e asciutto se

sporche.

- Conservare il manuale d'istruzioni originale del prodotto per riferimenti futuri.
- Utilizzare le pile solo allo scopo per cui sono state fabbricate.
- Se possibile, rimuovere le batterie dal monitor quando non lo si utilizza.
- Smaltire correttamente la batteria.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

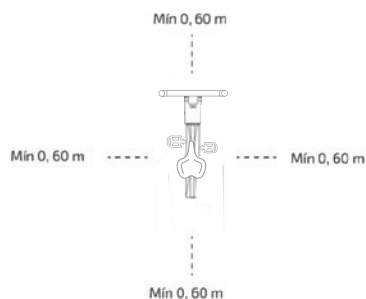
Leia atentamente as instruções seguintes antes de utilizar o aparelho. Guarde este manual para referências futuras ou novos utilizadores.

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

família antes de continuar o seu treino.

- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 8 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho. A limpeza e manutenção do aparelho não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Mantenha as crianças e os animais longe do aparelho. Não permita que as crianças usem e brinquem com o aparelho. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estão bem apertados antes de utilizar o aparelho.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Use o aparelho como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar o aparelho, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar. Deixe pelo menos 0,6 m de espaço nas áreas de acesso à máquina para casos de emergência. Pode partilhar espaços de acesso se tiver mais

computadores nas proximidades. Certifique-se sempre de que não haja objetos a obstruir a entrada nem a saída da sua aparelho.



- Use roupa apropriada quando use o aparelho. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- **ATENÇÃO:** este aparelho funciona com inércia. Tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que a bicicleta esteja completamente parada antes de sair, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.
- Peso máximo do utilizador: 150 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- **ADVERTÊNCIA:** os sensores que indicam a frequência cardíaca podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada

da frequência cardíaca. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.

- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da bicicleta, podem interferir com o movimento do utilizador.

Instruções sobre as pilhas

- Não desmonte, abra ou destrua as pilhas.
- Mantenha as crianças fora do alcance das pilhas
- Mantenha especialmente as pilhas pequenas fora do alcance das crianças. Em caso de ingestão de uma pilha, consulte imediatamente um médico.
- Não exponha as pilhas ao calor ou ao fogo. Evite o armazenamento à luz solar direta.
- Não provoque curto-circuito nas pilhas. Não guarde as pilhas de forma desarrumada numa caixa ou gaveta onde possam entrar em curto-circuito ou ser curto-circuitadas por outros objetos metálicos.
- Não submeta as pilhas a choques mecânicos.
- As pilhas podem apresentar fugas em condições extremas. Se a pilha deitar gotas, não toque no líquido. Se o líquido entra em contacto com a pele, lave imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave-os imediatamente com água abundante durante o mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.
- Observe as marcações positivas (+) e negativas (-) nas

- pilhas e asseguere-se de que são utilizadas corretamente.
- Não utilize quaisquer pilhas que não tenham sido concebidas para utilização com o equipamento.
 - Não use pilhas de fabrico, capacidade, tamanho ou tipo diferentes dentro do aparelho.
 - A utilização de pilhas pelas crianças deve ser supervisionada.
 - Em caso de ingestão de uma pilha, consulte imediatamente um médico.
 - Compre sempre as pilhas recomendadas pelo fabricante do aparelho.
 - Mantenha as pilhas limpas e secas.
 - Limpe os terminais da bateria com um pano limpo e seco se ficarem sujos.
 - Guarde a documentação original do aparelho para referência futura.
 - Utilize as pilhas apenas para o fim a que se destinam.
 - Sempre que possível, remova as pilhas quando não estiverem a ser utilizadas.
 - Elimine as pilhas corretamente.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

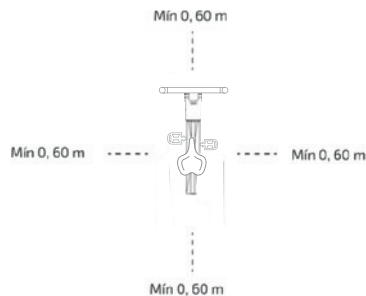
- Lees de volgende instructies aandachtig voordat u het product gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig(e) gebruik of gebruikers.
- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze

handleiding worden genoemd.

- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik de hometrainer op een stevige, vlakke ondergrond

met een beschermende vloerbedekking of tapijt.

- Zorg ervoor dat de bouten en moeren vastzitten voordat u de machine gebruikt.
- De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik het apparaat zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Als u tijdens gebruiken of het testen van het apparaat defecte onderdelen aantreft, of als het apparaat tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint. Laat ten minste 0,6 m ruimte vrij in de toegangsruimten tot de machine voor noodgevallen. U kunt toegangsruimten delen als u meer apparaten in de buurt hebt. Zorg er altijd voor dat er geen voorwerpen zijn die de in- en uitgang van uw machine belemmeren.



- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- **WAARSCHUWING:** deze machine werkt met traagheid. Wees voorzichtig wanneer u in beweging bent en zorg ervoor dat

u volledig tot stilstand bent gekomen voordat u uitstapt, aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen uzelf of anderen kunnen verwonden.

- Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de hometrainer optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- **WAARSCHUWING:** sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven. Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen uit het toestel steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.

Instructies over de batterijen:

- Batterijen niet demonteren, openen of vernietigen.
- Houd batterijen buiten het bereik van kinderen
- Houd vooral kleine batterijen buiten het bereik van kinderen. Als een batterij wordt ingeslikt, moet de betrokken persoon onmiddellijk medische hulp inroepen.
- Stel batterijen niet bloot aan hitte of vuur. Vermijd opslag in

direct zonlicht.

- Voorkom kortsluiting van de batterijen. Bewaar batterijen niet lukraak in een doos of lade waar ze elkaar kunnen kortsluiten of kortgesloten kunnen worden door andere metalen voorwerpen.
- Stel batterijen niet bloot aan mechanische schokken.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de vloeistof van een accu in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk met water en zeep. Als de vloeistof in contact komt met uw ogen, spoel dan onmiddellijk uw ogen grondig met schoon water voor minstens 10 minuten en zoek medische hulp. Gebruik handschoenen om de batterij vast te pakken en gooi ze onmiddellijk weg overeenkomstig de lokale wetgeving.
- Let op de positieve (+) en negatieve (-) markeringen op de batterij en de monitor en zorg dat ze correct worden gebruikt.
- Gebruik geen batterijen die niet voor dit apparaat zijn ontworpen.
- Gebruik in een apparaat geen batterijen van verschillende fabricage, capaciteit, grootte of type door elkaar.
- Het gebruik van de batterij door kinderen moet onder toezicht gebeuren.
- Raadpleeg onmiddellijk een arts als een batterij wordt ingeslikt.
- Koop altijd de batterijen die door de fabrikant van het apparaat worden aanbevolen voor het apparaat.
- Houd batterijen schoon en droog.
- Veeg de accupolen af met een schone, droge doek als ze vuil zijn geworden.
- Bewaar de originele productdocumentatie voor toekomstig

gebruik.

- Gebruik batterijen alleen in de toepassing waarvoor ze bedoeld zijn.
- Verwijder waar mogelijk de batterijen uit de monitor als u deze niet gebruikt.
- Gooi de batterij op de juiste manier weg.

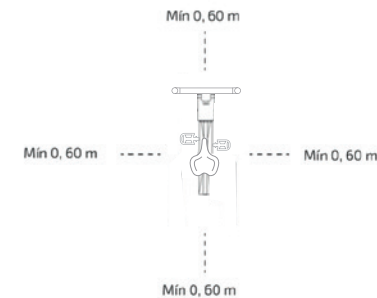
INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

- Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.
- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu urządzenia. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem sesji treningowej zaleca się konsultację z lekarzem w przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów fizycznych lub zdrowotnych, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa lub utrudniają prawidłowe korzystanie z urządzenia. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie lub cholesterol.
- Słuchaj swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj

się ze swoim lekarzem rodzinnym.

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są odpowiednio poinstruowane odnośnie bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją związane z nim zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja urządzenia przez użytkownika nie mogą być przeprowadzane przez dzieci.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą stwarzać ryzyko zadławienia w przypadku potknięcia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i/lub bawić się urządzeniem. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Rower należy postawić na solidnej i płaskiej powierzchni pokrytej matą ochronną lub dywanem.
- Przed użyciem maszyny upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zapewniony tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj urządzenia w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby розміścić części. Pozostaw co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni dostępu do urządzenia na wypadek

sytuacji awaryjnych. Możesz udostępnić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej urządzeń. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują dojścia do maszyny.



- Podczas używania maszyny noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona zostać wciągnięta przez urządzenie lub utrudniać poruszanie się.
- **OSTRZEŻENIE:** urządzenie działa na zasadzie inercji. Zachowaj ostrożność podczas gdy rower znajduje się w ruchu i upewnij się, że jest zupełnie zatrzymany przed zejściem z niego, jako że inercja kierownicy i pedałów może wyrządzić szkodę użytkownikowi lub osobom wokół.
- Waga maksymalna użytkownika: 150 kg
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia roweru, aby nie nadwyrężyć pleców.
- **OSTRZEŻENIE:** czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, jako że nie jest to urządzenie medyczne.

Czujniki mogą podawać szacunkowe informacje o tętnie. W przypadku jakiegokolwiek dyskomfortu natychmiast przerwij ćwiczenie. To może być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli dyskomfort nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.

- Jeśli przypadku konieczności naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta Cecotec.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z urządzenia, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.

Instrukcje dotyczące baterii:

- Nie demontuj, nie otwieraj ani nie uszkodzaj celowo baterii.
- Przechowuj baterie poza zasięgiem dzieci.
- W szczególności trzymaj poza zasięgiem dzieci małe baterie. W przypadku połknięcia baterii należy szybko zwrócić się o pomoc medyczną.
- Nie wystawiaj baterii na działanie ciepła lub ognia. Unikaj przechowywania w bezpośrednim świetle słonecznym.
- Nie doprowadzać do zwarcia baterii. Nie przechowuj baterii w sposób nieuporządkowany w pudełku lub szufladzie, gdzie mogą się doprowadzić do zwarcia wzajemnie lub za pomocą innych metalowych przedmiotów.
- Nie narażaj baterii na wstrząsy mechaniczne.
- Baterie mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli akumulator wycieknie, nie dotykaj płynu. Jeśli płyn wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, natychmiast przemyj je dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zwróć się o pomoc lekarską. Podczas obchodzenia się z baterią należy nosić rękawiczki i natychmiast zutylizować ją zgodnie z

lokalnymi przepisami.

- Zwróć uwagę na oznaczenia dodatnie (+) i ujemne (-) na bateriach i pilocie i upewnij się, że są one używane prawidłowo.
- Nie używaj żadnych baterii, które nie są przeznaczone do użytku z tym sprzętem.
- Nie mieszaj baterii różnych marek, pojemności, rozmiarów lub typów w jednym urządzeniu.
- Stosowanie baterii przez dzieci powinno być nadzorowane.
- W przypadku połknięcia baterii należy natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską.
- Zawsze kupuj baterie zalecane przez producenta urządzenia.
- Baterie należy utrzymywać zawsze czyste i suche.
- Oczyszcz styki baterii czystą, suchą szmatką, jeśli się zabrudzą.
- Prosimy o zachowanie oryginalnej dokumentacji produktu do wykorzystania w przyszłości.
- Używaj baterii tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
- Jeśli to możliwe, wyjmuj baterie z monitora, gdy nie jest używany.
- Prawidłowo wyjmij baterie.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

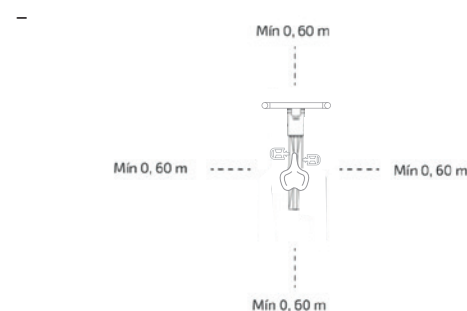
- Přečtěte si pozorně následující pokyny před použitím výrobku. Uschovejte tento návod pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.
- Přečtěte si celý návod k použití, než se pustíte do montáže stroje. Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o

bezpečnostních pokynech uvedených v tomto návodu.

- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání cyklotrenažéru. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se strojem nesmí hrát. Čištění a údržbu, které provádí uživatel, nesmí provádět děti bez dozoru.
- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé díly, které by v případě spolknutí mohly způsobit udušení.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah stroje. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a/nebo si s ním hrály. Toto zařízení je určeno pouze pro dospělé.
- Používejte cyklotrenažér na pevném, rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Ujistěte se, že jsou šrouby a matice pevně utaženy, než začnete stroj používat.
- Úroveň bezpečnosti stroje lze zajistit pouze pravidelnou

kontrolou poškození nebo známek opotřebení.

- Stroj používejte tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování stroje najdete poškozené díly nebo pokud stroj během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Před zahájením montáže se ujistěte, že máte dostatek prostoru pro montáž dílů. V místech přístupu ke stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro případ nouze. Pokud máte v blízkosti více zařízení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.
- **VAROVÁNÍ:** tento stroj funguje na principu setrvačnosti. Dbejte opatrnosti při pohybu a před sesednutím se ujistěte, že se zcela zastavil, protože setrvačnická a pedálová část mohou způsobit poranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 150 kg
- Nedoporučuje se pro venkovní používání.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je

vyložen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.

- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Při zvedání nebo přemísťování cyklotrenažéru buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- **VAROVÁNÍ:** snímače srdeční frekvence mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Snímače vám mohou poskytnout orientační informace o srdeční frekvenci. Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud obtíže přetrvávají, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace nebo na Zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Pokud ze zařízení vyčnívají nějaké díly, mohou překážet uživateli v pohybu.

Instrukce ohledně baterií:

- Baterie nerozebírejte, neotevírejte ani neničte.
- Baterie uchovávejte mimo dosah dětí.
- Zejména baterie, které jsou považovány za malé, uchovávejte mimo dosah dětí. V případě spolknutí baterie by postižený měl okamžitě vyhledat lékařskou pomoc.
- Nevystavujte baterie teplu nebo ohni. Vyhněte se skladování na přímém slunci.
- Baterie nezkratujte. Neskladujte baterie nepřehledně v krabici nebo zásuvce, kde by mohlo dojít k jejich vzájemnému zkratu nebo ke zkratu jinými kovovými předměty.
- Nevystavujte baterie mechanickým otřesům.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud z baterie vytéká kapalina, nedotýkejte se jí. Pokud se kapalina dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji

omýjte vodou a mýdlem. Pokud se tato kapalina dostane do kontaktu s očima, okamžitě je vymyjte čistou vodou po dobu nejméně 10 minut a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhoďte podle místních předpisů.

- Dbejte na kladné (+) a záporné (-) označení na baterii a monitoru a ujistěte se, že jsou správně používány.
- Nepoužívejte žádnou baterii, která není určena pro použití se zařízením.
- Nekombinujte baterie různých výrobců, kapacit, velikostí nebo typů uvnitř zařízení.
- Použití baterie dětmi musí být pod dohledem.
- Okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc, pokud dojde ke spolknutí baterie.
- Vždy kupujte baterie doporučené výrobcem zařízení pro dané zařízení.
- Udržujte baterie čisté a suché.
- Pokud jsou kontakty baterie znečištěné, otřete je čistým suchým hadříkem.
- Uschovejte si prosím původní dokumentaci k produktu pro budoucí použití.
- Používejte baterie pouze pro použití, pro které jsou určeny.
- Pokud je to možné, vyjměte baterie z monitoru, pokud jej nepoužíváte.
- Zlikvidujte správně baterii.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

Número de pieza	Descripción	Cantidad
1	Monitor	1
2	Soporte para móviles y tabletas	1
3	Manillar	1
4	Tija de manillar	1
5	Pomo de ajuste en L	2
6	Estructura principal	1
7	Pedal	2
8	Barra estabilizadora delantera	1
9	Barra estabilizadora trasera	1
10	Tija de sillín	1
11	Pomo de ajuste de sillín	1
12	Guía deslizante del sillín	1
13	Sillín	1
14	Perno allen M8x20	4
15	Arandela de presión ø8	4
16	Arandela curvada ø8	4
17	Perno allen M6x15	4

NOTA:

Los gráficos de este manual son representaciones esquemáticas y puede que no coincidan

exactamente con los del producto.

2. ANTES DE USAR

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

Contenido de la caja

- Bicicleta DrumFit Indoor Eolo
- Kit montaje
- Este manual de instrucciones
- Adaptador de corriente
- Banda pectoral medidora de pulso
- Pila CR2032 para la banda de pulso

3. MONTAJE

Saque todas las piezas del embalaje, colóquelas en el suelo y compruebe que no falta ninguna. Tenga en cuenta que algunas piezas ya vienen instaladas en la estructura principal. Además, hay otras que están conectadas con piezas individuales. Esto le facilitará y agilizará el montaje

PASO 1 Coloque las barras estabilizadoras (Fig. 2)

1. Fije la barra estabilizadora delantera (8) a la estructura principal (6). Para ello, utilice dos pernos Allen (14), dos arandelas de presión (15) y dos arandelas curvadas (16). Repita el proceso con la barra estabilizadora trasera (9).
2. Puede ajustar la altura de la tija del manillar (4) y de la tija del sillín (10) con el pomo de ajuste en forma de L (5). Aflójelo, ponga la tija en la altura que desee y vuelva a apretarlo.

PASO 2 Coloque los pedales y el sillín (Fig. 3)

1. Los pedales (7L+7R) tienen una marca; el derecho una R, y el izquierdo una L. Nota: La referencia (derecha/izquierda) se toma como si el usuario estuviera sentado en el sillín. Coloque cada pedal (7L+7R) en su correspondiente biela. (Nota: el pedal derecho se ajusta

en sentido de las agujas del reloj; el pedal izquierdo, en sentido contrario).

2. Inserte el sillín (13) en su guía deslizante (12). Apriete bien el pomo.

PASO 3

Inserte el manillar (3) en su tija (4). (Fig. 4)

1. Conecte el cable de la tija con el cable del manillar. A continuación, fije el manillar (3) a la tija (4) con 4 pernos Allen (17).
2. Coloque el soporte para móviles y tabletas (2) en el manillar.

PASO 4 Ajustar y enchufar la bicicleta

1. Compruebe que todas las piezas están correctamente montadas y fijadas. Si lo están, ha terminado el montaje.
2. Para entrenar de manera cómoda y segura, la bicicleta tiene que estar completamente estable. Así, si nota que la bici se tambalea durante el uso, ajuste las patas de la barra estabilizadora delantera y trasera (8 y 9).

Antes de enchufar la bicicleta, lea las especificaciones del adaptador de corriente. Una vez lo haya hecho, coloque uno de los extremos del adaptador en el orificio indicado para ello situado en la parte delantera de la estructura principal.

La bicicleta ya está lista para usarse.

4. FUNCIONAMIENTO

Cómo subir y bajar de la bicicleta

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

Ajuste de la resistencia

La resistencia de pedaleo se ajusta con el monitor integrado en el manillar. Lea el funcionamiento del monitor para ajustarla.

Ajuste del sillín

- Para ajustar la altura del sillín tenga en consideración que la posición correcta debe ser aquella en la que su cadera no quede inclinada hacia un lado cuando el pedal esté en su posición inferior y el pie quede perfectamente introducido y acoplado en el calapiés.
- Ajuste adecuadamente la posición del sillín para garantizar la máxima eficiencia y comodidad durante el ejercicio. El sillín está en la posición correcta si el ciclista tiene una

rodilla ligeramente flexionada cuando uno de los pedales está en un ángulo de 90 grados con respecto al suelo.

- Para ajustar la altura del sillín, basta con aflojar el pomo de ajuste en L (5) de altura, subir o bajar el asiento a la altura deseada y apretar el pomo.

Ajuste del manillar

- Asegúrese que la altura del manillar quede aproximadamente de forma equidistante a la altura del sillín, tenga en cuenta que este parámetro dependerá de la biomecánica y fisiología del usuario. Si en esta posición está incómodo/a o las rodillas chocaran con el manillar deberá aumentar un poco la altura.
- Para ajustar la altura del manillar, basta con aflojar el pomo de ajuste en L (5), ajustar el manillar a la altura deseada y apretarlo.

Información sobre la banda pectoral

Componentes de la banda pectoral (Fig. 5):

- A. Sensor
- B. Estructura de la cinta
- C. Transmisor
- D. Localización de la batería
- E. Cinta elástica

Especificaciones

1. Señales de 5.4 kHz y 2.4 GHz conjuntamente transmitidas para ser compatible con múltiples dispositivos del mercado.
2. Rango de detección de frecuencia cardíaca: 40-240 pulsaciones por minuto.
3. Utiliza una pila CR2032. La pila puede durar 6 meses si se usa una hora diaria.

Cómo ponerse la banda pectoral

1. Inserte en el agujero de la estructura de la cinta (B) un extremo de la cinta elástica (E).
2. Humedezca los sensores (A)
3. Ahora, envuélvase el pecho con la cinta elástica e inserte el otro extremo de la cinta elástica (E)
4. Ajuste la cinta elástica (E) para que quede ceñida al torso y no se mueva pero sin que llegue a causar molestias
5. La cinta debe colocarse en la parte baja del pecho como se muestra en la Fig. 6.











Cuando el sensor no detecta pulso por más de 12 segundos, entra automáticamente en modo de ahorro de energía.

Para cambiar la pila, puede utilizar una moneda o un destornillador que se ajusten a la ranura

de la tapa de la pila y así poder desenroscarla. La pila debe colocarse con el signo "+" estando en contacto con la tapa de la pila. Una vez reemplazada, vuelva a enroscar la tapa.

ADVERTENCIA: El sensor de pulso necesita que la piel o los sensores estén humedecidos y que no haya una densa capa de vello corporal para funcionar correctamente.

Información de la pantalla. Fig. 7

1. : Si este icono está encendido, el Bluetooth está activado.
2.  STOP: Si este icono está encendido, la máquina está parada.
3.  START: Si este icono está encendido, la máquina está en marcha.
4.  SCAN: Cuando esté entrenando, el modo SCAN mostrará las siguientes funciones (cada una de ellas se mantendrá en la pantalla durante 6 segundos):
TIME-SPEED-RPM-DISTANCE-CALORIE-PULSE-WATT.
Puede fijar la función que desee pulsando el botón.
5.  LEVEL: Muestra la resistencia de su entrenamiento actual.
6.  TIME: Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. El monitor contará automáticamente el tiempo de 0:00 a 99:59 en intervalos de un segundo. Puede ajustar el valor desde 01:00 hasta 99:00.
7.  SPEED: Muestra la velocidad del entrenamiento en km/h.
8. RPM: Muestra la frecuencia de pedaleo.
9. DISTANCE: Muestra la distancia recorrida durante cada entrenamiento hasta un máximo de 99.99 km. Puede configurar la distancia objetivo desde 1 hasta 99.00 km.
10.  CALORIE: Muestra las calorías quemadas durante el entrenamiento. Cuenta de 0 a 9999. Puede configurar las calorías objetivo desde 10 hasta 9990.
11.  PULSE: Muestra la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento en pulsaciones por minuto. Puede configurar las pulsaciones objetivo desde 80 hasta 180.
12.  WATT: La cantidad de potencia mecánica que el monitor recibe de su entrenamiento.

Funcionamiento:

1. Gire la rueda para elegir entre los diferentes programas (1-14). Luego, pulse el botón para elegir el programa deseado. Puede variar el nivel de resistencia una vez el programa está seleccionado. Bastará con girar la rueda del display hacia la derecha o hacia la izquierda mientras se está en la función LEVEL.
2. Pulse el botón para configurar los diferentes objetivos (TIME-DISTANCE-CALORIE-PULSE). Pulse el botón para introducir el objetivo. Gírelo para aumentar o disminuir el valor y, después, vuelva a pulsar el botón para confirmar la

configuración. Mientras hace ejercicio, los valores de estas cuatro funciones se mostrarán cada 6 segundos. Pulse el botón para seleccionar la función que desee ver en todo momento.

3. Cuando empiece a entrenar, se apagará el indicador de STOP y se encenderá el de START.

Función Despertar

Si pasados 4 minutos el monitor no ha recibido ninguna señal ni se ha pulsado el botón, entrará en el modo de suspensión (se apagará la pantalla). Pulse el botón para volver a encenderlo.

Códigos de error:

E1 (ERROR 1):

Si está entrenando, pero el monitor no recibe ningún dato de su entrenamiento durante 4 segundos aparecerá el código de error E1.

E2 (ERROR 2):

Cuando el monitor tenga problemas para leer los datos guardados en la memoria, nada más encenderse, aparecerá en la pantalla el código de error E2.

E3 (ERROR 3):

Si está entrenando y pasados 4 segundos la bicicleta no ha salido del modo STOP, en la pantalla aparecerá el código de error E3.

PROGRAMAS:

- Los programas de los que dispone la bicicleta son los siguientes (Fig. 8)
- P1: Manual. Es el programa por defecto, sin cambios de resistencia programados. El usuario puede elegir entre cualquier nivel de resistencia.
- P2: Steps. Simula una ascensión escalonada.
- P3: Hill. Simula la ascensión de un puerto de montaña
- P4: Rolling. Reproduce una ruta normal con subidas y bajadas ajustando la resistencia automáticamente.
- P5: Valley. Simula el recorrido de un valle (bajada y posterior subida).
- P6: Fat Burn. Ajusta el entrenamiento para que la intensidad sea la adecuada para poder realizar un entrenamiento focalizado en la pérdida de grasa.
- P7: Ramp. Entrenamiento que reproduce el ascenso prolongado previo a una ligera bajada.
- P8: Mountain. Simula el ascenso y descenso de un puerto de montaña.
- P9: Intervals. Reproduce un entreno de intervalos: alterna momentos de alta intensidad con otros de baja.
- P10: Random. Modificación de la resistencia de forma aleatoria.
- P11: Plateau. Simula el recorrido de una meseta o altiplano.
- P12: Fartlek. Reproduce el entrenamiento de Fartlek, que combina momentos a una

intensidad más alta con otros a una intensidad más baja.

- P13: Precípice. Simula una intensa subida con una intensa bajada.
- P14: Watt Control. Es un programa en el que puedes introducir el objetivo de potencia a desarrollar en el entrenamiento.

A continuación, se inserta una tabla en la que se detallan los datos de resistencia de cada de programa:

Programa	Resistencia Inicial	¿Qué es ajustable?	Rango de ajuste
P1	L9	Nivel	L1-L32
P2	L1	Nivel	L1-L16
P3	L9	Nivel	L1-L24
P4	L9	Nivel	L1-L24
P5	L17	Nivel	L17-L32
P6	L1	Nivel	L1-L20
P7	L5	Nivel	L1-L16
P8	L5	Nivel	L1-L16
P9	L5	Nivel	L1-L20
P10	L5	Nivel	L1-L12
P11	L5	Nivel	L1-L16
P12	L1	Nivel	L1-L4
P13	L1	Nivel	L1-L4
P14	/	Wattios	50-240W

Cómo utilizar el soporte para tablets y smartphones

- Tire hacia arriba del borde superior del soporte y, a continuación, coloque el móvil o la tableta.
- Después, suelte el borde superior del soporte. Fig. 9
- Durante el entrenamiento puede rotar el soporte hacia la derecha o hacia la izquierda para

ver mejor su móvil o tableta. Fig. 10

Conexión Bluetooth:

Escaneando el siguiente código QR podrá acceder a un manual en el que se explica cómo realizar la vinculación de la bicicleta DrumFit Indoor Eolo con la aplicación Kinomap:



ATENCIÓN: durante el primer uso la cinta pectoral medidora de pulso también tiene que ser conectada con la APP de Kinomap. Para ello en la pantalla de entrenamiento seleccionar "sensores adicionales" y emparejar con la banda pectoral.

5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- Calentamiento: consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 11
- Entrenamiento: se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos. (Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos). Fig. 12
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 11

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Lubrique periódicamente las piezas que se mueven durante el ejercicio para evitar un

deterioro prematuro.

- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encuentra en mal estado, cámbiela inmediatamente y no utilice el equipo hasta que se encuentre en perfecto estado.
- El equipo se puede limpiar con un trapo ligeramente humedecido y con un detergente no abrasivo. No utilice disolventes.
- Evite que la máquina esté expuesta a la luz solar directa, sobre todo el monitor.
- No intente reparar el equipo por sí mismo. Si tiene dificultades para su montaje, uso o piensa que le faltan piezas, contacte con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.
- Para mover la máquina, tire hacia abajo del manillar hasta que la parte trasera de la bicicleta quede en el aire o bien levante la bicicleta cogiéndola del estabilizador trasero. Así podrá mover la bicicleta a la posición deseada con total seguridad.

Aviso:

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

7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posibles causas	Solución
La máquina se tambalea durante el uso.	Los pies no están nivelados.	Gire los pies hasta que la bicicleta esté nivelada.
El manillar no está estable.	Los pernos están sueltos.	Apriete los pernos.
Ruido fuerte de las piezas móviles.	Las piezas no están bien apretadas.	Apriételas.

Si ninguna de estas situaciones coincide con su problema, no intente desmontar ni reparar la máquina usted mismo. Las reparaciones realizadas por personas inexpertas pueden provocar lesiones o graves fallos de funcionamiento. Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Cecotec. Un técnico autorizado debe realizar la reparación y debe utilizar únicamente piezas de repuesto originales.

El automantenimiento mantenimiento no autorizado afectará a la seguridad del uso del

producto y a la aplicación de la política de garantía.

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07249

Producto: DrumFit Indoor Eolo

Máximo peso de usuario: 150 kg

Clase HA

Datos del módulo bluetooth de la bicicleta

Banda de frecuencia de operación del módulo BT: 2.4 GHz

Máxima transmisión de potencia del módulo bluetooth: 4 dBm

Datos del módulo bluetooth de la banda pectoral

Banda de frecuencia de operación del módulo BT: 2.4 GHz

Máxima transmisión de potencia del módulo bluetooth: 0 dBm

Peso: 34 kg

Dimensiones: 130x53x125 cm

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

Fabricado en China | Diseñado en España

9. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



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

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

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

10. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

11. COPYRIGHT

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

12. DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA.

Por la presente, Cecotec Innovaciones declara que esta bicicleta de spinning, modelo 07249 DrumFit Indoor Eolo es conforme con la Directiva 2014/53/EU de equipos radioeléctricos.

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



www.cecotec.es

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

Number	Description	Quantity
1	Console	1
2	Device holder	1
3	Handlebar	1
4	Handlebar stem	1
5	L-shaped adjustment knob	2
6	Main frame	1
7	Pedals	2
8	Front stabiliser	1
9	Rear stabiliser	1
10	Saddle post	1
11	Saddle adjustment knob	1
12	Saddle sliding guide	1
13	Saddle	1
14	Allen bolt M8x20	4
15	Pressure washer ø8	4
16	Curved washer ø8	4
17	Allen bolt M6x15	4

NOTE:

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

the device.

2. BEFORE USE

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

Box content

- DrumFit Indoor Eolo stationary bike
- Assembly kit
- Instruction manual
- Power adapter
- Chest strap heart-rate monitor
- CR2032 battery for the heart-rate band

3. ASSEMBLY

Remove all parts from the packaging, put them on the floor and check that none are missing. Please note that some parts are already installed on the main frame. In addition, there are some parts that are connected with individual parts. This will make assembly quicker and easier for you.

STEP 1. Fit the stabilisers (Fig. 2)

1. Fix the front stabiliser (8) to the main frame (6). To do this, use two Allen bolts (14), two pressure washers (15) and two curved washers (16). Repeat the process with the rear stabiliser (9).
2. You can adjust the height of the handlebar stem (4) and saddle post (10) with the L-shaped adjustment knob (5). Loosen it, set the saddle post to the desired height, and retighten it.

STEP 2. Fit the pedals and the saddle (Fig. 3)

1. The pedals (7L+7R) have a mark: the right pedal has an R, and the left one an L. Note: the reference (right/left) is taken as if the user was sitting on the saddle. Put each pedal (7L+7R) on its corresponding crank. (Note: the right pedal is adjusted clockwise; the left

one is adjusted counterclockwise).

2. Insert the saddle (13) on its sliding guide (12). Tighten the knob securely.

STEP 3

Insert the handlebar (3) on its stem (4) (Fig. 4).

1. Connect the cable in the stem to the handlebar cable. Then, fix the handlebar (3) to the stem (4) with 4 Allen bolts (17).
2. Attach the device holder (2) to the handlebar.

STEP 4. Fit and plug in the bike

1. Check that all parts are correctly assembled and fixed. If they are, the assembly is finished.
2. To train comfortably and safely, the bike must be completely stable. So, if you notice that the bike wobbles during use, adjust the front and rear stabilisers feet (8 and 9).

Before plugging in the bicycle, read the specifications of the power adapter. Once you have done so, place one end of the adapter into the hole provided at the front of the main frame.

The bike is now ready for use.

4. OPERATION

Getting on and off the bicycle

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

Adjusting the resistance

The pedalling resistance can be adjusted with the console built into the handlebar. Read the console operation to adjust it.

Assembling the saddle

- To adjust the height of the saddle, remember that the correct position is the one in which your waist is not tilted to the side when the pedal is in the lower position and the foot is perfectly inserted in the toe clips.
- Adjust the saddle properly to ensure maximum efficiency and comfort during exercise. The saddle is in the correct position if the user has a slightly bent knee when one of the pedals is at a 90-degree angle relative to the ground.
- To adjust the saddle height, simply loosen the L-shaped adjustment knob (5), raise, or

lower the saddle to the desired height, and tighten the knob.

Adjusting the handlebar

- Make sure the handlebar height is approximately at the same height as the saddle. Remember that this parameter will depend on the biomechanics and physiology of the user. If you feel uncomfortable in this position or your knees touch the handlebar, you should increase the height slightly.
- To adjust the handlebar height, simply loosen the L-shaped adjustment knob (5), adjust the handlebar to the desired height, and tighten the knob.

Information on the chest strap

Chest strap parts (Fig. 5):

- Sensor
- Strap structure
- Transmitter
- Battery compartment
- Elastic band

Specifications

- 5.4 kHz and 2.4 GHz signals transmitted together to be compatible with multiple devices on the market.
- Heart rate detection range: 40-240 beats per minute.
- Uses one CR2032 battery. The battery can last 6 months if used one hour a day.

How to wear the chest strap

- Insert one end of the elastic band (E) into the hole of the strap structure (B).
- Moisten the sensors (A).
- Now wrap the elastic band around your chest and insert the other end of the elastic band (E).
- Adjust the elastic band (E) so that it fits snugly around the torso and does not move but does not cause discomfort.
- The strap should be placed on the lower part of the chest as shown in Fig. 6.











When the sensor does not detect a pulse for more than 12 seconds, it automatically enters power saving mode.

To change the battery, you can use a coin or a screwdriver that fits into the slot in the battery compartment to unscrew it. The battery must be inserted with the "+" sign in contact with the

battery cover. Once replaced, screw the cover back on.

WARNING: the heart rate sensor requires the skin or sensors to be moist and free of a dense layer of body hair in order to function properly.

Display information. Fig. 7

- : if this icon is lit, Bluetooth is enabled.
-  STOP: if this icon is lit, the machine is stopped.
-  START: if this icon is lit, the machine is on.
-  SCAN: when training, the SCAN mode will display the following functions (each function will remain on the display for 6 seconds): TIME-SPEED-RPM-DISTANCE-CALORIE-PULSE-WATT. You can set the desired function by pressing the button.
-  LEVEL: it displays the resistance of the current level.
-  TIME: it displays the elapsed training time in minutes and seconds. The console will automatically count the time from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can set the value from 01:00 to 99:00.
-  SPEED: it displays the speed training in km/h.
- RPM: it displays the pedalling frequency.
- DISTANCE: it displays the distance travelled during each training up to a maximum of 99.99 km. You can set the target distance from 1 to 99.00 km.
-  CALORIE: it displays the total number of calories burned during training. Counts from 0 to 9999. You can set target calories from 10 to 9990.
-  PULSE: it displays heart rate during training in beats per minute. You can set the target heart rate from 80 to 180.
-  WATT: it displays the amount of mechanical power the console receives from your training.

Operation

- Turn the knob to choose between the different programmes (1-14). Next, press the button

to chose the desired programme. You can vary the resistance level once the programme is selected. Simply turn the display knob to the right or left while in the LEVEL function.

2. Press the button to set the different targets (TIME-DISTANCE-CALORIE-PULSE). Press the button to enter the target. Turn it to increase or decrease the value, then, press the button again to confirm the setting. While exercising, the values of these four functions will be displayed every 6 seconds. Press the button to select the function you wish to view at any time.
3. When you start training, the STOP indicator light will switch off and the START indicator light will switch on.

Wake-up function

If, after 4 minutes, the console has not received any signal nor the button has been pressed, it will go into sleep mode (the display will be switched off). Press the button to switch it back on.

Error codes

E1 (ERROR 1):

If you are training, but the console does not receive any data from the training for 4 seconds, the error code E1 will be displayed.

E2 (ERROR 2):

When the console has problems reading the data saved in the memory, the error code E2 will appear on the display as soon as the console is switched on.

E3 (ERROR 3):

If you are training and the bike has not exited STOP mode after 4 seconds, the error code E3 will appear on the display.

PROGRAMMES:

- The bike has the following programmes (Fig. 8)
- P1: Manual. This is the default programme, with no programmed resistance changes. The user can choose between any resistance level.
- P2: Steps. It simulates a staggered ascent.
- P3: Hill. It simulates climbing a mountain slope.
- P4: Rolling. Reproduces a normal route with climbs and descents by adjusting the resistance automatically.
- P5: Valley. It simulates the course of a valley (downhill and then uphill).
- P6: Fat Burn. Adjust your training so that the intensity is just right for targeted fat loss training.
- P7: Ramp. Training that reproduces the prolonged ascent prior to a slight descent.
- P8: Mountain. Simulates the ascent and descent of a mountain slope.
- P9: Intervals. It reproduces an interval training: it alternates between high and low

intensity training.

- P10: Random. Modification of the resistance in a random way.
- P11: Plateau. Simulates the route of a plateau or high plateau.
- P12: Fartlek. It reproduces Fartlek training, which combines times at a higher intensity with times at a lower intensity.
- P13: Precipice. Simulates an intense climb with an intense descent.
- P14: Watt Control. It is a programme in which you can enter the power target to be developed in training.

A table detailing the resistance data for each programme is inserted below:

Programme	Initial resistance	What is adjustable?	Setting range
P1	L9	Level	L1-L32
P2	L1	Level	L1-L16
P3	L9	Level	L1-L24
P4	L9	Level	L1-L24
P5	L17	Level	L17-L32
P6	L1	Level	L1-L20
P7	L5	Level	L1-L16
P8	L5	Level	L1-L16
P9	L5	Level	L1-L20
P10	L5	Level	L1-L12
P11	L5	Level	L1-L16
P12	L1	Level	L1-L4
P13	L1	Level	L1-L4
P14	/	Watts	50-240 W

Using the device holder

- Pull up the top edge of the bracket, then place the mobile phone or tablet in the bracket.
- Then, release the upper edge of the bracket. Fig. 9
- During training, you can rotate the bracket to the left or to the right to get a better view of

your mobile phone or tablet. Fig. 10

Bluetooth connection

By scanning the QR code below you can access a manual explaining how to pair the DrumFit Indoor Eolo stationary bike with the Kinomap app:



ATTENTION: during the first use of the chest strap must also be connected to the Kinomap APP. To do this, select "additional sensors" in the training screen and pair with the chest strap.

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following phases:

- Warm-up: consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 11
- Training: consists of 20 to 30 minutes of exercise.

(**Note:** during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 12

- Cool-down: consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 11

6. CLEANING AND MAINTENANCE

- Lubricate the moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the machine. Replace any defective parts

- immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working condition.
- The machine can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Avoid exposing the machine to direct sunlight, especially the console.
- Do not try to repair the machine by yourself. Should you have any difficulty with the assembly or operation of the exercise bike, or if you think that any part is missing, contact the official Cecotec Technical Support Service.
- To move the machine, either pull down on the handlebars until the rear of the bike is in the air or lift the bike by grasping the rear stabiliser. This allows you to move the bike to the desired position in complete safety.

Note:

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

7. TROUBLESHOOTING

Problem	Possible causes	Solution
The machine wobbles during use	Feet are not level.	Rotate the feet until the bike is level.
The handlebar is not stable	The bolts are loose.	Tighten the bolts.
Loud noise from moving parts	The parts are not tightened properly.	Tighten them.

If none of these situations match your problem, do not attempt to disassemble or repair the machine by yourself. Repairs carried out by unqualified persons may result in injury or serious malfunctions. Contact the official Cecotec Technical Support Service. The repair must be carried out by an authorised technician, and you must use only original spare parts.

Unauthorised self-maintenance or maintenance will affect the safe use of the product and the application of the warranty policy.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07249
Product: DrumFit Indoor Eolo

Maximum user weight: 150 kg
HA Class

Bicycle Bluetooth module data
Frequency band of operation of the LV module: 2.4 GHz
Maximum power transmission of Bluetooth module: 4 dBm

Data from the Bluetooth module of the chest strap
Frequency band of operation of the LV module: 2.4 GHz
Maximum power transmission of Bluetooth module: 0 dBm

Weight: 34 kg
Dimensions: 130x53x125 cm

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

9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or batteries must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its shelf life, you should dispose of the cells/batteries/accumulators and take them to a collection point designated by the local authorities.

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

applicable regulations.

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

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

11. COPYRIGHT

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

12. SIMPLIFIED DECLARATION OF CONFORMITY

Cecotec Innovaciones hereby declares that this stationary bike, model 07249 DrumFit Indoor Eolo, is in conformity with the Radio Equipment Directive 2014/53/EU.

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



www.cecotec.es

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

N°	Description	Quantité
1	Moniteur	1
2	Support pour tablettes et smartphones	1
3	Guidon	1
4	Tige du guidon	1
5	Levier	2
6	Structure principale	1
7	Pédale	2
8	Stabilisateur avant	1
9	Stabilisateur arrière	1
10	Tige de la selle	1
11	Molette de réglage de la selle	1
12	Barre coulissante de réglage de la selle	1
13	Selle	1
14	Boulon Allen M8x20	4
15	Rondelle Grower ø8	4
16	Rondelle courbe ø8	4
17	Boulon Allen M6x15	4

NOTE :

Les graphiques de ce manuel sont des représentations schématiques et peuvent ne pas

correspondre exactement à ceux du produit.

2. AVANT UTILISATION

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

Contenu de la boîte

- Vélo d'appartement DrumFit Indoor Eolo
- Kit de montage
- Manuel d'instructions
- Adaptateur de courant
- Sangle de poitrine
- Pile CR2032 pour la sangle de poitrine

3. MONTAGE

Retirez toutes les pièces de l'emballage et vérifiez qu'il n'en manque aucune. Veuillez noter que certaines pièces sont déjà installées dans le cadre principal. D'autres sont raccordées à des pièces individuelles. L'assemblage sera ainsi plus rapide et plus facile.

ÉTAPE 1. Fixez les stabilisateurs (Img. 2).

1. Fixez le stabilisateur avant (8) au cadre principal (6). Pour ce faire, utilisez deux boulons Allen (14), deux rondelles Grower (15) et deux rondelles courbes (16). Répétez le processus avec le stabilisateur arrière (9).
2. Vous pouvez régler la hauteur de la tige du guidon (4) et de la tige de selle (10) à l'aide du levier (5). Desserrez-le, réglez la tige à la hauteur souhaitée et resserrez-le.

ÉTAPE 2. Placez les pédales et la selle (Img. 3)

1. Les pédales (7L+7R) sont marquées d'un R pour la pédale droite et d'un L pour la pédale gauche. Note : La marque (droite/gauche) correspond à la position assise de l'utilisateur sur la selle. Placez chaque pédale (7L+7R) dans la bielle correspondante. (Note : la pédale de droite doit être réglée dans le sens des aiguilles d'une montre ; la pédale de gauche

doit être réglée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

2. Insérez la selle (13) dans la barre coulissante (12). Serrez fermement la molette.

ÉTAPE 3. Insérez le guidon (3) dans la tige du guidon (4). (Img. 4)

1. Connectez le câble de la tige au câble du guidon. Fixez ensuite le guidon (3) à la tige (4) à l'aide de 4 boulons Allen (17).
2. Fixez le support pour tablettes et smartphones (2) au guidon.

ÉTAPE 4. Réglage et branchement du vélo

1. Vérifiez que toutes les pièces sont correctement assemblées et fixées. Si c'est le cas, l'assemblage est terminé.
2. Pour vous entraîner confortablement et en toute sécurité, le vélo doit être complètement stable. Ainsi, si vous constatez que le vélo oscille pendant l'utilisation, réglez les pieds des stabilisateurs avant et arrière (8 et 9).

Avant de brancher le vélo, lisez les spécifications de l'adaptateur électrique. Une fois cela fait, placez une extrémité de l'adaptateur dans le trou prévu à cet effet à l'avant du cadre principal.

Le vélo est maintenant prêt à l'emploi.

4. FONCTIONNEMENT

Comment monter et descendre du vélo

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

Réglage de la résistance

La résistance du pédalage est réglée à l'aide du moniteur sur le guidon. Lisez le fonctionnement du moniteur pour la régler.

Réglage de la selle

- Lorsque vous réglez la hauteur de la selle, n'oubliez pas que la position correcte doit être celle dans laquelle votre hanche n'est pas inclinée sur le côté lorsque la pédale est dans sa position la plus basse et que votre pied est complètement inséré et placé dans le cale-pieds.
- Réglez correctement la position de la selle pour assurer une efficacité et un confort maximum pendant l'exercice. La selle est dans la bonne position si le genou est légèrement

plié lorsque l'une des pédales est à un angle de 90 degrés par rapport au sol.

- Pour régler la hauteur de la selle, il suffit de desserrer le levier (5), de lever ou d'abaisser la selle à la hauteur souhaitée et de resserrer le levier.

Réglage du guidon

- Veillez à ce que la hauteur du guidon soit approximativement égale à la hauteur de la selle ; notez que ce paramètre dépend de la biomécanique et de la physiologie de l'utilisateur. Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position ou si vos genoux touchent le guidon, vous devez augmenter un peu la hauteur.
- Pour régler la hauteur du guidon, il suffit de desserrer le levier (5), de régler le guidon à la hauteur souhaitée et de le resserrer.

Informations sur la sangle de poitrine

Composants de la sangle de poitrine. (Img. 5) :

- A. Capteur
- B. Structure de la sangle
- C. Émetteur
- D. Emplacement de la pile
- E. Bande élastique

Spécifications

1. Les signaux de 5,4 kHz et de 2,4 GHz sont transmis ensemble pour être compatibles avec de nombreux dispositifs sur le marché.
2. Plage de détection de la fréquence cardiaque : 40-240 battements par minute.
3. Elle fonctionne avec une pile CR2032. La pile peut durer 6 mois si elle est utilisée environ une heure par jour.

Comment utiliser la sangle de poitrine

1. Insérez une extrémité de la bande (E) dans le trou de la structure (B).
2. Humidifiez les capteurs (A).
3. Enroulez ensuite la sangle élastique autour de votre poitrine et insérez l'autre extrémité de la bande élastique (E).
4. Ajustez la bande élastique (E) de manière à ce qu'elle soit bien ajustée autour du torse, qu'elle ne bouge pas et qu'elle ne cause pas de gêne.
5. La sangle doit être placée sur la partie inférieure de la poitrine, comme le montre l'image 6.










Lorsque le capteur ne détecte pas de fréquence cardiaque pendant plus de 12 secondes, il

passer automatiquement en mode d'économie d'énergie.

Pour changer la pile, vous pouvez utiliser une pièce de monnaie ou un tournevis et l'insérer dans la fente du couvercle de la pile pour la dévisser. La pile doit être placée de manière à ce que le signe « + » soit orienté vers le couvercle de la pile. Une fois remplacée, revissez le couvercle.

AVERTISSEMENT : Pour un fonctionnement correct du capteur de fréquence cardiaque, la peau ou les capteurs doivent être humides et dégagés de toute pilosité dense.

Informations sur l'écran. Img. 7

1.  : si cette icône est allumée, cela veut dire que le Bluetooth est activé.
2.  STOP : si cette icône est allumée, cela veut dire que la machine est arrêtée.
3.  START : si cette icône est allumée, cela veut dire que la machine est en fonctionnement.
4.  SCAN : lors de l'entraînement, le mode SCAN affiche les fonctions suivantes (chaque fonction reste affichée pendant 6 secondes) :
TIME-SPEED-RPM-DISTANCE-CALORIE-PULSE-WATT.
Vous pouvez choisir la fonction souhaitée en appuyant sur le bouton.
5.  LEVEL : affiche la résistance de l'entraînement en cours.
6.  TIME : affiche le temps d'entraînement écoulé en minutes et en secondes. Le moniteur compte automatiquement le temps de 0:00 à 99:59 par intervalles d'une seconde. Vous pouvez régler la valeur de 01:00 à 99:00.
7.  SPEED : affiche la vitesse d'entraînement en km/h.
8. RPM : affiche la fréquence de pédalage.
9. DISTANCE : affiche la distance parcourue pendant chaque séance d'entraînement jusqu'à un maximum de 99,99 km. Vous pouvez régler la distance cible d'1 à 99,00 km.
10.  CALORIE : affiche les calories brûlées pendant l'entraînement. Intervalle de 0 à 9999. Vous pouvez définir un objectif de calories compris entre 10 et 9990.
11.  PULSE : affiche la fréquence cardiaque pendant l'entraînement en battements par

minute. Vous pouvez régler la fréquence cardiaque cible entre 80 et 180.

12.  WATT : La quantité de puissance mécanique que le moniteur reçoit de l'entraînement.

Fonctionnement

1. Tournez le sélecteur pour choisir entre les différents programmes (1-14). Appuyez ensuite sur le bouton pour choisir le programme souhaité. Vous pouvez modifier le niveau de résistance une fois le programme sélectionné. Il suffit de tourner le sélecteur vers la droite ou la gauche lorsque la fonction LEVEL est activée.
2. Appuyez sur le bouton pour configurer les différentes cibles. (TIME-DISTANCE-CALORIE-PULSE). Appuyez sur le bouton pour saisir la cible. Tournez le sélecteur pour augmenter ou diminuer la valeur, puis appuyez à nouveau sur le bouton pour confirmer le réglage. Pendant l'exercice, les valeurs de ces quatre fonctions s'afficheront toutes les 6 secondes. Appuyez sur le bouton pour sélectionner la fonction que vous souhaitez visualiser à tout moment.
3. Lorsque vous commencerez l'entraînement, l'indicateur STOP s'éteindra et l'indicateur START s'allumera.

Fonction Réveil

Si, après 4 minutes, le moniteur n'a reçu aucun signal et que vous n'avez pas appuyé sur le bouton, il passera en mode veille (l'écran s'éteindra). Appuyez sur le bouton pour le rallumer.

Codes d'erreur

E1 (ERREUR 1) :

Si vous êtes en train de vous entraîner, mais que le moniteur ne reçoit aucune donnée de votre entraînement pendant 4 secondes, le code d'erreur E1 s'affichera.

E2 (ERREUR 2) :

Lorsque le moniteur a des difficultés à lire les données stockées dans la mémoire, le code d'erreur E2 apparaîtra sur l'écran dès que le moniteur sera allumé.

E3 (ERREUR 3) :

Si vous êtes en train de vous entraîner et que le vélo n'est pas sorti du mode STOP au bout de 4 secondes, le code d'erreur E3 apparaîtra sur l'écran.

PROGRAMMES

- Les programmes disponibles sont les suivants (Img. 8) :
- P1 : Manual. Il s'agit du programme par défaut, sans changement de résistance programmé. L'utilisateur peut choisir n'importe quel niveau de résistance.
- P2 : Steps. Ce programme simule une montée échelonnée.
- P3 : Hill. Ce programme simule l'ascension d'un col de montagne.
- P4 : Rolling. Ce programme reproduit un itinéraire normal avec des montées et des

descentes en ajustant automatiquement la résistance.



- P5 : Valley. Ce programme simule le parcours d'une vallée (descente puis montée).
- P6 : Fat Burn. Ce programme ajuste l'entraînement de manière à ce que l'intensité soit parfaitement adaptée à un entraînement ciblé sur la perte de graisse.
- P7 : Ramp. Ce programme reproduit la montée prolongée avant une légère descente.
- P8 : Mountain. Ce programme simule l'ascension et la descente d'un col de montagne.
- P9 : Intervals. Ce programme reproduit l'entraînement par intervalles : il alterne des entraînements de haute et de basse intensité.
- P10 : Random. Ce programme modifie la résistance de manière aléatoire.
- P11 : Plateau. Ce programme simule le parcours d'un plateau.
- P12 : Fartlek. Ce programme reproduit l'entraînement Fartlek, qui combine des périodes d'intensité élevée avec des périodes d'intensité plus faible.
- P13 : Precipice. Ce programme simule une forte montée avec une forte descente.
- P14 : Watt Control. Il s'agit d'un programme dans lequel vous pouvez entrer l'objectif de puissance lors de l'entraînement.

Vous trouverez ci-dessous un tableau détaillant les données relatives à la résistance pour chaque programme :

Programme	Résistance initiale	Qu'est-ce qui est réglable ?	Intervalles ajustables
P1	L9	Niveau	L1-L32
P2	L1	Niveau	L1-L16
P3	L9	Niveau	L1-L24
P4	L9	Niveau	L1-L24
P5	L17	Niveau	L17-L32
P6	L1	Niveau	L1-L20
P7	L5	Niveau	L1-L16
P8	L5	Niveau	L1-L16
P9	L5	Niveau	L1-L20
P10	L5	Niveau	L1-L12
P11	L5	Niveau	L1-L16
P12	L1	Niveau	L1-L4

P13	L1	Niveau	L1-L4
P14	/	Watts	50-240 W

Comment utiliser le support pour tablettes et smartphones

- Tirez le bord supérieur du support vers le haut, puis placez votre portable ou votre tablette dans le support.
- Relâchez ensuite le bord supérieur du support.  9
- Pendant l'entraînement, vous pouvez faire pivoter le support vers la droite ou la gauche pour obtenir une meilleure vue de votre portable ou de votre tablette.  10

Connexion Bluetooth


En scannant le code QR ci-dessous, vous pourrez accéder au manuel expliquant comment connecter le vélo DrumFit Indoor Eolo à l'application Kinomap :



ATTENTION : lors de la première utilisation, la sangle de poitrine doit également être connectée à l'application Kinomap. Pour ce faire, sélectionnez « capteurs supplémentaires » sur l'écran et connectez la sangle de poitrine à l'application.

5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

- Échauffement : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice.  11
- Entraînement : séance d'exercices d'une durée de 20 à 30 minutes.

(Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence

cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes). Img. 12

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

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Lubrifiez périodiquement les pièces qui se déplacent au cours de l'exercice pour prévenir leur détérioration.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant son utilisation. Si une pièce est endommagée, veuillez la remplacer immédiatement et n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.
- L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide et du détergent non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
- Évitez d'exposer la machine à la lumière directe du soleil, en particulier le moniteur.
- N'essayez pas de réparer le produit vous-même. Si vous avez des difficultés lors de son assemblage, lors de son utilisation ou vous pensez qu'il vous manque des pièces, contactez le Service d'Assistance Technique Officiel de Cecotec.
- Pour déplacer la machine, tirez sur le guidon jusqu'à ce que l'arrière du vélo soit soulevé ou soulevez le vélo en saisissant le stabilisateur arrière. Cela vous permettra de déplacer le vélo dans la position souhaitée en toute sécurité.

Avertissement

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

7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Possibles causes	Solution
La machine oscille pendant l'utilisation.	Les pieds ne sont pas de niveau.	Tournez les pieds jusqu'à ce que le vélo soit de niveau.
Le guidon n'est pas stable.	Les boulons sont desserrés.	Serrez les boulons.
Bruit fort des pièces mobiles.	Les pièces ne sont pas correctement serrées.	Serrez-les.

Si aucune de ces situations ne correspond à votre problème, n'essayez pas de démonter

ou de réparer la machine vous-même. Les réparations effectuées par des personnes inexpérimentées peuvent entraîner des blessures ou des mauvais fonctionnements. Veuillez contacter le Service Après-Vente Officiel de Cecotec. La réparation doit être effectuée par un technicien autorisé et seules des pièces de rechange originales doivent être utilisées.

L'entretien non autorisé compromet l'utilisation sûre du produit et l'application de la politique de garantie.

8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07249

Produit : DrumFit Indoor Eolo

Poids maximum de l'utilisateur : 150 kg

Classe HA

Données du Bluetooth du vélo

Bande de fréquence de fonctionnement Bluetooth : 2.4 GHz

Transmission de puissance maximale du Bluetooth : 4 dBm

Données du Bluetooth de la sangle

Bande de fréquence de fonctionnement Bluetooth : 2.4 GHz

Transmission de puissance maximale du Bluetooth : 0 dBm

Poids : 34 kg

Dimensions : 130 x 53 x 125 cm

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

9. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



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

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de

vos appareils électriques et électroniques et/ou des batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.

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

10. GARANTIE ET SAV

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

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

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

11. COPYRIGHT

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

12. DÉCLARATION DE CONFORMITÉ SIMPLIFIÉE

Par la présente, Cecotec Innovaciones déclare que ce vélo d'appartement, modèle 07249 DrumFit Indoor Eolo est conforme à la directive 2014/53/UE sur les équipements radioélectriques.

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



1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb.1

Teilnummer	Beschreibung	Menge
1	Monitor	1
2	Tablet-Halterung	1
3	Lenker	1
4	Lenkervorbau	1
5	L-förmiger Einstellknopf	2
6	Hauptstruktur	1
7	Pedal	2
8	Vorderer Stabilisator	1
9	Hintere Stabilisator	1
10	Sattelstange	1
11	Einstellknopf des Sattels	1
12	Schiebesattelführung	1
13	Sattel	1
14	Inbusschraube M8x20	4
15	Unterlegscheibe ø8	4
16	Gewölbte Unterlegscheibe ø8	4
17	Inbusschraube M6x15	4

HINWEIS:

Die Grafiken in dieser Bedienungsanleitung sind schematische Darstellungen und entsprechen

möglicherweise nicht genau dem Gerät.

2. VOR DEM GEBRAUCH

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

Vollständiger Inhalt

- Heimtrainer DrumFit Indoor Eolo
- Montage-Kit
- Diese Bedienungsanleitung
- Netzstecker
- Pulsmesser mit Brustgurt
- CR2032-Batterie für das Pulsband

3. INSTALLATION

Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung, legen Sie sie auf den Boden und prüfen Sie, ob keine Teile fehlen. Bitte beachten Sie, dass einige Teile bereits in der Hauptstruktur installiert sind. Darüber hinaus gibt es weitere, die mit einzelnen Teilen verbunden sind. Dadurch wird die Montage für Sie schneller und einfacher.

SCHRITT 1 Montieren Sie die Stabilisierungsstangen (Abb. 2)

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (8) am Hauptrahmen (6). Verwenden Sie dazu zwei Inbusschrauben (14), zwei Sicherungsscheiben (15) und zwei gebogene Unterlegscheiben (16). Wiederholen Sie den Vorgang mit dem hinteren Stabilisator (9).
2. Sie können die Höhe des Lenkervorbau (4) und der Sattelstütze (10) mit dem L-förmigen Einstellknopf (5) einstellen. Lösen Sie ihn, stellen Sie die Sattelstütze auf die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie ihn wieder fest.

SCHRITT 2 Montage der Pedale und des Sattels (Abb. 3)

1. Die Pedale (7L+7R) haben eine Markierung; das rechte Pedal hat ein R, das linke Pedal ein L. Hinweis: Der Bezug (rechts/links) wird so genommen, als ob der Benutzer im Sattel

säße. Setzen Sie jedes Pedal (7L+7R) auf die entsprechende Kurbel. (Hinweis: Das rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn, das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn verstellt).

2. Setzen Sie den Sattel (13) in seine Gleitführung (12) ein. Ziehen Sie den Drehknopf fest an.

SCHRITT 3

Stecken Sie den Lenker (3) in den Lenkervorbau (4). (Abb.4)

1. Verbinden Sie das Kabel der Sattelstütze mit dem Lenkerkabel. Befestigen Sie dann den Lenker (3) mit 4 Inbusschrauben (17) an der Sattelstütze (4).
2. Befestigen Sie den Handy- und Tablet-Halter (2) am Lenker.

SCHRITT 4 Anbringen und Anschließen des Heimtrainers

1. Prüfen Sie, ob alle Teile richtig zusammengesetzt und befestigt sind. Ist dies der Fall, ist die Montage abgeschlossen.
2. Um bequem und sicher trainieren zu können, muss der Heimtrainer absolut stabil sein. Wenn Sie also feststellen, dass das Fahrrad während der Fahrt wackelt, stellen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatorbeine (8 und 9) ein.

Lesen Sie vor dem Anschließen des Fahrrads die technischen Daten des Netzteils. Stecken Sie dann das eine Ende des Adapters in das dafür vorgesehene Loch an der Vorderseite des Hauptrahmens.

Der Heimtrainer ist jetzt einsatzbereit.

4. BEDIENUNG

Wie man auf den Heimtrainer auf- und absteigt

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

Einstellung des Widerstandes

Der Tretwiderstand wird über den im Lenker integrierten Monitor eingestellt. Lesen Sie die Bedienung des Monitors, um ihn einzustellen.

Einstellung des Sattels

- Beachten Sie bei der Einstellung der Sattelhöhe, dass Ihre Hüfte in der untersten Position des Pedals nicht zur Seite gekippt ist und Ihr Fuß vollständig auf der Fußplatte steht.
- Stellen Sie den Sattel richtig ein, um maximale Effizienz und Komfort während des Trainings zu gewährleisten. Der Sattel befindet sich in der richtigen Position, wenn der Fahrer ein

- leicht gebeugtes Knie hat und eines der Pedale in einem 90-Grad-Winkel zum Boden steht.
- Um die Sattelhöhe einzustellen, lösen Sie einfach den L-förmigen Höhenverstellknopf (5), heben oder senken den Sitz auf die gewünschte Höhe und ziehen den Knopf wieder fest.

Lenkerverstellung

- Vergewissern Sie sich, dass die Lenkerhöhe ungefähr gleich weit von der Sattelhöhe entfernt ist; beachten Sie, dass dieser Parameter von der Biomechanik und Physiologie des Fahrers abhängt. Wenn Sie sich in dieser Position nicht wohlfühlen oder Ihre Knie mit dem Lenker kollidieren, sollten Sie die Höhe ein wenig erhöhen.
- Um die Lenkerhöhe einzustellen, lösen Sie einfach den L-Einstellknopf (5), stellen den Lenker auf die gewünschte Höhe ein und ziehen ihn wieder fest.

Informationen über den Brustgurt

Bestandteile des Brustgurts (Abb. 5):

- Sensor
- Struktur der Bänder
- Transmitter
- Lage der Batterie
- Elastisches Band

Spezifikationen

1. 5,4-kHz- und 2,4-GHz-Signale werden gemeinsam übertragen, um mit mehreren auf dem Markt befindlichen Geräten kompatibel zu sein.
2. Herzfrequenz-Erfassungsbereich: 40-240 Schläge pro Minute.
3. Benötigt eine CR2032-Batterie. Die Batterie kann 6 Monate halten, wenn sie eine Stunde pro Tag benutzt wird.

So tragen Sie den Brustgurt

1. Stecken Sie ein Ende des Gummibandes (E) in das Loch des Bandrahmens (B).
2. Befeuchten Sie die Sensoren (A)
3. Wickeln Sie nun das Gummiband um Ihre Brust und führen Sie das andere Ende des Gummibandes (E) ein.
4. Stellen Sie den elastischen Gurt (E) so ein, dass er eng am Oberkörper anliegt und nicht verrutscht, aber auch nicht unangenehm ist.
5. Das Klebeband sollte auf dem unteren Teil des Brustkorbs angebracht werden, wie in Abb. gezeigt. 6.










Wenn der Sensor mehr als 12 Sekunden lang keinen Puls erkennt, schaltet er automatisch in

den Energiesparmodus.


Zum Wechseln der Batterie können Sie eine Münze oder einen Schraubendreher verwenden, der in den Schlitz der Batterieabdeckung passt, um diese herauszuschrauben. Die Batterie muss so eingelegt werden, dass das „+“-Zeichen mit dem Batteriefachdeckel in Berührung kommt. Schrauben Sie die Kappe nach dem Austausch wieder auf.

WARNUNG: Damit der Pulssensor richtig funktioniert, müssen die Haut oder die Sensoren feucht und frei von einer dichten Schicht von Körperhaaren sein.

Informationen des Displays. Abb. 7

1. : Wenn dieses Symbol leuchtet, ist Bluetooth aktiviert.
2.  STOP: Wenn dieses Symbol leuchtet, ist das Gerät angehalten.
3.  START: Wenn dieses Symbol leuchtet, ist das Gerät in Betrieb.
4.  SCAN: Beim Training werden im SCAN-Modus die folgenden Funktionen angezeigt (jede Funktion bleibt 6 Sekunden lang auf dem Display):
TIME-SPEED-RPM-DISTANCE-CALORIE-PULSE-WATT.
Sie können die gewünschte Funktion durch Drücken der Taste einstellen.
5.  LEVEL: Zeigt den Widerstand Ihres aktuellen Trainings an.
6.  TIME: Zeigt die verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Der Monitor zählt automatisch die Zeit von 0:00 bis 99:59 in Schritten von einer Sekunde. Sie können den Wert von 01:00 bis 99:00 einstellen.
7.  SPEED: Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit in km/h an.
8. UPM: Zeigt die Trittfrequenz an.
9. DISTANCE: Zeigt die bei jedem Training zurückgelegte Strecke bis zu einem Maximum von 99,99 km an. Sie können die Zielentfernung von 1 bis 99,00 km einstellen.
10.  CALORIE: Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Zählung von 0 bis 9999. Sie können Zielkalorien zwischen 10 und 9990 einstellen.
11.  PULSE: Zeigt die Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen pro Minute an. Sie

können die Zielherzfrequenz zwischen 80 und 180 einstellen.

12.  WATT: Die Menge an mechanischer Leistung, die der Monitor durch sein Training erhält.

Bedienung:

1. Drehen Sie den Drehknopf, um zwischen den verschiedenen Programmen (1-14) zu wählen. Drücken Sie dann die Taste , um das gewünschte Programm auszuwählen. Sobald das Programm ausgewählt ist, können Sie die Widerstandsstufe variieren. Drehen Sie einfach das Anzeigerad nach rechts oder links, während Sie sich in der Funktion LEVEL befinden.
2. Drücken Sie die Taste, um die verschiedenen Ziele zu konfigurieren (TIME-DISTANCE-CALORIE-PULSE). Drücken Sie die Taste , um das Ziel einzugeben. Drehen Sie ihn, um den Wert zu erhöhen oder zu verringern, und drücken Sie dann erneut auf den Knopf, um die Einstellung zu bestätigen. Während des Trainings werden die Werte dieser vier Funktionen alle 6 Sekunden angezeigt. Drücken Sie die Taste , um die Funktion auszuwählen, die Sie jederzeit anzeigen möchten.
3. Wenn Sie mit dem Training beginnen, erlischt die STOP-Anzeige und die START-Anzeige leuchtet auf.

Weckfunktion

Wenn der Monitor nach 4 Minuten kein Signal empfangen hat und die Taste nicht gedrückt wurde, geht er in den Ruhezustand über (der Bildschirm wird ausgeschaltet). Drücken Sie die Taste, um das Gerät wieder einzuschalten.

Fehlercode:

E1 (FEHLER 1):

Wenn Sie trainieren, aber der Monitor 4 Sekunden lang keine Daten von Ihrem Training empfängt, wird der Fehlercode E1 angezeigt.

E2 (FEHLER 2):

Wenn das Überwachungsgerät Probleme beim Lesen der gespeicherten Daten hat, erscheint der Fehlercode E2 auf dem Display, sobald das Überwachungsgerät eingeschaltet wird.

E3 (FEHLER 3):

Wenn Sie trainieren und das Fahrrad den STOP-Modus nicht nach 4 Sekunden verlassen hat, erscheint auf dem Display der Fehlercode E3.

PROGRAMME:

- Folgende Programme sind auf dem Fahrrad verfügbar (Abb. 8)
- P1: Bedienungsanleitung. Dies ist das Standardprogramm, bei dem keine

Widerstandsänderungen programmiert sind. Der Benutzer kann zwischen verschiedenen Widerstandsstufen wählen.

- P2: Steps. Simuliert einen gestaffelten Aufstieg.
- P3: Hill. Simuliert die Besteigung eines Bergpasses
- P4 Rolling. Spielt eine normale Strecke mit Steigungen und Gefällen, indem es den Widerstand automatisch anpasst.
- P5: Valley. Er simuliert den Verlauf eines Tals (bergab und dann bergauf).
- P6: Fat Burn. Passen Sie Ihr Training so an, dass die Intensität genau richtig für ein gezieltes Fettabbautraining ist.
- P7: Ramp. Training, das den langen Aufstieg vor einem leichten Abstieg reproduziert.
- P8: Mountain. Simuliert den Aufstieg und Abstieg von einem Bergpass.
- P9: Intervals. Es reproduziert ein Intervalltraining: Es wechselt zwischen hoher und niedriger Trainingsintensität.
- P10: Random. Änderung des Widerstands nach dem Zufallsprinzip.
- P11: Plateau. Simuliert die Route eines Plateaus oder einer Hochebene.
- P12: Fartlek. Es entspricht dem Fartlek-Training, bei dem Zeiten mit höherer Intensität mit Zeiten mit niedrigerer Intensität kombiniert werden.
- P13: Precipice. Simuliert einen intensiven Aufstieg mit einem intensiven Abstieg.
- P14: Watt Control. Es handelt sich um ein Programm, in das Sie das Leistungsziel eingeben können, das Sie im Training entwickeln wollen.

Nachstehend finden Sie eine Tabelle, in der die Widerstandsdaten für jedes Programm aufgeführt sind:

Programm	Anfänglicher Widerstand	Was ist einstellbar?	Bereich der Einstellung
P1	L9	Stufe	L1-L32
P2	L1	Stufe	L1-L16
P3	L9	Stufe	L1-L24
P4	L9	Stufe	L1-L24
P5	L17	Stufe	L17-L32
P6	L1	Stufe	L1-L20
P7	L5	Stufe	L1-L16
P8	L5	Stufe	L1-L16

P9	L5	Stufe	L1-L20
P10	L5	Stufe	L1-L12
P11	L5	Stufe	L1-L16
P12	L1	Stufe	L1-L4
P13	L1	Stufe	L1-L4
P14	/	Wattios	50-240W

So nutzen Sie die Unterstützung für Tablets und Smartphones

- Ziehen Sie die Oberkante der Halterung nach oben und legen Sie das Mobiltelefon oder Tablet in die Halterung.
- Lassen Sie dann die obere Kante des Bügels los. Abb. 9
- Während des Trainings können Sie den Ständer nach rechts oder links drehen, um eine bessere Sicht auf Ihr Mobiltelefon oder Tablet zu erhalten. Abb. 10

Bluetooth-Verbindung:

Durch Scannen des QR-Codes unten können Sie auf eine Anleitung zugreifen, die erklärt, wie Sie das DrumFit Indoor Eolo Bike mit der Kinomap-Anwendung koppeln:



ACHTUNG: Bei der ersten Benutzung muss der Brustgurt auch mit der Kinomap APP verbunden sein. Wählen Sie dazu auf dem Trainingsbildschirm die Option „Zusätzliche Sensoren“ und koppeln Sie sie mit dem Brustgurt.

5. FITNESSINFORMATION

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- Aufwärmen: besteht aus einer 5 bis 10 Minuten dauernden Dehnungs- und Übungseinheit mit geringer Intensität. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 11
- Training: Es handelt sich um eine Übungseinheit von 20 bis 30 Minuten Dauer.

(Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch). Abb. 12

- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 11

6. REINIGUNG UND WARTUNG

- Schmieren Sie regelmäßig die Teile, die sich während des Trainings bewegen, um eine vorzeitige Abnutzung zu verhindern.
- Prüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Verwendung nach. Wenn ein Teil in schlechtem Zustand ist, ersetzen Sie es sofort und benutzen Sie das Gerät nicht, bis es in einwandfreiem Zustand ist.
- Der Heimtrainer kann mit ein leicht angefeuchtetes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Vermeiden Sie es, das Gerät, insbesondere das Monitor direktem Sonnenlicht auszusetzen.
- Versuchen Sie nicht, den Heimtrainer selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau oder bei der Verwendung haben oder glauben, Teile zu vermissen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.
- Um das Gerät zu bewegen, ziehen Sie entweder den Lenker nach unten, bis das Heck des Heimtrainers in der Luft ist, oder heben Sie das Gerät an, indem Sie den hinteren Stabilisator anfassen. So können Sie das Gerät sicher in die gewünschte Position bringen.

Hinweis:

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

7. PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Gerät wackelt bei der Benutzung.	Die Beine sind nicht eben.	Drehen Sie die Beine, bis das Gerät gerade steht.
Der Lenker ist nicht stabil.	Die Bolzen sind lose.	Ziehen Sie die Schrauben fest.
Laute Geräusche von sich bewegenden Teilen.	Die Teile sind nicht richtig angezogen.	Ziehen Sie sie fest.

Wenn keine dieser Situationen auf Ihr Problem zutrifft, versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu zerlegen oder zu reparieren. Reparaturen, die von unerfahrenen Personen durchgeführt werden, können zu Verletzungen oder schwerwiegenden Fehlfunktionen führen. Kontaktieren Sie den Technischen Kundendienst von Cecotec. Die Reparatur muss von einem autorisierten Techniker durchgeführt werden und es dürfen nur Originalersatzteile verwendet werden.

Unerlaubte Selbstwartung oder Instandhaltung beeinträchtigt die sichere Nutzung des Produkts und die Anwendung der Garantiebestimmungen.

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07249

Produkt: DrumFit Indoor Eolo

Maximales Benutzergewicht: 150 kg

Klasse HA

Datos del módulo bluetooth de la bicicleta

Frequenzbereich für den Betrieb des Niederspannungsmoduls: 2.4 GHz

Maximale Sendeleistung des Bluetooth-Moduls: 4 dBm

Daten vom Bluetooth-Modul des Brustgurts

Frequenzbereich für den Betrieb des Niederspannungsmoduls: 2.4 GHz

Maximale Sendeleistung des Bluetooth-Moduls: 0 dBm

Gewicht: 34 kg

Abmessungen: 130x53x125 cm

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

9. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



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

Die Verbraucher müssen sich mit Ihren örtlichen Behörden oder Einzelhändlern in Verbindung setzen, um Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung ihrer Altgeräte und/ oder ihre Akkus zu erhalten.

Die Einhaltung der oben genannten Leitlinien trägt zum Schutz der Umwelt bei.

10. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

werden (elektronisch, mechanisch, Fotokopie, Aufzeichnung oder ähnliches).

12. VEREINFACHTE KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Cecotec Innovaciones erklärt hiermit, dass dieses Spinningrad, Modell 07249 DrumFit Indoor Eolo, mit der Richtlinie 2014/53/EU über Funkanlagen konform ist.

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



1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

Numero di parte	Descrizione	Quantità
1	Console	1
2	Supporto per tablet	1
3	Manubrio	1
4	Asta del manubrio	1
5	Manopola di regolazione a L	2
6	Telaio principale	1
7	Pedale	2
8	Stabilizzatore anteriore	1
9	Stabilizzatore posteriore	1
10	Reggisella	1
11	Manopola di regolazione del reggisella	1
12	Gruppo di scorrimento della sella	1
13	Sellino	1
14	Bullone a brugola M8x20	4
15	Rondella di bloccaggio a pressione ø8	4
16	Rondella curva ø8	4
17	Bullone a brugola M6x15	4

NOTA BENE:

Le immagini di questo manuale sono rappresentazioni schematiche e potrebbero non

corrispondere esattamente all'apparecchio.

2. PRIMA DELL'USO

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

Contenuto della scatola

- Cyclette DrumFit Indoor Eolo
- Kit di montaggio
- Il presente manuale di istruzioni
- Adattatore di corrente
- Fascia toracica per il monitoraggio delle pulsazioni
- Batteria CR2032 per la banda di impulsi

3. MONTAGGIO

Estrarre tutti i componenti dall'imballaggio, posizionarli sul pavimento e verificare che non ne manchi nessuno. Si noti che alcune parti sono già installate nella struttura principale. Inoltre, ve ne sono altri che sono collegati a singole parti. In questo modo l'assemblaggio sarà più rapido e semplice.

PASSO 1 Montaggio delle barre stabilizzatrici (Fig. 2)

1. Fissare la barra stabilizzatrice anteriore (8) al telaio principale (6). A tale scopo, utilizzare due viti a brugola (14), due rondelle di sicurezza (15) e due rondelle curve (16). Ripetere l'operazione con la barra stabilizzatrice posteriore (9).
2. È possibile regolare l'altezza dell'attacco manubrio (4) e del reggisella (10) con la manopola di regolazione a L (5). Allentarlo, regolare il reggisella all'altezza desiderata e serrarlo nuovamente.

PASSO 2 Montaggio dei pedali e della sella (Fig. 3)

1. I pedali (7L+7R) hanno un contrassegno; il pedale destro ha una R e il pedale sinistro ha una L. Nota: il riferimento (destra/sinistra) viene preso come se l'utente fosse seduto

- in sella. Posizionare ciascun pedale (7L+7R) sulla manovella corrispondente. (Nota: il pedale destro è regolato in senso orario; il pedale sinistro è regolato in senso antiorario).
2. Inserire la sella (13) nella sua guida di scorrimento (12). Stringere bene il pomello.

PASSO 3

Inserire il manubrio (3) nell'attacco manubrio (4). (Fig. 4)

1. Collegare il cavo del reggisella al cavo del manubrio. Quindi fissare il manubrio (3) al reggisella (4) con 4 viti a brugola (17).
2. Fissare il supporto per cellulare e tablet (2) al manubrio.

PASSO 4 Montaggio e collegamento della bicicletta

1. Controllare che tutte le parti siano assemblate e fissate correttamente. Se lo sono, l'assemblaggio è terminato.
2. Per allenarsi in modo confortevole e sicuro, la bicicletta deve essere completamente stabile. Quindi, se si nota che la moto traballa durante l'uso, regolare i piedini della barra stabilizzatrice anteriore e posteriore (8 e 9).

Prima di collegare la bicicletta, leggere le specifiche dell'adattatore di corrente. Una volta fatto ciò, inserire un'estremità dell'adattatore nel foro previsto nella parte anteriore del telaio principale.

La bicicletta è ora pronta per l'uso.

4. FUNZIONAMENTO

Salita e discesa dalla cyclette

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

Regolazione della resistenza

La resistenza della pedalata si regola con il monitor integrato nel manubrio. Leggere il funzionamento del monitor per regolarlo.

Regolazione del sellino

- Nel regolare l'altezza del sellino, tenere presente che la posizione corretta dovrebbe essere tale che l'anca dell'utente non sia inclinata su un lato quando il pedale è nella sua posizione più bassa e il piede è completamente inserito nel fermapiedi.
- Regolare correttamente il sellino per garantire la massima efficienza e il massimo

comfort durante l'esercizio. Il sellino è nella posizione corretta se l'utente ha un ginocchio leggermente piegato quando uno dei pedali si trova a un angolo di 90 gradi rispetto al terreno.

- Per regolare l'altezza del sellino, è sufficiente allentare la manopola di regolazione dell'altezza a forma di L (5), alzare o abbassare la sella all'altezza desiderata e stringere la manopola.

Regolazione del manubrio

- Assicurarsi che l'altezza del manubrio sia approssimativamente equidistante dall'altezza del sellino; si noti che questo parametro dipende dalla biomeccanica e dalla fisiologia dell'utente. Se si è scomodi in questa posizione o se le ginocchia si scontrano con il manubrio, è necessario aumentare leggermente l'altezza del manubrio.
- Per regolare l'altezza del manubrio, è sufficiente allentare la manopola di regolazione a L (5), regolare il manubrio all'altezza desiderata e serrarla.

Informazioni sulla fascia toracica

Componenti della fascia toracica (Fig. 5):

- Sensore
- Struttura del nastro
- Trasmettitore
- Posizione della batteria
- Banda elastica

Specifiche

1. Segnali a 5,4 kHz e 2,4 GHz trasmessi insieme per essere compatibili con più dispositivi presenti sul mercato.
2. Intervallo di rilevamento della frequenza cardiaca: 40-240 battiti al minuto.
3. Utilizza una batteria CR2032. La batteria può durare 6 mesi se utilizzata un'ora al giorno.

Come indossare la fascia toracica

1. Inserire un'estremità dell'elastico (E) nel foro del telaio della banda (B).
2. Inumidire i sensori (A)
3. Avvolgere ora l'elastico intorno al petto e inserire l'altra estremità dell'elastico (E).
4. Regolare la cinghia elastica (E) in modo che aderisca perfettamente al busto e non si muova, ma non provochi fastidio.
5. Il nastro deve essere posizionato sulla parte inferiore del torace, come mostrato nella figura. 6.










Quando il sensore non rileva un impulso per più di 12 secondi, entra automaticamente in

modalità di risparmio energetico.

Per sostituire la batteria, è possibile utilizzare una moneta o un cacciavite che si inserisce nella fessura del coperchio della batteria per svitarla. La batteria deve essere inserita con il segno "+" a contatto con il coperchio della batteria. Una volta sostituito, riavvitare il tappo.

ATTENZIONE: per un corretto funzionamento del sensore di frequenza cardiaca è necessario un certo grado di umidità dei sensori o della pelle, così come l'assenza di un fitto strato di peluria.

Informazioni sul display. Fig. 7

1.  : Se questa icona è accesa, il Bluetooth è attivato.
2.  STOP: Se questa icona è accesa, la macchina è ferma.
3.  START: Se questa icona è accesa, la macchina è in funzione.
4.  SCAN: Durante l'allenamento, la modalità SCAN visualizza le seguenti funzioni (ogni funzione rimane visualizzata per 6 secondi):
TIME-SPEED-RPM-DISTANCE-CALORIE-PULSE-WATT.
È possibile impostare la funzione desiderata premendo il pulsante.
5.  LEVEL: Mostra la resistenza dell'allenamento in corso.
6.  TIME: Visualizza i minuti e secondi di allenamento trascorsi. Il monitor conta automaticamente l'ora da 0:00 a 99:59 a intervalli di un secondo. È possibile impostare un valore compreso tra 01:00 e 99:00.
7.  SPEED: Visualizza la velocità di allenamento in km/h.
8. RPM: Visualizza la frequenza di pedalata.
9. DISTANCE: Visualizza la distanza percorsa durante ogni allenamento fino a un massimo di 99,99 km. È possibile impostare la distanza target da 1 a 99,00 km.
10.  CALORIE: Visualizza le calorie bruciate durante l'allenamento. Conteggio da 0 a 9999. È possibile impostare le calorie target da 10 a 9990.
11.  PULSE: Visualizza la frequenza cardiaca durante l'allenamento in battiti al minuto. È

possibile impostare la frequenza cardiaca target da 80 a 180.

12.  WATT: La quantità di potenza meccanica che il monitor riceve dall'allenamento.

Funzionamento:

1. Ruotare la manopola per scegliere tra i diversi programmi (1-14). Quindi premere il pulsante per selezionare il programma desiderato. Una volta selezionato il programma, è possibile variare il livello di resistenza. È sufficiente ruotare la rotella del display verso destra o verso sinistra durante la funzione LEVEL.
2. Premere il pulsante per configurare i diversi target (TIME-DISTANCE-CALORIE-PULSE). Premere il pulsante per inserire l'obiettivo. Ruotare per aumentare o diminuire il valore, quindi premere nuovamente il pulsante per confermare l'impostazione. Durante l'esercizio, i valori di queste quattro funzioni vengono visualizzati ogni 6 secondi. Premere il tasto per selezionare la funzione che si desidera visualizzare in qualsiasi momento.
3. Quando si inizia l'allenamento, l'indicatore STOP si spegne e l'indicatore START si accende.

Funzione di risveglio

Se dopo 4 minuti il monitor non ha ricevuto alcun segnale e il pulsante non è stato premuto, entra in modalità sleep (lo schermo si spegne). Premere il pulsante per riaccenderlo.

Codici di errore:

E1 (ERRORE 1):

Se ci si allena, ma il monitor non riceve alcun dato dall'allenamento per 4 secondi, viene visualizzato il codice di errore E1.

E2 (ERRORE 2):

Quando il monitor ha problemi di lettura dei dati memorizzati, il codice di errore E2 appare sul display non appena il monitor viene acceso.

E3 (ERRORE 3):

Se ci si sta allenando e la bicicletta non è uscita dalla modalità STOP dopo 4 secondi, sul display apparirà il codice di errore E3.

PROGRAMMI:

- I programmi disponibili sulla bicicletta sono i seguenti (Fig. 8)
- P1: Manuale. Questo è il programma predefinito, senza modifiche programmate della resistenza. L'utente può scegliere qualsiasi livello di resistenza.
- P2: Steps. Simula una salita scaglionata.
- P3: Hill. Simula la salita di un passo di montagna
- P4 Rolling. Riproduce un normale percorso con salite e discese regolando automaticamente

la resistenza.

- P5 : Valley. Simula l'andamento di una valle (in discesa e poi in salita).
- P6: Fat Burn. Regolare l'allenamento in modo che l'intensità sia giusta per un allenamento mirato alla perdita di grasso.
- P7: Ramp. Allenamento che riproduce la salita prolungata prima di una leggera discesa.
- P8: Mountain. Simula la salita e la discesa di un passo di montagna.
- P9: Intervals. Riproduce un allenamento a intervalli: alterna allenamenti ad alta e bassa intensità.
- P10: Random. Modifica della resistenza in modo casuale.
- P11: Plateau. Simula il tracciato di un altopiano o di un altopiano.
- P12: Fartlek. Replica l'allenamento Fartlek, che combina tempi ad alta intensità con tempi a bassa intensità.
- P13: Precipizio. Simula una salita intensa con una discesa intensa.
- P14: Watt Control. È un programma in cui è possibile inserire l'obiettivo di potenza da sviluppare in allenamento.

Di seguito viene riportata una tabella con i dati di resistenza per ogni programma:

Programma	Resistenza iniziale	Che cosa è regolabile?	Intervallo di regolazione
P1	L9	Livello	L1-L32
P2	L1	Livello	L1-L16
P3	L9	Livello	L1-L24
P4	L9	Livello	L1-L24
P5	L17	Livello	L17-L32
P6	L1	Livello	L1-L20
P7	L5	Livello	L1-L16
P8	L5	Livello	L1-L16
P9	L5	Livello	L1-L20
P10	L5	Livello	L1-L12
P11	L5	Livello	L1-L16
P12	L1	Livello	L1-L4

P13	L1	Livello	L1-L4
P14	/	Wattios	50-240W

Come utilizzare il supporto per tablet e smartphone

- Tirare verso l'alto il bordo superiore del supporto, quindi posizionare il telefono cellulare o il tablet nel supporto.
- Quindi rilasciare il bordo superiore della staffa. Fig. 9
- Durante l'allenamento è possibile ruotare il supporto a destra o a sinistra per avere una visione migliore del telefono cellulare o del tablet. Fig. 10

Connessione Bluetooth:

Scansionando il codice QR qui sotto è possibile accedere a un manuale che spiega come associare la DrumFit Indoor Eolo bike all'applicazione Kinomap:



ATTENZIONE: durante il primo utilizzo, la fascia toracica deve essere collegata all'APP Kinomap. A tal fine, selezionare "sensori aggiuntivi" nella schermata di allenamento e abbinare la fascia toracica.

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento.

Fig. 11

- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti. (Nota: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 12
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 11

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Lubrificare periodicamente le parti che si muovono durante l'esercizio per evitare un deterioramento prematuro.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se un componente è danneggiato, interrompere l'uso e sostituirlo immediatamente.
- L'apparecchio può essere pulito con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Evitare di esporre la macchina alla luce diretta del sole, in particolare il monitor.
- Non tentare di riparare l'attrezzatura da soli. In caso di difficoltà nel montaggio, nell'uso o se mancano dei pezzi, contattare il proprio rivenditore o il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
- Per spostare la macchina, tirare verso il basso il manubrio fino a quando la parte posteriore della bicicletta è in aria o sollevare la bicicletta afferrando lo stabilizzatore posteriore. Ciò consente di spostare la bicicletta nella posizione desiderata in tutta sicurezza.

Attenzione:

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

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibili cause	Soluzione
La macchina oscilla durante l'uso.	I piedi non sono in piano.	Ruotare le gambe finché la bicicletta non è in piano.
Il manubrio è instabile.	Le viti sono allentate.	Stringere le viti.

Le parti mobili fanno molto rumore.	Le parti mobili non sono ben serrate.	Serrarle.
-------------------------------------	---------------------------------------	-----------

Se nessuna di queste situazioni corrisponde al problema, non tentare di smontare o riparare la macchina da soli. Le riparazioni effettuate da persone inesperte possono provocare lesioni o gravi malfunzionamenti. Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica di Cecotec. Le riparazioni devono essere effettuate da un tecnico autorizzato e devono essere utilizzati solo pezzi di ricambio originali.

L'automanutenzione o la manutenzione non autorizzata compromettono l'uso sicuro dell'apparecchio e l'applicazione della politica di garanzia.

8. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07249

Prodotto: DrumFit Indoor Eolo

Peso massimo utente: 150 kg.

Classe HA

Dati del modulo Bluetooth della bicicletta

Banda di frequenza di funzionamento del modulo LV: 2,4 GHz

Potenza massima di trasmissione del modulo bluetooth: 4 dBm

Dati dal modulo bluetooth della fascia toracica

Banda di frequenza di funzionamento del modulo LV: 2,4 GHz

Potenza massima di trasmissione del modulo bluetooth: 0 dBm

Peso: 34 kg

Dimensioni: 130 x 53 x 125 cm

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

le pile/batterie devono essere smaltiti separatamente dai rifiuti domestici. Quando questo prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, è necessario rimuovere le pile/batterie/accumulatori e portarlo in un punto di raccolta designato dalle autorità locali.

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

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

10. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

11. COPYRIGHT

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

12. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ SEMPLIFICATA

Cecotec Innovations dichiara che questa bici da spinning, modello 07249 DrumFit Indoor Eolo, è conforme alla direttiva sulle apparecchiature radio 2014/53/UE.

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



www.cecotec.com

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

Nº peça	Descrição	Quantidade
1	Monitor	1
2	Suporte para tablets	1
3	Guiador	1
4	Avanço do guiador	1
5	Roda de ajuste em L	2
6	Estrutura principal	1
7	Pedal	2
8	Estabilizador frontal	1
9	Estabilizador traseiro	1
10	Espigão do selim	1
11	Roda de ajuste do selim	1
12	Calha deslizante do selim	1
13	Selim	1
14	Parafuso Allen M8x20	4
15	Arruela de pressão ø8	4
16	Arruela curva ø8	4
17	Parafuso Allen M6x15	4

NOTA:

Os gráficos deste manual são representações esquemáticas e podem não corresponder

exatamente ao aparelho.

2. ANTES DE USAR

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

Conteúdo da caixa

- Bicicleta DrumFit Indoor Eolo
- Kit de montagem
- Este manual de instruções
- Adaptador de corrente
- Cinto peitoral para medir a frequência cardíaca
- Pilha CR2032 (para a fita)

3. MONTAGEM

Retire todas as peças da embalagem, coloque-as no chão e verifique se não falta nenhuma. Note-se que algumas peças já estão instaladas na estrutura principal. Além disso, existem outros que estão ligados a peças individuais. Isto tornará a montagem mais rápida e fácil para si.

PASSO 1. Colocar os estabilizadores (Fig. 2)

1. Fixe o estabilizador frontal (8) à estrutura principal (6). Para o efeito, utilize dois parafusos Allen (14), duas arruelas de pressão (15) e duas arruelas curvas (16). Repita o processo com o estabilizador traseiro (9).
2. Pode ajustar a altura do avanço do guiador (4) e do espigão do selim (10) com a roda de ajuste em forma de L (5). Desaperte-a, regule o espigão do selim para a altura desejada

e volte a apertá-la.

PASSO 2. Colocar os pedais e o selim (Fig. 3)

1. Os pedais (7L/R) têm uma marca; o pedal direito tem um R e o pedal esquerdo tem um L.

Nota: a referência (direita/esquerda) é tomada como se o utilizador estivesse sentado no selim. Coloque cada pedal na biela correspondente.

Nota: o pedal direito é regulado em sentido horário; o pedal esquerdo é regulado em sentido anti-horário.

2. Insira o selim (13) na sua calha de deslizante (12). Aperte bem a roda.

PASSO 3

Insira o guiador (3) no avanço do guiador (4). Fig. 4

1. Ligue o cabo do avanço do selim ao cabo do guiador. Em seguida, fixe o guiador (3) ao avanço (4) com 4 parafusos Allen (17).
2. Fixe o suporte para tablets (2) ao guiador.

PASSO 4. Montagem e ligação da bicicleta

1. Verifique se todas as peças estão corretamente montadas e fixadas. Se estiverem, a montagem está concluída.
2. Para treinar de forma confortável e segura, a bicicleta deve ser completamente estável. Assim, se notar que a bicicleta oscila durante a utilização, ajuste os pés dos estabilizadores frontal e traseiro (8/9).

Antes de ligar a bicicleta, leia as especificações do adaptador de corrente. Depois de o ter feito, coloque uma extremidade do adaptador no orifício previsto na parte da frente da estrutura principal.

A bicicleta está pronta a ser utilizada.

4. FUNCIONAMENTO

Como entrar e sair da bicicleta

- Antes de subir para a bicicleta, verifique se os pedais estão parados. Fique de pé ao lado da bicicleta e coloque a perna mais próxima da bicicleta por cima do quadro, depois sente-se

no selim e coloque os pés nos pedais.

- Para sair da bicicleta, faça o procedimento acima em marcha-atrás.

Regulação da resistência

A resistência à pedalagem é ajustada com o monitor no guiador. Leia o funcionamento do monitor para a definir.

Regulação do selim

- Ao ajustar a altura do selim, ter em mente que a posição correta deve ser aquela em que a sua anca não está inclinada para um lado quando o pedal estiver na sua posição mais baixa e o pé estiver totalmente inserido e engatado na placa do pé.
- Regule corretamente a posição do selim para assegurar a máxima eficiência e conforto durante o exercício. O selim está na posição correta se o utilizador tiver um joelho ligeiramente dobrado quando um dos pedais está a um ângulo de 90° em relação ao solo.
- Para ajustar a altura do selim, basta desapertar a roda de ajuste em L (5) de altura, levantar ou baixar o selim até à altura desejada e apertar a roda.

Ajuste com guiador

- Certifique-se de que a altura do guiador é aproximadamente equidistante da altura do selim note que este parâmetro dependerá da biomecânica e fisiologia do utilizador. Se se sentir desconfortável nesta posição ou se os seus joelhos colidirem com o guiador, deve aumentar um pouco a altura.
- Para ajustar a altura do guiador, basta desapertar a roda de ajuste em L (5) e ajustar o guiador até à altura desejada e apertar a roda.

Informações sobre o cinto peitoral

Componentes do cinto peitoral (Fig. 5):

- A. Sensor
- B. Estrutura
- C. Transmissor
- D. Localização da pilha
- E. Banda elástica

Especificações

1. Sinais de 5,4 kHz e 2,4 GHz transmitidos em conjunto para serem compatíveis com vários

dispositivos no mercado.

- Intervalo de deteção da frequência cardíaca: 40-240 batimentos por minuto.
- Utiliza uma pilha CR2032. A pilha pode durar 6 meses se for utilizada uma hora por dia.

Colocar o cinto peitoral







- Insira uma extremidade da banda elástica (E) no orifício da estrutura da banda (B).
- Humedeça os sensores (A).
- Enrole o cinto à volta do peito e insira a outra extremidade da banda elástica (E).
- Ajuste a banda elástica (E) de modo a que fique bem ajustado à volta do tronco e não se mova, mas não cause desconforto.
- O cinto deve ser colocado na parte inferior do tórax. Fig. 6.

Quando o sensor não deteta um batimento durante mais de 12 segundos, entra automaticamente no modo de poupança de energia.





Para substituir a pilha, pode utilizar uma moeda ou uma chave de fendas que encaixe na ranhura da tampa da pilha para a desaparafusar. A pilha deve ser inserida com o sinal "+" em contacto com a tampa da pilha. Uma vez substituída, volte a apertar a tampa.

ADVERTÊNCIA: o sensor de frequência cardíaca requer que a pele ou os sensores estejam húmidos e sem uma camada densa de pêlos corporais para funcionar corretamente.

Informações no ecrã: Fig. 7

- : se este ícone estiver aceso, o Bluetooth está ativado.
-  STOP: se este ícone estiver aceso, o aparelho está parado.
-  START: se este ícone estiver aceso, o aparelho está a funcionar.
-  SCAN: durante o treino, o modo SCAN apresenta as seguintes funções (cada função permanece no ecrã durante 6 segundos):
TIME – SPEED – RPM – DISTANCE – CALORIE – PULSE – WATT.
Pode definir a função pretendida premindo o botão.
-  LEVEL: mostra a resistência do seu treino atual.
-  TIME: mostra o tempo de treino em minutos e segundos. O monitor contará automaticamente o tempo de 0:00 a 99:59 em intervalos de um segundo. Pode definir o

valor de 01:00 a 99:00.

-  SPEED: apresenta a velocidade de treino em km/h.
- RPM: apresenta a frequência de pedalagem.
- DISTANCE: apresenta a distância percorrida durante cada treino até um máximo de 99,99 km. Pode definir a distância alvo de 1 a 99,00 km.
-  CALORIE: apresenta o número total de calorias queimadas durante o treino. Contagem de 0 a 9999. Pode definir alvos de calorias de 10 – 9990 cal.
-  PULSE: mostra a frequência cardíaca durante o treino em batimentos por minuto. Pode definir os batimentos-alvo de 80 – 180.
-  WATT: a quantidade de potência mecânica que o monitor recebe do seu treino.

Funcionamento:

- Rode o botão para escolher entre os diferentes programas (1-14). Prima o botão de modo para seleccionar o programa. É possível variar o nível de resistência uma vez selecionado o programa. Basta rodar o botão do monitor para a direita ou para a esquerda enquanto estiver na função LEVEL.
- Prima o botão para configurar os diferentes alvos (TIME – DISTANCE – CALORIE – PULSE). Prima o botão para introduzir o alvo. Rode-o para aumentar ou diminuir o valor e, em seguida, prima novamente o botão para confirmar a definição. Durante o treino, os valores destas quatro funções são apresentados de 6 em 6 segundos. Prima o botão para seleccionar a função que pretende visualizar em qualquer altura.
- Quando começar a treinar, o indicador STOP desligar-se-á e o indicador START ligar-se-á.

Função Ativar

Se, passados 4 minutos, o monitor não tiver recebido qualquer sinal e o botão não tiver sido premido, entrará no modo de repouso (o ecrã será desligado). Prima o botão Ligar para reativar.

Códigos de erro:

E1 (ERROR 1):

Se estiver a treinar, mas o monitor não receber quaisquer dados do seu treino durante 4 segundos, será apresentado o código de erro E1.

E2 (ERROR 2):

Quando o monitor tem problemas na leitura dos dados armazenados na memória, o código de

erro E2 aparece no ecrã assim que o monitor é ligado.

E3 (ERROR 3):

Se estiver a treinar e a bicicleta não tiver saído do modo STOP após 4 segundos, aparece no ecrã o código de erro E3.

PROGRAMAS:

- Os programas disponíveis na bicicleta são os seguintes. Fig. 8
- P1: Manual. Este é o programa predefinido, sem alterações de resistência programadas. O utilizador pode escolher entre qualquer nível de resistência.
- P2: Steps. Simula uma subida de escadas.
- P3: Hill. Simula a subida de uma passagem de montanha.
- P4: Rolling. Reproduz um percurso normal com subidas e descidas, ajustando automaticamente a resistência.
- P5: Valley. Simula o percurso de um vale (descida e subida).
- P6: Fat Burn. Ajusta o seu treino de modo a que a intensidade seja a correta para um treino orientado para a perda de gordura.
- P7: Ramp. Treino que reproduz a subida prolongada antes de uma ligeira descida.
- P8: Mountain. Simula a subida e a descida de uma passagem de montanha.
- P9: Intervals. Reproduz um treino intervalado: alterna entre treinos de alta e baixa intensidade.
- P10: Random. Modificação da resistência de forma aleatória.
- P11: Plateau. Simula o trajeto de um planalto ou de um altiplano elevado.
- P12: Fartlek. Reproduz o treino Fartlek, que combina tempos a uma intensidade mais elevada com tempos a uma intensidade mais baixa.
- P13: Precipice. Simula uma subida intensa com uma descida intensa.
- P14: Watt Control. É um programa no qual se pode introduzir o alvo de potência a desenvolver no treino.

Apresenta-se de seguida um quadro com os dados relativos à resistência de cada programa:

Programa	Resistência inicial	Que pode ser definido?	Margem ajustável
P1	L9	Nível	L1-L32
P2	L1	Nível	L1-L16
P3	L9	Nível	L1-L24
P4	L9	Nível	L1-L24
P5	L17	Nível	L17-L32

P6	L1	Nível	L1-L20
P7	L5	Nível	L1-L16
P8	L5	Nível	L1-L16
P9	L5	Nível	L1-L20
P10	L5	Nível	L1-L12
P11	L5	Nível	L1-L16
P12	L1	Nível	L1-L4
P13	L1	Nível	L1-L4
P14	/	W	50-240 W

Utilizar o suporte para tablets e smartphones

- Puxe a borda superior do suporte para cima e, em seguida, coloque o telemóvel ou o tablet no suporte.
- Em seguida, solte a borda superior do suporte. Fig. 9
- Durante o treino, pode rodar o suporte para a direita ou para a esquerda para ter uma melhor visão do seu telemóvel ou tablet. Fig. 10

Ligação Bluetooth:

Ao digitalizar o código QR abaixo, pode aceder a um manual que explica como emparelhar a bicicleta DrumFit Indoor Eolo o com a aplicação Kinomap:



ATENÇÃO: durante a primeira utilização, o cinto peitoral também deve estar ligado à APP Kinomap. Para tal, selecione "sensores adicionais" no ecrã de treino e emparelhe com o

cinto peitoral.

5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 até 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício. Fig. 11
- Treino: uma sessão de exercício de 20 até 30 minutos.
(Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos). Fig. 12
- Arrefecimento: alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 11

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Lubrifique periodicamente as peças que se movem durante o exercício para evitar o desgaste prematuro.
- Inspeção e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se qualquer peça estiver em mau estado, substitua-a imediatamente e não utilize o equipamento até que esteja em perfeito estado.
- O aparelho pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Evite expor o aparelho à luz solar direta, especialmente o monitor.
- Não tente reparar o produto por si próprio. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.
- Para deslocar o aparelho, puxe o guiador para baixo até a parte traseira da bicicleta estar no ar ou levante a bicicleta agarrando no estabilizador traseiro. Isto permite-lhe deslocar a bicicleta com toda a segurança.

Aviso:

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

7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Possíveis causas	Solução
O aparelho oscila durante a utilização.	Os pés não estão nivelados.	Rode os pés até a bicicleta ficar nivelada.
O guiador não é estável.	Os parafusos estão soltos.	Aperte os parafusos.
Ruído forte de peças móveis.	As peças não estão bem apertadas.	Aperte-as.

Se nenhuma destas situações corresponder ao seu problema, não tente desmontar ou reparar o aparelho por si próprio. As reparações efetuadas por pessoas inexperientes podem resultar em ferimentos ou avarias graves. Se tiver alguma dúvida, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec. A reparação deve ser efetuada por um técnico autorizado e só devem ser utilizadas peças sobressalentes originais.

A automanutenção ou manutenção não autorizada afetará a utilização segura do produto e a aplicação da política de garantia.

8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referências: 07249

Produto: DrumFit Indoor Eolo

Peso máximo do utilizador: 150 kg

Classe HA

Dados do módulo Bluetooth da bicicleta

Banda de frequência de funcionamento do módulo Bluetooth: 2.4 GHz

Potência máxima de transmissão do módulo Bluetooth: 4 dBm

Dados do módulo Bluetooth do cinto peitoral

Banda de frequência de funcionamento do módulo Bluetooth: 2.4 GHz

Potência máxima de transmissão do módulo Bluetooth: 0 dBm

Peso: 34 kg

Dimensões: 130x53x125 cm

As especificações técnicas podem ser alteradas sem notificação prévia para melhorar a

qualidade do produto.

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

seguinte website:



9. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÔNICOS



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

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

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

10. GARANTIA E SAT

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

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

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

11. COPYRIGHT

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

12. DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE SIMPLIFICADA

A Cecotec Innovaciones declara que esta bicicleta indoor, modelo 07249 DrumFit Indoor Eolo está em conformidade com a Directiva de Equipamento de Rádio 2014/53/UE.

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

Onderdeelnummer	Beschrijving	Aantal
1	Monitor	1
2	Tablethouder	1
3	Stuur	1
4	Stuurpen	1
5	L-vormige instelknop	2
6	Hoofdframe	1
7	Pedaal	2
8	Voorstabilisator	1
9	Achterstabilisator	1
10	Zadelpen	1
11	Knop voor zadelfstelling	1
12	Zadel schuifgeleider	1
13	Zadel	1
14	Inbusbout M8x20	4
15	Borgring ø8	4
16	Gebogen sluitring ø8	4
17	Inbusbout M6x15	4

OPMERKING:

De figuren in deze handleiding zijn schematische voorstellingen en komen mogelijk niet exact

overeen met het product.

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

Inhoud van de doos

- Spinningfiets DrumFit Indoor Eolo
- Installatie-set
- Handleiding
- Voedingsadapter
- Hartslagmeter met borstband
- CR2032-batterij voor de hartslagband

3. MONTAGE

Haal alle onderdelen uit de verpakking, leg ze op de grond en controleer of er geen ontbreken. Sommige onderdelen zijn al geïnstalleerd in de hoofdstructuur. Daarnaast zijn er nog andere die verbonden zijn met individuele onderdelen. Zo gaat de montage sneller en gemakkelijker.

STAP 1 Monteer de stabilisatiestangen (Fig. 2)

1. Bevestig de voorstabilisator (8) aan het hoofdframe (6). Gebruik hiervoor twee inbusbouten (14), twee borgringen (15) en twee gebogen sluitringen (16). Herhaal de procedure met de achterstabilisator (9).
2. U kunt de hoogte van de stuurpen (4) en zadelpen (10) aanpassen met de L-vormige instelknop (5). Draai hem los, stel de zadelpen in op de gewenste hoogte en draai hem weer vast.

STAP 2 Plaats de pedalen en het zadel (Fig. 3)

1. De pedalen (7L+7R) hebben een markering; het rechterpedaal heeft een R en het linkerpedaal heeft een L. Let op: De referentie (rechts/links) wordt genomen alsof de gebruiker in het zadel zit. Plaats elk pedaal op de bijbehorende verbindingstang.

(Opmerking: het rechterpedaal wordt rechtsom afgesteld; het linkerpedaal linksom).

- Plaats het zadel (13) in de schuifgeleider (12). Draai de knop stevig vast.

STAP 3

Steek het stuur (3) in de stuurpen (4). (Fig. 4)

- Sluit de kabel van de zadelpen aan op de kabel van het stuur. Bevestig vervolgens het stuur (3) aan de zadelpen (4) met 4 inbusbouten (17).
- Bevestig de houder voor mobiele telefoon en tablet (2) aan het stuur.

STAP 4 De fiets monteren en aansluiten

- Controleer of alle onderdelen correct zijn gemonteerd en bevestigd. Als dat zo is, is de montage voltooid.
- Om comfortabel en veilig te kunnen trainen, moet de fiets volledig stabiel zijn. Dus als u merkt dat de motor wiebelt tijdens het gebruik, stel dan de voor en achterstabilisator (8 en 9) af.

Lees de specificaties van de voedingsadapter voordat u de fiets aansluit. Zodra u dit heeft gedaan, plaatst u één uiteinde van de adapter in het daarvoor bestemde gat aan de voorkant van het hoofdframe.

De hometrainer is nu klaar voor gebruik.

4. WERKING

Op- en afstappen

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

Instellen van de weerstand

De trapweerstand wordt aangepast met de in het stuur geïntegreerde monitor. Lees de werking van de monitor om deze aan te passen.

Hoogte van het zadel

- Denk er bij het instellen van de zadelhoogte aan dat de juiste positie een positie is waarbij uw heup niet naar een kant helt wanneer het pedaal in de laagste stand staat en uw voet volledig in de voetplaat is gestoken en vastzit.
- Pas de zadelpositie goed aan voor maximale efficiëntie en comfort tijdens de training. Het

zadel staat in de juiste positie als de berijder een licht gebogen knie heeft wanneer een van de pedalen zich in een hoek van 90 graden ten opzichte van de grond bevindt.

- Om de zadelhoogte in te stellen, draait u gewoon de L-vormige instelknop (5) los, brengt u het zadel omhoog of omlaag tot de gewenste hoogte en draait u de knop weer vast.

Het stuur verstellen

- Zorg ervoor dat de hoogte van het stuur op ongeveer gelijke afstand staat van de hoogte van het zadel; merk op dat deze parameter afhangt van de biomechanica en de fysiologie van de gebruiker. Als u zich in deze positie ongemakkelijk voelt of als uw knieën tegen het stuur stoten, moet u het iets verhogen.
- Om de hoogte van het stuur aan te passen, draait u de L-vormige instelknop (5) los, stelt u het stuur in op de gewenste hoogte en draait u hem weer vast.

Informatie over de borstband

Onderdelen van de borstband (Fig. 5):

- Sensor
- Bandstructuur
- Zender
- Locatie van de batterij
- Elastische band

Specificaties

- 5,4 kHz en 2,4 GHz signalen worden samen verzonden om compatibel te zijn met meerdere apparaten op de markt.
- Hartslagdetectiebereik: 40-240 slagen per minuut.
- Werkt op één CR2032-batterij. De batterij gaat 6 maanden mee als deze één uur per dag wordt gebruikt.

De borstband omdoen

- Steek een uiteinde van de elastische band (E) in het gat in de structuur van de band (B).
- Bevochtig de sensoren (A)
- Wikkel nu de elastische band om uw borst en steek het andere uiteinde van de elastische band (E) erin.
- Stel de elastische band (E) zo af dat hij goed om het bovenlichaam zit en niet verschuift, maar geen ongemak veroorzaakt.
- De band moet op het onderste deel van de borstkas worden geplaatst zoals te zien is in Fig. 6.






Als de sensor langer dan 12 seconden geen hartslag detecteert, schakelt hij automatisch over

op de energiebesparingsmodus.


Om de batterij te vervangen, kunt u een muntstuk of een schroevendraaier gebruiken die in de gleuf in het batterijdeksel past om de batterij los te schroeven. De batterij moet worden geplaatst met het "+"-teken in contact met het batterijdeksel. Schroef de deksel er weer op nadat deze is teruggeplaatst.

WAARSCHUWING: De hartslagsensor vereist dat de huid of sensoren vochtig zijn en vrij van een dichte laag lichaamshaar om goed te kunnen functioneren.

Informatie over het scherm. Fig. 7

1.  Als dit icoon brandt, is Bluetooth geactiveerd.
2.  STOP: Als dit icoon brandt, is de machine gestopt.
3.  START: Als dit icoon brandt, is de machine in gebruik.
4.  SCAN: Tijdens de training geeft de SCAN-modus de volgende functies weer (elke functie blijft 6 seconden op het scherm):
TIME-SPEED-RPM-DISTANCE-CALORIE-PULSE-WATT.
U kunt de gewenste functie instellen door op de knop te drukken.
5.  LEVEL: Toont de weerstand van uw huidige training.
6.  TIME: Geeft de verstreken trainingstijd in minuten en seconden weer. De monitor telt automatisch de tijd van 0:00 tot 99:59 in intervallen van één seconde. U kunt de waarde instellen van 01:00 tot 99:00.
7.  SPEED: Toont de trainingssnelheid in km/u.
8. RPM: Geeft de trapfrequentie weer.
9. DISTANCE: Toont de afgelegde afstand tijdens elke training tot een maximum van 99,99 km. U kunt de doelafstand instellen van 1 tot 99,00 km.
10.  CALORIE: Toont het aantal verbrande calorieën tijdens de training. Tel van 0 tot 9999. U kunt doelcalorieën instellen van 10 tot 9990.
11.  PULSE: Toont de hartslag tijdens de training in slagen per minuut. Je kunt de

doelhartslag instellen van 80 tot 180.

12.  WATT: De hoeveelheid mechanisch vermogen die de monitor krijgt van zijn training.

Werking:

1. Draai aan de knop om te kiezen tussen de verschillende programma's (1-14). Druk vervolgens op de knop om het gewenste programma te selecteren. U kunt het weerstandsniveau veranderen zodra het programma is geselecteerd. Draai gewoon het weergavewiel naar rechts of links in de LEVEL-functie.
2. Druk op de knop om de verschillende doelen te configureren (TIME-DISTANCE-CALORIE-PULSE). Druk op de knop om het doel in te voeren. Draai aan de knop om de waarde te verhogen of te verlagen en druk vervolgens nogmaals op de knop om de instelling te bevestigen. Tijdens het trainen worden de waarden van deze vier functies om de 6 seconden weergegeven. Druk op de knop om de functie te selecteren die u op elk gewenst moment wilt bekijken.
3. Wanneer u begint met trainen, gaat het STOP-indicatielampje uit en het START-indicatielampje aan.

Inschakelfunctie

Als de monitor na 4 minuten geen signaal heeft ontvangen en de knop niet is ingedrukt, gaat hij in de slaapstand (het scherm wordt uitgeschakeld). Druk op de knop om hem weer aan te zetten.

Foutcodes:

E1 (FOOT 1):

Als u aan het trainen bent, maar de monitor gedurende 4 seconden geen gegevens van uw training ontvangt, wordt foutcode E1 weergegeven.

E2 (FOOT 2):

Wanneer de monitor problemen heeft met het lezen van de gegevens die in het geheugen zijn opgeslagen, verschijnt de foutcode E2 op het scherm zodra de monitor wordt ingeschakeld.

E3 (FOOT 3):

Als u aan het trainen bent en de fiets heeft de STOP-modus niet na 4 seconden verlaten, verschijnt de foutcode E3 op het scherm.

PROGRAMMA'S:

- De volgende programma's zijn beschikbaar op de fiets (Fig. 8)
- P1: Handleiding Dit is het standaardprogramma, zonder geprogrammeerde

- weerstandswijzigingen. De gebruiker kan kiezen uit elk weerstandsniveau.
- P2: Steps. Simuleert een beklimming.
 - P3: Hill. Simuleert de beklimming van een bergpas
 - P4 Rolling. Speelt een normale route met klimmen en afdalingen door de weerstand automatisch aan te passen.
 - P5: Valley. Het simuleert het verloop van een vallei (bergaf en dan bergop).
 - P6: Fat Burn. Pas uw training aan zodat de intensiteit precies goed is voor gerichte vetverliestraining.
 - P7: Ramp. Training die de langdurige beklimming voorafgaand aan een lichte afdaling reproduceert.
 - P8: Mountain. Simuleert het beklimmen en afdalen van een bergpas.
 - P9: Intervals. Het bootst een intervaltraining na: er wordt afwisselend getraind met een hoge en lage intensiteit.
 - P10: Random. Wijziging van de weerstand op een willekeurige manier.
 - P11: Plateau. Simuleert de route van een plateau of hoogvlakte.
 - P12: Fartlek. Het bootst Fartlek-training na, waarbij tijden op een hogere intensiteit worden gecombineerd met tijden op een lagere intensiteit.
 - P13: Precipice. Simuleert een intense klim met een intense afdaling.
 - P14: Watt Control. Het is een programma waarin u het vermogensdoel kunt invoeren dat u tijdens de training wilt ontwikkelen.

Hieronder staat een tabel met de weerstandsgegevens voor elk programma:

Programma	Initiële weerstand	Wat is verstelbaar?	Instelbereik
P1	L9	Niveau	L1-L32
P2	L1	Niveau	L1-L16
P3	L9	Niveau	L1-L24
P4	L9	Niveau	L1-L24
P5	L17	Niveau	L17-L32
P6	L1	Niveau	L1-L20
P7	L5	Niveau	L1-L16
P8	L5	Niveau	L1-L16
P9	L5	Niveau	L1-L20
P10	L5	Niveau	L1-L12

P11	L5	Niveau	L1-L16
P12	L1	Niveau	L1-L4
P13	L1	Niveau	L1-L4
P14	/	Watt	50-240W

Hoe gebruikt u de houder voor tablets en smartphones?

- Trek de bovenrand van de houder omhoog en plaats de mobiele telefoon of tablet in de houder.
- Maak vervolgens de bovenste rand van de beugel los. Fig. 9
- Tijdens het trainen kunt u de houder standaard naar rechts of links draaien voor een beter zicht op uw mobiele telefoon of tablet. Fig. 10

Bluetooth-verbinding:

Door de QR-code hieronder te scannen krijgt u toegang tot een handleiding waarin wordt uitgelegd hoe u de DrumFit Indoor Eolo bike kunt koppelen met de Kinomap applicatie:



LET OP: tijdens het eerste gebruik moet de borstband ook verbonden zijn met de Kinomap APP. Selecteer hiervoor "extra sensoren" in het trainingsscherm en koppel met de borstband.

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- Warming-up: bestaat uit een stretch- en trainingssessie van 5 tot 10 minuten met een lage intensiteit. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur,

de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 11

- Training: dit is een trainingssessie van 20 tot 30 minuten.

(Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 12

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

6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- Smeer periodiek onderdelen die tijdens de training bewegen in, om vroegtijdige slijtage te voorkomen.
- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik en zet ze vast. Als een onderdeel in slechte staat is, vervang het dan onmiddellijk en gebruik de apparatuur niet totdat het in perfecte staat is.
- De apparatuur kan worden gereinigd met een licht vochtige doek en een niet-schurend reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht, vooral de monitor niet.
- Probeer het toestel niet zelf te repareren. Als u problemen heeft met de montage, het gebruik of denkt dat u onderdelen mist, neem dan contact op met uw leverancier of met de Technische Dienst van Cecotec.
- Om de machine te verplaatsen, trekt u aan het stuur totdat de achterkant van de hometrainer in de lucht is of tilt u de hometrainer op door de achterste stabilisator vast te pakken. Hierdoor kunt u de hometrainer in alle veiligheid in de gewenste positie zetten.

Opmerking:

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

7. PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Mogelijke oorzaken	Oplossing
De hometrainer wiebelt tijdens het gebruik.	Voeten staan niet waterpas.	Draai de poten totdat de fiets waterpas staat.
Het stuur is niet stabiel.	De bouten zitten los.	Draai de bouten vast.

Hard geluid van bewegende onderdelen.	De onderdelen zitten niet goed vast.	Draai ze vast.
---------------------------------------	--------------------------------------	----------------

Als geen van deze situaties overeenkomt met uw probleem, probeer dan niet zelf het apparaat te demonteren of te repareren. Reparaties door onervaren personen kunnen letsel of ernstige storingen tot gevolg hebben. Neem contact op met de Technische Dienst van Cecotec. De reparatie moet worden uitgevoerd door een erkende monteur en er mogen uitsluitend originele reserveonderdelen worden gebruikt.

Ongeoorloofd zelfonderhoud of onderhoud heeft invloed op het veilige gebruik van het product en de toepassing van het garantiebeleid.

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07249
Product: DrumFit Indoor Eolo

Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg
Class HA

Fietsgegevens Bluetooth-module
Frequentiebereik van de BT-module: 2.4 GHz
Maximale vermogenstransmissie van bluetoothmodule: 4 dBm

Gegevens van de bluetooth-module van de borstband
Frequentiebereik van de BT-module: 2.4 GHz
Maximale vermogenstransmissie van bluetoothmodule: 0 dBm

Gewicht: 34 kg
Afmetingen: 130x53x125 cm

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

Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



Dit symbool geeft aan dat, volgens de geldende voorschriften, het product en/of de

batterij gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de batterijen/accumulatoren te verwijderen en het naar een door de plaatselijke autoriteiten aangewezen inzamelpunt te brengen.
Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren.
Naleving van de bovenstaande richtlijnen helpt het milieu te beschermen.

10. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Cecotec is aansprakelijk tegenover de eindgebruiker of consument voor elk gebrek aan overeenstemming dat bestaat op het ogenblik van de levering van het product onder de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgelegd in de toepasselijke regelgeving. Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.
Als u ooit een incident met het product ontdekt of vragen hebt, neem dan contact op met de officiële Technische Assistentie van Cecotec via het telefoonnummer +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

12. VEREENVOUDIGDE VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING.

Cecotec Innovaciones verklaart hierbij dat deze spinningfiets, model 07249 DrumFit Indoor Eolo in overeenstemming is met de Radioapparatuurrichtlijn 2014/53/EU.
De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is te vinden op de volgende website:



1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

Numer części	Opis	Ilość
1	Monitor	1
2	Uchwyt na tablet	1
3	Kierownica	1
4	Sztycy kierownicy	1
5	Pokrętko regulacji w kształcie L	2
6	Główna rama	1
7	Pedał	2
8	Stabilizator przedni	1
9	Stabilizator tylny	1
10	Sztycy siodełka	1
11	Pokrętko regulacji siedziska	1
12	Prowadnica siodełka	1
13	Siodełko	1
14	Śruba imbusowa M8x20	4
15	Podkładka naciskowa ø8	4
16	Podkładka wygięta ø8	4
17	Śruba imbusowa M6x15	4

WAŻNE:

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

produktem.

2. PRZED UŻYCIEM

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

Zawartość opakowania

- Rower DrumFit Indoor Eolo
- Zestaw do montażu
- Ta instrukcja obsługi
- Adapter
- Pulsometr z paskiem na klatkę piersiową
- Bateria CR2032 do pulsometru

3. MONTAŻ

Wyjmij wszystkie części z opakowania, połóż je na podłodze i sprawdź, czy żadnej nie brakuje. Należy pamiętać, że niektóre części są już zainstalowane w głównej ramie. Ponadto istnieją inne części, które są połączone z poszczególnymi częściami. Przyspieszy to i ułatwi montaż.

KROK 1 Zamontuj stabilizatory (Rys. 2)

1. Przymocuj przedni stabilizator (8) do ramy głównej (6). W tym celu należy użyć dwóch śrub imbusowych (14), dwóch podkładek naciskowych (15) i dwóch podkładek wygiętych (16). Powtórz ten proces z tylnym stabilizatorem (9).
2. Wysokość sztycy kierownicy (4) i sztycy siodełka (10) można regulować za pomocą pokrętki regulacji w kształcie L (5). Poluzuj go, ustaw sztycę siodełka na żądanej wysokości i ponownie dociśnij.

KROK 2 Zamontuj pedały i siodełko (Rys. 3)

1. Pedały (7L+7R) mają oznaczenie; prawy pedał ma literę R, a lewy pedał ma literę L. Ważne: Oznaczenie (prawo/lewo) jest przyjmowane z punktu widzenia użytkownika siedzącego

na rowerze. Umieść każdy pedał (7L+7R) na odpowiedniej korbie. (Ważne: prawy pedał przykręca się zgodnie z ruchem wskazówek zegara; lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara).

2. Włóż siodełko (13) do prowadnicy (12). Mocno dokręć pokrętko.

KROK 3.

Natóż kierownicę (3) na sztycę (4). (Rys. 4)

1. Podłącz przewód sztycy do przewodu w kierownicy. Następnie przymocuj kierownicę (3) do sztycy (4) za pomocą 4 śrub imbusowych (17).
2. Umieść uchwyt na telefon i tablet (2) na kierownicy.

KROK 4 Regulacja i włączenie roweru

1. Sprawdź, czy wszystkie części są prawidłowo zamontowane i zamocowane. Jeśli tak, montaż jest zakończony.
2. Aby trenować wygodnie i bezpiecznie, rower musi być całkowicie stabilny. Jeśli zauważysz, że rower chwieje się podczas jazdy, wyreguluj przednie i tylne stabilizatory (8 i 9).

Przed podłączeniem roweru należy zapoznać się ze specyfikacją zasilacza. Po wykonaniu tej czynności umieść jeden koniec zasilacza w przeznaczonym do tego otworze znajdującym się z przodu ramy głównej.

Rower jest gotowy do użycia.

4. FUNKCJONOWANIE

Jak wejść i zejść z roweru

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

Regulacja oporu

Opór pedałowania jest regulowany za pomocą monitora zintegrowanego w kierownicy. Zapoznaj się z obsługą monitora, aby ustawić opór.

Regulacja siodełka

- Regulując wysokość siodełka pamiętaj, że prawidłowa pozycja to taka, w której biodra nie są przechylone na żadną stronę, gdy pedał jest w dolnej pozycji, a stopa jest idealnie wsunięta i wpasowana w paski przytrzymujące stopy.
- Odpowiednio dopasuj pozycję siodełka, aby zapewnić maksymalną efektywność i komfort

podczas ćwiczeń. Siodetko jest we właściwej pozycji, jeśli użytkownik ma lekko zgięte kolano, gdy jeden z pedałów znajduje się pod kątem 90 stopni do podłoża.

- Aby wyregulować wysokość siodłka, wystarczy poluzować pokrętko regulacji wysokości w kształcie L (5), podnieść lub obniżyć siodetko do żądanej wysokości i docisnąć pokrętko.

Ustawienie kierownicy

- Upewnij się, że wysokość kierownicy jest w przybliżeniu równa wysokości siodłka, pamiętaj, że ten parametr będzie zależał od biomechaniki i fizjologii użytkownika. Jeśli jest ci niewygodnie w tej pozycji lub kolana uderzają w kierownicę, należy ją nieco podwyższyć.
- Aby wyregulować wysokość kierownicy, wystarczy poluzować pokrętko regulacji L (5), ustawić kierownicę na żądanej wysokości i docisnąć je.

Informacje o pasku piersiowym

Elementy paska piersiowego (Rys. 5):

- Czujnik
- Struktura taśmy
- Nadajnik
- Bateria.
- Elastyczna opaska

Specyfikacje

1. Sygnały 5,4 kHz i 2,4 GHz są przesyłane razem, aby zapewnić kompatybilność z wieloma urządzeniami na rynku.
2. Zakres wykrywania tętna: 40-240 uderzeń na minutę.
3. Zasilanie jedną baterią CR2032. Bateria może wytrzymać 6 miesięcy, jeśli jest używana przez godzinę dziennie.

Jak założyć pasek piersiowy

1. Włóż jeden koniec opaski elastycznej (E) do otworu w strukturze taśmy (B).
2. Zwilż czujniki (A).
3. Teraz owiń opaskę elastyczną wokół klatki piersiowej i włóż drugi koniec opaski (E).
4. Wyreguluj elastyczny pasek (E) tak, aby ściśle przylegał do tułowia, nie przesuwając się i nie powodował dyskomfortu.
5. Taśmę należy umieścić w dolnej części klatki piersiowej, jak pokazano na Rys. 6.











Gdy czujnik nie wykryje impulsu przez ponad 12 sekund, automatycznie przejdzie w tryb oszczędzania energii.

Aby wymienić baterię, można użyć monety lub śrubokręta, który pasuje do szczeliny w pokrywie baterii, aby ją odkręcić. Bateria musi być włożona tak, aby znak „+” stykał się z pokrywą baterii.

Po wymianie należy ponownie przykręcić pokrywę.

OSTRZEŻENIE: Czujnik pulsu wymaga, aby skóra lub czujniki były wilgotne i wolne od gęstej warstwy włosów na ciele, aby działały prawidłowo.

Informacje na ekranie: Rys. 7

1.  : Jeśli ta ikona świeci, Bluetooth jest włączony.
2.  STOP: Jeśli ta ikona świeci, urządzenie jest zatrzymane.
3.  START: Jeśli ta ikona świeci, urządzenie jest uruchomione.
4.  SCAN: Podczas treningu, tryb SCAN wyświetli następujące funkcje (każda funkcja pokaże się na wyświetlaczu przez 6 sekund):
TIME-SPEED-RPM-DISTANCE-CALORIE-PULSE-WATT.
Żądaną funkcję można wyświetlić, naciskając przycisk.
5.  LEVEL: Pokazuje opór bieżącego treningu.
6.  TIME: Wyświetla czas treningu w minutach i sekundach. Monitor automatycznie odlicza czas od 0:00 do 99:59 w jednosekundowych odstępach. Można ustawić wartość od 01:00 do 99:00.
7.  SPEED: Wyświetla prędkość treningu w km/h.
8. RPM: Wyświetla częstotliwość pedałowania.
9. DISTANCE: Wyświetla dystans przebyty podczas każdego treningu do maksymalnie 99,99 km. Odległość docelową można ustawić w zakresie od 1 do 99,00 km.
10.  CALORIE: Pokazuje liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Liczenie od 0 do 9999. Można ustawić docelową liczbę kalorii w zakresie od 10 do 9990.
11.  PULSE: Wyświetla tętno podczas treningu w uderzeniach na minutę. Docelowe tętno można ustawić w zakresie od 80 do 180.
12.  WATT: Ilość mocy mechanicznej otrzymanej przez monitor podczas treningu.

Funkcjonowanie:

1. Obróć pokrętko, aby wybrać pomiędzy różnymi programami (1-14). Następnie naciśnij

przycisk, aby wybrać żądany program. Po wybraniu programu można zmieniać poziom oporu. Wystarczy obrócić pokrętko wyświetlacza w prawo lub w lewo podczas korzystania z funkcji LEVEL.

2. Naciśnij przycisk, aby skonfigurować różne cele. (TIME-DISTANCE-CALORIE-PULSE). Naciśnij przycisk, aby wprowadzić cel. Obróć go, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość, a następnie ponownie naciśnij przycisk, aby potwierdzić ustawienie. Podczas ćwiczeń wartości tych czterech funkcji będą wyświetlane co 6 sekund. Naciśnij przycisk, aby wybrać funkcję, którą chcesz wyświetlić w dowolnym momencie.
3. Po rozpoczęciu treningu wskaźnik STOP zgaśnie, a wskaźnik START zaświeci się.

Funkcja Budzika

Jeśli po 4 minutach monitor nie otrzyma żadnego sygnału, a przycisk nie zostanie naciśnięty, przejdzie w tryb uśpienia (ekran zostanie wyłączony). Naciśnij przycisk, aby ponownie go aktywować.

Kody błędów:

E1 (ERROR 1):

Jeśli użytkownik trenuje, ale monitor nie odbiera żadnych danych z treningu przez 4 sekundy, wyświetlony zostanie kod błędu E1.

E2 (ERROR 2):

Jeśli monitor ma problemy z odczytaniem danych zapisanych w pamięci, kod błędu E2 pojawi się na wyświetlaczu zaraz po włączeniu monitora.

E3 (ERROR 3):

Jeśli podczas treningu rower nie wyszedł z trybu STOP po upływie 4 sekund, na wyświetlaczu pojawi się kod błędu E3.

PROGRAMY:

- Programy dostępne w rowerze są następujące (Rys. 8)
- P1: Ręczny. Jest to program domyślny, bez zaprogramowanych zmian oporu. Użytkownik może wybrać dowolny poziom oporu.
- P2: Steps. Symuluje stopniowe wejście.
- P3: Hill. Symuluje pokonywanie przetęczy górskich.
- P4: Rolling. Odtwarza normalną trasę z podjazdami i zjazdami, automatycznie dostosowując opór.
- P5: Valley. Symuluje przejazd przez dolinę (w dół, a następnie w górę).
- P6: Fat Burn. Dostosuj swój trening tak, aby intensywność była odpowiednia do treningu zorientowanego na spalanie tłuszczu.
- P7: Ramp. Trening, który odtwarza długotrwałe wjeżdżanie pod górkę przed lekkim

zjazdem.

- P8: Mountain. Symuluje wjazd i zjazd z przetęczy górskiej.
- P9: Intervals. Odtwarza trening interwałowy: naprzemiennie trenuje z wysoką i niską intensywnością.
- P10: Random. Losowa modyfikacja oporu.
- P11: Plateau. Symuluje trasę płaskowyżu lub wyżyny.
- P12: Fartlek. Replikuje trening Fartlek, który łączy czasy o wyższej intensywności z czasami o niższej intensywności.
- P13: Precipice. Symuluje intensywny wjazd z intensywnym zjazdem.
- P14: Watt Control. Jest to program, w którym można wprowadzić cel sitowy, który ma być rozwijany podczas treningu.

Poniżej znajduje się tabela zawierająca szczegółowe dane dotyczące oporu dla każdego programu:

Program	Opór początkowy	Co można ustawiać?	Zakres ustawień
P1	L9	Poziom	L1-L32
P2	L1	Poziom	L1-L16
P3	L9	Poziom	L1-L24
P4	L9	Poziom	L1-L24
P5	L17	Poziom	L17-L32
P6	L1	Poziom	L1-L20
P7	L5	Poziom	L1-L16
P8	L5	Poziom	L1-L16
P9	L5	Poziom	L1-L20
P10	L5	Poziom	L1-L12
P11	L5	Poziom	L1-L16
P12	L1	Poziom	L1-L4
P13	L1	Poziom	L1-L4

P14	/	Waty	50-240W
-----	---	------	---------

Jak korzystać z uchwytu na tablet i smartfon

- Pociągnij górną krawędź uchwytu, a następnie umieść w nim telefon komórkowy lub tablet.
- Następnie zwolnij górną krawędź uchwytu. Rys. 9
- Podczas treningu można obrócić uchwyt w prawo lub w lewo, aby uzyskać lepszy widok na telefon komórkowy lub tablet. Rys. 10

Połączenie Bluetooth:

Skanując poniższy kod QR, uzyskasz dostęp do instrukcji wyjaśniającej, jak sparować rower DrumFit Indoor Eolo z aplikacją Kinomap:



UWAGA: podczas pierwszego użycia pas piersiowy musi być również połączony z aplikacją Kinomap. Aby to zrobić, wybierz „dodatkowe czujniki” na ekranie treningu i sparuj z pasem piersiowym.

5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Prawidłowy trening powinien składać się z następujących kroków:

- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 11
 - Trening: jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut.
- (Ważne: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut). Rys. 12
- Wyciszenie: rozciągnij się przez 5 do 10 minut. Zwiększy to elastyczność i pomoże zapobiec

możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 11

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Okresowo smaruj części, które poruszają się podczas ćwiczeń, aby zapobiec ich przedwczesnemu zużyciu.
- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem. Jeśli jakkolwiek część jest w złym stanie, natychmiast ją wymień i nie używaj sprzętu, dopóki nie będzie w idealnym stanie.
- Sprzęt można czyścić lekko wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników.
- Unikaj wystawiania urządzenia, zwłaszcza monitora, na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.
- Aby przesunąć urządzenie, pociągnij w dół za kierownicę, aż tył roweru się podniesie lub podnieś rower za tylny stabilizator. W ten sposób można całkowicie bezpiecznie przestawić rower w wybrane miejsce.

Uwaga:

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

7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Rozwiązanie
Rower chwieje się podczas użytkowania	Stopki nie są wypoziomowane.	Wyreguluj stopki aż rower zostanie wypoziomowany.
Kierownica nie jest stabilna.	Śruby są poluzowane.	Dokręć śruby.
Głośny dźwięk ruchomych części.	Części nie są dobrze dokręcone.	Dokręć je.

Jeśli żadna z tych sytuacji nie odpowiada problemowi, nie próbuj samodzielnie demontować

ani naprawiać urządzenia. Naprawy przeprowadzane przez niedoświadczone osoby mogą spowodować obrażenia lub poważne awarie. Skontaktuj się z Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec. Naprawę musi przeprowadzić autoryzowany specjalista, który może używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

Samodzielna lub nieautoryzowana konserwacja wpłynie na bezpieczeństwo użytkownika produktu i zastosowanie zasad gwarancji.

8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07249
Produkt: DrumFit Indoor Eolo

Maksymalna waga użytkownika: 150 kg.
Klasa HA

Dane modułu Bluetooth roweru
Pasma częstotliwości pracy modułu Bluetooth: 2,4 GHz
Maksymalna transmisja mocy modułu bluetooth: 4 dBm

Dane z modułu Bluetooth pasa piersiowego
Pasma częstotliwości pracy modułu Bluetooth: 2,4 GHz
Maksymalna transmisja mocy modułu bluetooth: 0 dBm

Waga: 34 kg
Wymiary: 130x53x125 cm

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

9. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



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

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji

sprzętów elektrycznych i elektronicznych i/lub odpowiednich baterii, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.
Przestrzeżenie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

10. GWARANCJA I SERWIS POMOCY TECHNICZNEJ

Cecotec odpowiada przed użytkownikiem lub konsumentem końcowym za wszelkie niezgodności występujące w momencie dostawy produktu na warunkach i terminach określonych w obowiązujących przepisach.

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

11. PRAWA AUTORSKIE

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

12. UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI.

Niniejszym firma Cecotec Innovaciones oświadcza, że rower stacjonarny, model 07249 DrumFit Indoor Eolo, jest zgodny z dyrektywą dotyczącą urządzeń radiowych i elektrycznych 2014/53/UE.

Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym:



www.cecotec.es

1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1

Číslo dílu	Popis	Počet
1	Monitor	1
2	Držák na tablet	1
3	Řídítka	1
4	Představec řídítek	1
5	Nastavovací páčka ve tvaru písmene L	2
6	Hlavní rám	1
7	Pedál	2
8	Přední stabilizátor	1
9	Zadní stabilizátor	1
10	Sedlová tyč	1
11	Kolečko pro nastavení sedla	1
12	Sedlový jezdec	1
13	Sedlo	1
14	Imbusový šroub M8x20	4
15	Pojistná podložka ø8	4
16	Prohnutá pružná podložka ø8	4

17	Imbusový šroub M6x15	4
----	----------------------	---

POZNÁMKA:

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

2. PŘED POUŽITÍM

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

Obsah krabice

- Cyklotrenažér DrumFit Indoor Eolo
- Montážní sada
- Tento návod k použití
- Napájecí adaptér
- Hrudní pás pro měření tepové frekvence
- Baterie CR2032 pro hrudní pás

3. MONTÁŽ

Vyjměte všechny díly z balení, položte je na podlahu a zkontrolujte, zda žádný nechybí. Vezměte prosím na vědomí, že některé díly jsou již nainstalovány v hlavním rámu. Kromě toho jsou i další, které jsou spojeny s individuálními díly. To vám usnadní a urychlí montáž.

KROK 1 Namontujte stabilizační tyče (Obr. 2)

1. Připevněte přední stabilizační tyč (8) k hlavnímu rámu (6). K tomu použijte dva imbusové šrouby (14), dvě pojistné podložky (15) a dvě prohnuté pružné podložky (16). Zopakujte postup se zadní stabilizační tyčí (9).
2. Můžete nastavit výšku představce řídítek (4) a sedlovou tyč (10) pomocí nastavovacích páček ve tvaru písmene L (5). Povolte je, nastavte představec řídítek a sedlovou tyč na

požadovanou výšku a znovu je utáhněte.

KROK 2 Nasadte pedály a sedlo (Obr. 3)

1. Pedály (7L+7R) mají označení; pravý pedál má označení R a levý pedál má označení L. Poznámka: Reference (pravý/levý) se bere, jako by uživatel seděl na sedle. Nasadte každý pedál (7L+7R) na jeho příslušnou kliku. (Poznámka: pravý pedál se nastavuje ve směru hodinových ručiček; levý pedál se nastavuje proti směru hodinových ručiček).
2. Nasuňte sedlo (13) do jeho sedlového jezdce (12). Zatáhněte pevně kolečko pro nastavení sedla.

KROK 3

Zasuňte řídítka (3) do představce řídítek (4). (Obr. 4)

1. Připojte kabel představce řídítek ke kabelu řídítek. Poté připevněte řídítka (3) k představci řídítek (4) pomocí 4 imbusových šroubů (17).
2. Připevněte držák na mobil a tablet (2) na řídítka.

KROK 4 Nastavení a zapojení cyklotrenažéru

1. Zkontrolujte, zda jsou všechny díly správně smontovány a připevněny. Pokud jsou, je montáž dokončena.
2. Pro pohodlný a bezpečný trénink musí být cyklotrenažér zcela stabilní. Pokud tedy zjistíte, že cyklotrenažér během používání kolísá, seřídte patky přední a zadní stabilizační tyče (8 a 9).

Před zapojením cyklotrenažéru si přečtěte specifikace napájecího adaptéru. Jakmile tak učiníte, zasuňte jeden konec adaptéru do příslušného otvoru v přední části hlavního rámu.

Cyklotrenažér je nyní připraven k používání.

4. PROVOZ

Jak nasednout a sesednout z cyklotrenažéru

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

Nastavení odporu

Odpor šlapání se nastavuje pomocí monitoru zabudovaného v řídítkách. Přečtěte si informace

o provozu monitoru pro jeho nastavení.

Nastavení sedla

- Při nastavování výšky sedla mějte na paměti, že správná poloha by měla být taková, aby váš bok nebyl nakloněn na jednu stranu, když je pedál v dolní poloze a vaše noha je plně zasunuta a zapřena do nášlapu.
- Správně nastavte polohu sedla, abyste zajistili maximální efektivitu a pohodlí při cvičení. Sedlo je ve správné poloze, pokud má jezdec mírně pokrčené koleno, když je jeden z pedálů v úhlu 90 stupňů k podlaze.
- Pro nastavení výšky sedla stačí povolit nastavovací páčku ve tvaru písmene L (5), zvednout nebo snížit sedlo do požadované výšky a páčku utáhnout.

Nastavení řídítek

- Ujistěte se, že výška řídítek je přibližně ve stejné výšce jako výška sedla. Upozorňujeme, že tento parametr závisí na biomechanice a fyziologii jezdce. Pokud se v této poloze necítíte pohodlně nebo pokud vaše kolena narážejí do řídítek, měli byste výšku trochu zvýšit.
- Pro nastavení výšky řídítek jednoduše povolte nastavovací páčku ve tvaru písmene L, nastavte řídítka do požadované výšky a utáhněte ji.

Informace o hrudním pásu

Součásti hrudního pásu (Obr. 5):

- A. Snímač
- B. Struktura pásu
- C. Vysílač
- D. Přihrádka pro baterii
- E. Elastický pás

Specifikace

1. Signály 5,4 kHz a 2,4 GHz se vysílají společně, aby byly kompatibilní s více zařízeními na trhu.
2. Rozsah detekce tepové frekvence: 40-240 tepů za minutu.
3. Použijte jednu baterii CR2032. Baterie vydrží 6 měsíců, pokud se používá jednu hodinu denně.

Jak si nasadit hrudní pás

1. Vložte jeden konec elastického pásu (E) do otvoru v struktuře pásu (B).
2. Navlhčete snímače (A)
3. Nyní oviňte hrudník elastickým pásem a vložte druhý konec elastického pásu (E).
4. Přizpůsobte elastický pás (E) tak, aby těsně obepínal trup a nepohyboval se, ale zároveň

nezpůsoboval nepohodlí.









- Pás se umísťuje na spodní část hrudníku, jak je znázorněno na Obr. 6.

Pokud snímač nezaznamená puls po dobu delší než 12 sekund, automaticky přejde do úsporného režimu.



Pro výměnu baterie můžete použít minci nebo šroubovák, který se vejde do štěrbin v krytu přihrádky na baterii, a odšroubovat ho. Baterie musí být vložena tak, aby se označení "+" dotýkalo krytu přihrádky na baterie. Jakmile je baterie vyměněna, našroubujte kryt zpět na přihrádku.

VAROVÁNÍ: Snímač tepu potřebuje, aby byla kůže nebo snímače navlhčené a bez husté vrstvy ochlupení, aby mohl správně fungovat.

Informace o monitoru. Obr. 7

- : Pokud tato ikona svítí, Bluetooth je aktivován.
-  STOP: Pokud tato ikona svítí, stroj je zastaven.
-  START: Pokud tato ikona svítí, stroj je v provozu.
-  SCAN: Během tréninku se v režimu SCAN zobrazí následující funkce (každá funkce se zobrazí na monitoru po dobu 6 sekund):
TIME-SPEED-RPM-DISTANCE-CALORIE-PULSE-WATT.
Stisknutím tlačítka nastavíte požadovanou funkci.
-  LEVEL: Zobrazuje odpor vašeho aktuálního tréninku.
-  TIME: Zobrazuje uplynulý čas tréninku v minutách a sekundách. Monitor automaticky počítá čas od 0:00 do 99:59 v jednosekundových intervalech. Můžete nastavit hodnotu od 01:00 do 99:00.
-  SPEED: Zobrazuje rychlost tréninku v km/h.
- RPM: Zobrazuje frekvenci šlapání.
- DISTANCE: Zobrazuje vzdálenost ujetou během každého tréninku až do maximální vzdálenosti 99.99 km. Můžete nastavit cílovou vzdálenost od 1 do 99.00 km.
-  CALORIE: Zobrazuje spálené kalorie během tréninku. Počítá od 0 do 9999. Můžete

nastavit cílové kalorie od 10 do 9990.

-  PULSE: Zobrazuje tepovou frekvenci během tréninku v tepech za minutu. Cílovou tepovou frekvenci můžete nastavit od 80 do 180.
-  WATT: Množství mechanického výkonu, které monitor získává během tréninku.

Fungování:

- Otočte kolečkem pro výběr z různých programů (1-14). Poté stiskněte tlačítko pro výběr požadovaného programu. Po výběru programu můžete měnit úroveň odporu. Stačí otočit kolečkem na monitoru vpravo nebo vlevo, pokud se nacházíte ve funkci LEVEL.
- Stiskněte tlačítko pro konfiguraci různých cílů.
(TIME-DISTANCE-CALORIE-PULSE). Stiskněte tlačítko pro zadání cíle. Otočte ním pro zvýšení nebo snížení hodnoty a znovu stiskněte tlačítko pro potvrzení nastavení. Během tréninku se každých 6 sekund zobrazí hodnoty těchto čtyř funkcí. Stiskněte tlačítko pro výběr funkce, kterou si přejete mít zobrazenou po celou dobu.
- Jakmile začnete trénovat, indikátor STOP zhasne a rozsvítí se indikátor START.

Funkce Probuzení

Pokud po 4 minutách monitor nepřijme žádný signál a tlačítko nebylo stisknuto, přejde do režimu spánku (obrazovka se vypne). Stiskněte tlačítko pro jeho opětovné zapnutí.

Kódy chyb:

E1 (CHYBA 1):

Pokud trénujete, ale monitor po dobu 4 sekund nepřijme žádný údaj z tréninku, zobrazí se chybový kód E1.

E2 (CHYBA 2):

Pokud má monitor problémy se čtením údajů uložených v paměti, okamžitě po zapnutí monitoru se na obrazovce zobrazí chybový kód E2.

E3 (CHYBA 3):

Pokud trénujete a cyklotrenažér po 4 sekundách neukončí režim STOP, na obrazovce se zobrazí chybový kód E3.

PROGRAMY:

- Programy, kterými cyklotrenažér disponuje, jsou následující (Obr. 8).
- P1: Manual. Jedná se o výchozí program bez naprogramovaných změn odporu. Uživatel si

může zvolit libovolnou úroveň odporu.

- P2: Steps. Simuluje postupný výjezd.
- P3: Hill. Simuluje výjezd na horský průsmyk.
- P4: Rolling. Simuluje běžnou trasu se stoupáními a klesáními automatickým nastavením odporu.
- P5: Valley. Simuluje trasu údolím (z kopce a pak do kopce).
- P6: Fat Burn. Přizpůsobte si trénink tak, aby jeho intenzita byla správná pro cílený trénink na odbourávání tuků.
- P7: Ramp. Trénink, který simuluje delší stoupání před mírným klesáním.
- P8: Mountain. Simuluje výstup a sestup z horského průsmyku.
- P9: Intervals. Simuluje intervalový trénink: střídá trénink s vysokou a nízkou intenzitou.
- P10: Random. Modifikace odporu náhodným způsobem.
- P11: Plateau. Simuluje trasu po náhorní plošině nebo vysočině.
- P12: Fartlek. Simuluje trénink Fartlek, který kombinuje úseky s vyšší intenzitou s úseky s nižší intenzitou.
- P13: Precipice. Simuluje intenzivní stoupání s intenzivním klesáním.
- P14: Watt Control. Jedná se o program, do kterého můžete zadat výkonový cíl, který má být při tréninku rozvíjen.

Níže je uvedena tabulka s podrobnými údaji o odporu pro každý program:

Program	Počáteční odpor	Co lze nastavit?	Rozsah nastavení
P1	L9	Úroveň	L1-L32
P2	L1	Úroveň	L1-L16
P3	L9	Úroveň	L1-L24
P4	L9	Úroveň	L1-L24
P5	L17	Úroveň	L17-L32
P6	L1	Úroveň	L1-L20
P7	L5	Úroveň	L1-L16
P8	L5	Úroveň	L1-L16
P9	L5	Úroveň	L1-L20
P10	L5	Úroveň	L1-L12
P11	L5	Úroveň	L1-L16

P12	L1	Úroveň	L1-L4
P13	L1	Úroveň	L1-L4
P14	/	Watty	50-240 W

Jak používat držák na tablety a smartphony

- Zatáhněte za horní okraj držáku a poté vložte mobilní telefon nebo tablet.
- Poté uvolněte horní okraj držáku. Obr. 9
- Během tréninku můžete držák otáčet doprava nebo doleva, abyste lépe viděli na svůj mobilní telefon nebo tablet. Obr. 10

Bluetooth připojení:

Naskenováním níže uvedeného QR kódu získáte přístup k návodu vysvětlujícímu, jak spárovat cyklotrenažér DrumFit Indoor Eolo s aplikací Kinomap:



POZOR: při prvním použití musí být hrudní pás pro měření tepové frekvence taky připojen k aplikaci Kinomap APP. Za tímto účelem vyberte na tréninkové obrazovce možnost "další snímače" a spárujte je s hrudním pásem.

5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Správný trénink by měl sestávat z následujících kroků:

- Zahřátí: skládá se ze série protahovacích a nízko intenzivních cvičení trvajících 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což

vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 11

- Trénink: jedná se o sérii cvičení trvajících 20 až 30 minut. (Poznámka: během prvních týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 12
- Ochlazení: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepšší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 11

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Pravidelně promazávejte části, které se během cvičení pohybují, abyste zabránili předčasnému poškození.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny díly. Pokud je některý díl poškozen, okamžitě jej vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude v bezchybném stavu.
- Zařízení lze čistit mírně navlhčeným hadříkem a neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Stroj nevystavujte přímému slunečnímu záření, zejména monitor.
- Nepokoušejte se zařízení opravit sami. Pokud máte potíže s montáží, používáním nebo pokud se domníváte, že vám chybí některé díly, obraťte se na svého prodejce nebo na Oficiální technickou asistenční službu společnosti Cecotec.
- Pro přemístění stroje zatáhněte za řídítko směrem dolů, dokud se zadní část cyklotrenažeru nezvedne, nebo jej zvedněte uchopením za zadní stabilizátor. Tak můžete cyklotrenažer zcela bezpečně přesunout na požadované místo.

Upozornění:

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

7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možné příčiny	Řešení
Stroj se při používání kýve.	Patky nejsou v rovině.	Otáčejte patkami, dokud cyklotrenažer nebude nivelizován.
Řídítka nejsou stabilní.	Čepy jsou uvolněné.	Dotáhněte čepy.
Hlasitý hluk z pohyblivých dílů.	Díly nejsou řádně utaženy.	Utáhněte je.

Pokud žádná z těchto situací neodpovídá vašemu problému, nepokoušejte se stroj rozebírat

nebo opravovat sami. Opravy prováděné nezkušenými osobami mohou vést ke zranění nebo vážným poruchám v provozu. Obratě se na Technický servis společnosti Cecotec. Opravu musí provést autorizovaný technik a musí být použity pouze originální náhradní díly.

Vlastní údržba nebo neoprávněná údržba má vliv na bezpečné používání výrobku a na uplatnění záručních podmínek.

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07249
Výrobek: DrumFit Indoor Eolo

Maximální hmotnost uživatele: 150 kg
Třída HA

Údaje modulu Bluetooth pro cyklotrenažer
Provozní frekvenční pásmo modulu BT: 2.4 GHz
Maximální přenosový výkon modulu Bluetooth: 4 dBm

Údaje modulu Bluetooth hrudního pásu
Provozní frekvenční pásmo modulu BT: 2.4 GHz
Maximální přenosový výkon modulu Bluetooth: 0 dBm

Hmotnost: 34 kg
Rozměry: 130x53x125 cm

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



ento symbol označuje, že v souladu s platnými předpisy musí být produkt a/ nebo baterie zlikvidovány odděleně od domovního odpadu. Po skončení životnosti tohoto výrobku byste měli baterie/akumulátory vyjmout a odnést na sběrné místo určené místními úřady. Podrobné informace o tom, jak správně likvidovat elektrická a elektronická

ČEŠTINA

zařízení a/nebo baterie, by měli spotřebitelé získat od místních úřadů.
Dodržování výše uvedených pokynů přispívá k ochraně životního prostředí.

10. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

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

11. COPYRIGHT

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

12. ZJEDNODUŠENÉ PROHLÁŠENÍ O SHODĚ.

Společnost Cecotec Innovaciones tímto prohlašuje, že tento cyklotrenažér, model 07249 DrumFit Indoor Eolo, je v souladu se směrnicí o rádiových zařízeních 2014/53/EU.

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

CE www.cecotec.es

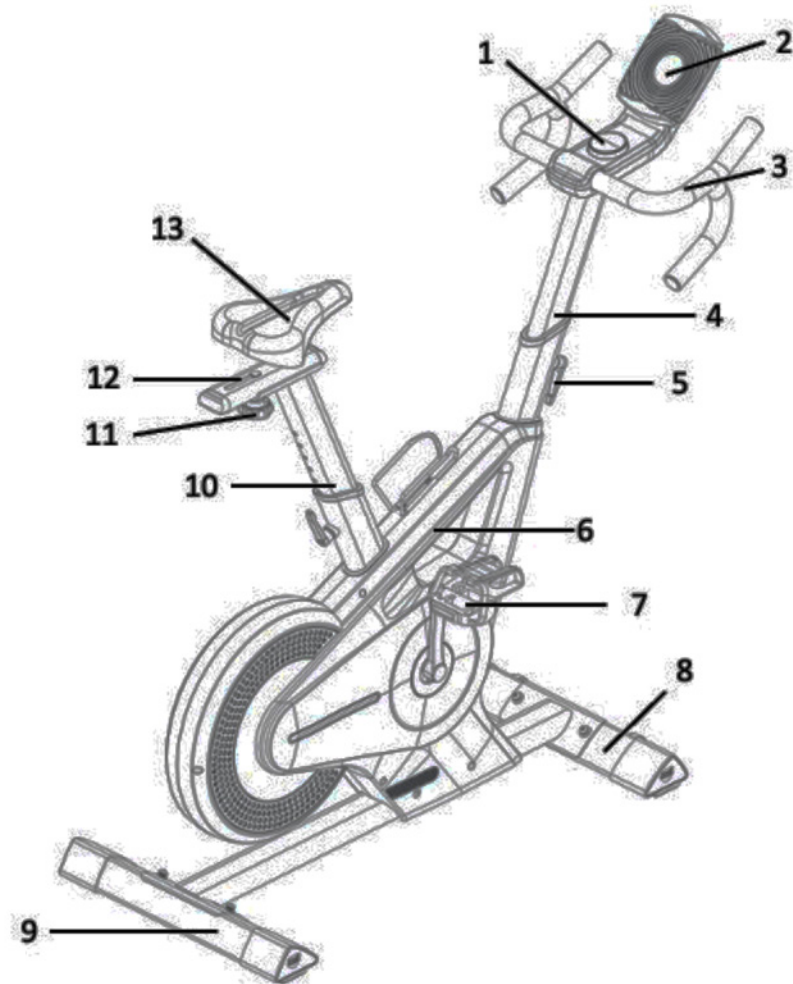


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 1

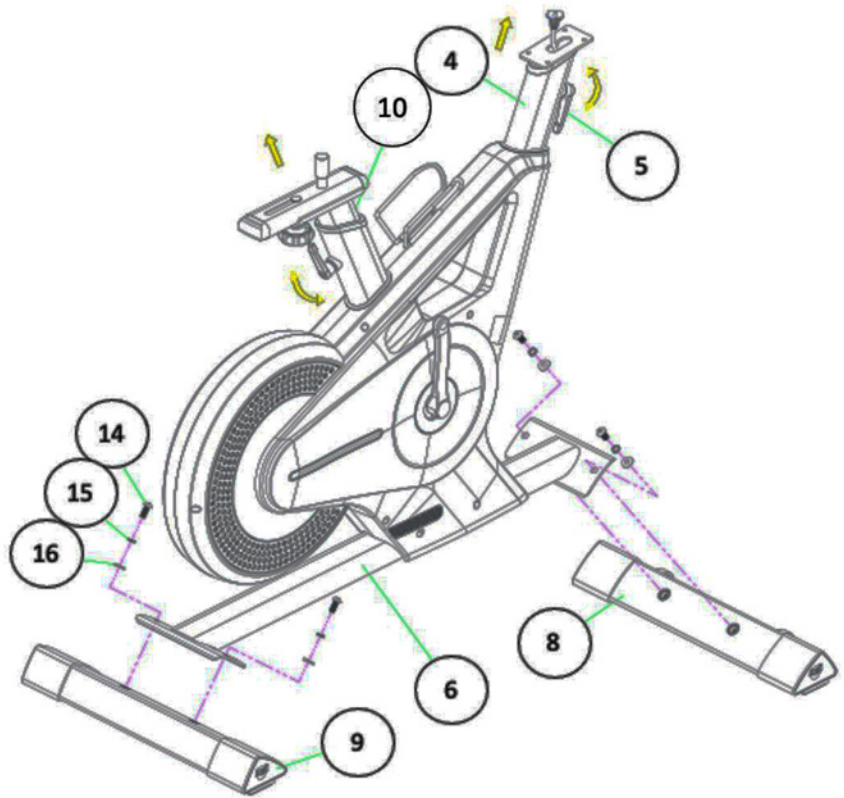


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 2

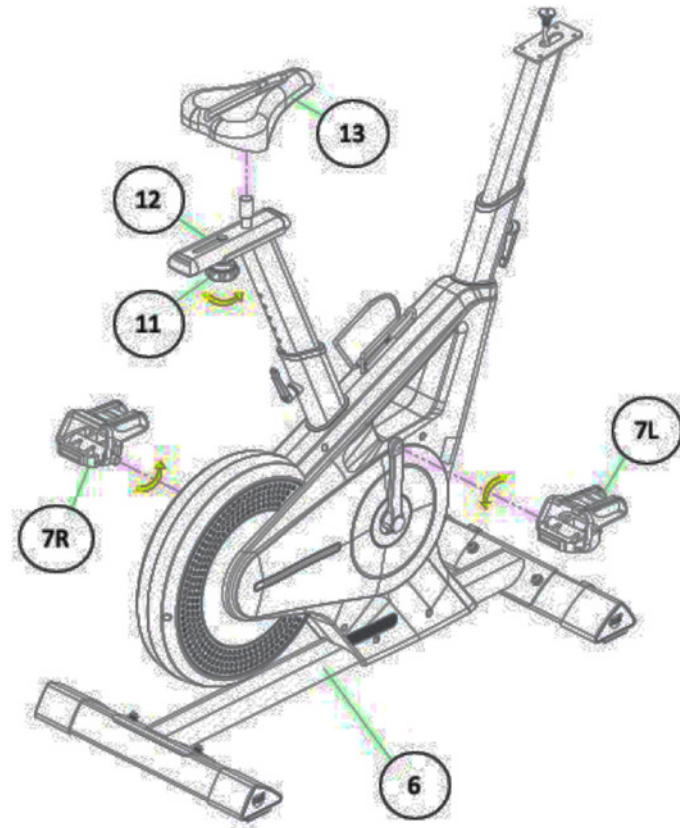


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 3

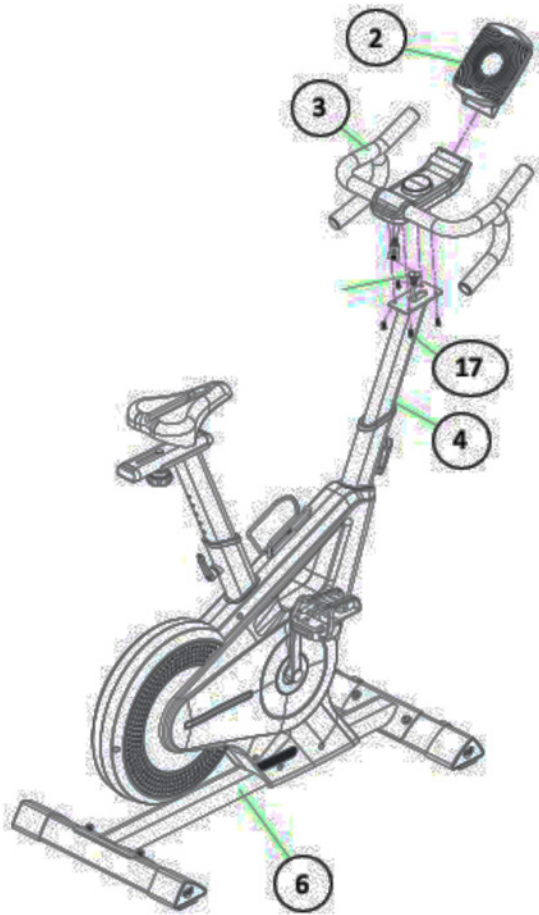


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 4

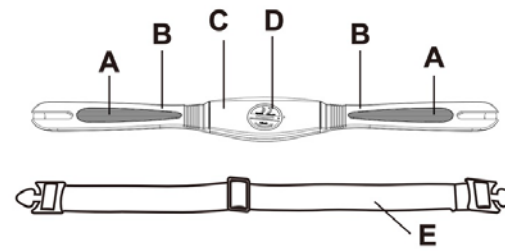


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 5

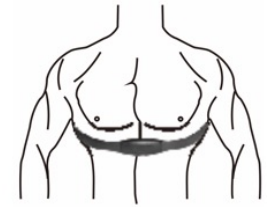


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 6

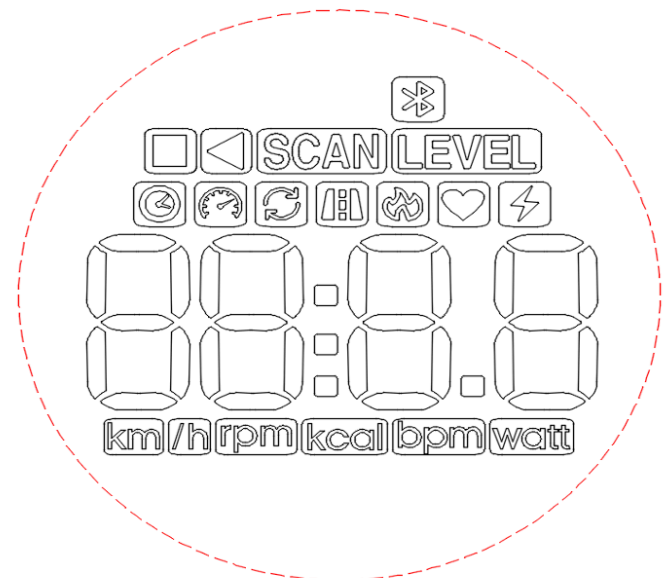


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 7

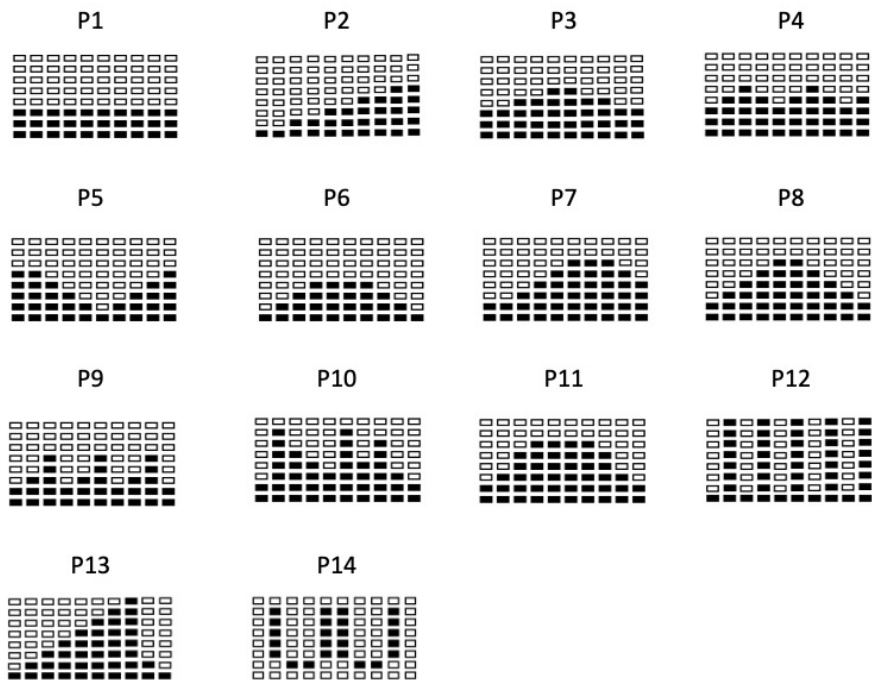


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 8



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

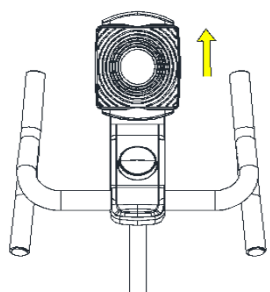


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 9

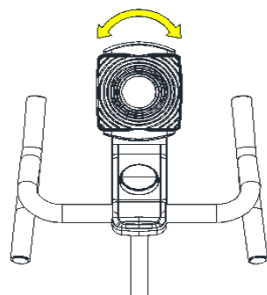


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 10

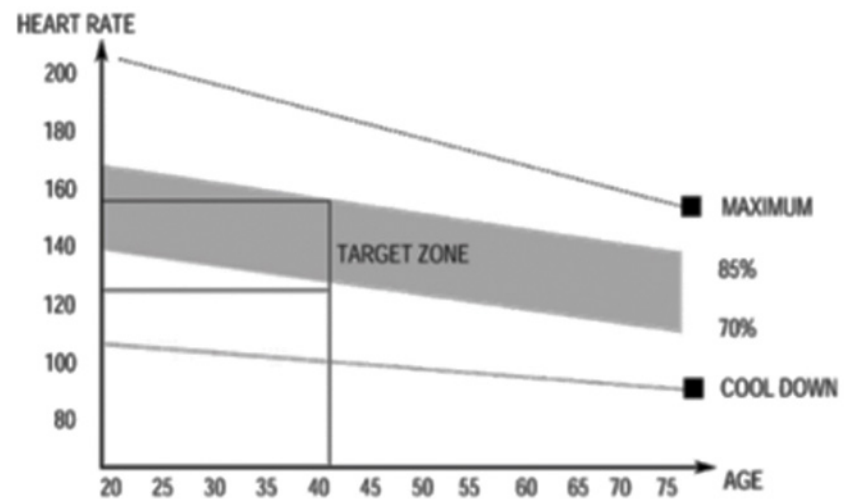


Fig./Img./Abb./Afb./Rys./Obr. 12

www.cecotec.es

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

LI01231107