

cecotec

DRUMFIT INDOOR PROFESSIONAL INCLINE

Bicicleta indoor profesional con resistencia e inclinación motorizada/
Professional indoor bike with motorised resistance and incline.



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	6
Instructions de sécurité	9
Sicherheitshinweise	12
Istruzioni di sicurezza	15
Instruções de segurança	18
Veiligheidsinstructies	20
Instrukcje bezpieczeństwa	23
Bezpečnostní pokyny	26

ÍNDICE

1. Piezas y componentes principales	29
2. Antes de usar	30
3. Montaje	30
4. Funcionamiento	32
5. Información relativa al ejercicio	35
6. Limpieza y mantenimiento	36
7. Resolución de problemas	36
8. Especificaciones técnicas	37
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	37
10. Garantía y SAT	37
11. Copyright	38
12. Declaración de conformidad simplificada	38

INDEX

1. Parts and components	39
2. Before use	40
3. Assembly	40
4. Operation	41
5. Information on exercising	45
6. Cleaning and maintenance	45
7. Troubleshooting	46
8. Technical specifications	46
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	46
10. Technical support and warranty	47
11. Copyright	47
12. Simplified Declaration of Conformity	47

SOMMAIRE

1. Pièces et composants principaux	48
2. Avant utilisation	49
3. Montage	49
4. Fonctionnement	50
5. Informations concernant l'exercice	54
6. Nettoyage et entretien	55
7. Résolution de problèmes	55
8. Spécifications techniques	56
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	56
10. Garantie et SAV	56
11. Copyright	57
12. Déclaration de conformité simplifiée	57

INHALT

1. Hauptteile und Komponenten	58
2. Vor dem Gebrauch	59
3. Installation	59
4. Bedienung	60
5. Fitnessinformation	64
6. Reinigung und Wartung	65
7. Problembhebung	65
8. Technische Spezifikationen	66
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	66
10. Garantie und Kundendienst	66
11. Copyright	67
12. Vereinfachte Konformitätserklärung	67

INDICE

1. Parti e componenti principali	68
2. Prima dell'uso	69
3. Montaggio	69
4. Funzionamento	70
5. Informazioni relative all'allenamento	74
6. Pulizia e manutenzione	75
7. Risoluzione dei problemi	75
8. Specifiche tecniche	76
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	76
10. Garanzia e supporto tecnico	76
11. Copyright	77
12. Dichiarazione di conformità semplificata	77

ÍNDICE

1. Peças e componentes	78
2. Antes de usar	79
3. Montagem	79
4. Funcionamento	80
5. Informações relativas ao exercício	84
6. Limpeza e manutenção	85
7. Resolução de problemas	85
8. Especificações técnicas	86
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	86
10. Garantia e SAT	86
11. Copyright	86
12. Declaração de conformidade simplificada	87

INHOUD

1. Hoofdonderdelen en componenten	88
2. Vóór u het apparaat gebruikt	89
3. Montage	89
4. Werking	90
5. Informatie over de training.	94
6. Schoonmaak en onderhoud	95
7. Probleemoplossing	95
8. Technische specificaties	96
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	96
10. Garantie en technische ondersteuning	96
11. Copyright	97
12. Vereenvoudigde verklaring van overeenstemming	97

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty główne	98
2. Przed użyciem	99
3. Montaż	99
4. Funkcjonowanie	100
5. Informacje związane z ćwiczeniami	104
6. Czyszczenie i konserwacja	105
7. Rozwiązywanie problemów	105
8. Specyfikacja techniczna	106
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	106
10. Gwarancja i Serwis Pomocy Technicznej	106
11. Prawa autorskie	107
12. Uproszczona deklaracja zgodności	107

OBSAH

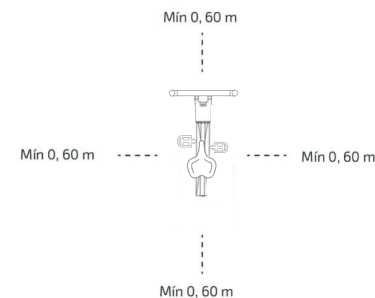
1. Hlavní díly a součásti	108
2. Před použitím	109
3. Montáž	109
4. Provoz	110
5. Informace týkající se cvičení	114
6. Čištění a údržba	115
7. Řešení problémů	115
8. Technické specifikace	116
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	116
10. Záruka a technický servis	116
11. Copyright	116
12. Zjednodušené prohlášení o shodě	117

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 sólo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios están informados sobre las precauciones mencionadas en este manual.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, es recomendable que consulte con su médico 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 médico 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 14 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento a realizar por el usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.

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



- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento.
- ADVERTENCIA: esta máquina funciona con inercia. Tenga cuidado cuando esté en movimiento y asegúrese de que esté totalmente parada antes de bajarse ya que la inercia del volante y los pedales podría causarle daños a usted o a otras personas.
- Peso máximo del usuario: 110 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.
- 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.

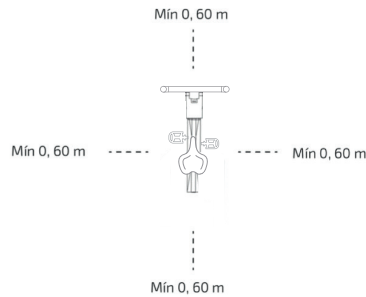
SAFETY INSTRUCTIONS

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 appliance can be used by children aged 14 years and above and people with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the machine. Cleaning and user maintenance should not be carried out by unsupervised children.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use it and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- Use the exercise bike on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- Make sure that the screws and nuts are securely fastened before using the machine.
- The safety level of the machine can only be ensured through regular examination for damage or signs of wear and tear.

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



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- **WARNING:** this 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: 110 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.
- 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 DE SÉCURITÉ

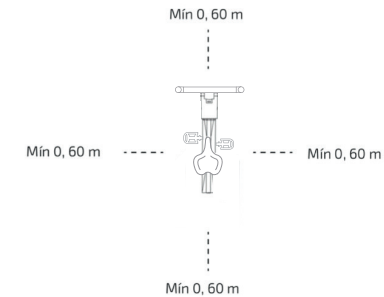
Veillez lire les instructions suivantes avec attention avant d'utiliser l'appareil. Gardez bien ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- 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 14 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 machine 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 : 110 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.

- 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.

SICHERHEITSHINWEISE

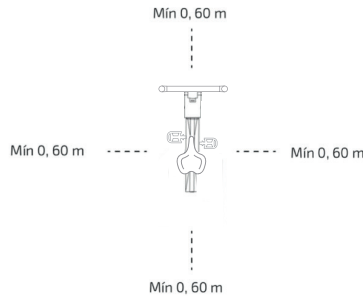
Lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen oder für neue Benutzer auf.

- 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 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie die Maschine benutzen.
- Das Sicherheitsniveau der Maschine kann nur durch eine regelmäßige Kontrolle auf Schäden oder Verschleißerscheinungen 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: 110 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.
- 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.

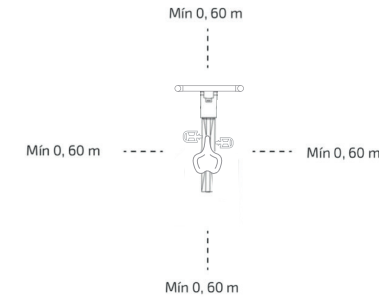
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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 14 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 mediante un controllo regolare di eventuali danni o 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 usarlo. 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. Se desiderato, è possibile condividere gli spazi di accesso con altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano il passaggio per salire o scendere dall'apparecchio



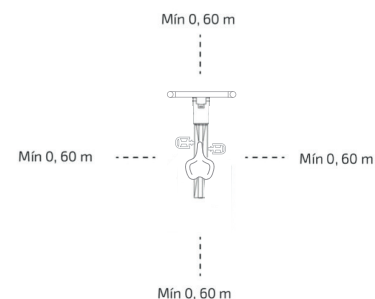
- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- **AVVERTENZA:** questa macchina funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la cyclette ellittica sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volano e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- Peso massimo utente: 110 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.
- 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.

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 do seu aparelho. 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 14 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreender os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o 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 o aparelho 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 aparelho 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 do seu aparelho.



- Use roupa apropriada quando use o aparelho. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas no aparelho ou dificultar o movimento.
- **ATENÇÃO:** este aparelho funciona com inércia. Tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que o aparelho esteja completamente parado antes de sair, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.
- Peso máximo do utilizador: 110 kg
- Não é recomendado 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 o aparelho, para não magoar as costas.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem do aparelho, podem interferir com o movimento do utilizador.

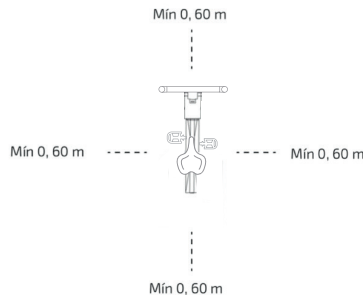
VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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 14 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.

- Het veiligheidsniveau van de machine kan alleen worden gegarandeerd door een regelmatige controle 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: 110 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.
- 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.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

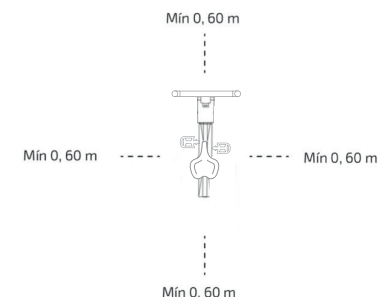
Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- 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 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub zostały 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 stwarzają 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 rozmieścić części. Pozostaw co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni dostępu do urządzenia na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz dzielić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej urządzeń. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują doświadczenia do maszyny.



- Podczas korzystania z urządzenia 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: 110 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.
- W przypadku konieczności naprawy, skonsultuj się ze sprzedawcą, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z obsługą klienta Cecotec.
- Jeśli jakiegokolwiek części wystają z urządzenia, mogą przeszkadzać użytkownikowi w poruszaniu się.

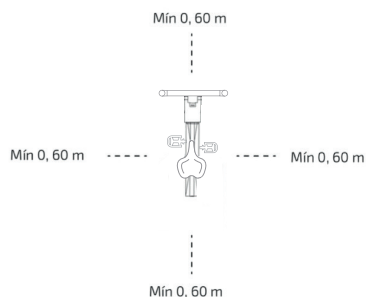
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Přečtete si pozorně následující pokyny před použitím výrobku. Uschovejte tento návod pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- Přečtete 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 14 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Čištění a 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 naleznete 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 setrvačnick a pedály by mohly způsobit poranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 110 kg
- Nedoporučuje se pro venkovní používání.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Při zvedání nebo přemísťování cyklotrenažéru buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace nebo na Zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Pokud některá část ze zařízení vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.

1. PIEZAS Y COMPONENTES PRINCIPALES

(Fig. 1 y Fig. 2)

Pieza	Descripción	Cantidad
A	Estructura principal	1
B	Estabilizador delantero	1
C	Estabilizador trasero izquierdo	1
D	Estabilizador trasero derecho	1
E	Soporte para tabletas	1
F	Manillar	1
G	Sillín	1
C28	Embellecedor del estabilizador delantero	1
C45	Pedal izquierdo	1
C46	Pedal derecho	1
C21	Pomo de ajuste del sillín	1
D02	Perno de cuello cuadrado	1
E14	Adaptador de corriente	1
D07	Tornillo M8x55	2
D08	Arandela ø8	11
D10	Tornillo M8x15	8
D12	Tornillo M6x12	4
D13	Tornillo M5x10	1
D16	Tornillo ST3.5x10	2
D24	Arandela ø6	4
D26	Arandela de presión ø8	11

D28	Tornillo M8x35	1
B17	Llave Allen S5	1
B18	Multillave	1

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 indoor Drumfit Indoor Professional Incline
- Kit de montaje
- Adaptador de corriente
- Este manual de instrucciones

3. MONTAJE

PASO 1

1. Coloque el estabilizador delantero (B) en la estructura principal (A) y fíjelo con 2 tornillos (D07) y otro tornillo (D28), 3 arandelas elásticas (D26) y 3 arandelas planas (D08). Para ello, utilice la llave Allen B17.
2. Coloque los estabilizadores traseros izquierdo (C) y derecho (D) en la estructura principal (A) y fíjelos con 8 tornillos (D10), 8 arandelas elásticas (D26) y 8 arandelas planas (D08). Utilice la llave Allen (B17). Fig. 3

PASO 2

En primer lugar, inserte las pestañas (H) del soporte para tabletas (E) en los orificios del manillar (K). Para fijarlo, utilice la punta de estrella de la llave (B18) y enrosque el tornillo autorroscante de cabeza plana (D16). Fig. 4

PASO 3

1. Conecte los cables E09 y E10 como se muestra en la figura y, a continuación, utilice cuatro tornillos (D12) con 4 arandelas planas (D24) para fijar el manillar (F) a su tija (A02). Utilice la llave Allen (B17).

ATENCIÓN: ¡Preste especial atención a no pillar los cables!

2. Utilice la llave (B18) para fijar el pedal izquierdo (C45) en la biela izquierda (B01) y el pedal derecho (C46) en la biela derecha (B02).

ATENCIÓN: El pedal derecho (C46) se aprieta en el sentido de las agujas del reloj, mientras que el pedal izquierdo (C45) se aprieta en sentido contrario a las agujas del reloj. ¡Asegúrese de que coloca los pedales en su lado correspondiente!

3. Coloque la cubierta del estabilizador delantero (C28) y fíjela en la estructura principal (A). Para ello, utilice un tornillo de cabeza hexagonal (D13), tal como se muestra en la figura. Fig. 5

PASO 4

Coloque el sillín (G) en su soporte (A03) y fíjelo con el pomo de ajuste del sillín (C21) y un perno de cuello cuadrado (D02). Fig. 6

PASO 5

Instale la bicicleta estática en un lugar en el que pueda conectarla a una fuente de alimentación. A continuación, conecte el adaptador de corriente (E14) a la interfaz de alimentación como se muestra en la figura. Fig. 7

PASO 6

Si nota que la máquina se mueve porque está colocada sobre una superficie irregular, ajuste los pies delanteros y traseros (C29). Gírelos en el sentido de las agujas del reloj, o en el contrario, para equilibrar la máquina, como se muestra en la figura. Fig. 8

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 o con los pulsadores exteriores de las manetas. Lea el funcionamiento del monitor para ajustarla. Si necesita realizar una parada de emergencia pulse el freno hasta que los pedales se detengan (Fig. 9)

Ajuste del sillín y del manillar

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.






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.


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 chocan con el manillar, deberá aumentar un poco la altura.

1. Para ajustar la altura del manillar o del sillín, afloje la pieza de ajuste en forma de L (B12) girándola en sentido contrario al de las agujas del reloj. Para volver a apretarla, gírela en el sentido de las agujas del reloj. Cuando esté utilizando la máquina, tome como referencia esta pieza (B12) para distinguir la dirección. Fig. 10
2. Para ajustar la posición del sillín, afloje el pomo de ajuste (C21) girándolo en sentido contrario al de las agujas del reloj. A continuación, coloque el sillín (G) en la posición adecuada. Gire el pomo de ajuste (C21) en sentido de las agujas del reloj para volverlo a apretar. Fig. 10

Descripción de los iconos

La pantalla LED (Fig. 11) muestra los siguientes iconos:

- A.  Tiempo: muestra el tiempo del entrenamiento. Cuenta de 0:00 a 99:59. Pasado este tiempo, vuelve de nuevo a 0:00.
- B.  Distancia: muestra la distancia recorrida. Cuenta de 0.00 a 99.9. Después, vuelve a comenzar en 0.00.
- C.  Nivel de resistencia: muestra el nivel de resistencia actual. Rango: 1-32.
- D.  Cadencia: Muestra las revoluciones por minuto (RPM). Rango: 0-200 RPM.
- E.  Potencia: Muestra la potencia en vatios estimada que se genera en los pedales.

- F.  Icono de Bluetooth. Cuando el Bluetooth esté activado, el icono se iluminará.
- G.  Inclinación: Muestra el valor de inclinación. Rango de -8 a 8.

Descripción de los botones

1. El propio monitor es un botón. Funciona como un botón de Inicio/Pausa.
2. El contorno del monitor es un selector giratorio. Al girarlo se modifican los ajustes.
3. Botones en la parte exterior de las manetas (2). Al pulsar el pulsador de la maneta derecha, se aumenta el nivel de resistencia. Al pulsar el pulsador de la maneta izquierda, se disminuye la resistencia. Fig. 12
4. Botones en la parte interior de las manetas (1). Sirven para el ajuste de la inclinación. Al pulsar el botón derecho se aumenta la inclinación y al pulsar el botón izquierda la inclinación disminuye. Fig. 12

Funciones

- A. Inicio/Pausa: Al pulsar el mando con el monitor apagado, este se enciende. Ahora puede seleccionar uno de los 3 programas mediante el selector. Al pulsar otra vez sobre el botón el programa seleccionado se iniciará. Los contadores de tiempo y distancia se iniciarán y la actividad comenzará a registrarse.
- B. Inicio/Pausa: Si pulsa el mando cuando la bicicleta está en funcionamiento, se pausará la actividad y los valores no continuarán registrándose. Cuando el monitor esté en pausa, pulse el mando durante un segundo para reanudar la actividad. Si lo que quiere es borrar todos los datos, manténgalo pulsado durante 3 segundos.
- C. Girar el selector en el sentido de las agujas del reloj: si lo hace cuando el programa está en marcha, aumentará la resistencia. Si lo gira cuando la bicicleta esté en pausa, podrá seleccionar los programas P1-P2-P3.
- D. Girar el mando en el sentido contrario al de las agujas del reloj: si lo hace cuando el programa está en marcha, disminuirá la resistencia. Si lo gira cuando la bicicleta esté en pausa, podrá seleccionar los programas P1-P2-P3.
- E. Aumentar o disminuir la resistencia: Cuando el programa está en marcha se puede ajustar la resistencia desde el selector del mando o desde los pulsadores exteriores de las manetas.
- F. Aumentar o disminuir la inclinación: Cuando la bicicleta está en marcha se puede ajustar la inclinación desde los botones interiores de las manetas.

Programas

El sistema tiene 3 programas para elegir (P1, P2 y P3). Cada uno de los 3 programas tiene 16 configuraciones distintas de resistencia e inclinación. Al seleccionar un programa, este empieza por la configuración 1 y cada 10 segundos aproximadamente cambia a la siguiente configuración, hasta llegar a la configuración número 16. En este punto, si no se pausa la actividad, el programa vuelve a empezar automáticamente por la configuración 1. Si durante el transcurso del programa el usuario quiere modificar el nivel de resistencia o de inclinación,

puede hacerlo. Sin embargo, a los aproximadamente 10 segundos la configuración volverá a cambiar siguiendo con lo que dice el programa.

A continuación, se muestra una tabla con las configuraciones para cada uno de los 3 programas.

Tiempo de inclinación 1		Tiempo de cambio de configuración: 10 segundos																
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
P1	Resistencia	10	12	14	16	18	16	16	14	14	13	13	12	12	10	8	6	
	Inclinación	0	6	8	2-	-8	0	8	0	-8	8	0	-6	6	2-	4	0	
P2	Resistencia	10	10	12	18	20	20	20	20	16	16	14	14	12	12	8	6	
	Inclinación	0	6	8	2	-8	0	6	-6	6	0	-8	8	2	-3	4	0	
P3	Resistencia	10	18	22	24	18	18	21	24	22	20	18	14	12	10	8	6	
	Inclinación	0	8	-8	6	-8	4	-8	0	6	-6	4	-6	6	2-	4	0	

Datos técnicos del display

	Inicial	Valor inicial establecido	Rango establecido	Rango
Tiempo (min:seg)	0:00	00:00	No aplicable	0:00-99:59
RPM	0.0	0.0	No aplicable	0-200
Resistencia	0	0	No aplicable	1-32
Distancia (km)	0.0	0.00	No aplicable	0.00-99.9
Watt	0	0	No aplicable	0-9999
Inclinación	0	0	No aplicable	-8-8

Se estima que a una cadencia de 60 RPM la velocidad sería de 21.5 km/h.

ATENCIÓN: Cuando no hay señal de velocidad, la distancia no registra valores.

Estado de suspensión y parada automática

Cuando la bicicleta está en marcha, si no se detecta movimiento durante 1 minuto, el sistema entrará automáticamente en estado de suspensión. Cuando la bicicleta esté parada o en estado de suspensión, el sistema entrará en estado de hibernación si no se ha realizado ninguna operación durante 10 minutos.

Para que la bicicleta salga del estado de hibernación, deberá pulsar el mando.

Apagado

Puede apagar el sistema en cualquier momento desconectando la máquina de la fuente de alimentación.

Nota:

1. Compruebe que la máquina está bien conectada a la fuente de alimentación antes de usarla.
2. Si tiene algún problema con la máquina, póngase en contacto con el distribuidor. Para desmontar o reparar la máquina póngase en contacto con un profesional. No intente hacerlo usted mismo.

Función ajuste de la inclinación

Cada vez que se vaya a realizar un entrenamiento se recomienda iniciar la función de inclinación automática de la máquina para que pueda establecer el nivel de inclinación 0 correctamente. Cuando el programa esté en pausa, pulse simultáneamente las teclas de aumento o disminución de la inclinación y el sistema entrará en el modo de aprendizaje de inclinación automático. Cuando la bicicleta haya realizado los ajustes correspondientes, el sistema se desconectará automáticamente. Si durante este proceso aparece el código de error E04, compruebe el motor, el cable de señal o sustituya el controlador.

Conexión Bluetooth

La Drumfit Indoor Professional Incline es compatible con la app Kinomap. Puede realizar entrenamientos virtuales y la bicicleta reproducirá la ruta seleccionada ajustando resistencia e inclinación automáticamente. Escaneando el siguiente código QR podrá acceder a un manual en el que se explica cómo realizar la vinculación de la bicicleta DrumFit Indoor Professional Incline con la aplicación Kinomap:



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. 13
- 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. 14
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 13

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 bicicleta sujete la barra trasera con las dos manos y levante la máquina en un ángulo de unos 45 grados hasta que las ruedas toquen el suelo, como se muestra en la Figura 15. Lleve la bicicleta a donde quiera.

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 o 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: 07250

Producto: DrumFit Indoor Professional Incline

Máximo peso de usuario: 110 kg

Clase H

Banda de frecuencia de operación del módulo bluetooth: 2,4 GHz

Máxima potencia de transmisión del módulo bluetooth: 4,44 dBm

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

Fabricado en China | Diseñado en España

9. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



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

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

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

10. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

11. COPYRIGHT

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

12. DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA

CE Por la presente, Cecotec Innovaciones declara que esta bicicleta de spinning, modelo 07250 Drumfit Indoor Professional Incline 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 and Fig. 2)

Part	Description	Quantity
A	Main frame	1
B	Front stabiliser	1
C	Left rear stabiliser	1
D	Right rear stabiliser	1
E	Tablet holder	1
F	Handlebar	1
G	Saddle	1
C28	Front stabiliser trim	1
C45	Left pedal	1
C46	Right pedal	1
C21	Saddle adjustment knob	1
D02	Square neck bolt	1
E14	Power adapter	1
D07	Screw M8x55	2
D08	Washer ø8	11
D10	Screw M8x15	8
D12	Screw M6x12	4
D13	Screw M5x10	1
D16	Screw ST3.5x10	2
D24	Washer ø6	4
D26	Pressure washer ø8	11

D28	Screw M8x35	1
B17	Allen key S5	1
B18	Multifunction spanner	2

NOTE:

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

2. BEFORE USE

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

Box content

- DrumFit Indoor Professional Incline indoor bike
- Assembly kit
- Power adapter
- Instruction manual

3. ASSEMBLY

STEP 1

1. Put the front stabiliser (B) into the main frame (A) and fix it using two screws (D07), another screw (D28), 3 spring washers (D26) and 3 plain washers (D08). Use the Allen key B17.
2. Put the left (C) and right (D) rear stabilisers into the main frame (A) and fix them using 8 screws (D10), 8 spring washers (D26) and 8 plain washers (D08). Use the Allen key (B17). Fig. 3

STEP 2

First, insert the tabs (H) of the tablet holder (E) into the holes in the handlebar (K). To fix it,

use the star tip of the spanner (B18) and screw in the flat head self-tapping screw (D16). Fig. 4

STEP 3

4. Connect the E09 and E10 cables as shown in the figure and, next, use 4 screws (D12) with 4 plain washers (D24) to fix the handlebar (F) to its stem (A02). Use the Allen key (B17).

ATTENTION: pay special attention not to catch the wires!

5. Use the spanner (B18) to fix the left pedal (C45) on the left crank (B01) and the right pedal (C46) on the right crank (B02).

ATTENTION: the right pedal (C46) is tightened clockwise, while the left pedal (C45) is tightened counterclockwise. Make sure that you have put each pedal on its corresponding side!

6. Place the front stabiliser trim (C28) and fix it to the main frame (A). To do this, use a hexagon socket head cap screw (D13), as shown in the figure. Fig. 5

STEP 4

Put the saddle (G) on its bracket (A03) and fix it using the saddle adjustment knob (C21) and a square neck bolt (D02). Fig. 6.

STEP 5

Install the exercise bike in a place where you can connect it to a power source. Then, connect the power adapter (E14) to the power interface as shown in the figure. Fig. 7

STEP 6

If you notice that the machine moves because it is placed on an uneven surface, adjust the front and rear feet (C29). Turn them clockwise or counterclockwise to balance the machine, as shown in the figure. Fig. 8

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 or with the

external pushbuttons on the handles. Read the console operation to adjust it. If you need to make an emergency stop, press the brake until the pedals stop (Fig. 9).

Saddle and handlebar adjustment

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.

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.

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 or saddle height, loosen the L-shaped adjustment piece (B12) by turning it counterclockwise. To retighten it, turn it clockwise. When using the machine, refer to this part (B12) to distinguish the direction. Fig. 10
- To adjust the saddle position, loosen the adjustment knob (C21) by turning it counterclockwise. Next, place the saddle (G) in the appropriate position. Turn the adjustment knob (C21) clockwise to retighten it. Fig. 10

Icon description

The LED display (Fig. 11) shows the following icons:

- A. Time: displays workout time. Counts from 0 to 99:59. After this time, it returns to 0:00.
- B. Distance: displays the distance travelled. Counts from 0.00 to 99.9. Then, it starts again at 0.00.
- C. Resistance level: displays the current resistance level. Range: 1-32.
- D. Cadence: displays the revolutions per minute. Range: 0-200 RPM.
- E. Power: displays the estimated watt power generated at the pedals.
- F. Bluetooth. When Bluetooth is activated, the icon will light up.
- G. Incline: displays the incline level. Range of -8 to 8.

Buttons description

- The console itself is a button. It works as a Start/Pause button.
- The console frame is a rotary knob. Turning it changes the settings.
- Buttons on the outside of the handles (2). Pressing the button on the right handle increases the resistance level. Pressing the button on the left handle reduces the resistance level. Fig. 12
- Buttons on the inside of the handles (1). They are used to adjust the incline. Pressing the right button increases the incline and pressing the left button decreases it. Fig. 12

Functions

- A. Start/pause: when pressing the console, the display lights up. You can now select one

of the 3 programmes using the console and, by pressing the console again, the selected programme will start. The time and distance counters will start, and the activity will begin to be recorded.

- B. Start/pause: if you press the console while using the bike, the activity will be paused, and the values will not continue to be recorded. When the console is paused, press it for a second to restart activity. If you want to delete all data, press, and hold for 3 seconds.
- C. Turn the knob clockwise: if you do this when the programme is running, the resistance will increase. If you turn it when the bike is paused, you can select programmes P1-P2-P3.
- D. Turn the knob counterclockwise: if you do this when the programme is running, the resistance will decrease. If you turn it when the bike is paused, you can select programmes P1-P2-P3.
- E. Increasing or decreasing resistance: when the programme is running, the resistance can be adjusted from the knob on the console or from the external push buttons on the handles.
- F. Increasing or decreasing the incline: when the bike is in motion, the incline can be adjusted from the buttons on the inside of the handles.

Programmes

The system has 3 programmes to choose from (P1, P2 and P3). Each of the 3 programmes has 16 different resistance and incline settings. When a programme is selected, it starts with setting 1 and changes to the next setting every 10 seconds or so, until it reaches setting number 16. At this point, if the activity is not paused, the programme automatically restarts at setting 1. If during the course of the programme the user wants to change the level of resistance or incline, this can be done. However, after about 10 seconds, the configuration will change again according to the programme.

Below is a table with the settings for each of the 3 programmes.

Incline/Descent Time		Configuration change time: 10 seconds																
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
P1	Resistance	10	12	14	16	18	16	16	14	13	13	12	12	10	8	6		
	Incline/Descent	0	6	8	2-	-8	0	8	0	-8	8	0	-6	6	2-	4	0	
P2	Resistance	10	10	12	18	20	20	20	16	16	14	14	12	12	8	6		
	Incline/Descent	0	6	8	2	-8	0	6	-6	6	0	-8	8	2	-3	4	0	
P3	Resistance	10	18	22	24	18	18	21	24	22	20	18	14	12	10	8	6	
	Incline/Descent	0	8	-8	6	-8	4	-8	0	6	-6	4	-6	6	2-	4	0	

Display technical data

	Start	Start value set	Established range	Range
Time (min:sec)	0:00	00:00	Not applicable	0:00-99:59
RPM	0.0	0.0	Not applicable	0-200
Resistance	0	0	Not applicable	1-32
Distance (km)	0.0	0.00	Not applicable	0.00-99.9
Watt	0	0	Not applicable	0-9999
Incline/Descent	0	0	Not applicable	-8-8

It is estimated that at a cadence of 60 RPM the speed would be 21.5 km/h.

ATTENTION: when there is no speed signal, the distance does not register values.

Standby mode and automatic stop

When the bicycle is on, if no movement is detected for 1 minute, the system will automatically enter standby mode. When the bicycle is stationary or in standby mode, the system will enter sleep state if no operation has been performed for 10 minutes.

To bring the bike out of sleep state, you must press the console.

Switch-off

You can shut down the system at any time by disconnecting the machine from the power supply.

Note:

1. Check that the machine is properly connected to the power supply before use.
2. If you have any problems with the machine, please contact your supplier. To dismantle or repair the machine, contact a professional. Do not try to do it yourself.

Incline settings

Whenever a training session is to be performed, it is recommended to start the automatic incline function of the machine so that you can set the incline level 0 correctly. When the programme is paused, press the incline increase or decrease buttons simultaneously so that the system will enter the automatic incline detection mode. When the bike has made the appropriate settings, the system will automatically switch off. If the error code E04 appears during this process, check the motor, the signal cable or replace the controller.

Bluetooth connection

The Drumfit Indoor Professional Incline is compatible with the Kinomap app. You can perform virtual workouts and the bike will reproduce the selected route by adjusting resistance and incline automatically. By scanning the QR code below you can access a manual explaining how to pair the DrumFit Indoor Professional Incline bike with the Kinomap app:

**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. 13
- 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. 14
- 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. 13

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 bicycle, hold the rear stabiliser with both hands and lift the machine at an angle of about 45 degrees until the wheels touch the ground, as shown in Figure 15. Take the bike anywhere you want.

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: 07250

Product: DrumFit Indoor Professional Incline

Maximum user weight: 110 kg

Class H

Operating frequency band of the Bluetooth module: 2.4 GHz

Maximum power transmission of Bluetooth module: 4.44 dBm

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 spinning bike, model 07250 Drumfit Indoor Professional Incline, 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 PRINCIPAUX

(Img. 1 et Img. 2)

Pièce	Description	Quantité
A	Structure principale	1
B	Stabilisateur avant	1
C	Stabilisateur arrière gauche	1
D	Stabilisateur arrière droit	1
E	Support pour tablettes	1
F	Guidon	1
G	Selle	1
C28	Couvercle du stabilisateur avant	1
C45	Pédale gauche	1
C46	Pédale droite	1
C21	Molette de réglage de la selle	1
D02	Boulon à collet carré	1
E14	Adaptateur de courant	1
D07	Vis M8x55	2
D08	Rondelle ø8	11
D10	Vis M8x15	8
D12	Vis M6x12	4
D13	Vis M5x10	1
D16	Vis ST3.5x10	2
D24	Rondelle ø6	4
D26	Rondelle Grower ø8	11

D28	Vis M8x35	1
B17	Clé Allen S5	1
B18	Clé hexagonale poreuse	1

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 Professional Incline
- Kit de montage
- Adaptateur de courant
- Manuel d'instructions

3. MONTAGE

ÉTAPE 1

1. Placez le stabilisateur avant (B) sur le cadre principal (A) et fixez-le à l'aide de deux vis (D07) et d'une autre vis (D28), de 3 rondelles élastiques (D26) et de 3 rondelles plates (D08). Utilisez la clé Allen (B17).
2. Placez les stabilisateurs arrière gauche (C) et droit (D) sur le cadre principal (A) et fixez-les à l'aide de huit vis (D10), huit rondelles élastiques (D26) et huit rondelles plates (D08). Utilisez la clé Allen (B17). Img. 3

ÉTAPE 2

Tout d'abord, insérez les languettes (H) du support pour tablettes (E) dans les trous du guidon

(K). Pour le fixer, utilisez la pointe en étoile de la clé (B18) et vissez la vis autotaraudeuse à tête plate (D16). Img. 4

ÉTAPE 3

3. Connectez les câbles E09 et E10 comme indiqué sur l'image, puis utilisez quatre vis (D12) avec quatre rondelles plates (D24) pour fixer le guidon (F) à la tige (A02). Utilisez la clé Allen (B17).

ATTENTION : Faites très attention à ne pas coincer les câbles !

4. Utilisez la clé (B18) pour fixer la pédale gauche (C45) sur la bielle gauche (B01) et la pédale droite (C46) sur la bielle droite (B02).

ATTENTION : La pédale droite (C46) doit être fixée dans le sens des aiguilles d'une montre, tandis que la pédale gauche (C45) doit être fixée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Assurez-vous que vous avez placé chaque pédale sur le côté correspondant.

5. Installez le couvercle du stabilisateur avant (C28) et fixez-le au cadre principal (A). Pour ce faire, utilisez une vis à tête hexagonale (D13) comme indiqué sur l'image. Img. 5

ÉTAPE 4

Placez la selle (G) sur son support (A03) et fixez-la avec la molette de réglage de la selle (C21) et un boulon à collet carrée (D02). Img. 6

ÉTAPE 5

Installez le vélo d'appartement dans un endroit où vous pouvez le brancher à une source d'alimentation. Connectez ensuite l'adaptateur de courant (E14) à l'alimentation comme indiqué sur l'image. Img. 7

ÉTAPE 6

Si vous remarquez que la machine bouge parce qu'elle est placée sur une surface irrégulière, réglez les pieds avant et arrière (C29). Tournez-les dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse pour équilibrer la machine, comme indiqué sur l'image. Img. 8

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 intégré au guidon ou des leviers situés sur la partie extérieure des poignées. Lisez le fonctionnement du moniteur pour la régler. Si vous devez effectuer un arrêt d'urgence, appuyez sur le frein jusqu'à ce que les pédales s'arrêtent. Img. 9

Réglage de la selle et du guidon








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. 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.

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.

1. Pour régler la hauteur du guidon ou de la selle, desserrez le levier (B12) en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Pour le resserrer, tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre. Lors de l'utilisation du vélo, référez-vous à cette pièce (B12) pour distinguer la direction. Img. 10
2. Pour régler la position de la selle, desserrez la molette de réglage (C21) en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Placez ensuite la selle (G) dans la position appropriée. Tournez la molette de réglage (C21) dans le sens des aiguilles d'une montre pour la resserrer. Img. 10

Description des icônes

L'écran LED (Img. 11) affiche les icônes suivantes :

- A.  Temps : indique le temps de l'entraînement. Intervalle de 0:00 à 99:59. Après cet intervalle, recommence à 0:00.
- B.  Distance : indique la distance parcourue. Intervalle de 0.00 à 99.9. Après cet intervalle, il recommence à 0.00.
- C.  Niveau de résistance : indique le niveau de résistance actuel. Intervalle : 1-32.
- D.  Cadence : affiche le nombre de tours par minute. Intervalle : 0-200 tr/min.
- E.  Puissance : affiche la puissance approximative générée lors du pédalage.
- F.  Icône Bluetooth. Lorsque le Bluetooth est activé, l'icône s'allumera.
- G.  Inclinaison : affiche le degré d'inclinaison. Intervalle de -8 à 8.

Description des boutons

1. Le moniteur est un bouton-sélecteur. Il fonctionne comme un bouton de démarrage/

pause.

2. Le contour du bouton est un sélecteur. En le tournant, vous pouvez modifier les paramètres.
3. Leviers situés sur la partie extérieure des poignées (2). En appuyant sur le levier de la poignée droite, vous augmenterez le niveau de résistance. En appuyant sur le levier de la poignée gauche, vous diminuerez le niveau de résistance. Img. 12
4. Boutons situés sur la partie intérieure des poignées (1). Ils permettent de régler l'inclinaison. En appuyant sur le bouton de la poignée droite, vous augmenterez l'inclinaison et en appuyant sur le bouton de la poignée gauche, vous la diminuerez. Img. 12

Fonctions

- A. Démarrage/Pause : Lorsque vous appuyez sur le bouton-sélecteur alors que le moniteur est éteint, celui-ci s'allumera. Vous pouvez sélectionner l'un des 3 programmes à l'aide du sélecteur et en appuyant à nouveau sur le bouton, le programme sélectionné démarrera. Les compteurs de temps et de distance démarreront et l'activité commencera à être enregistrée.
- B. Démarrage/Pause : Si vous appuyez sur le bouton-sélecteur lorsque le vélo est en fonctionnement, l'activité sera interrompue et les valeurs ne continueront pas à être enregistrées. Lorsque le moniteur est en pause, appuyez sur le bouton pendant une seconde pour reprendre l'activité. Si vous souhaitez supprimer toutes les données, appuyez sur le bouton-sélecteur pendant 3 secondes.
- C. Tournez le sélecteur dans le sens des aiguilles d'une montre : si vous le faites lorsque le programme est en cours, le niveau de résistance augmentera. Si vous le tournez lorsque le vélo est en pause, vous pourrez sélectionner les programmes P1-P2-P3.
- D. Tournez le sélecteur dans le sens inverse des aiguilles d'une montre : si vous le faites lorsque le programme est en cours, le niveau de résistance diminuera. Si vous le tournez lorsque le vélo est en pause, vous pourrez sélectionner les programmes P1-P2-P3.
- E. Augmenter ou diminuer le niveau de résistance. Lorsque le programme est en cours, la résistance peut être réglée à l'aide du sélecteur ou des leviers situés sur la partie extérieure des poignées.
- F. Augmenter ou diminuer le niveau d'inclinaison. Lorsque le vélo est en fonctionnement, l'inclinaison peut être réglée à l'aide des boutons situés sur la partie intérieure des poignées.

Programmes

Vous pouvez choisir entre 3 programmes (P1, P2 et P3). Chacun des 3 programmes dispose de 16 niveaux différents de résistance et d'inclinaison. Lorsque vous sélectionnez un programme, il commencera par le niveau 1 et passera au réglage suivant toutes les 10 secondes environ, jusqu'à atteindre le niveau 16. Si l'activité n'est pas interrompue, le programme redémarre automatiquement au niveau 1. Si, pendant le programme, vous souhaitez modifier le niveau

de résistance ou d'inclinaison, vous pouvez le faire. Cependant, après environ 10 secondes, le niveau changera à nouveau, selon le programme.

Vous trouverez ci-dessous un tableau des niveaux pour chacun des 3 programmes.

Temps d'inclinaison	Temps de changement de niveau : 10 secondes																
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
P1	Résistance	10	12	14	16	18	16	16	14	14	13	13	12	12	10	8	6
	Niveau inclinaison	0	6	8	2	-8	0	8	0	-8	8	0	-6	6	2	4	0
P2	Résistance	10	10	12	18	20	20	20	16	16	14	14	12	12	8	6	
	Niveau inclinaison	0	6	8	2	-8	0	6	-6	6	0	-8	8	2	-3	4	0
P3	Résistance	10	18	22	24	18	18	21	24	22	20	18	14	12	10	8	6
	Niveau inclinaison	0	8	-8	6	-8	4	-8	0	6	-6	4	-6	6	2	4	0

Données techniques de l'écran

	Valeur initiale	Valeur initiale définie	Intervalle défini	Intervalle
Temps (min:sec)	0:00	00:00	Non applicable	0:00-99:59
RPM	0.0	0.0	Non applicable	0-200
Résistance	0	0	Non applicable	1-32
Distance (km)	0.0	0.00	Non applicable	0.00-99.9
Watt	0	0	Non applicable	0-9999
Inclinaison	0	0	Non applicable	-8-8

Pour une cadence de 60 tours/minute, la vitesse serait de 21,5 km/h.

ATTENTION : Lorsqu'il n'y a pas de signal de vitesse, la distance n'enregistre pas de valeurs.

Mode veille et arrêt

Si aucun mouvement n'est détecté pendant une minute, le vélo entrera automatiquement en

mode veille. Lorsque le vélo est inactif, le moniteur entrera en mode veille si aucune opération n'a été effectuée pendant 10 minutes.

Pour que le vélo quitte le mode veille, appuyez sur le bouton-sélecteur.

Déconnexion

Vous pouvez arrêter le fonctionnement du vélo à tout moment en le débranchant de l'alimentation électrique.

Note :

1. Vérifiez que la machine est correctement branchée à l'alimentation électrique avant de l'utiliser.
2. Si vous avez des problèmes avec votre vélo, veuillez contacter le Service Après-Vente. Pour démonter ou réparer la machine, contactez un professionnel. N'essayez pas de le faire vous-même.

Réglage de l'inclinaison

Lors d'une séance d'entraînement, il est recommandé de démarrer l'inclinaison automatique afin de pouvoir régler correctement le niveau d'inclinaison. Lorsque le moniteur est en mode veille, appuyez simultanément sur les boutons d'augmentation ou de diminution de l'inclinaison pour que le système passe en mode de mémorisation automatique de l'inclinaison. Lorsque le vélo a effectué les réglages appropriés, le moniteur s'éteindra automatiquement. Si le code d'erreur E04 apparaît au cours de ce processus, vérifiez le moteur, le câble de signal ou remplacez le contrôleur.

Connexion Bluetooth

Le vélo Drumfit Indoor Professional Incline est compatible avec l'application Kinomap. Vous pouvez effectuer des entraînements virtuels et le vélo reproduira l'itinéraire sélectionné en ajustant automatiquement la résistance et l'inclinaison. En scannant le code QR ci-dessous, vous pourrez accéder au manuel expliquant comment connecter le vélo DrumFit Indoor Professional Incline à l'application Kinomap :



5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

- Échauffement : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 13
 - 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. 14

- Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 13

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 le vélo, tenez la barre arrière avec les deux mains et soulevez la machine à un angle d'environ 45 degrés jusqu'à ce que les roues touchent le sol, comme le montre l'image 15. Déplacez le vélo où vous le souhaitez.

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 : 07250

Produit : DrumFit Indoor Professional Incline

Poids maximum de l'utilisateur : 110 kg

Classe H

Bande de fréquence Bluetooth : 2,4 GHz

Transmission de puissance maximale du Bluetooth : 4,44 dBm

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 07250 Drumfit Indoor Professional Incline est conforme à la directive 2014/53/UE sur les équipements radioélectriques.

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

www.cecotec.com

1. HAUPTTEILE UND KOMPONENTEN

(Abb. 1 und Abb. 2)

Teil	Beschreibung	Menge
A	Hauptstruktur	1
B	Vorderer Stabilisator	1
C	Linker hinterer Stabilisator	1
D	Rechter hinterer Stabilisator	1
E	Tablet-Halterung	1
F	Lenker	1
G	Sattel	1
C28	Vordere Stabilisatorverkleidung	1
C45	Linkes Pedal	1
C46	Rechtes Pedal	1
C21	Einstellknopf des Sattels	1
D02	Vierkantansatzschraube	1
E14	Netzstecker	1
D07	Schraube M8x55	2
D08	Unterlegscheibe ø8	11
D10	Schraube M8x15	8
D12	Schraube M6x12	4
D13	Schraube M5x10	1
D16	Schraube ST3.5x10	2
D24	Unterlegscheibe ø6	4
D26	Unterlegscheibe ø8	11

D28	Schraube M8x35	1
B17	Sechskantschlüssel S5	1
B18	Multifunktions-Schraubenschlüssel	1

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 Professional Incline
- Montage-Kit
- Netzstecker
- Diese Bedienungsanleitung

3. INSTALLATION

SCHRITT 1

1. Bringen Sie den vorderen Stabilisator (B) am Hauptrahmen (A) an und sichern Sie ihn mit zwei Schrauben (D07) und einer weiteren Schraube (D28), 3 Federscheiben (D26) und 3 Unterlegscheiben (D08). Verwenden Sie den Inbusschlüssel B17.
2. Montieren Sie die linken (C) und rechten (D) hinteren Stabilisatoren am Hauptrahmen (A) und sichern Sie sie mit acht Schrauben (D10), acht Federscheiben (D26) und acht Unterlegscheiben (D08). Verwenden Sie den Inbusschlüssel (B17). Abb. 3

SCHRITT 2

Stecken Sie zunächst die Laschen (H) des Tablettenhalters (E) in die Löcher im Lenker (K). Zur

Befestigung verwenden Sie die Sternspitze des Schraubenschlüssels (B18) und drehen die selbstschneidende Flachkopfschraube (D16) ein. Abb. 4

SCHRITT 3

3. Verbinden Sie die Kabel E09 und E10 wie in der Abbildung gezeigt und befestigen Sie dann den Lenker (F) mit vier Schrauben (D12) und vier Unterlegscheiben (D24) an seinem Vorbau (A02). Verwenden Sie den Inbusschlüssel (B17).

WARNUNG: Achten Sie besonders darauf, dass Sie die Drähte nicht erwischen!

4. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel (B18), um das linke Pedal (C45) an der linken Kurbel (B01) und das rechte Pedal (C46) an der rechten Kurbel (B02) zu befestigen.

WARNUNG: Das rechte Pedal (C46) wird im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (C45) gegen den Uhrzeigersinn betätigt. Achten Sie darauf, dass Sie die Pedale auf der richtigen Seite platzieren!

5. Bringen Sie die vordere Stabilisatorabdeckung (C28) an und befestigen Sie sie am Hauptrahmen (A). Verwenden Sie dazu eine Zylinderschraube mit Innensechskant (D13) wie in der Abbildung gezeigt. Abb. 5

SCHRITT 4

Setzen Sie den Sattel (G) in seine Halterung (A03) und befestigen Sie ihn mit dem Sattel-Einstellknopf (C21) und einer Vierkant-Halsschraube (D02). Abb. 6

SCHRITT 5

Stellen Sie den Heimtrainer an einem Ort auf, an dem Sie ihn an eine Stromquelle anschließen können. Schließen Sie dann den Netzadapter (E14) wie in der Abbildung gezeigt an die Stromschnittstelle an. Abb. 7

SCHRITT 6

Wenn Sie feststellen, dass sich die Maschine bewegt, weil sie auf einer unebenen Fläche steht, stellen Sie die vorderen und hinteren Füße ein (C29). Drehen Sie sie im oder gegen den Uhrzeigersinn, um die Maschine auszubalancieren, wie in der Abbildung gezeigt. Abb. 8

4. BEDIENUNG

Auf- und Absteigen vom Heimtrainer

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 oder über die externen Drucktasten an den Hebeln eingestellt. Lesen Sie die Bedienung des Monitors, um ihn einzustellen. Wenn Sie eine Notbremsung machen müssen, betätigen Sie die Bremse, bis die Pedale stehen bleiben (Abb. 9).

Sattel- und Lenkereinstellung

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.








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.

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.

1. Um die Lenker- oder Sattelhöhe einzustellen, lösen Sie das L-förmige Einstellstück (B12), indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen. Drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn wieder festzuziehen. Wenn Sie die Maschine benutzen, beziehen Sie sich auf diesen Teil (B12), um die Richtung zu erkennen. Abb. 10
2. Um die Sattelposition einzustellen, lösen Sie den Einstellknopf (C21), indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Bringen Sie dann den Sattel (G) in die entsprechende Position. Drehen Sie den Einstellknopf (C21) im Uhrzeigersinn, um ihn wieder festzuziehen. Abb. 10

Symbolbeschreibung

Die LED-Anzeige (Abb. 11) zeigt die folgenden Symbole an:

- A.  Zeit: Zeigt die Zeit des Trainings an. Zählung von 0:00 bis 99:59. Nach dieser Zeit kehren Sie zu 0:00 zurück.
- B.  Entfernung: Zeigt die zurückgelegte Entfernung an. Zählung von 0,00 bis 99,9. Beginnen Sie dann wieder bei 0,00.
- C.  Widerstandsniveau: Zeigt das aktuelle Widerstandsniveau an. Bereich: 1-32.
- D.  Kadenz: Zeigt die Umdrehungen pro Minute. Bereich: 0-200 UPM.
- E.  Leistung: Zeigt die geschätzte Wattzahl an, die an den Pedalen erzeugt wird.
- F.  Bluetooth-Symbol. Wenn Bluetooth aktiviert ist, leuchtet das Symbol auf.
- G.  Neigung: Zeigt den Neigungswert an. Bereich von -8 bis 8

Beschreibung der Schaltflächen

1. Der Monitor selbst ist eine Taste. Funktioniert als Start/Pause-Taste.
2. Die Kontur des Monitors ist ein Drehwähler. Durch Umdrehen werden die Einstellungen geändert.

3. Knöpfe an der Außenseite der Griffe (2). Durch Drücken der Taste am rechten Griff wird die Widerstandsstufe erhöht. Durch Drücken der Taste am linken Griff wird der Widerstand verringert. Abb. 12
4. Knöpfe an der Innenseite der Griffe (1). Sie werden zur Einstellung der Neigung verwendet. Durch Drücken der rechten Taste wird die Neigung vergrößert, durch Drücken der linken Taste verkleinert. Abb. 12

Funktionen

- A. Start/Pause: Durch Drücken der Fernbedienung bei ausgeschaltetem Monitor wird der Monitor eingeschaltet. Sie können nun mit dem Wählschalter eines der 3 Programme auswählen und durch erneutes Drücken der Taste wird das ausgewählte Programm gestartet. Die Zeit- und Entfernungszähler werden gestartet und die Aktivität wird aufgezeichnet.
- B. Start/Pause: Wenn Sie die Taste drücken, während das Gerät läuft, wird die Aktivität angehalten und die Werte werden nicht weiter aufgezeichnet. Wenn der Monitor pausiert, drücken Sie den Knopf eine Sekunde lang, um die Aktivität wieder aufzunehmen. Wenn Sie alle Daten löschen möchten, halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt.
- C. Drehen Sie den Wähler im Uhrzeigersinn: Wenn Sie dies tun, während das Programm läuft, erhöht sich der Widerstand. Wenn Sie ihn bei angehaltenem Gerät drehen, können Sie die Programme P1-P2-P3 wählen.
- D. Drehen Sie den Wähler gegen den Uhrzeigersinn: Wenn Sie den Knopf drehen, während das Programm läuft, nimmt der Widerstand ab. Wenn Sie ihn bei angehaltenem Gerät drehen, können Sie die Programme P1-P2-P3 wählen.
- E. Widerstand erhöhen oder verringern: Wenn das Programm läuft, kann der Widerstand über den Wahlschalter an der Steuereinheit oder über die externen Drucktasten an den Griffen eingestellt werden.
- F. Erhöhen oder Verringern der Neigung: Wenn das Gerät in Bewegung ist, kann die Neigung über die Tasten an der Innenseite des Lenkers eingestellt werden.

Programme

Das System bietet 3 Programme zur Auswahl (P1, P2 und P3). Jedes der 3 Programme verfügt über 16 verschiedene Widerstands- und Neigungseinstellungen. Wenn ein Programm ausgewählt wird, beginnt es mit der Einstellung 1 und wechselt etwa alle 10 Sekunden zur nächsten Einstellung, bis es die Einstellnummer 16 erreicht. Wenn die Aktivität zu diesem Zeitpunkt nicht unterbrochen wird, beginnt das Programm automatisch wieder bei Einstellung 1. Wenn der Benutzer im Laufe des Programms den Widerstandsgrad oder die Neigung ändern möchte, kann er dies tun. Nach etwa 10 Sekunden ändert sich die Konfiguration jedoch wieder entsprechend den Vorgaben des Programms.

Nachstehend finden Sie eine Tabelle mit den Einstellungen für jedes der 3 Programme.

Neigungsgrad Zeit		Änderungszeit der Konfiguration: 10 Sekunden															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Heizelement	10	12	14	16	18	16	16	14	14	13	13	12	12	10	8	6
	Neigungsgrad	0	6	8	2-	-8	0	8	0	-8	8	0	-6	6	2-	4	0
P2	Heizelement	10	10	12	18	20	20	20	20	16	16	14	14	12	12	8	6
	Neigungsgrad	0	6	8	2	-8	0	6	-6	6	0	-8	8	2	-3	4	0
P3	Heizelement	10	18	22	24	18	18	21	24	22	20	18	14	12	10	8	6
	Neigungsgrad	0	8	-8	6	-8	4	-8	0	6	-6	4	-6	6	2-	4	0

Technische Daten des Displays

	Anfänglich	Anfangswert eingestellt	Bereich eingestellt	Bereich
Zeit (Min:Sek)	0:00	00:00	Entfällt	0:00-99:59
RPM	0.0	0.0	Entfällt	0-200
Heizelement	0	0	Entfällt	1-32
Entfernung (Km)	0.0	0.00	Entfällt	0.00-99.9
Watt	0	0	Entfällt	0-9999
Neigungsgrad	0	0	Entfällt	-8-8

Bei einer Trittfrequenz von 60 RPM würde die Geschwindigkeit schätzungsweise 21,5 km/h betragen.

WARNUNG: Wenn kein Geschwindigkeitssignal anliegt, werden für die Entfernung keine Werte registriert.

Unterbrochener und Auto-Stopp-Status

Wenn das Gerät in Bewegung ist und 1 Minute lang keine Bewegung festgestellt wird, geht das System automatisch in den Ruhezustand über. Wenn das Gerät steht oder sich im Ruhezustand befindet, geht das System in den Ruhezustand über, wenn 10 Minuten lang keine Bedienung erfolgt ist.

Um das Gerät aus dem Winterschlaf zu holen, müssen Sie den Bedienknopf drücken.

Ausschalten

Sie können das System jederzeit abschalten, indem Sie das Gerät vom Stromnetz trennen.

Hinweis:

1. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Gerät ordnungsgemäß an das Stromnetz angeschlossen ist.
2. Sollten Sie Probleme mit dem Gerät haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. Wenden Sie sich an einen Fachmann, um das Gerät zu zerlegen oder zu reparieren. Versuchen Sie nicht, es selbst zu tun.

Funktion zur Neigungsverstellung

Es wird empfohlen, vor jedem Training die automatische Steigungsfunktion des Geräts zu starten, damit Sie die Steigungsstufe 0 richtig einstellen können. Wenn das Programm pausiert, drücken Sie gleichzeitig die Tasten zum Erhöhen oder Verringern der Neigung, und das System schaltet in den automatischen Lernmodus für die Neigung. Wenn das Gerät die entsprechenden Einstellungen vorgenommen hat, schaltet sich das System automatisch aus. Erscheint dabei der Fehlercode E04, überprüfen Sie den Motor, das Signalkabel oder tauschen Sie das Steuergerät aus.

Bluetooth-Verbindung

Der Drumfit Indoor Professional Incline ist mit der Kinomap-App kompatibel. Sie können virtuelle Trainingseinheiten durchführen, und das Gerät wird die gewählte Strecke nachfahren, indem es Widerstand und Steigung automatisch anpasst. Wenn Sie den QR-Code unten scannen, können Sie auf eine Anleitung zugreifen, die erklärt, wie Sie das DrumFit Indoor Professional Incline mit der Kinomap-Anwendung koppeln:



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. 13
- 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. 14
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 13

6. REINIGUNG UND WARTUNG

- Schmieren Sie regelmäßig die Teile, die sich während des Trainings bewegen, um eine vorzeitige Abnutzung zu verhindern.
- Prüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Verwendung nach. Wenn ein Teil in schlechtem Zustand ist, ersetzen Sie es sofort und benutzen Sie das Gerät nicht, bis es in einwandfreiem Zustand ist.
- Der Heimtrainer kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Vermeiden Sie es, das Gerät, insbesondere der 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, halten Sie die hintere Stange mit beiden Händen fest und heben Sie das Gerät in einem Winkel von etwa 45 Grad an, bis die Räder den Boden berühren, wie in Abbildung 15 dargestellt. Nehmen Sie das Gerät mit, wohin Sie wollen.

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: 07250

Produkt: DrumFit Indoor Professional Incline

Maximales Benutzergewicht: 110 kg

Klasse H

Betriebsfrequenzband des Bluetooth-Moduls: 2,4 GHz

Maximale Sendeleistung des Bluetooth-Moduls: 4,44 dBm

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 dieser Heimtrainer, Modell 07250 Drumfit Indoor Professional Incline, mit der Richtlinie 2014/53/EU über Funkanlagen konform ist.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist auf der folgenden Website zu finden: www.cecotec.es

1. PARTI E COMPONENTI PRINCIPALI

Fig.1 e Fig.2

Parte	Descrizione	Quantità
A	Telaio principale	1
B	Stabilizzatore anteriore	1
C	Stabilizzatore posteriore sinistro	1
D	Stabilizzatore posteriore destro	1
E	Supporto per tablet	1
F	Manubrio	1
G	Sellino	1
C28	Rivestimento dello stabilizzatore anteriore	1
C45	Pedale sinistro	1
C46	Pedale destro	1
C21	Manopola di regolazione del reggisella	1
D02	Bullone a collo quadro	1
E14	Adattatore di corrente	1
D07	Vite M8x55	2
D08	Rondella ø8	11.
D10	Vite M8x15	8
D12	Vite M6x12	4
D13	Vite M5x10	1
D16	Vite ST3.5x10	2
D24	Rondella ø6	4

D26	Rondella di bloccaggio a pressione ø8	11.
D28	Vite M8x35	1
B17	Chiave a brugola S5	1
B18	Chiave piatta multifunzione	1

NOTA:

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

2. PRIMA DELL'USO

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

Contenuto della scatola

- Cyclette da casa DrumFit Indoor Professional Incline
- Kit di montaggio
- Adattatore di corrente
- Il presente manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO

PASSO 1

1. Montare lo stabilizzatore anteriore (B) sul telaio principale (A) e fissarlo con due viti (D07) e un'altra vite (D28), 3 rondelle elastiche (D26) e 3 rondelle piane (D08). Utilizzare la chiave a brugola B17.
2. Montare gli stabilizzatori posteriori sinistro (C) e destro (D) sul telaio principale (A) e fissarli con 8 bulloni (D10), 8 rondelle elastiche (D26) e 8 rondelle piane (D08). Utilizzare la chiave a brugola (B17). Fig. 3

PASSO 2

Per prima cosa, inserire le linguette (H) del supporto della tavoletta (E) nei fori del manubrio (K). Per fissarlo, utilizzare la punta a stella della chiave (B18) e avvitare la vite a testa piatta autofilettante (D16). Fig. 4

PASSO 3

3. Collegare i cavi E09 ed E10 come mostrato in figura, quindi utilizzare quattro viti (D12) con 4 rondelle piatte (D24) per fissare il manubrio (F) al suo attacco (A02). Utilizzare la chiave a brugola (B17).

ATTENZIONE: prestare particolare attenzione a non impigliare i cavi!

4. Utilizzare la chiave (B18) per fissare il pedale sinistro (C45) sulla pedivella sinistra (B01) e il pedale destro (C46) sulla pedivella destra (B02).

ATTENZIONE: il pedale destro (C46) si stringe in senso orario, mentre il pedale sinistro (C45) si stringe in senso antiorario. Assicurarsi di aver posizionato ciascun pedale sul lato corrispondente.

5. Montare la boccola dello stabilizzatore anteriore (C28) e fissarlo al telaio principale (A). A tale scopo, utilizzare una vite a testa esagonale (D13) come mostrato in figura. Fig. 5

PASSO 4

Posizionare il sellino (G) sulla sua staffa (A03) e fissarla con la manopola di regolazione del sellino (C21) e un bullone a testa quadra (D02). Fig. 6

PASSO 5

Installare la cyclette in un luogo dove sia possibile collegarla a una fonte di alimentazione. Collegare quindi l'adattatore di alimentazione (E14) all'interfaccia di alimentazione come mostrato in figura. Fig. 7

PASSO 6

Se si nota che la macchina si muove perché posizionata su una superficie irregolare, regolare i piedini anteriori e posteriori (C29) ruotandoli in senso orario o antiorario per bilanciare la macchina come mostrato in figura. Fig. 8

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 o con i pulsanti esterni sulle maniglie. Leggere il funzionamento del monitor per regolarlo. Se è necessario effettuare un arresto di emergenza, premere il freno finché i pedali non si fermano (Fig. 9).

Regolazione del manubrio e del sellino

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








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.

Assicurarsi che l'altezza del manubrio sia approssimativamente equidistante dall'altezza del sellino; si noti che questo parametro dipende dalla biomeccanica e dalla fisiologia dell'utente. Se si è a disagio in questa posizione o se le ginocchia si scontrano con il manubrio, è necessario aumentare leggermente l'altezza del manubrio.

1. Per regolare l'altezza del manubrio o del sellino, allentare l'elemento di regolazione a L (B12) ruotandolo in senso antiorario. Per stringerlo di nuovo, ruotarlo in senso orario. Quando si utilizza la macchina, fare riferimento a questa parte (B12) per distinguere la direzione. Fig. 10
2. Per regolare la posizione del sellino, allentare la manopola di regolazione (C21) ruotandola in senso antiorario. Quindi posizionare il sellino (G) nella posizione appropriata. Ruotare la manopola di regolazione (C21) in senso orario per stringerla di nuovo. Fig. 10

Descrizione delle icone

Il display a LED (Fig. 11) visualizza le seguenti icone:

- A.  Tempo: mostra il tempo totale dell'allenamento in un intervallo da 0:00 a 99:59, dopodiché riparte da 0:00.
- B.  Distanza: mostra la distanza percorsa in km in un intervallo da 0.00 a 99.9, dopodiché riparte da 0:00.
- C.  Livello di resistenza: mostra il livello di resistenza corrente dei pedali. Rango: 1-32.
- D.  Cadenza: visualizza i giri al minuto del pedale. Rango: 0-200 RPM.
- E.  Potenza: visualizza la potenza stimata generata dai pedali.
- F.  Icona del Bluetooth: quando il Bluetooth è attivato, l'icona si accende sul display.
- G.  Inclinazione: visualizza il valore dell'inclinazione. Rango da -8 a 8.

Descrizione dei tasti

1. Il monitor stesso funziona come tasto di avvio/pausa.

2. Il contorno del monitor è una manopola di selezione, che permette di regolare le impostazioni.
3. Tasti sulla parte esterna delle maniglie (2). Premendo il pulsante sulla maniglia destra si aumenta il livello di resistenza. Premendo il pulsante sulla maniglia sinistra si diminuisce il livello di resistenza. Fig. 12
4. Tasti sulla parte interna delle maniglie (1). Servono per regolare l'inclinazione. Premendo il pulsante destro si aumenta l'inclinazione, mentre premendo il pulsante sinistro si diminuisce l'inclinazione. Fig. 12

Funzioni

- A. **Avvio/Pausa:** premendo il telecomando mentre il monitor è spento, il monitor si accende. A questo punto è possibile selezionare uno dei 3 programmi con il selettore e premendo nuovamente il pulsante si avvia il programma selezionato. Si avviano i contatori del tempo e della distanza e si inizia a registrare l'attività.
- B. **Avvio/Pausa:** se si preme il comando quando la bicicletta è in funzione, l'attività viene messa in pausa e i valori non continuano a essere registrati. Quando il monitor è in pausa, premere la manopola per un secondo per riprendere l'attività. Se si desidera cancellare tutti i dati, tenere premuto per 3 secondi.
- C. **Ruotare il selettore in senso orario:** se si effettua questa operazione quando il programma è in corso, la resistenza aumenta. Se lo si ruota quando la bicicletta è in pausa, è possibile selezionare i programmi P1-P2-P3.
- D. **Ruotare il selettore in senso antiorario:** se si effettua questa operazione quando il programma è in corso, la resistenza diminuisce. Se lo si ruota quando la bicicletta è in pausa, è possibile selezionare i programmi P1-P2-P3.
- E. **Aumentare o diminuire la resistenza:** quando il programma è in corso, si può regolare la resistenza dal selettore sull'unità di controllo o dai pulsanti esterni sulle maniglie.
- F. **Aumentare o diminuire l'inclinazione:** quando la bicicletta è in movimento, si può regolare l'inclinazione utilizzando i pulsanti sul lato interno del manubrio.

Programmi

Il sistema dispone di 3 programmi tra cui scegliere (P1, P2 e P3). Ognuno dei 3 programmi ha 16 diverse impostazioni di resistenza e inclinazione. Quando si seleziona un programma, si inizia con l'impostazione 1 e si passa all'impostazione successiva ogni 10 secondi circa, fino a raggiungere l'impostazione numero 16. A questo punto, se l'attività non viene messa in pausa, il programma si riavvia automaticamente all'impostazione 1. Se nel corso del programma l'utente desidera modificare il livello di resistenza o di inclinazione, è possibile farlo. Tuttavia, dopo circa 10 secondi la configurazione cambierà nuovamente in base a quanto indicato dal programma.

Di seguito è riportata una tabella con le impostazioni per ciascuno dei 3 programmi.

Tempo di salita/ discesa		Tempo di modifica delle impostazioni: 10 secondi															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11.	12	13	14	15	16
P1	Elemento riscaldante	10	12	14	16	18	16	16	14	14	13	13	12	12	10	8	6
	Salita/ Discesa	0	6	8	2-	-8	0	8	0	-8	8	0	-6	6	2-	4	0
P2	Elemento riscaldante	10	10	12	18	20	20	20	20	16	16	14	14	12	12	8	6
	Salita/ Discesa	0	6	8	2	-8	0	6	-6	6	0	-8	8	2	-3	4	0
P3	Elemento riscaldante	10	18	22	24	18	18	21	24	22	20	18	14	12	10	8	6
	Salita/ Discesa	0	8	-8	6	-8	4	-8	0	6	-6	4	-6	6	2-	4	0

Dati tecnici del display

	Iniziale	Valore iniziale stabilito	Rango stabilito	Intervallo
Tempo (min:sec)	0:00	00:00	Non applicabile	00:00 ~ 99:59
RPM	0.0	0.0	Non applicabile	0-200
Resistenza	0	0	Non applicabile	1-32
Distanza (km)	0.0	0.00	Non applicabile	0.00-99.9
Watt	0	0	Non applicabile	0-9999
Salita/Discesa	0	0	Non applicabile	-8-8

Si stima che con una cadenza di 60 giri al minuto la velocità sarebbe di 21,5 km/h.

ATTENZIONE: in assenza di segnale di velocità, la distanza non registra valori.

Modalità di sospensione e arresto automatico

Quando la bicicletta è in movimento, se non viene rilevato alcun movimento per 1 minuto, il sistema passa automaticamente allo stato di riposo. Quando la bicicletta è ferma o in stato di sospensione, il sistema entra in uno stato di ibernazione se non vengono eseguite operazioni per 10 minuti.

Premere la manopola di controllo per fare uscire la macchina dallo stato di sospensione.

Spegnimento

È possibile spegnere il sistema in qualsiasi momento scollegando la macchina dall'alimentazione.

Nota bene:

1. Prima dell'uso, verificare che la macchina sia collegata correttamente all'alimentazione elettrica.
2. In caso di problemi con la macchina, contattare il rivenditore. Per smontare o riparare la macchina, rivolgersi a un professionista. Non cercare di farlo per conto proprio.

Funzione di regolazione dell'inclinazione

Ogni volta che si deve eseguire una sessione di allenamento, si consiglia di avviare la funzione di inclinazione automatica della macchina, in modo da poter impostare correttamente il livello di inclinazione 0. Quando il programma è in pausa, premere contemporaneamente i tasti di aumento o diminuzione dell'inclinazione e il sistema entrerà in modalità di apprendimento automatico dell'inclinazione. Una volta regolate le impostazioni appropriate, il sistema si spegne automaticamente. Se durante questa procedura compare il codice di errore E04, controllare il motore, il cavo di segnale o sostituire il controllore.

Connessione Bluetooth

Il Drumfit Indoor Professional Incline è compatibile con l'app Kinomap. È possibile eseguire allenamenti virtuali e la cyclette riprodurrà il percorso selezionato regolando automaticamente la resistenza e l'inclinazione. Scansionando il codice QR qui sotto è possibile accedere a un manuale che spiega come associare la DrumFit Indoor Eolo bike all'applicazione Kinomap:

**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. 13
- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (nota bene: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 14
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 13

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 l'apparecchio alla luce diretta del sole, in particolare la console.
- 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 bicicletta, tenere la barra posteriore con entrambe le mani e sollevare la macchina con un angolo di circa 45 gradi fino a quando le ruote toccano il suolo, come mostrato nella Figura 15. È possibile spostare la bicicletta dove si vuole.

Attenzione:

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

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibili cause	Soluzione
L'apparecchio traballa durante l'uso.	Stabilizzatori non livellati.	Regolare gli stabilizzatori fino a livellarli.
Il manubrio è instabile.	Le viti sono allentate.	Allentare 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: 07250

Prodotto: DrumFit Indoor Professional Incline

Peso massimo utente: 110 kg.

Classe H

Banda di frequenza operativa del modulo Bluetooth: 2,4 GHz

Potenza massima di trasmissione del modulo Bluetooth: 4,44 dBm

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, riprodotto, archiviato in un sistema di recupero, trasmesso o distribuito con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o simile) senza la previa autorizzazione di CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

12. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ SEMPLIFICATA

CE Cecotec Innovations dichiara che questa bici da spinning, modello 07250 Drumfit Indoor Professional Incline, 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 y Fig. 2)

Peça	Descrição	Quantidade
A	Estrutura principal	1
B	Estabilizador frontal	1
C	Estabilizador traseiro esquerdo	1
D	Estabilizador traseiro direito	1
E	Suporte para tablets	1
F	Guiador	1
G	Selim	1
C28	Acabamento do estabilizador dianteiro	1
C45	Pedal esquerdo	1
C46	Pedal direito	1
C21	Roda de ajuste do selim	1
D02	Parafuso de pescoço quadrado	1
E14	Adaptador de energia	1
D07	Parafuso M8x55	2
D08	Arruela ø8	11
D10	Parafuso M8x15	8
D12	Parafuso M6x12	4
D13	Parafuso M5x10	1
D16	Parafuso ST3,5x10	2
D24	Arruela ø6	4

D26	Arruela de pressão ø8	11
D28	Parafuso M8x35	1
B17	Chave Allen S5	1
B18	Chave fixa múltipla	1

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 indoor Drumfit Indoor Professional Incline
- Kit de montagem
- Adaptador de corrente
- Manual do utilizador

3. MONTAGEM

PASSO 1. Fig. 3

1. Coloque o estabilizador frontal (B) na estrutura principal (A) e fixe-o com 2 parafusos (D07) e outro parafuso (D28), 3 arruelas de pressão (D26) e 3 arruelas (D08). Utilize a chave Allen (B17).
2. Monte os estabilizadores traseiros esquerdo (C) e direito (D) na estrutura principal (A) e fixe-os com 8 parafusos (D10), 8 arruelas de pressão (D26) e 8 arruelas (D08). Utilize a chave Allen (B17).

PASSO 2. Fig. 4

Em primeiro lugar, insira as abas (H) do suporte para tablet (E) nos orifícios do guidador (K). Para o fixar, utilize a ponta em estrela da chave inglesa (B18) e aparafuse o parafuso autorroscante de cabeça (D16).

PASSO 3. Fig. 5

3. Ligue os cabos E09 e E10 como indicado na figura e, em seguida, utilize 4 parafusos (D12) com 4 arruelas (D24) para fixar o guidador (F) ao seu avanço (A02). Utilize a chave Allen (B17).

ATENÇÃO: preste especial atenção para não prender os fios!

4. Utilize a chave inglesa (B18) para fixar o pedal esquerdo (C45) na biela esquerda (B01) e o pedal direito (C46) na biela direita (B02).

ATENÇÃO: o pedal direito (C46) é acionado em sentido horário, enquanto o pedal esquerdo (C45) é acionado em sentido anti-horário. Certifique-se de que colocou cada pedal no seu lado correspondente.

5. Coloque a cobertura do estabilizador frontal (C28) e fixe-a à estrutura principal (A). Para o efeito, utilize um parafuso de cabeça sextavada (D13).

PASSO 4. Fig. 6

Coloque o selim (G) no seu suporte (A03) e fixe-o com a roda de regulação do selim (C21) e um parafuso de pescoço quadrado (D02).

PASSO 5. Fig. 7

Instale o aparelho num local onde possa ligá-la a uma tomada elétrica. Em seguida, ligue o adaptador de energia (E14) à interface de alimentação.

PASSO 6. Fig. 8

Se notar que o aparelho se desloca por estar colocado numa superfície irregular, ajuste os pés dianteiros e traseiros (C29). Rode-os em sentido horário ou anti-horário para equilibrar o aparelho.

4. FUNCIONAMENTO

Como entrar e sair do aparelho

Antes de subir para o aparelho, verifique se os pedais estão parados. Fique de pé ao lado do aparelho e coloque a perna mais próxima do aparelho por cima da estrutura principal, depois

sente-se no selim e coloque os pés nos pedais.

Para sair do aparelho, faça o procedimento acima em marcha-atrás.

Ajuste da resistência. Fig. 9

A resistência à pedalagem é ajustada com o monitor ou com os botões exteriores dos punhos. Leia o funcionamento do monitor para a definir. Se for necessária uma paragem de emergência, prima o travão até os pedais pararem.

Ajustar o selim e o guidador. Fig. 10








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.

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 chão.

Certifique-se de que a altura do guidador é aproximadamente equidistante da altura do selim note que este parâmetro dependerá da biomecânica e fisiologia do utilizador. Se se sentir desconfortável nesta posição ou se os seus joelhos colidirem com o guidador, deve aumentar um pouco a altura.

1. Para regular a altura do guidador ou do selim, desaperte a peça de regulação em forma de L (B12), rodando-a em sentido anti-horário. Para a voltar a apertar, rode-o em sentido horário. Quando utilizar o aparelho, refira-se a esta peça (B12) para distinguir a direção.
2. Para regular a posição do selim, desaperte a roda de ajuste (C21) rodando-a em sentido anti-horário. Em seguida, coloque o selim (G) na posição correta. Rode a roda de ajuste (C21) em sentido horário para a voltar a apertar.

Descrição dos ícones. Fig. 11

- A.  Tempo: mostra o tempo total de treino. Intervalo de 0:00 – 99:59. Após este tempo, volta para 0:00.
- B.  Distância: mostra a distância percorrida em km. Intervalo de 0,00 – 99,9. Depois, volta para 0,00.
- C.  Resistência: mostra o nível de resistência atual. Intervalo: Intervalo de 1 – 32.
- D.  RPM: mostra as revoluções por minuto. Intervalo: Intervalo de 0 – 200.
- E.  Potência: mostra a potência estimada em watts gerada nos pedais.
- F.  Bluetooth: quando o Bluetooth estiver ativado, o ícone acender-se-á.
- G.  Inclinação: mostra o valor da inclinação. Intervalo de -8 – 8.

Funções botões

1. O monitor é também um botão. Funciona como botão Iniciar/Pausar.
2. O monitor também se utiliza como seletor. Quando o rodar, as definições serão alteradas.
3. Botões na parte exterior dos punhos (2): premir o botão no punho direito aumentará o

nível de resistência. Premir o botão no punho esquerdo diminuirá a resistência. Fig. 12

4. Botões na parte interior dos punhos (1): são utilizados para regular a inclinação. Premir o botão direito aumentará a inclinação e premir o botão esquerdo diminuirá a inclinação. Fig. 12

Funções

- A. Iniciar/Pausar: quando premir o botão central com o aparelho desligada, o monitor ligar-se-á. Pode agora selecionar um dos 3 programas rodando o seletor e, premindo novamente o botão central, o programa selecionado iniciará. Os valores de tempo e de distância serão iniciados e a atividade começará a ser registada.
- B. Iniciar/Pausar: se premir o botão central quando o aparelho estiver a funcionar, a atividade será interrompida e os valores não continuarão a ser registados. Quando o monitor estiver em pausa, prima o botão central durante um segundo para retomar a atividade. Se pretender apagar todos os dados, prima sem soltar durante 3 segundos.
- C. Rodar o seletor em sentido horário: se o fizer com o programa em curso, a resistência aumenta. Se o rodar quando o aparelho estiver em pausa, poderá selecionar os programas P1-P2-P3.
- D. Rodar o seletor em sentido anti-horário: se o fizer com o programa em curso, a resistência diminui. Se o rodar quando o aparelho estiver em pausa, poderá selecionar os programas P1-P2-P3.
- E. Aumentar/Diminuir a resistência: quando o programa estiver em curso, a resistência poderá ser ajustada através do seletor no monitor ou através dos botões externos dos punhos.
- F. Aumentar/Diminuir a inclinação: quando o aparelho estiver em movimento, a inclinação pode ser ajustada através dos botões interiores dos punhos.

Programas

O sistema dispõe de 3 programas à escolha (P1, P2 e P3). Cada um dos 3 programas tem 16 níveis diferentes de resistência e inclinação. Quando um programa for selecionado, começará com o nível 1 e mudará para o nível seguinte a cada 10 segundos, aproximadamente, até atingir o nível número 16. Neste momento, se a atividade não for interrompida, o programa recomeçará automaticamente no nível 1. Se, no decurso do programa, o utilizador pretender alterar o nível de resistência ou de inclinação, pode fazê-lo. No entanto, passados cerca de 10 segundos, a definição muda novamente de acordo com o que o programa indica.

Abaixo encontra-se uma tabela com as definições para cada um dos 3 programas.

Tempo de ascenso/ descida		Tempo de alteração da definição: 10 segundos															
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
P1	Resistência	10	12	14	16	18	16	16	14	14	13	13	12	12	10	8	6
	Ascenso/ Descida	0	6	8	2-	-8	0	8	0	-8	8	0	-6	6	2-	4	0
P2	Resistência	10	10	12	18	20	20	20	20	16	16	14	14	12	12	8	6
	Ascenso/ Descida	0	6	8	2	-8	0	6	-6	6	0	-8	8	2	-3	4	0
P3	Resistência	10	18	22	24	18	18	21	24	22	20	18	14	12	10	8	6
	Ascenso/ Descida	0	8	-8	6	-8	4	-8	0	6	-6	4	-6	6	2-	4	0

Dados técnicos do ecrã

	Inicial	Valor inicial definido	Intervalos	Intervalo
Tempo (min:seg)	0:00	00:00	Não aplicável	0:00-99:59
RPM	0,0	0,0	Não aplicável	0-200
Resistência	0	0	Não aplicável	1-32
Distância (km)	0,0	0,00	Não aplicável	0,00-99,9
W	0	0	Não aplicável	0-9999
Ascenso/Descida	0	0	Não aplicável	-8-8

Estima-se que a uma cadência de 60 RPM a velocidade seria de 21,5 km/h.

ATENÇÃO: quando não há sinal de velocidade, a distância não registará valores.

Modo standby e desligamento automático

Quando o aparelho estiver em movimento, se não for detetado qualquer movimento durante 1 minuto, o sistema entrará automaticamente no modo standby. Quando o aparelho estiver parado ou no modo standby, o sistema entrará em desligamento automático se não for efetuada qualquer operação durante 10 minutos.

Para tirar o aparelho do modo standby, é necessário premir o botão central.

Desligar

É possível desligar o aparelho a qualquer momento, desligando-o da tomada elétrica.

Nota:

1. Verifique se o aparelho está corretamente ligado à tomada elétrica antes de a utilizar.
2. Se tiver algum problema com o aparelho, contacte o vendedor. Para desmontar ou reparar o aparelho, contacte um profissional. Não tente fazê-lo sozinho.

Ajustes de inclinação

Sempre que se pretenda realizar uma sessão de treino, recomenda-se que se inicie a função de inclinação automática do aparelho para que se possa definir corretamente o nível de inclinação 0. Quando o programa estiver em pausa, prima simultaneamente os botões Aumentar/Diminuir inclinação e o sistema entrará no modo de aprendizagem automática da inclinação. Quando o aparelho tiver efetuado as definições adequadas, o sistema desligar-se-á automaticamente. Se o código de erro E04 aparecer durante este processo, verifique o motor, o cabo de sinal ou substitua o controlador.

Ligação Bluetooth

A Drumfit Indoor Professional Incline é compatível com a app Kinomap. Pode efetuar treinos virtuais e o aparelho reproduzirá o percurso selecionado, ajustando automaticamente a resistência e a inclinação. Ao digitalizar o código QR abaixo, pode aceder a um manual que explica como emparelhar o aparelho DrumFit Indoor Professional Incline o com a app Kinomap:

**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. 13
- 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. 14
- Arrefecimento: alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 13

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Lubrifique periodicamente as peças que se movem durante o exercício para evitar o desgaste prematuro.
- Inspeccione e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se qualquer peça estiver em mau estado, substitua-a imediatamente e não utilize o equipamento até que esteja em perfeito estado.
- O aparelho pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- 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, segure o estabilizador traseiro com as duas mãos e levante o aparelho num ângulo de cerca de 45° até as rodas tocarem no chão. Fig. 15.

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 o aparelho 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

Referência: 07250

Produto: DrumFit Indoor Professional Incline

Peso máximo do utilizador: 110 kg

Classe: H

Banda de frequência de funcionamento do módulo Bluetooth: 2,4 GHz

Potência máxima de transmissão do módulo Bluetooth: 4,44 dBm

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

9. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



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

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

A conformidade com as diretivas 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 este aparelho indoor, modelo 07250 Drumfit Indoor Professional Incline está em conformidade com a Directiva de Equipamento de Rádio 2014/53/UE.

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

www.cecotec.com

1. HOOFDONDERDELEN EN COMPONENTEN

(Fig. 1 en Fig. 2)

Onderdeel	Beschrijving	Aantal
A	Hoofdframe	1
B	Voorste stabilisator	1
C	Stabilisator links achter	1
D	Stabilisator rechts achter	1
E	Houder voor tablet	1
F	Stuur	1
G	Zadel	1
C28	Afdekking van de voorste stabilisator	1
C45	Linker pedaal	1
C46	Rechter pedaal	1
C21	Zadelafstelknop	1
D02	Vierkante halsbout	1
E14	Voedingsadapter	1
D07	Schroef M8x55	2
D08	Sluitring ø8	11
D10	Schroef M8x15	8
D12	Schroef M6x12	4
D13	Schroef M5x10	1
D16	Schroef ST3.5x10	2
D24	Sluitring ø6	4

D26	Borgring ø8	11
D28	Schroef M8x35	1
B17	Inbussleutel S5	1
B18	Multi-sleutel	1

OPMERKING:

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

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

Inhoud van de doos

- Hometrainer indoor Drumfit Indoor Profesional Incline
- Montage kit
- Voedingsadapter
- Handleiding

3. MONTAGE

STAP 1

1. Monteer de voorste stabilisator (B) aan het hoofdframe (A) en zet deze vast met twee schroeven (D07) en nog een schroef (D28), 3 borgringen (D26) en 3 sluitringen (D08). Gebruik inbussleutel B17.
2. Monteer de linker (C) en rechter (D) achter stabilisatoren aan het hoofdframe (A) en zet ze vast met acht schroeven (D10), acht borgringen (D26) en acht sluitringen (D08). Gebruik de inbussleutel (B17). Fig. 3

STAP 2

Steek eerst de lipjes (H) van de tablethouder (E) in de gaten in het stuur (K). Om het vast te zetten, gebruikt u de stervormige punt van de multi-sleutel (B18) en draait u de schroef (D16) erin. Fig. 4

STAP 3

3. Sluit de kabels E09 en E10 aan zoals aangegeven in het figuur en gebruik vervolgens vier schroeven (D12) met 4 sluitringen (D24) om het stuur (F) aan de stuurpen (A02) te bevestigen. Gebruik de inbussleutel (B17).

PAS OP: Let er vooral op dat de draden niet blijven haken!

4. Gebruik de multi-sleutel (B18) om het linkerpedaal (C45) op de linkerslinger (B01) en het rechterpedaal (C46) op de rechterslinger (B02) vast te zetten.

PAS OP: Het rechterpedaal (C46) wordt met de klok mee ingedrukt, terwijl het linkerpedaal (C45) tegen de klok mee wordt ingedrukt. Zorg ervoor dat u de pedalen aan de juiste kant plaatst!

5. Plaats de afdekking van de voorste stabilisator (C28) en bevestig deze aan het hoofdframe (A). Gebruik hiervoor een schroef (D13) zoals aangegeven in het figuur. Fig. 5

STAP 4

Plaats het zadel (G) in de houder (A03) en zet het vast met de zadelaafstelknop (C21) en een vierkante halsbout (D02). Fig. 6

STAP 5

Installeer de hometrainer op een plek waar u hem kunt aansluiten op een stroombron. Sluit vervolgens de voedingsadapter (E14) aan op de voedingsinterface zoals weergegeven in het figuur. Fig. 7

STAP 6

Als u merkt dat het apparaat beweegt omdat het op een oneffen ondergrond staat, stel dan de voor- en achterpoten (C29) bij. Draai ze met de klok mee of tegen de klok in om de hometrainer uit te balanceren, zoals aangegeven in het figuur. Fig. 8

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 of met de externe drukknoppen op de hendels. Lees de werking van de monitor om deze aan te passen. Als u een noodstop moet maken, trapt u op de rem totdat de pedalen stilstaan (Fig. 9).

Afstelling stuur en 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.








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.

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.

1. Om de hoogte van het stuur of zadel te verstellen, draait u het L-vormige verstelstuk (B12) los door het tegen de wijzers van de klok in te draaien. Draai hem met de klok mee om hem weer vast te zetten. Raadpleeg bij gebruik van de machine dit onderdeel (B12) om de richting te onderscheiden. Fig. 10
2. Om de zadelpositie aan te passen, draait u de verstelknop (C21) los door deze linksom te draaien. Plaats vervolgens het zadel (G) in de juiste positie. Draai de afstelknop (C21) rechtsom om hem weer vast te draaien. Fig. 10

Beschrijving van de pictogrammen

Het LED-scherm (Fig. 11) toont de volgende iconen:

- A.  Tijd: Het toont de totale trainingstijd. Telt van 0:00 tot 99:59. Na deze periode gaat de tijd terug naar 0:00.
- B.  Afstand: toont de afgelegde afstand. Tel van 0.00 tot 99.9. Daarna begint hij opnieuw bij 0,00.
- C.  Weerstandsniveau: toont het huidige weerstandsniveau. Bereik: 1-32.
- D.  Cadans: Toont het aantal omwentelingen per minuut. Bereik: 0-200 RPM.
- E.  Vermogen: Toont de geschatte wattage dat wordt gegenereerd op de pedalen.
- F.  Bluetooth-icoon. Wanneer Bluetooth geactiveerd is, licht het icoon op.
- G.  Helling: Geeft het helling niveau weer. Bereik -8 tot 8.

Beschrijving van de knoppen.

1. De monitor zelf is een knop. Functioneert als een Start/Pauze knop.
2. De contour van de monitor is een draaiknop. Door het om te draaien veranderen de instellingen.

3. Knoppen aan de buitenkant van de handgrepen (2). Door op de knop op de rechterhandgreep te drukken, verhoogt u het weerstandsniveau. Door op de knop op de linkerhandgreep te drukken, wordt de weerstand verlaagd. Fig. 12
4. Knoppen aan de binnenkant van de handgrepen (1). Ze worden gebruikt om de helling aan te passen. Als u op de rechterknop drukt, verhoogt u de helling en als u op de linker knop drukt, verlaagt u de helling. Fig. 12

Funcities

- A. Start/pauze: Wanneer de afstandsbediening wordt ingedrukt terwijl de monitor uit staat, wordt de monitor ingeschakeld. U kunt nu een van de 3 programma's selecteren met de keuzeknop en door nogmaals op de knop te drukken start het geselecteerde programma. De tijd- en afstand tellers starten en de activiteit wordt geregistreerd.
- B. Start/pauze: Als u op de knop drukt terwijl de fiets draait, wordt de activiteit gepauzeerd en worden de waarden niet verder opgenomen. Wanneer de monitor is gepauzeerd, drukt u één seconde op de knop om de activiteit te hervatten. Als u alle gegevens wilt wissen, houdt u 3 seconden ingedrukt.
- C. Draai de keuzeknop rechtsom: als u dit doet terwijl het programma loopt, neemt de weerstand toe. Als u eraan draait terwijl de fiets op pauze staat, kunt u de programma's P1-P2-P3 selecteren.
- D. Draai de knop tegen de klok in: als u aan de knop draait terwijl het programma loopt, neemt de weerstand af. Als u eraan draait terwijl de fiets op pauze staat, kunt u de programma's P1-P2-P3 selecteren.
- E. Weerstand verhogen of verlagen: Als het programma loopt, kan de weerstand worden aangepast met de keuzeschakelaar op de besturingseenheid of met de drukknoppen op de handgrepen.
- F. Helling verhogen of verlagen: Als de hometrainer in gebruik is, kan de helling worden aangepast met de knoppen aan de binnenkant van het stuur.

Programma's

Het systeem heeft 3 programma's waaruit u kunt kiezen (P1, P2 en P3). Elk van de 3 programma's heeft 16 verschillende weerstands- en helling instellingen. Wanneer een programma wordt geselecteerd, begint het met instelling 1 en schakelt het ongeveer elke 10 seconden over naar de volgende instelling, tot instelling nummer 16 is bereikt. Op dit punt, als de activiteit niet is gepauzeerd, start het programma automatisch opnieuw bij instelling 1. Als de gebruiker in de loop van het programma het weerstandsniveau of de hellingshoek wil veranderen, kan dat. Na ongeveer 10 seconden verandert de configuratie echter weer volgens wat het programma zegt.

Hieronder staat een tabel met de instellingen voor elk van de 3 programma's.

Tijd stijgen/dalen		Configuratieveranderingstijd: 10 seconden															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Verwarming-selement	10	12	14	16	18	16	16	14	14	13	13	12	12	10	8	6
	Stijgen/Dalen	0	6	8	2	-8	0	8	0	-8	8	0	-6	6	2	4	0
P2	Verwarming-selement	10	10	12	18	20	20	20	20	16	16	14	14	12	12	8	6
	Stijgen/Dalen	0	6	8	2	-8	0	6	-6	6	0	-8	8	2	-3	4	0
P3	Verwarming-selement	10	18	22	24	18	18	21	24	22	20	18	14	12	10	8	6
	Stijgen/Dalen	0	8	-8	6	-8	4	-8	0	6	-6	4	-6	6	2	4	0

Technische gegevens van het scherm

	Initieel	Initiële waarde ingesteld	Bereik ingesteld	Bereik
Tijd (min: sec)	0:00	00:00	Niet van toepassing	0:00-99:59
TPM	0.0	0.0	Niet van toepassing	0-200
Weerstand	0	0	Niet van toepassing	1-32
Afstand (km)	0.0	0.00	Niet van toepassing	0.00-99.9
Watt	0	0	Niet van toepassing	0-9999
Stijgen/Dalen	0	0	Niet van toepassing	-8-8

Geschat wordt dat bij een cadans van 60 omw/min de snelheid 21,5 km/u zou zijn.

PAS OP: Als er geen snelheidssignaal is, registreert de afstand geen waarden.

Status onderbroken en auto-stop

Wanneer de hometrainer in beweging is en er gedurende 1 minuut geen beweging wordt waargenomen, schakelt het systeem automatisch over naar de slaapstand. Wanneer de hometrainer stilstaat, schakelt het systeem over naar de slaapstand als er gedurende 10 minuten geen handeling is uitgevoerd.

Om de hometrainer uit de slaapstand te halen, moet u op de bedieningsknop drukken.

Uitschakelen

U kunt het systeem op elk gewenst moment uitschakelen door het apparaat los te koppelen van de voeding.

OPMERKING:

1. Controleer voor gebruik of het apparaat goed is aangesloten op de stroom.
2. Neem contact op met uw fabrikant als u problemen heeft met het apparaat. Neem contact op met een vakman om het apparaat te demonteren of te repareren. Probeer het niet zelf te doen.

Hellinginstelling

Wanneer een trainingssessie moet worden uitgevoerd, is het aan te raden om de automatische helling functie van het apparaat te starten, zodat u het helling niveau 0 correct kunt instellen. Wanneer het programma is gepauzeerd, druk dan tegelijkertijd op de toetsen voor hellingverhoging of verlaging en het systeem schakelt over naar de automatische helling-leermodus. Wanneer de hometrainer de juiste instellingen heeft uitgevoerd, schakelt het systeem automatisch uit. Als foutcode E04 verschijnt tijdens dit proces, controleer dan de motor, de signaalkabel of vervang de controller.

Bluetooth-verbinding

De Drumfit Indoor Professional Incline is compatibel met de Kinomap app. U kunt virtuele workouts uitvoeren en de hometrainer zal de geselecteerde route reproduceren door de weerstand en helling automatisch aan te passen. 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:



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. 13
- Training: Dit is een 20-30 minuten durende trainingssessie. (Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 14
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 13

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 hometrainer te verplaatsen, houdt u de achterste stang met beide handen vast en tilt u de machine op in een hoek van ongeveer 45 graden tot de wielen de grond raken, zoals getoond in Figuur 15. Neem uw hometrainer overal mee naartoe.

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: 07250

Product: DrumFit Indoor Professional Incline

Maximaal gebruikersgewicht: 110 kg

Clase H

Frequentieband van de Bluetooth-module: 2,4 GHz

Maximale vermogenstransmissie van bluetoothmodule: 4,44 dBm

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 hometrainer, model 07250 Drumfit Indoor Professional Incline in overeenstemming is met de Radio Equipment Directive 2014/53/EU.

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

www.cecotec.es

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY GŁÓWNE

(Rys. 1 i Rys. 2)

Część	Opis	Ilość
A	Główna struktura	1
B	Stabilizator przedni	1
C	Stabilizator tylny lewy	1
D	Stabilizator tylny prawy	1
E	Uchwyt na tablet	1
F	Kierownica	1
G	Siodetko	1
C28	Ostona na przedni stabilizator	1
C45	Lewy pedał	1
C46	Prawy pedał	1
C21	Pokrętło regulacji siodetka	1
D02	Śruba z kwadratowym kotnierzem	1
E14	Adapter	1
D07	Śruba M8x55	2
D08	Podkładka Ø8	11
D10	Śruba M8x15	8
D12	Śruba M6x12	4
D13	Śruba M5x10	1
D16	Śruby ST3.5x10	2
D24	Podkładka Ø6	4

D26	Podkładka naciskowa ø8	11
D28	Śruba M8x35	1
B17	Klucz imbusowy S5	1
B18	Klucz wielofunkcyjny	1

UWAGA:

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

2. PRZED UŻYCIEM

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

Zawartość opakowania

- Rower treningowy Drumfit Indoor Profesional Incline
- Zestaw do montażu
- Adapter
- Ta instrukcja obsługi

3. MONTAŻ

KROK 1

1. Zamontuj przedni stabilizator (B) do struktury głównej (A) i zabezpiecz go za pomocą dwóch śrub (D07) i śruby (D28), 3 podkładek sprężystych (D26) i 3 płaskich podkładek (D08). Użyj klucza imbusowego B17.
2. Zamontuj lewy (C) i prawy (D) tylny stabilizator do ramy głównej (A) i zabezpiecz je ośmioma śrubami (D10), ośmioma podkładkami sprężystymi (D26) i ośmioma podkładkami płaskimi (D08). Użyj klucza imbusowego B17. Rys. 3

KROK 2

Najpierw włóż wypustki (H) uchwyty na tablet (E) do otworów w kierownicy (K). Aby go zamocować, użyj końcówki gwiazdkowej klucza (B18) i wkręć wkręt samogwintujący z płaskim łbem (D16). Rys. 4

KROK 3

3. Podłącz kable E09 i E10, jak pokazano na rysunku, a następnie użyj czterech śrub (D12) z czterema płaskimi podkładkami (D24), aby przymocować kierownicę (F) do jej sztycy (A02). Użyj klucza imbusowego B17.

UWAGA: Zwróć szczególną uwagę, aby nie uszkodzić przewodów!

4. Użyj klucza (B18), aby zamocować lewy pedał (C45) na lewej korbie (B01) i prawy pedał (C46) na prawej korbie (B02).

UWAGA: Prawy pedał (C46) jest wciskany zgodnie z ruchem wskazówek zegara, podczas gdy lewy pedał (C45) jest wciskany odwrotnie do ruchu wskazówek zegara. Należy upewnić się, że każdy pedał jest zamontowany po przypisanej mu stronie.

5. Załóż osłonę przedniego stabilizatora (C28) i przymocuj go do głównej struktury (A). W tym celu należy użyć śruby z łbem sześciokątnym (D13), jak pokazano na rysunku. Rys. 5

KROK 4

Umieść siodełko (G) w jego sztycy (A03) i zabezpiecz je za pomocą pokrętła regulacji siodełka (C21) i śruby z kwadratowym kotnierzem (D02). Rys. 6

KROK 5

Zainstaluj rower treningowy w miejscu, w którym można go podłączyć do źródła zasilania. Następnie podłącz adapter (E14) do interfejsu zasilania, jak pokazano na rysunku. Rys. 7

KROK 6

Jeśli zauważysz, że urządzenie porusza się, ponieważ stoi na nierównej powierzchni, wyreguluj przednie i tylne nóżki (C29). Obróć je w prawo lub w lewo, aby wyważyć urządzenie, jak pokazano na rysunku. Rys. 8

4. FUNKCJONOWANIE**Jak wejść i zejść z roweru**

Przed wejściem na rower sprawdź, czy pedały się nie ruszają. Stań z boku roweru i przesun nad nim nogę znajdującą się najbliżej roweru, a następnie usiądź na siodełku i włóż stopy w pedały.

Aby zejść z roweru, wykonaj poprzednią procedurę, ale w odwrotnej kolejności.

Regulacja oporu

Opór pedałowania można ustawić za pomocą monitora zintegrowanego z kierownicą lub przycisków na uchwytach. Zapoznaj się z obsługą monitora, aby ustawić opór. Jeśli chcesz zatrzymać awaryjnie urządzenie, wciśnij hamulec, aż pedały zatrzymają się (Rys. 9).

Regulacja siodełka i kierownicy

Regulując wysokość siodełka pamiętaj, że prawidłowa pozycja to taka, w której biodra nie są przechylone na zadną stronę, gdy pedał jest w dolnej pozycji, a stopa jest idealnie wsunięta i wpasowana w paski przytrzymujące stopy.








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

Upewnij się, że wysokość kierownicy jest w przybliżeniu równa wysokości siodełka, pamiętaj, że ten parametr będzie zależał od biomechaniki i fizjologii użytkownika. Jeśli nie czujesz się komfortowo w tej pozycji lub kolana uderzają o kierownicę, należy nieco zwiększyć wysokość.

1. Aby wyregulować wysokość kierownicy lub siodełka, poluzuj element regulacyjny w kształcie litery L (B12), obracając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Aby je dokręcić, obróć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Podczas korzystania z urządzenia należy odnieść się do tej części (B12) w celu rozróżnienia kierunku. Rys. 10
2. Aby wyregulować pozycję siodełka, poluzuj pokrętło regulacji (C21), obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Następnie umieść siodełko (G) w odpowiedniej pozycji. Obróć pokrętło regulacji (C21) zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby je dokręcić. Rys. 10

Opis ikon

Wyświetlacz LED (Rys. 11) pokazuje następujące ikony:

- A.  Czas: pokazuje całkowity czas treningu. Liczenie od 0 do 9999. Po upływie tego czasu powróci do 0:00.
- B.  Dystans: pokazuje pokonany dystans. Liczenie od 0,00 do 99,9. Następnie rozpocznie ponownie od 0.00.
- C.  Poziom oporu: pokazuje aktualny poziom oporu. Zakres: 1-32.
- D.  Rytm: Wyświetla liczbę obrotów na minutę suportu. Zakres: 0-200 RPM.
- E.  Moc: Wyświetla szacowaną moc wyrażaną w watach generowaną przez pedały.
- F.  Ikona Bluetooth. Gdy funkcja Bluetooth jest włączona, ikona zaświeci się.
- G.  Pochylenie: Wyświetla wartość nachylenia. Zakres od -8 do 8.

Opis przycisków

1. Monitor sam w sobie jest przyciskiem. Działa jako przycisk Start/Pauza.
2. Kontur monitora to pokrętło. Obrócenie go powoduje zmianę ustawień.
3. Przyciski po zewnętrznej stronie uchwytów (2). Naciśnięcie przycisku na prawym

uchwycie zwiększa poziom oporu. Naciśnięcie przycisku na lewym uchwycie zmniejsza opór. Rys. 12

4. Przyciski po wewnętrznej stronie uchwytów (1). Służą one do regulacji nachylenia. Naciśnięcie prawego przycisku zwiększa nachylenie, a naciśnięcie lewego przycisku zmniejsza nachylenie. Rys. 12

Funkcje

- A. Start/Pauza: Naciśnięcie pokrętła przy wyłączonym monitorze powoduje włączenie monitora. Można teraz wybrać jeden z 3 programów za pomocą pokrętła, a ponowne naciśnięcie przycisku spowoduje uruchomienie wybranego programu. Uruchomią się liczniki czasu i dystansu, a aktywność zacznie być rejestrowana.
- B. Start/Pauza: Jeśli naciśniesz pokrętło, gdy rower jest uruchomiony, aktywność zostanie wstrzymana, a wartości nie będą rejestrowane. Gdy monitor jest wstrzymany, naciśnij pokrętło przez jedną sekundę, aby wznowić działanie. Jeśli chcesz usunąć wszystkie dane, naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy.
- C. Przekręć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara: jeśli zrobisz to podczas działania programu, opór wzrośnie. Jeśli obrócisz go, gdy rower jest zatrzymany, możesz wybrać programy P1-P2-P3.
- D. Przekręcenie pokrętła odwrotnie do ruchu wskazówek zegara: jeśli zrobisz to podczas działania programu, opór zmniejszy się. Jeśli obrócisz go, gdy rower jest zatrzymany, możesz wybrać programy P1-P2-P3.
- E. Zwiększanie lub zmniejszanie oporu: Gdy program jest uruchomiony, opór można regulować za pomocą pokrętła lub za pomocą przycisków na uchwytach.
- F. Zwiększanie lub zmniejszanie nachylenia: Gdy rower jest w ruchu, nachylenie można regulować za pomocą przycisków po wewnętrznej stronie uchwytów.

Programy

System posiada 3 programy do wyboru (P1, P2 i P3). Każdy z 3 programów ma 16 różnych ustawień oporu i nachylenia. Po wybraniu programu rozpoczyna się on od ustawienia 1 i zmienia się na kolejne ustawienie co około 10 sekund, aż do osiągnięcia ustawienia numer 16. W tym momencie, jeśli działanie nie zostanie wstrzymane, program automatycznie uruchomi się ponownie od ustawienia 1. Jeśli w trakcie trwania programu użytkownik chce zmienić poziom oporu lub nachylenia, może to zrobić. Jednak po około 10 sekundach konfiguracja zmieni się ponownie zgodnie z tym, co mówi program.

Poniżej znajduje się tabela z ustawieniami dla każdego z 3 programów.

Czas wjazdu/ zjazdu		Czas zmiany konfiguracji: 10 sekund																
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
P1	Opór	10	12	14	16	18	16	16	14	14	13	13	12	12	10	8	6	
	Wjazd/ Zjazd	0	6	8	2-	-8	0	8	0	-8	8	0	-6	6	2-	4	0	
P2	Opór	10	10	12	18	20	20	20	20	16	16	14	14	12	12	8	6	
	Wjazd/ Zjazd	0	6	8	2	-8	0	6	-6	6	0	-8	8	2	-3	4	0	
P3	Opór	10	18	22	24	18	18	21	24	22	20	18	14	12	10	8	6	
	Wjazd/ Zjazd	0	8	-8	6	-8	4	-8	0	6	-6	4	-6	6	2-	4	0	

Dane techniczne wyświetlacza

	Początkowy	Ustawiona wartość początkowa	Ustawiony zakres	Zakres
Czas (min:sek)	0:00	00:00	Nie dotyczy	0:00-99:59
obr./min	0.0	0.0	Nie dotyczy	0-200
Opór	0	0	Nie dotyczy	1-32
Dystans (km)	0.0	0.00	Nie dotyczy	0.00-99.9
Watt	0	0	Nie dotyczy	0-9999
Wjazd/Zjazd	0	0	Nie dotyczy	-8-8

Szacuje się, że przy rytmie 60 RPM prędkość wynosiłaby 21,5 km/h.

UWAGA: Gdy nie ma sygnału prędkości, odległość nie rejestruje wartości.

Stan zawieszenia i automatycznego zatrzymania

Gdy rower jest w ruchu, jeśli przez 1 minutę nie zostanie wykryty żaden ruch, system automatycznie przejdzie w stan uśpienia. Gdy rower jest nieruchomy lub w stanie zawieszenia, system przejdzie w stan hibernacji, jeśli przez 10 minut nie zostanie wykonana żadna operacja. Aby wyprowadzić rower ze stanu hibernacji, należy nacisnąć pokrętło.

Wyłączanie

System można wyłączyć w dowolnym momencie, odłączając urządzenie od źródła zasilania.

Ważne:

1. Przed użyciem sprawdź, czy urządzenie jest prawidłowo podłączone do zasilania.
2. W przypadku jakichkolwiek problemów z urządzeniem należy skontaktować się ze sprzedawcą. W celu demontażu lub naprawy urządzenia należy skontaktować się z profesjonalistą. Nie próbuj robić tego samodzielnie.

Funkcja regulacji nachylenia

Za każdym razem, gdy ma zostać przeprowadzona sesja treningowa, zaleca się uruchomienie funkcji automatycznego nachylenia urządzenia, aby można było prawidłowo ustawić poziom nachylenia 0. Gdy program jest wstrzymany, naciśnij jednocześnie przyciski zwiększania lub zmniejszania nachylenia, a system przejdzie do trybu automatycznego zapamiętywania nachylenia. Gdy rower dokona odpowiednich ustawień, system wyłączy się automatycznie. Jeśli podczas tego procesu pojawi się kod błędu E04, należy sprawdzić silnik, kabel sygnałowy lub wymienić sterownik.

Połączenie Bluetooth

Rower Drumfit Indoor Professional Incline jest kompatybilny z aplikacją Kinomap. Możesz wykonywać wirtualne treningi, a rower odtworzy wybraną trasę, automatycznie dostosowując opór i nachylenie. Skanując poniższy kod QR, uzyskasz dostęp do instrukcji wyjaśniającej, jak sparować rower Drumfit Indoor Professional Incline z aplikacją Kinomap:

**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. 13
- 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. 14
- Wyciszenie: rozciągnij się przez 5 do 10 minut. Zwiększy to elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 13

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 uszkodzona, należy ją natychmiast wymienić i nie używać urządzenia, 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 rower, należy chwycić tylny drążek obiema rękami i podnieść urządzenie pod kątem około 45 stopni, aż koła dotkną podłoża, jak pokazano na Rysunku 15. Przenieś 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 wykonywane przez niedoświadczone osoby mogą spowodować obrażenia ciała lub poważne usterki. 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: 07250

Produkt: DrumFit Indoor Professional Incline

Maksymalna waga użytkownika: 110 kg.

Klasa H

Pasma częstotliwości pracy modułu Bluetooth: 2,4 GHz

Maksymalna moc transmisji modułu Bluetooth: 4,44 dBm

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 lokalne władze.

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.

Przestrzeganie 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 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 lub w części, powielana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub rozpowszechniana za pomocą jakichkolwiek środków (elektrycznych, mechanicznych, fotokopii, nagrywania lub podobnych) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

12. UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI



Niniejszym firma Cecotec Innovaciones oświadcza, że rower stacjonarny, model 07250 Drumfit Indoor Professional Incline, 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. HLAVNÍ DÍLY A SOUČÁSTI

(Obr. 1 a Obr. 2)

Díl	Popis	Počet
A	Hlavní rám	1
B	Přední stabilizátor	1
C	Levý zadní stabilizátor	1
D	Pravý zadní stabilizátor	1
E	Držák na tablet	1
F	Řídítka	1
G	Sedlo	1
C28	Obložení předního stabilizátoru	1
C45	Levý pedál	1
C46	Pravý pedál	1
C21	Kolečko pro nastavení sedla	1
D02	Šroub s čtyřhranným krkem	1
E14	Napájecí adaptér	1
D07	Šroub M8x55	2
D08	Podložka ø8	11
D10	Šroub M8x15	8
D12	Šroub M6x12	4
D13	Šroub M5x10	1
D16	Šroub ST3.5x10	2
D24	Podložka ø6	4

D26	Pojistná podložka ø8	11
D28	Šroub M8x35	1
B17	Imbusový klíč S5	1
B18	Multifunkční klíč	1

POZNÁMKA:

Grafika v tomto návodu je schematickým znázorněním a nemusí přesně odpovídat výrobku.

2. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je zabalen v obalu určeném k ochraně při přepravě. Vyjměte spotřebič z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál. Můžete uschovat originální krabici a další obaly na bezpečném místě pro zabránění poškození spotřebiče, pokud byste jej v budoucnu potřebovali přepravovat. Pokud chcete zlikvidovat originální 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 Professional Incline
- Montážní sada
- Napájecí adaptér
- Tento návod k použití

3. MONTÁŽ

KROK 1

1. Připevněte přední stabilizátor (B) k hlavnímu rámu (A) a zajistěte ho pomocí dvou šroubů (D07) a dalšího šroubu (D28), 3 pojistných podložek (D26) a 3 plochých podložek (D08). Použijte k tomu imbusový klíč (B17).
2. Připevněte levý (C) a pravý (D) zadní stabilizátor k hlavnímu rámu (A) a zajistěte je osmi šrouby (D10), 8 pojistnými podložkami (D26) a 8 plochými podložkami (D08). Použijte k tomu imbusový klíč (B17). Obr. 3

KROK 2

Nejprve zasuňte výstupky (H) držáku na tablet (E) do otvorů v řídkách (K). Pro jeho upevnění použijte hvězdicový hrot klíče (B18) a zašroubujte samořezný šroub s plochou hlavou (D16). Obr. 4

KROK 3

3. Zapojte kabely E09 a E10 tak, jak je znázorněno na obrázku, a poté použijte čtyři šrouby (D12) se 4 plochými podložkami (D24) pro upevnění řídek (F) k jejich představci (A02). Použijte k tomu imbusový klíč (B17).

POZOR: Dávejte zvláštní pozor, abyste nezachytili kabely!

4. Použijte klíč (B18) pro upevnění levého pedálu (C45) na levou kliku (B01) a pravého pedálu (C46) na pravou kliku (B02).

POZOR: Pravý pedál (C46) se utahuje ve směru hodinových ručiček, zatímco levý pedál (C45) se utahuje proti směru hodinových ručiček. Ujistěte se, že pedály umísťujete na správnou stranu!

5. Nasadte obložení předního stabilizátoru (C28) a připevněte ho k hlavnímu rámu (A). K tomu použijte šroub se šestihrannou hlavou (D13), jak je znázorněno na obrázku. Obr. 5

KROK 4

Umístěte sedlo (G) na sedlovou tyč (A03) a zajistěte ho pomocí kolečka pro nastavení sedla (C21) a šroubu s čtyřhranným krkem (D02). Obr. 6

KROK 5

Umístěte cyklotrenažér na místo, kde jej můžete připojit ke zdroji napájení. Poté připojte napájecí adaptér (E14) k napájecímu rozhraní podle obrázku. Obr. 7

KROK 6

Pokud si všimnete, že se stroj hýbe, protože je umístěn na nerovném povrchu, nastavte přední a zadní patky (C29). Otočte jimi ve směru nebo proti směru hodinových ručiček, abyste stroj vyvážili, jak je znázorněno na obrázku. Obr. 8

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 řídkách nebo pomocí vnějších tlačítek na držadlech. Přečtěte si informace o provozu monitoru pro nastavení odporu. V případě potřeby nouzového zastavení zatlačte na brzdu, až dokud se pedály nezastaví (Obr. 9).

Nastavení sedla a řídek

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.








Sedlo je ve správné poloze, pokud má jezdec mírně pokrčené koleno, když je jeden z pedálů v úhlu 90 stupňů k podlaze.

Ujistěte se, že výška řídek 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 řídek, měli byste upravit výšku její zvýšením.

1. Pro nastavení výšky řídek nebo sedla uvolněte nastavovací páčku ve tvaru písmena L (B12) jejím otočením v protisměru hodinových ručiček. Pro její opětovné dotáhnutí, otočte ní ve směru hodinových ručiček. Při používání stroje se řiďte nastavovací páčkou ve tvaru písmena L (B12) pro rozlišení směru. Obr. 10
2. Pro nastavení polohy sedla, uvolněte kolečko pro nastavení sedla (C21), jeho otočením v protisměru hodinových ručiček. Následně, umístěte sedlo (G) do vhodné pozice. Otočte kolečkem pro nastavení sedla (C21) ve směru hodinových ručiček pro jeho opětovné dotáhnutí. Obr. 10

Popis ikon

Na displeji LED (Obr. 11) se zobrazují následovné ikony:

- A.  Čas: zobrazuje dobu trvání tréninku. Počítá od 0:00 do 99:59. Po uplynutí tohoto času, se znovu vrátí na 0:00.
- B.  Vzdálenost: zobrazuje ujetou vzdálenost. Počítá od 0.00 do 99.9. Poté, znovu začíná na 0.00.
- C.  Úroveň odporu: zobrazuje aktuální úroveň odporu. Rozsah: 1-32.
- D.  Kadence: Zobrazuje počet otáček za minutu pedálů. Rozsah: 0-200 RPM.
- E.  Výkon: Zobrazuje odhadovaný výkon vyprodukovaný pedály.
- F.  Ikona Bluetooth. Když je Bluetooth aktivováno, ikona se rozsvítí.
- G.  Sklon: Zobrazuje hodnotu sklonu. Rozsah -8 až 8.

Popis tlačítek

1. Monitor je sám o sobě tlačítkem. Funguje jako tlačítko Start/Pauza.
2. Kontura monitoru představuje otočný volič. Jeho otáčením se mění nastavení.

3. Tlačítka na vnější straně držadel (2). Stisknutím tlačítka na pravém držadle zvýšíte úroveň odporu. Stisknutím tlačítka na levém držadle snížíte odpor. Obr. 12
4. Tlačítka na vnitřní straně držadel (1). Používají se k nastavení sklonu. Stisknutím pravého tlačítka zvýšíte sklon a stisknutím levého tlačítka sklon snížíte. Obr. 12

Funkce

- A. Start/Pauza: Po stisknutí ovládacího tlačítka při vypnutém monitoru se monitor zapne. Nyní můžete pomocí voliče vybrat jeden ze 3 programů a dalším stisknutím tlačítka se vybraný program spustí. Počítadlo času a vzdálenosti se spustí a aktivita se začne zaznamenávat.
- B. Start/Pauza: Pokud stisknete ovládací tlačítko, když je cyklotrenažér v provozu, aktivita se pozastaví a hodnoty se nebudou dále zaznamenávat. Když je monitor zastaven, stiskněte ovládací tlačítko na jednu sekundu pro obnovení aktivity. Pokud chcete vymazat všechna data, stiskněte a podržte tlačítko po dobu 3 sekund.
- C. Otočení voliče ve směru hodinových ručiček: pokud tak učiníte, když je program spuštěn, zvýší se odpor. Pokud jím otočíte, když je cyklotrenažér zastaven, můžete vybrat programy P1-P2-P3.
- D. Otočení voliče protisměru hodinových ručiček: pokud tak učiníte, když je program spuštěn, sníží se odpor. Pokud jím otočíte, když je cyklotrenažér zastaven, můžete vybrat programy P1-P2-P3.
- E. Zvýšení nebo snížení odporu: Když je program spuštěn, lze odpor nastavit pomocí voliče ovládacího tlačítka nebo pomocí vnějších tlačítek na držadlech.
- F. Zvýšení nebo snížení sklonu: Když je cyklotrenažér v pohybu, lze sklon nastavit pomocí tlačítek na vnitřní straně držadel.

Programy

Systém nabízí 3 programy (P1, P2 a P3). Každý ze 3 programů má 16 různých nastavení odporu a sklonu. Když je zvolen program, začíná nastavením 1 a přibližně každých 10 sekund se změní na další nastavení, až dokud se nedosáhne nastavení čísla 16. Pokud v tomto okamžiku se aktivita nepozastaví, program se automaticky znovu spustí od nastavení 1. Pokud chce uživatel v průběhu programu změnit úroveň odporu nebo sklonu, může tak učinit. Nicméně asi po 10 sekundách se konfigurace opět změní podle toho, co program uvádí.

Níže je uvedena tabulka s konfiguracemi pro každý ze 3 programů.

Čas stoupání/ klesání	Čas změny konfigurace: 10 sekund																
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1																	
P1	Odpor	10	12	14	16	18	16	16	14	14	13	13	12	12	10	8	6
	Stoupání/ Klesání	0	6	8	2-	-8	0	8	0	-8	8	0	-6	6	2-	4	0
P2	Odpor	10	10	12	18	20	20	20	20	16	16	14	14	12	12	8	6
	Stoupání/ Klesání	0	6	8	2	-8	0	6	-6	6	0	-8	8	2	-3	4	0
P3	Odpor	10	18	22	24	18	18	21	24	22	20	18	14	12	10	8	6
	Stoupání/ Klesání	0	8	-8	6	-8	4	-8	0	6	-6	4	-6	6	2-	4	0

Technické údaje monitoru

	Počáteční	Počáteční nastavená hodnota	Nastavený rozsah	Rozsah
Čas (min:s)	0:00	00:00	Neuplatňuje se	0:00-99:59
RPM	0.0	0.0	Neuplatňuje se	0-200
Odpor	0	0	Neuplatňuje se	1-32
Vzdálenost (km)	0.0	0.00	Neuplatňuje se	0.00-99.9
Watt	0	0	Neuplatňuje se	0-9999
Stoupání/Klesání	0	0	Neuplatňuje se	-8-8

Odhaduje se, že při kadenci 60 RPM (otáček za minutu) bude rychlost 21,5 km/h.

POZOR: Pokud není zaznamenán signál rychlosti, vzdálenost nezaznamenává hodnoty.

Stav pozastavení a automatického zastavení

Když je cyklotrenažér v pohybu a pokud po dobu 1 minuty není zaznamenán žádný pohyb, systém automaticky přejde do stavu pozastavení. Pokud je cyklotrenažér zastavený nebo v pozastaveném stavu, systém přejde do stavu spánku, pokud nebyla po dobu 10 minut provedena žádná operace.

Pro přechod ze stavu spánku je třeba stisknout ovládací tlačítko.

Vypnutí

Systém můžete kdykoli vypnout odpojením přístroje od zdroje napájení.

Poznámka:

1. Zkontrolujte, zda je stroj před použitím správně připojen k napájení.
2. V případě jakýchkoli problémů se strojem se obraťte na svého prodejce. Pro demontáž nebo opravu stroje se obraťte na odborníka. Nepokoušejte se o to sami.

Funkce nastavení sklonu.

Při každém tréninku se doporučuje spustit funkci automatického sklonu stroje, abyste mohli správně nastavit sklon 0. Když je program pozastaven, stiskněte současně tlačítka pro zvýšení nebo snížení sklonu a systém přejde do režimu automatického nácvičku sklonu. Jakmile cyklotrenažér provede příslušná nastavení, systém se automaticky vypne. Pokud se během tohoto procesu objeví chybový kód E04, zkontrolujte motor, signální kabel nebo vyměňte řídicí jednotku.

Bluetooth připojení

La Drumfit Indoor Professional Incline je kompatibilní s aplikací app Kinomap. Můžete provádět virtuální tréninky a cyklotrenažér bude simulovat zvolenou trasu automatickým nastavením odporu a stoupání. Naskenováním níže uvedeného QR kódu získáte přístup k návodu vysvětlujícímu, jak spárovat cyklotrenažér DrumFit Indoor Professional Incline s aplikací Kinomap:



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. 13
- 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. 14
- Ochlazení: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 13

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 opravít 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 cyklotrenažéru uchopte zadní tyč oběma rukama a zvedněte přístroj pod úhlem přibližně 45 stupňů, dokud se kolečka nedotknou země, jak je znázorněno na Obrázku 15. Přesuňte cyklotrenažér kde si přejete.

Upozornění:

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

7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možné příčiny	Řešení
Stroj se při používání hýbe.	Nožičky nejsou v rovině.	Otáčejte nožičkami, dokud cyklotrenažér 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. obraťte se na Oficiální asistenční 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

Referenční číslo výrobku: 07250

Výrobek: DrumFit Indoor Professional Incline

Maximální hmotnost uživatele: 110 kg

Třída H

Provozní frekvenční pásmo modulu Bluetooth: 2.4 GHz

Maximální přenosový výkon modulu Bluetooth: 4,44 dBm

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



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

Pro podrobnější informace o nevhodnějším způsobu likvidace elektrických a elektronických zařízení a/nebo baterií by se spotřebitelé měli obrátit na místní úřady.

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 07250 Drumfit Indoor Professional Incline, je v souladu se směrnicí o rádiových zařízeních 2014/53/EU.

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

www.cecotec.es

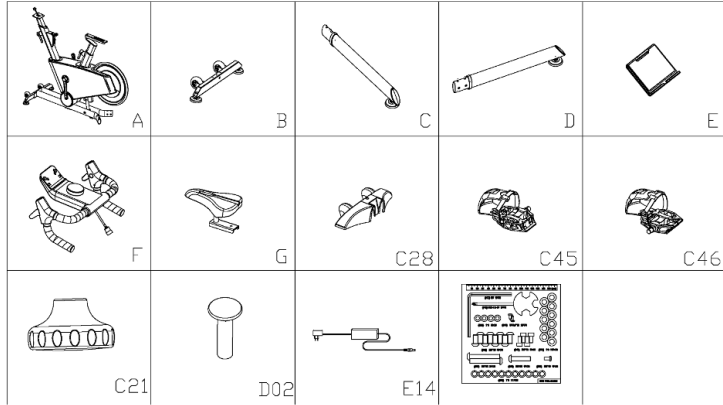


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

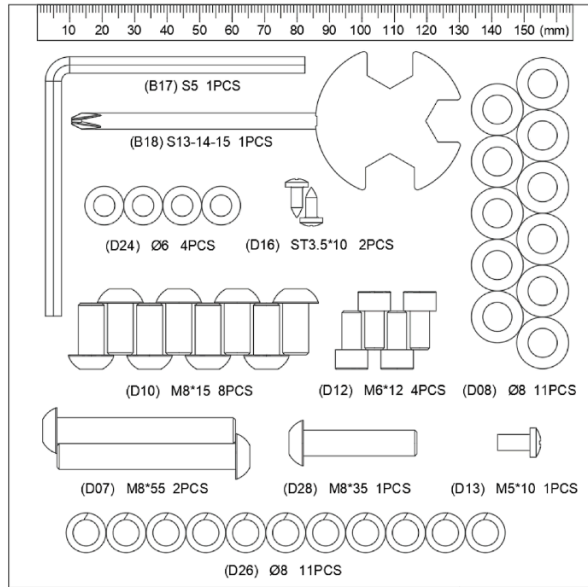


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

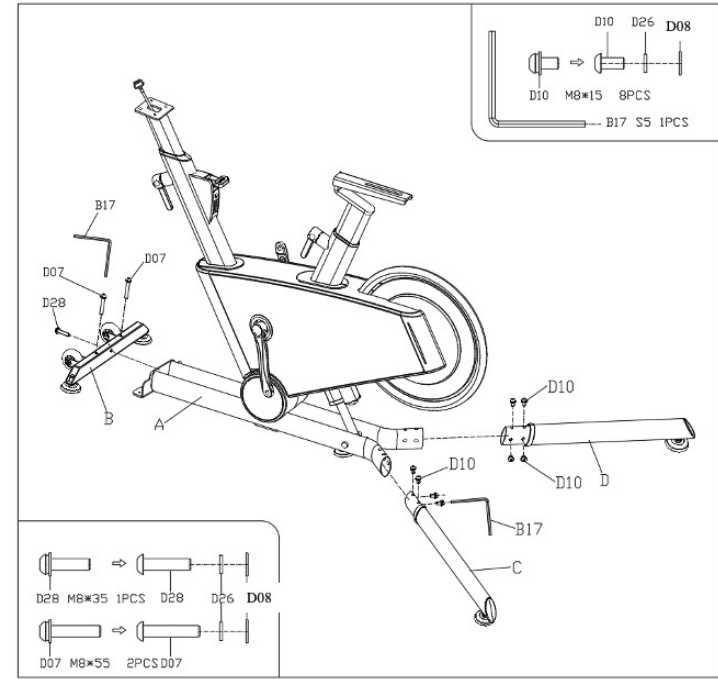


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

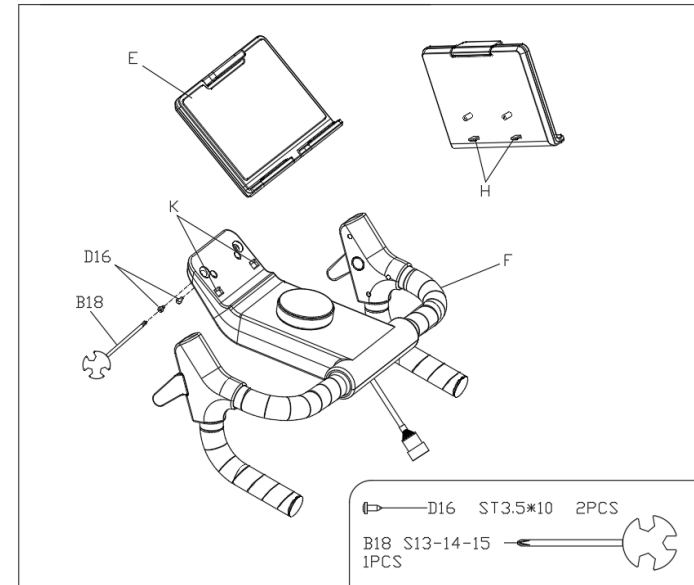


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

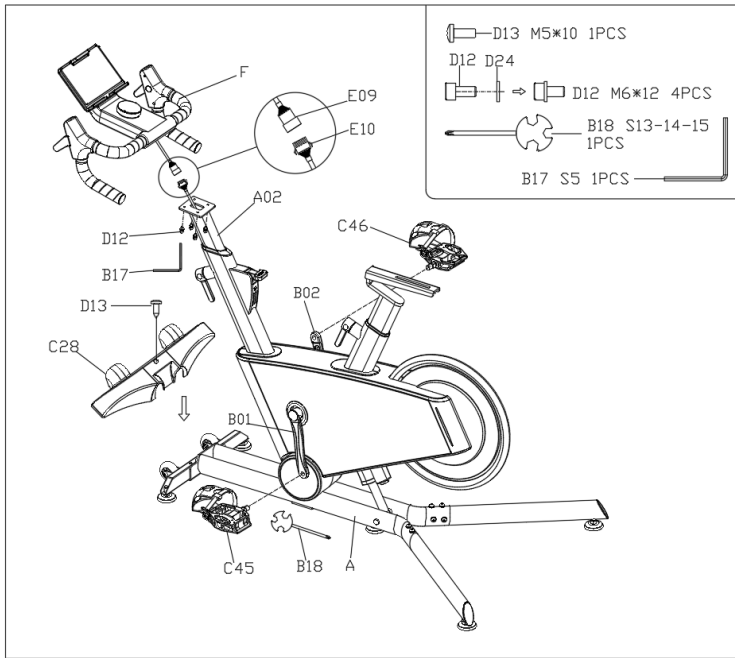


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

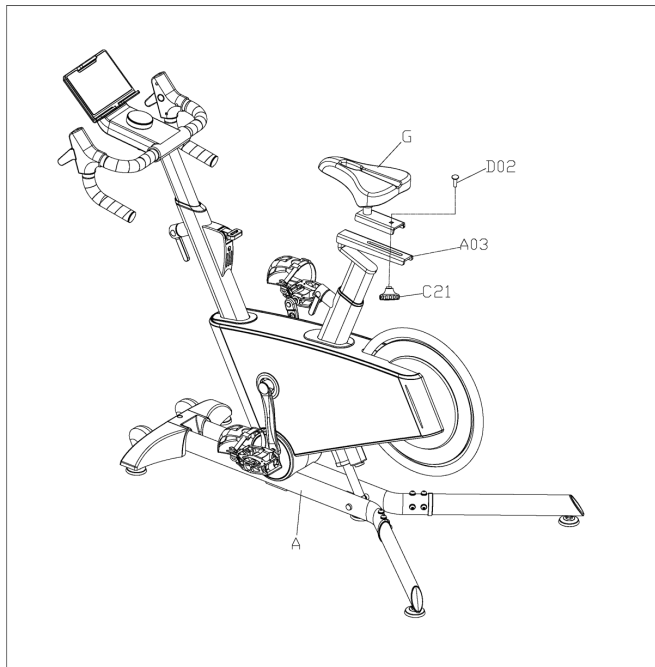


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

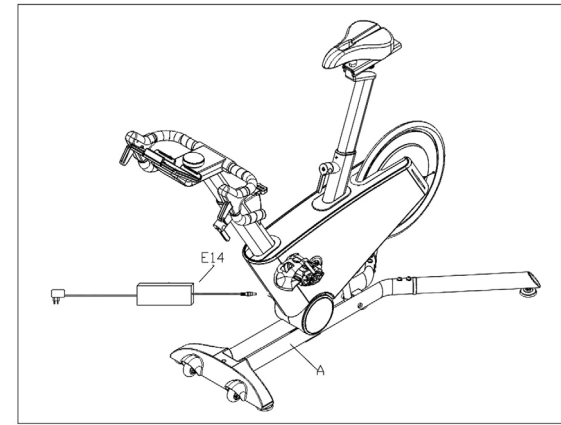


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

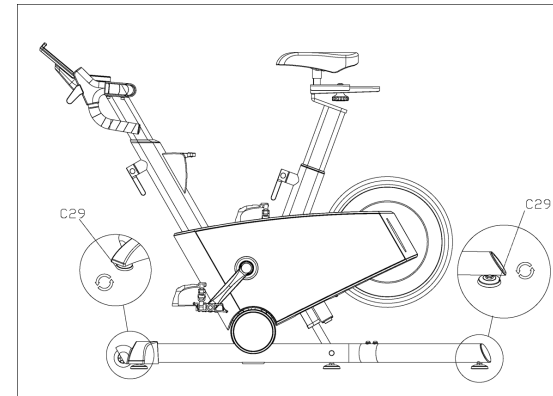


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

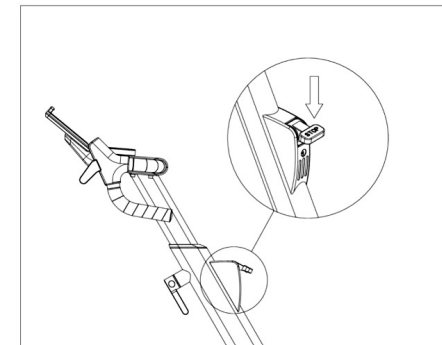


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

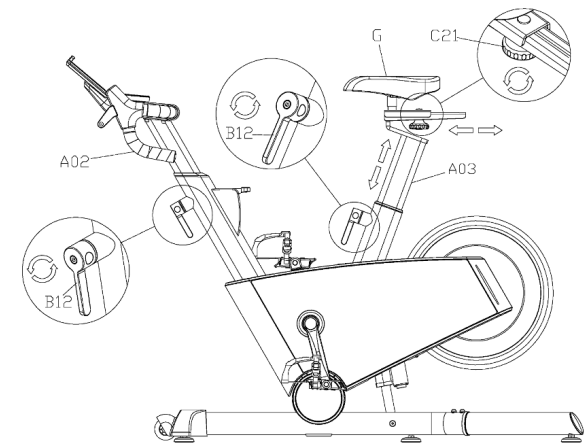


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10



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



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

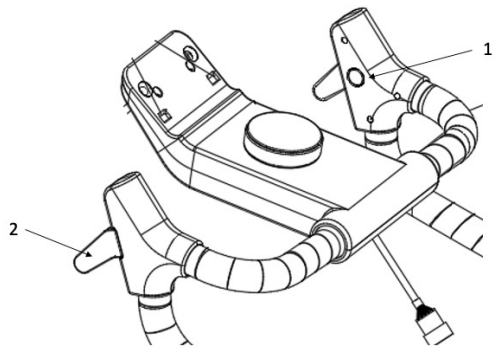


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 12

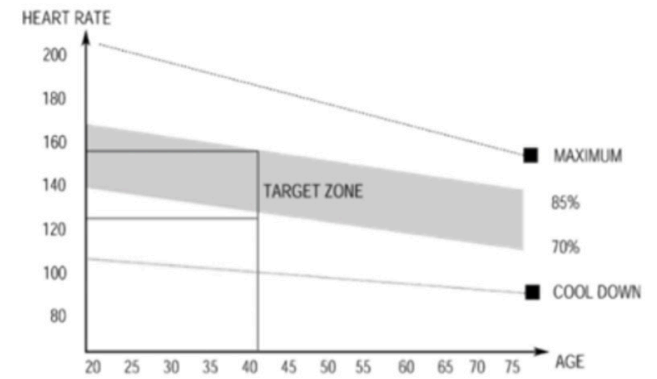


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 14

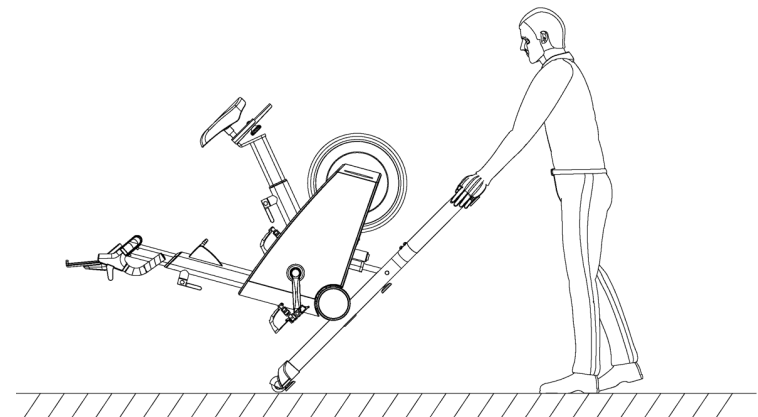


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 15

www.cecotec.es

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