

cecotec

DRUMFIT CROSSFIT 2000 EOLO

Bicicleta de resistencia al aire./Air resistance bike.



DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	8
Instructions de sécurité	12
Sicherheitshinweise	16
Istruzioni di sicurezza	20
Instruções de segurança	24
Veiligheidsinstructies	28
Instrukcje bezpieczeństwa	32
Bezpečnostní pokyny	36

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	40
2. Antes de usar	43
3. Montaje del producto	43
4. Información relativa al ejercicio	45
5. Limpieza y mantenimiento	47
6. Resolución de problemas	47
7. Especificaciones técnicas	48
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	48
9. Garantía y SAT	48
10. Copyright	49

INDEX

1. Parts and components	50
2. Before use	52
3. Product assembly	53
4. Information on exercising	55
5. Cleaning and maintenance	56
6. Troubleshooting	57
7. Technical specifications	57
8. Disposal of old electrical and electronic appliances	58
9. Technical support and warranty	58
10. Copyright	58

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	59
2. Avant utilisation	62
3. Montage de l'appareil	62
4. Informations concernant l'exercice	64
5. Nettoyage et entretien	65
6. Résolution de problèmes	66
7. Spécifications techniques	66
8. Recyclage des équipements électriques et électroniques	67
9. Garantie et SAV	67
10. Copyright	67

INHALT

1. Teile und Komponenten	68
2. Vor dem Gebrauch	71
3. Montage des Produkts	71
4. Fitnessinformation	73
5. Reinigung und Wartung	74
6. Problembehebung	75
7. Technische Spezifikationen	75
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	76
9. Garantie und Kundendienst	76
10. Copyright	76

INDICE

1. Parti e componenti	77
2. Prima dell'uso	80
3. Montaggio dell'apparecchio	80
4. Informazioni relative all'allenamento	82
5. Pulizia e manutenzione	83
6. Risoluzione dei problemi	84
7. Specifiche tecniche	84
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	84
9. Garanzia e supporto tecnico	85
10. Copyright	85

ÍNDICE

1. Peças e componentes	86
2. Antes de usar	89
3. Montagem do aparelho	89
4. Informações relativas ao exercício	91
5. Limpeza e manutenção	93
6. Resolução de problemas	93
7. Especificações técnicas	94
8. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	94
9. Garantia e SAT	94
10. Copyright	95

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	96
2. Vóór u het apparaat gebruikt	99
3. Het toestel monteren	99
4. Informatie over de training.	101
5. Schoonmaak en onderhoud	102
6. Probleemoplossing	103
7. Technische specificaties	103
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	103
9. Garantie en technische ondersteuning	104
10. Copyright	104

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	105
2. Przed użyciem	108
3. Montaż produktu	108
4. Informacje związane z ćwiczeniami	110
5. Czyszczenie i konserwacja	112
6. Rozwiązywanie problemów	112
7. Specyfikacja techniczna	113
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	113
9. Gwarancja i Serwis techniczny	113
10. Copyright	114

OBSAH

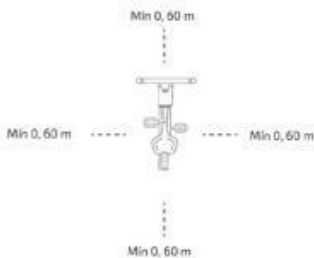
1. Díly a součásti	115
2. Před použitím	118
3. Montáž produktu	118
4. Informace týkající se cvičení	120
5. Čištění a údržba	121
6. Řešení problémů	122
7. Technické specifikace	122
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	123
9. Záruka a technický servis	123
10. Copyright	123

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 son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto de la bicicleta. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su entrenamiento.
- Este aparato puede ser usado por niños a partir de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento para 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 de aire 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: este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión. Este equipo es de clase HC.
- 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.

Instrucciones sobre las pilas

- No queme ni exponga las pilas a temperaturas altas ya que pueden explotar.
- Las pilas pueden presentar fugas en condiciones extremas. Si las pilas gotean, no toque el líquido. Si el líquido entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente con agua y

jabón. Si el líquido entra en contacto con los ojos, láveselos de forma inmediata con abundante agua limpia por un mínimo de 10 minutos y busque asistencia médica. Utilice guantes para manejar la pila y deséchela inmediatamente de acuerdo con la normativa local.

- Evite el contacto entre pilas y pequeños objetos metálicos como clips, monedas, llaves, clavos o tornillos.
- No altere las pilas de ninguna forma.
- Las pilas deben retirarse del aparato para el desecho de manera segura del aparato.
- Mantenga fuera del alcance de los niños las pilas que tengan riesgo de ser ingeridas.
- La ingestión de pilas puede provocar quemaduras, perforación de partes blandas y la muerte. Pueden provocar quemaduras graves en las dos horas siguientes a la ingesta.
- En caso de ingerir pilas acuda rápidamente a su centro médico más cercano.
- Los bornes de alimentación de las pilas no deben ser cortocircuitados.
- Si el aparato va a ser almacenado un largo período de tiempo es conveniente retirar las pilas.
- Las pilas deben ser insertadas en la posición correcta. Fíjese en la polaridad a la hora de reemplazarlas.

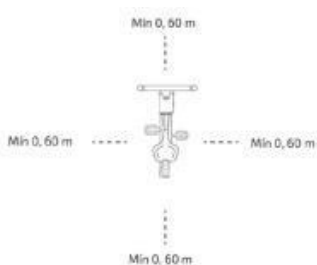
SAFETY INSTRUCTIONS

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. Safe and efficient use can be only achieved if the machine is properly assembled, maintained, and used. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting a training session, it is recommended for you to 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 exercise bike properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- This machine can be used by children aged 8 years and above and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the machine in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the device. Cleaning and user maintenance must 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 air 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 be only maintained through regular examination for damage and/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 training machine is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC class.
- **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 air bike 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 on batteries

- Do not burn or expose the batteries to high temperatures, as they may explode.
- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid gets into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the

battery and dispose of it immediately in accordance with local regulations.

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

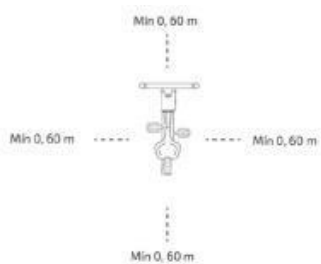
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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 vélo. 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 vélo. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel des ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 8 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances s'ils sont surveillés et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'ils ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants

de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien du produit ne peuvent pas être menés à terme par les enfants.

- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent entraîner des risques d'asphyxie si elles sont avalées.
- Gardez ce vélo hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec l'appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Utilisez le vélo sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser le vélo.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez le vélo comme décrit dans le présent manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant le vélo ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour placer les pièces avant de commencer. Laissez au moins 0,6 m d'espace entre les zones d'accès à la machine pour les cas d'urgence. L'espace entre les zones d'accès peut être le même si vous avez plusieurs appareils à proximité. Assurez-vous toujours qu'aucun objet ne bloque l'entrée et la sortie de votre appareil.



- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez le vélo. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans le vélo ou de rendre difficile vos mouvements.
- AVERTISSEMENT : cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe HC.
- 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.

Instructions pour les piles

- Ne brûlez ni n'exposez les piles à des températures élevées, car elles pourraient exploser.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si les piles gouttent, ne touchez pas le liquide. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement avec de l'eau et du savon. Si le liquide entre en contact avec les yeux, lavez-les immédiatement avec de l'eau propre en abondance pendant 10 minutes minimum puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la batterie et jetez-la immédiatement selon les normes locales.
- Évitez le contact entre les piles et les petits objets métalliques comme des trombones, pièces, clés, vis ou clous.
- Ne modifiez pas les piles de quelque manière que ce soit.
- Les piles doivent être retirées pour être éliminées en toute sécurité.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants, car elles risquent d'être avalées.
- L'ingestion des piles peut provoquer des brûlures, la perforation des tissus mous et même la mort. L'ingestion de la batterie peut causer de graves brûlures dans les deux heures suivant l'ingestion.
- En cas d'ingestion de piles, consultez immédiatement un médecin.
- Les bornes d'alimentation des piles ne doivent pas être court-circuitées.
- Si l'appareil doit être stocké pendant une longue période, il est conseillé de retirer les piles.
- Les piles doivent être insérées dans la bonne position. Faites attention à la polarité lorsque vous allez les remplacer (+/-).

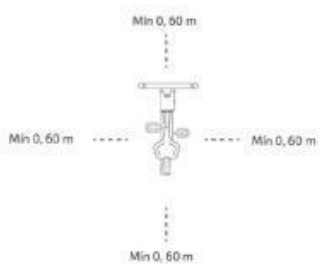
SICHERHEITSHINWEISE

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 Produkt 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 Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, Ihr Heimtrainer richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des

sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.

- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine 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 Luftfahrrad auf einer festen, ebenen Fläche 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.
- HINWEIS: Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse HC.
- 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.

Anleitungen der Batterien

- Batterien nicht verbrennen oder hohen Temperaturen aussetzen, da sie explodieren können.
- Batterien können unter extremen Bedingungen auslaufen. Wenn die Batterien auslaufen, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Wenn Flüssigkeit mit der Haut in Kontakt kommt, sofort mit Wasser und Seife waschen. Falls die Flüssigkeit in Kontakt mit den Augen kommt, waschen Sie sich die Augen während mindestens 10 Minuten und suchen Sie sich ärztliche Hilfe auf. Verwenden Sie beim Umgang mit der Batterie Handschuhe und entsorgen Sie sie sofort gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Vermeiden Sie den Kontakt zwischen Batterien/Akkus und kleinen Metallgegenständen wie Büroklammern, Münzen, Schlüsseln, Nägeln oder Schrauben.
- Nehmen Sie keine Eingriffe an den Batterien vor.
- Die Batterien müssen zur sicheren Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden.
- Bewahren Sie Batterien, die verschluckt werden können, außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Das Verschlucken von Batterien kann zu Verbrennungen, Perforation von Weichteilen und zum Tod führen. Kann innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken schwere Verbrennungen verursachen.
- Wenn Batterien/ Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien zu entfernen.
- Die Batterien müssen in der richtigen Position eingelegt werden. Achten Sie beim Auswechseln auf die Polarität.

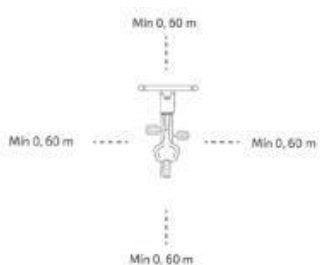
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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'air bike. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
- 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 l'air 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 usarla. Non utilizzare l'air bike finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso all'apparecchio in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'ingresso e uscita dell'apparecchio.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- **ATTENZIONE:** questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HC.
- **ATTENZIONE:** questo apparecchio funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che l'air bike 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 dell'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 l'air bike 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.

Istruzioni relative all'uso delle pile

- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature, poiché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le pile perdono, non toccare il liquido. Se il liquido entra in contatto con la pelle, lavare immediatamente con acqua e

sapone. Se il liquido entra in contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente gli occhi con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e consultare un medico. Utilizzare guanti per maneggiare le pile e smaltirle immediatamente secondo la normativa locale.

- Evitare il contatto tra le pile e piccoli oggetti metallici come graffette, monete, chiavi, chiodi o viti.
- Non manipolare in alcun modo le pile.
- Le pile devono essere rimosse dall'apparecchio per uno smaltimento sicuro dello stesso.
- Tenere le pile che rischiano di essere ingerite fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- In caso di ingestione delle pile, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Non cortocircuitare i poli delle pile.
- È consigliabile rimuovere le pile se non si intende utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo di tempo.
- Inserire le pile nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.

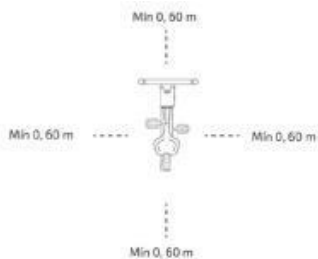
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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 a máquina. O aparelho só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta da sua bicicleta. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu treino.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 8 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho. A limpeza e manutenção do aparelho não devem ser efetuadas por

crianças sem supervisão.

- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Mantenha as crianças e os animais longe da máquina. Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar a máquina.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Use a máquina como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar a máquina, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar. Deixe pelo menos 0,6 m de espaço nas áreas de acesso à máquina para casos de emergência. Pode partilhar espaços de acesso se tiver mais computadores nas proximidades. Certifique-se sempre de que não haja objetos a obstruir a entrada nem a saída da sua máquina.



- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- AVISO: este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe HC.
- ATENÇÃO: esta máquina funciona com inércia. Tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que a bicicleta esteja completamente parada antes de sair, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.
- Peso máximo do utilizador: 110 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da passadeira, podem interferir com o movimento do utilizador.

Instruções sobre as pilhas

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

lave imediatamente com água abundante durante o mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.

- Evite o contacto entre as pilhas e os pequenos objetos metálicos como cliques, moedas, chaves, parafusos ou pregos.
- Não altere as pilhas de forma alguma.
- As pilhas devem ser removidas do aparelho para uma eliminação segura.
- Mantenha as pilhas que possam ser engolidas fora do alcance das crianças.
- Engolir as pilhas pode causar queimaduras, perfuração de tecido mole e morte. Pode causar queimaduras graves nas duas horas seguintes à sua ingestão.
- Se as pilhas forem engolidas, procure prontamente cuidados médicos nas instalações médicas mais próximas.
- Os terminais de alimentação das pilhas não devem estar em curto-circuito.
- Se o dispositivo tiver de ser armazenado por um longo período de tempo, é aconselhável remover as pilhas.
- As pilhas devem ser inseridas na posição correta. Tenha em conta a polaridade das pilhas ao substituí-las.

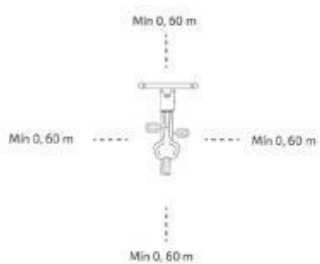
VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees de volgende instructies aandachtig voordat u het product gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig(e) gebruik of gebruikers.

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.

Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik de hometrainer op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren vastzitten voordat u de machine gebruikt.
- 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 trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- **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.

Instructies over de batterijen

- Verbrand de batterijen niet en stel ze niet bloot aan hoge temperaturen omdat ze kunnen exploderen.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de vloeistof van een accu in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk met water en zeep. Als de vloeistof in contact komt met uw ogen, spoel dan onmiddellijk uw ogen grondig met schoon water voor minstens 10 minuten en zoek medische hulp. Gebruik handschoenen om de batterij vast te pakken en gooi ze onmiddellijk weg overeenkomstig de lokale wetgeving.
- Vermijd dat de accu of batterijen in contact komt met kleine metalen objecten zoals paperclips, munten, sleutels, spijkers of schroeven.
- Knoei niet met batterijen of accu's op welke manier dan ook.
- De batterijen moeten uit het apparaat worden verwijderd om het apparaat veilig te kunnen verwijderen.
- Houd batterijen en accu's die kunnen worden ingeslikt buiten het bereik van kinderen.
- Het inslikken van de batterij kan brandwonden, perforatie van weke delen en de dood tot gevolg hebben. Kan ernstige brandwonden veroorzaken binnen twee uur na inname.
- Als de batterij wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen.
- De accuklemmen mogen niet worden kortgesloten.
- Als het toestel voor langere tijd moet worden opgeborgen, is het raadzaam de accu en batterijen te verwijderen.
- De accu en batterijen moeten in de juiste positie worden geplaatst. Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen.

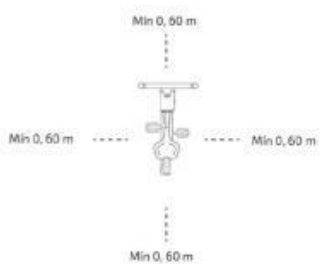
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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 maszyny. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem treningu zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakikolwiek niekorzystny stan fizyczny lub zdrowotny, który może zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudnia prawidłowe użytkowanie roweru. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja

użytkownika nie mogą być przeprowadzane przez dzieci bez nadzoru.

- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku poślknięcia.
- Utrzymywaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Jeździć rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną.
- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone przed użyciem maszyny.
- Poziom bezpieczeństwa maszyny można zapewnić tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj maszyny w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby umieścić części. W obszarach dostępu do maszyny należy pozostawić co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz udostępnić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej zespołów. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują wejścia i wyjścia z maszyny.



- Podczas używania maszyny nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w maszynę lub utrudnić poruszanie się.
- **OSTRZEŻENIE:** Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do celów wymagających wysokiej precyzji. Ten sprzęt jest klasy HC.
- **OSTRZEŻENIE:** Maszyna toczy się wybiegiem. W związku z tym, jeśli chodzi o przemieszczanie się i zabezpieczanie, tym ważniejsze jest, aby kierownica i pedały mogły zadbać o inne osoby.
- 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 uszkodzić pleców.
- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z urządzenia, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.

Instrukcje dotyczące baterii

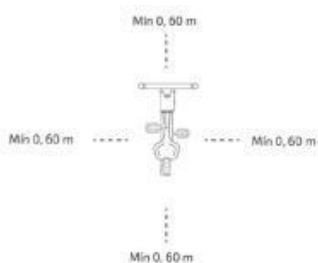
- Nie podpalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Zarówno akumulator, jak i akumulatory mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli ciecz wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, należy je natychmiast przepłukać dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zasięgnąć porady lekarza. Załóż rękawice, aby móc dotknąć akumulatora i natychmiast go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie zmieniaj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć z urządzenia w celu jego bezpiecznej utylizacji.
- Baterie, które mogą zostać potknięte, należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Potknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Może powodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- W przypadku potknięcia baterii udaj się szybko do najbliższego centrum medycznego.
- Zaciski zasilania akumulatora nie mogą być zwarte.
- Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
- Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Przy ich wymianie należy zwrócić uwagę na polaryzację.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před použitím výrobku si pečlivě přečtěte následující pokyny. Uchovejte tento návod pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- Před zahájením montáže přístroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o opatřeních uvedených v této příručce.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání kola. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se strojem nesmí hrát. Čištění a údržbu, které má provádět uživatel, nesmí provádět děti bez dozoru.
- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.

- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah stroje. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a/nebo si s ním hrály. Je určen pouze pro dospělé.
- Vzduchový rotoped používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Před použitím stroje se ujistěte, že jsou šrouby a matice utaženy.
- Úroveň bezpečnosti stroje lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování stroje najdete poškozené díly nebo pokud stroj během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu k stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro nouzové situace. 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:** toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HC.
- **VAROVÁNÍ:** Tento stroj funguje na principu setrvačnosti. Za provozu buďte opatrní a před sesednutím se ujistěte, že jste ho zcela zastavili, protože setrvačnost volantu a pedálů by mohla způsobit zranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 110 kg
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- 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 použití.
- Při zvedání nebo přemísťování rotopedu 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 z částí ze zařízení vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.

Instrukce ohledně baterií

- Baterie nespalujte ani je nevystavujte vysokým teplotám, protože mohou explodovat.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud baterie vytečou, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se kapalina dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji omyjte vodou a mýdlem. Při vniknutí kapaliny do očí okamžitě vypláchněte oči velkým množstvím čisté vody po dobu nejméně 10 minut a vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.

- Vyvarujte se kontaktu mezi bateriemi a malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Pro bezpečnou likvidaci zařízení je nutné z přístroje vyjmout baterie.
- Baterie, u kterých hrozí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Spolknutí baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Může způsobit těžké popáleniny do dvou hodin po spolknutí.
- V případě spolknutí baterií okamžitě vyhledejte nejbližší lékařskou pomoc.
- Napájecí svorky baterie nesmí být zkratovány.
- Pokud bude zařízení delší dobu skladováno, je vhodné vyjmout baterii.
- Baterie musí být vloženy ve správné poloze. Při jejich výměně dbejte na polaritu.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

- A. Manillar
- B. Display
- C. Pomos de ajuste de altura de manillar
- D. Sillín
- E. Pomo de ajuste de altura de sillín
- F. Barra estabilizadora trasera
- G. Pedal
- H. Barra estabilizadora delantera
- I. Bastidor principal
- J. Ventilador

Listado detallado de piezas

N.º	Descripción	Cantidad	N.º	Descripción	Cantidad
01	Bastidor principal	1	45	Cojinete 6000Z	4
02	Poste del monitor	1	46	Rueda Ø415x55	1
03	Manillar izquierdo	1	47	Camisa del eje	1
04	Manillar derecho	1	48	Cubierta derecha de la rueda Ø490	1
05	Barra de soporte del manillar izquierdo	1	49	Perno hexagonal M6x15	4
06	Barra de soporte del manillar derecho	1	50	Biela de correa con manivela Ø170	1
07	Barra de soporte del pedal izquierdo	1	51	Engranaje	1
08	Barra de soporte del pedal derecho	1	52	Eje Ø10x140	1
09	Barra estabilizadora delantera Ø50	1	53	Correa PJ390/J5	1
10	Barra estabilizadora trasera Ø50	1	54	Cadena	1

11	Pedal izquierdo	1	55	Tuerca hexagonal plana 7/8"	1
12	Pedal izquierdo	1	56	Arandela Ø35×2	1
13	Cubierta izquierda	1	57	Extractor de bujes 15/16"	1
14	Cubierta derecha	1	58	Cojinete Ø44,5	2
15	Tija del sillín	1	59	Buje del cojinete Ø55,6×16	2
16	Sillín	1	60	Extractor de bujes 7/8"	1
17	Arandela plana Ø8×Ø16×1,5	7	61	Arandela plana Ø40×2,8	1
18	Tuerca de nylon M8	5	62	Biela de cadena con manivela Ø165	1
19	Monitor	1	63	Pomo para ajustar la altura del sillín M16	1
20	Cable de extensión del sensor L=450mm	1	64	Buje de plástico para tija del sillín 50×25×1,5	1
21	Enchufe del cable Ø12	3	65	Embellecedor del bastidor principal	2
22	Tornillo de cabeza plana M5×10	2	66	Tapa embellecedora de la barra estabilizadora delantera Ø50	2
23	Perno hexagonal M8×30	2	67	Perno hexagonal M6×45	2
24	Embellecedor del manillar Ø25	6	68	Rueda móvil Ø22×Ø6.5×30,5	2
25	Puño de gomaespuma del manillar Ø24×Ø35×280	2	69	Perno M10×56	4
26	Buje de plástico Ø 32×1,5	2	70	Arandela curvada Ø10×Ø20×2,0	4
27	Perno hexagonal M10×20	2	71	Tuerca ciega M10	4

ESPAÑOL

28	Arandela elástica Ø19,5×Ø11,5×2,5	2	72	Tapa embellecedora de la barra estabilizadora trasera Ø50	2
29	Arandela Ø28×Ø16×δ5	2	73	Sensor L=350mm	1
30	Buje Ø28×Ø16×16	8	74	Tornillo autorroscante de cabeza plana ST2,9×9,5	2
31	Arandela alabeada Ø22×Ø17×δ0,3	2	75	Cable del sensor L=500mm	1
32	Pomo de ajuste del manillar M8	2	76	Arandela Ø24×Ø13×4,0	2
33	Perno hexagonal M8×48	2	77	Buje Ø16×Ø13×14,5	2
34	Tapón Ø32	2	78	Cubierta de la manivela Ø60	2
35	Buje espaciador Ø18×Ø14×Ø8×10	4	79	Tornillo de rosca de cabeza plana ST4,2×20	6
36	Tuerca de brida M10×P1,0	4	80	Tornillo autorroscante de cabeza avellanada ST4,2×20	2
37	Armella M6×36	4	81	Vástago de rotación	1
38	Abrazadera en forma de U	4	82	Tuerca de nylon izquierda	1
39	Arandela elástica Ø6	8	83	Tuerca de nylon derecha	1
40	Tuerca M6	4	84	Tornillo de cabeza plana M5×10	5
41	Tornillo de cabeza plana M6×10	5	85	Tuerca de nylon M5	5
42	Cubierta izquierda de la rueda Ø490	1	86	Tuerca de nylon M6	6

43	Tuerca hexagonal M10×P1×5	4	87	Arandela plana Ø10×Ø25×2,0	2
44	Arandela de seguridad Ø10	4			

Nota:

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

2. ANTES DE USAR

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

3. MONTAJE DEL PRODUCTO

Paso 1: Instalación de las barras estabilizadores delantera y trasera

1. Fije la barra estabilizadora trasera (10) al bastidor principal (1) con dos tuercas ciegas M10 (71), dos arandelas curvadas Ø10×Ø20×2,0 (70) y dos pernos M10×56 (69). Apriete el conjunto con ayuda de la llave inglesa proporcionada.
2. Fije la barra estabilizadora delantera (09) al bastidor principal (1) con dos tuercas ciegas M10 (71), dos arandelas curvadas Ø10×Ø20×2,0 (70) y dos pernos M10×56 (69). Apriete el conjunto con ayuda de la llave inglesa proporcionada. Fig. 2

Paso 2: Instalación de los pedales, las barras de soporte de los pedales y los manillares

1. Saque de la caja dos pernos hexagonales M10×20 (27), dos arandelas elásticas Ø19,5×Ø11,5×2,5 (28), dos arandelas planas Ø10×Ø25×2,0 (87), dos arandelas Ø28×Ø16×Ø5 (29), dos arandelas alabeadas Ø22×Ø17×Ø0,3 (31) y los vástagos de rotación (81).
2. Introduzca los vástagos de rotación (81) en los orificios del bastidor principal (1). Coloque dos arandelas alabeadas Ø22×Ø17×Ø0,3 (31) en los vástagos de rotación (81) y, a continuación, coloque las barras de soporte de los manillares izquierdo y derecho (5)(6) en

los vástagos de rotación (81) utilizando dos arandelas $\emptyset 28 \times \emptyset 16 \times 65$ (29), dos arandelas planas $\emptyset 10 \times \emptyset 25 \times 2,0$ (87), dos arandelas elásticas $\emptyset 19,5 \times \emptyset 11,5 \times 2,5$ (28) y dos pernos hexagonales M10x20 (27). Apriete el conjunto con ayuda de la llave Allen proporcionada.

3. Saque de la caja la arandela plana $\emptyset 5 \times \emptyset 9 \times 0,8$ (88), la arandela $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4,0$ (76), el buje $16 \times \emptyset 13 \times 14,5$ (77), el tornillo autorroscante de cabeza avellanada ST4,2x20 (87) y la tuerca de nylon derecha (83) para montar el pedal derecho (12).
4. Fije el pedal derecho (12) en el lado derecho de la manivela (62) utilizando la arandela plana $\emptyset 5 \times \emptyset 9 \times 0,8$ (88), la arandela $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4,0$ (76), el buje $16 \times \emptyset 13 \times 14,5$ (77), la barra de soporte del pedal derecho (8), el tornillo autorroscante de cabeza avellanada ST4,2x20 (87) y la tuerca de nylon derecha (83). Con ayuda de la llave Allen y la llave inglesa, apriete el pedal derecho (12) en sentido horario y enrosque la tuerca de nylon derecha (83) en sentido antihorario.
5. Repita el mismo procedimiento para fijar el pedal izquierdo (11) en el lado izquierdo de la manivela (62). Con ayuda de la llave Allen y la llave inglesa, apriete el pedal izquierdo (11) en el sentido antihorario y enrosque la tuerca de nylon izquierda (82) en sentido horario.

Atención

No gire el pedal izquierdo en el sentido de las agujas del reloj para apretarlo o dañará las tuercas.

6. Introduzca el manillar derecho (4) en el buje de plástico de la barra de soporte derecha (6) y fíjelo utilizando el pomo de ajuste del manillar (32).
7. Repita el mismo procedimiento para montar el manillar izquierdo (3). Fig. 3

Paso 3: Instalación de la tija y el sillín

1. Saque de la caja tres arandelas planas $\emptyset 8 \times \emptyset 16 \times 1,5$ (17), tres tuercas de nylon M8 (18) y el sillín (16). Fije la tija (15) al sillín (16) utilizando tres arandelas planas $\emptyset 8 \times \emptyset 16 \times 1,5$ (17) y tres tuercas de nylon M8 (18). Apriete el conjunto con ayuda de la llave inglesa con destornillador proporcionada.
2. Introduzca la tija del sillín (15) en el buje de plástico del marco del bastidor principal (1) y, a continuación, coloque el pomo de ajuste de altura del sillín M16 (63) en el bastidor principal (1) girándolo en el sentido de las agujas del reloj para fijar la tija del sillín (15) en la posición adecuada. Fig. 4

Ajuste de la altura del sillín

Gire el pomo de ajuste de altura del sillín M12 (63) en sentido antihorario para liberar la tija del sillín (15) y, a continuación, deslice la tija (15) ligeramente hacia arriba o hacia abajo hasta el orificio deseado para ajustar la posición. Fije la tija del sillín (15) en su sitio enroscando el pomo de ajuste (63) en sentido horario.

Atención

Al ajustar la altura de la tija del sillín, asegúrese de que el buje de plástico de la tija no sobrepase la marca.

Paso 4: Instalación del monitor

1. Conecte el cable del sensor (75) al cable de extensión del sensor (20).
 2. Saque de la caja dos arandelas planas Ø8×Ø16×1,5 (17) y dos pernos hexagonales M8×30 (23).
 3. Fije el poste del del monitor (2) al bastidor principal (1) con dos arandelas planas Ø8×Ø16×1,5 (17) y dos pernos hexagonales M8×30 (23). Apriete el conjunto con ayuda de la llave Allen S6 proporcionada.
 4. Conecte el cable de extensión del sensor (20) al cable del monitor (19).
 5. Saque de la caja dos tornillos de cabeza plana M5 (22).
 6. A continuación, fije el monitor (19) en el extremo superior del poste (2) con dos tornillos de cabeza plana M5×10 (22) y apriételos con la ayuda de la llave inglesa con destornillador.
- Fig. 5

4. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Rutina de calentamiento y enfriamiento

Calentamiento

- Es una parte fundamental de cualquier entrenamiento. El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio físico y así minimizar las lesiones.
- Caliente de dos a cinco minutos antes de hacer ejercicio aeróbico. Antes de comenzar cada sesión de entrenamiento, es aconsejable preparar el cuerpo de cara a un ejercicio más intenso, calentando y estirando los músculos, aumentando la circulación y el pulso y suministrando más oxígeno a estos.

Enfriamiento

- También es importante. Para disminuir las agujetas, al final de cada entrenamiento enfríe su cuerpo repitiendo estos ejercicios.
- El objetivo del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de entrenamiento. Enfriar de forma adecuada reduce lentamente el ritmo cardiaco y permite que la sangre vuelva al corazón.

Advertencia

Consulte a su médico antes de iniciar cualquier tipo de rutina de ejercicios. Esto es especialmente importante para aquellas personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de entrenamiento similar.

- **Girar la cabeza** Gire la cabeza hacia la derecha una vez, hasta sentir un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello.
- Después, gire la cabeza hacia atrás una vez, extendiendo la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Repita la acción girando la cabeza hacia la izquierda una vez. Y, por último, deje caer la cabeza hacia el pecho.

Ascenso de hombros

Levante el hombro derecho hacia la oreja una vez. A continuación, levante el hombro izquierdo mientras baja el derecho.

Estiramiento lateral Abra los brazos hacia los lados y levántelos suavemente por encima de su cabeza. Estire su brazo derecho todo lo que pueda hacia el techo una vez. Repita esta acción con el brazo izquierdo.

Estiramiento de los cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, coja su tobillo y traiga suavemente el talón hacia sus nalgas hasta sentir un tirón en la parte delantera del muslo. Acerque el talón lo máximo posible a las nalgas. Mantenga 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

Estiramiento de la cara interna del muslo Siéntese en el suelo con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerque los pies lo máximo posible a la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga durante 15 segundos.

Toque sus pies

Incline la cintura lentamente hacia delante, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que estira la punta de los dedos hacia los pies. Estire hacia abajo todo lo que pueda y mantenga la posición durante 15 segundos.

Estiramiento de los isquiotibiales

Extienda la pierna derecha. Apoye la planta del pie izquierdo contra la cara interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita esta acción con la pierna izquierda.

Estiramiento de las pantorillas/tendón de aquiles

Apóyese contra una pared con la pierna derecha delante de la izquierda y los brazos hacia delante. Mantenga la pierna izquierda estirada y el pie derecho en el suelo. Después, doble la pierna derecha e inclínese hacia delante moviendo las caderas hacia la pared.

5. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Para limpiar la bicicleta utilice un paño suave y húmedo. No utilice productos de limpieza abrasivos ni disolventes para limpiar las piezas de plástico. Después de cada uso, limpie el sudor que haya podido quedar en la bicicleta. Tenga cuidado de que no entre demasiada humedad en la pantalla del monitor, ya que podría generar un riesgo de descarga eléctrica o provocar fallos en los componentes eléctricos.
- Mantenga la bicicleta, especialmente el monitor, alejado de la luz solar directa para evitar que se dañe la pantalla.
- Compruebe semanalmente y antes de cada uso que todos los pernos de montaje y los pedales de la máquina están bien apretados.
- Guarde la bicicleta en un lugar limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

6. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El monitor no se enciende.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retire el monitor de la bicicleta y asegúrese de que el cable que sale del monitor esté correctamente conectado al cable que sale de la barra de soporte del manillar. 2. Compruebe que las pilas estén colocadas correctamente y que los muelles hagan contacto con ellas. 3. Puede que las pilas del monitor estén gastadas. 4. Cambie las pilas por otras nuevas.
La bicicleta se tambalea durante el uso.	Gire la tapa embellecedora de la barra estabilizadora trasera según sea necesario para nivelar la bicicleta.
La bicicleta rechina durante el uso.	Puede que los pernos estén sueltos. Compruebe que todos los pernos están en su sitio y apriételos si es necesario.

7.ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07229

Bicicleta de aire Drumfit CrossFit 2000 Eolo

Peso Máximo de usuario: 110 Kg.

Clase HC

Dimensiones: 104 x 58,5 x 131,5 cm

Peso: 29,5 kg

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

Fabricado en China | Diseñado en España

8. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



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

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

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

9. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

10. COPYRIGHT

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

- A. Handlebar
- B. Console
- C. Handlebar-height adjustment knob
- D. Saddle
- E. Saddle-height adjustment knob
- F. Rear stabiliser
- G. Pedal
- H. Front stabiliser
- I. Main frame
- J. Fan

Detailed parts list

No.	Description	Amount	No.	Description	Amount
01	Main frame	1	45	Bearing 6000Z	4
02	Console post	1	46	Flywheel Ø415×55	1
03	Left handrail arm	1	47	Axle sleeve	1
04	Right handrail arm	1	48	Flywheel right cover Ø490	1
05	Left handrail	1	49	Hex bolt M6×15	4
06	Right handrail	1	50	Belt pulley with crank Ø170	1
07	Left foot bar	1	51	Gear	1
08	Right foot bar	1	52	Axle Φ10×140	1
09	Front stabiliser Ø50	1	53	Belt PJ390/J5	1
10	Rear stabiliser Ø50	1	54	Bike chain	1
11	Left pedal	1	55	Hex flat nut 7/8"	1
12	Right pedal	1	56	Washer Ø35×2	1

13	Left cover	1	57	Puller bushing 15/16"	1
14	Right cover	1	58	Bearing $\Phi 44,5$	2
15	Saddle post	1	59	Bearing bush $\Phi 55,6 \times 16$	2
16	Saddle	1	60	Puller bushing 7/8"	1
17	Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$	7	61	Flat washer $\Phi 40 \times 2,8$	1
18	Nylon nut M8	5	62	Chain pulley with crank $\Phi 165$	1
19	Console	1	63	Saddle-height adjustment knob M16	1
20	Extension sensor wire L=450mm	1	64	Saddle post plastic bushing $50 \times 25 \times 1,5$	1
21	Wire plug $\Phi 12$	3	65	Main frame end cap	2
22	Cross pan head screw M5x10	2	66	Front stabiliser end cap $\Phi 50$	2
23	Hex bolt M8x30	2	67	Hex bolt M6x45	2
24	Handrail arm end cap $\Phi 25$	6	68	Movable wheel $\Phi 22 \times \Phi 6,5 \times 30,5$	2
25	Handrail arm foam grip $\Phi 24 \times \Phi 35 \times 280$	2	69	Bolt M10x56	4
26	Plastic bushing Φ $32 \times 1,5$	2	70	Curve washer $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2,0$	4
27	Hex bolt M10x20	2	71	Cap nut M10	4
28	Spring washer $\Phi 19,5 \times \Phi 11,5 \times 2,5$	2	72	Rear stabiliser end cap $\Phi 50$	2
29	Washer $\Phi 28 \times \Phi 16 \times \delta 5$	2	73	Sensor L=350mm	1
30	Bushing $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	8	74	Cross pan head self-tapping screw ST2.9x9.5	2

ENGLISH

31	Wave washer Ø22×Ø17×Ø0.3	2	75	Sensor wire L=500mm	1
32	Handrail arm adjustable knob M8	2	76	Washer Ø24×Ø13×4.0	2
33	Hex bolt M8×48	2	77	Bushing Ø16×Ø13×14.5	2
34	Plug Ø32	2	78	Crank cover Ø60	2
35	Spacer bushing Ø18×Ø14×Ø8×10	4	79	Cross pan head tapping screw ST4.2×20	6
36	Flange nut M10×P1.0	4	80	Cross countersunk head self- tapping screw ST4.2×20	2
37	Eyebolt M6×36	4	81	Rotation rod	1
38	U-shape bracket	4	82	Left nylon nut	1
39	Spring washer Ø6	8	83	Right nylon nut	1
40	Nut M6	4	84	Cross pan head screw M5×10	5
41	Cross pan head screw M6×10	5	85	Nylon nut M5	5
42	Flywheel left cover Ø490	1	86	Nylon nut M6	6
43	Hex nut M10×P1×5	4	87	Flat washer Ø10×Ø25×2.0	2
44	Circlip Ø10	4			

Note:

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

2. BEFORE USE

- This device 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.

3. PRODUCT ASSEMBLY

Step 1: Front and rear stabilisers installation

1. Attach the rear stabiliser (10) onto the main frame (1) with two M10 cap nuts (71), two $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$ curve washers (70) and two M10x56 bolts (69). Tighten the assembly with the spanner provided.
2. Attach the front stabiliser (9) onto the main frame (1) with two M10 cap nuts (71), two $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2.0$ curve washers (70) and two M10x56 bolts (69). Tighten the assembly with the spanner provided. Fig. 2

Step 2: Left and right pedals, foot bars and handrail arms installation

1. Remove two M10x20 hex bolts (27), two spring washers $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$ (28), two flat washers $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (87), two $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ washers (29) and two wave washers $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times \delta 0.3$ (31) from the rotation rod (81).
2. Insert the rotation rod (81) into the hole of the main frame (1). Attach two wave washers $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times \delta 0.3$ (31) onto the rotation rod (81) and then attach the left and right handrails (5)(6) onto the rotation rod (81) using two washers $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (29), two flat washers $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2.0$ (87), two spring washers $\varnothing 19.5 \times \varnothing 11.5 \times 2.5$ (28) and two hex bolts M10x20 (27). Tighten the assembly with the Allen key provided.
3. Remove the flat washer $\varnothing 5 \times \varnothing 9 \times 0.8$ (88), washer $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4.0$ (76), bushing $16 \times \varnothing 13 \times 14.5$ (77), cross countersunk head self-tapping screw ST4.2x20 (87) and right nylon nut (83) from the right pedal (12).
4. Attach the right pedal (12) to the right side of the crank (62) using a flat washer $\varnothing 5 \times \varnothing 9 \times 0.8$ (88), washer $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4.0$ (76), bushing $16 \times \varnothing 13 \times 14.5$ (77), right foot bar (8), cross countersunk self-tapping screw ST4.2x20 (87) and right nylon nut (83). Tighten the right pedal (12) by hand clockwise and screw the right nylon nut (83) counterclockwise using the Allen key and spanner provided.
5. Repeat the same procedure to attach the left pedal (11) onto the left side of the crank (62). Tighten the left pedal (11) by hand counterclockwise and screw the left nylon nut (82) clockwise using the Allen key and spanner provided.

ENGLISH

Note

Do not turn the left pedal clockwise to tighten it or it will damage the nuts.

6. Insert the right handrail arm (4) into the plastic bushing on the tube of the right handrail (6) and secure it using the handrail arm adjustable knob (32).
7. Repeat the same procedure to assemble the left handrail arm (3). Fig. 3

Step 3: Saddle post and saddle installation

1. Remove three flat washers $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17), three M8 nylon nuts (18) from under the saddle (16). Attach the saddle post (15) to the saddle (16) using three flat washers $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) and three M8 nylon nuts (18). Tighten the assembly using the spanner with Philips screwdriver provided.
2. Insert the saddle post (15) into the saddle post plastic bushing on the main frame (1), then attach the M16 saddle-height adjustment knob (63) onto the tube of the main frame (1) by turning it clockwise to lock the saddle post (15) in the proper position. Fig. 4

Adjusting the height of the saddle

Turn the M12 saddle-height adjustment knob (63) counterclockwise to release the saddle post (15) and then slide the saddle post (15) slightly up or down to the desired hole to adjust the position. Secure the saddle post (15) in place by tightening the M12 saddle-height adjustment knob (63) clockwise.

Note

When adjusting the height of the saddle post, make sure that the plastic bushing does not exceed the mark line on the saddle post.

Step 4: Console installation

1. Connect the sensor wire (75) to the extension sensor wire (20).
2. Remove two flat washers $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) and two M8×30 hex bolts (23) from the main frame (1).
3. Attach the console post (2) onto the main frame (1) with two flat washers $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ (17) and two M8×30 hex bolts (23). Tighten the assembly with the Allen key provided.
4. Connect the extension sensor wire (20) to the wire of the console (19).
5. Remove two M5×10 cross pan head screws (22) from the console (19).
6. Then attach the console (19) onto the upper end of the console post (2) with two M5×10 cross pan head screws (22) and tighten them with the spanner and Philips screwdriver provided. Fig. 5

4. INFORMATION ON EXERCISING

Warm-up and cool-down routine

Warm up

- Warm up is an essential part of any training session. The objective of warming up is to prepare the body for physical exercise and therefore minimise injuries.
- Warm up two to five minutes before doing exercise. Before starting each training session, it is advisable to prepare the body for more intense exercise by warming up and stretching the muscles, increasing circulation and pulse, and supplying more oxygen to the muscles.

Cool down

- It is also essential. To reduce stiffness, at the end of each workout, cool your body by repeating these exercises.
- The aim of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each training session. Adequate cooling down slowly slows the heart rate and allows blood to return to the heart.

Warning

Ask your doctor before starting any type of exercise routine. This is especially important for those over the age of 35 or with pre-existing health problems. Read the instructions carefully before using any similar training equipment.

- **Head roll** Rotate your head to the right once, until you feel a slight pull on the left side of your neck.
- Then turn your head back once, extending your chin towards the ceiling and leaving your mouth open. Repeat the action by turning your head to the left once. Lastly, drop your head to your chest.

Shoulder lift

Lift the right shoulder towards the ear once. Next, raise the left shoulder while lowering the right one.

Side stretch Open both arms to the side and gently lift them above your head. Stretch your right arm as far as you can towards the ceiling once. Repeat this action with your left arm.

Quadriceps stretching

With one hand resting on the wall for balance, grab your ankle and gently bring your heel towards your buttocks until you feel a tug on the front of your thigh. Bring the heel as close to the buttocks as possible. Hold for 15 seconds and repeat with the left foot.

ENGLISH

Inner thigh stretching Sit on the floor with the soles of your feet together and your knees pointing outwards. Bring your feet as close to your inner thighs as possible. Gently push the knees towards the ground. Hold for 15 seconds.

Toe touch

Slowly bend forward at the waist, letting your back and shoulders relax as you stretch your fingertips towards your toes. Stretch down as far as you can and hold the position for 15 seconds.

Hamstring stretching

Extend the right leg. Place the sole of the left foot against the inside of the right thigh. Stretch towards the toe as far as you can. Hold this position for 15 seconds. Relax and then repeat with the left leg.

Calf/Achilles tendon stretching

Lean against a wall with your right leg in front of your left leg and your arms in front of you. Keep your left leg stretched out and your right foot on the floor. Then, bend your right leg and lean forward, moving your hips towards the wall.

5. CLEANING AND MAINTENANCE

- To clean the air bike, simply wipe it off with a soft, damp cloth. Do not use abrasive cleaning agents or solvents to clean plastic parts. Wipe off any perspiration that may remain on the bike after each use. Be careful not to allow too much moisture to enter the console display, as this may create a risk of electric shock or cause failure of electrical components.
- Please keep the air bike, especially the console, away from direct sunlight to prevent damage to the display.
- Check weekly and before each use that all mounting bolts and the machine pedals are tightened securely.
- Store the air bike in a clean and dry place, out of the reach of children and pets.

6. TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The console does not turn on.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remove the console from the bike and make sure that the cable coming out of it is correctly connected to the cable coming out of the handrail. 2. Check that the batteries are inserted correctly and that the springs make contact with the batteries. 3. The batteries of the console may be dead. 4. Replace the batteries with new ones.
The bike wobbles during use.	Rotate the rear stabiliser end cap as necessary to level the bike.
The bike squeaks during use.	Bolts may be loose. Ensure that all bolts are in place and tighten if necessary.

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07229

Air Bike Drumfit CrossFit 2000 Eolo

Maximum user weight: 110 kg.

HC Class

Size: 104 x 58.5 x 131.5 cm

Weight: 29.5 kg

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

Made in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or 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.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

- A. Guidon
- B. Écran.
- C. Molettes de réglage de la hauteur du guidon
- D. Selle
- E. Molette de réglage de la hauteur de la selle
- F. Barre stabilisatrice arrière
- G. Pédale
- H. Barre stabilisatrice avant
- I. Structure principale
- J. Ventilateur

Liste détaillée des pièces

N.º	Description	Quantité	N.º	Description	Quantité
01	Structure principale	1	45	Roulement 6000Z	4
02	Support du moniteur	1	46	Roue Ø415x55	1
03	Guidon gauche	1	47	Chemise de l'arbre	1
04	Guidon droit	1	48	Cache droite de la roue Ø490	1
05	Barre de support du guidon gauche	1	49	Boulon hexagonal M6x15	4
06	Barre de support du guidon droit	1	50	Bielle de courroie avec manivelle Ø170	1
07	Barre de support du pédale gauche	1	51	Engrenage	1
08	Barre de support du pédale droit	1	52	Axe $\Phi 10 \times 140$	1
09	Barre stabilisatrice avant Ø50	1	53	Courroie PJ390/J5	1
10	Barre stabilisatrice arrière Ø50	1	54	Chaîne	1

FRANÇAIS

11	Pédale gauche	1	55	Ecrou plat hexagonal 7/8"	1
12	Pédale gauche	1	56	Rondelle Ø35×2	1
13	Cache gauche	1	57	Extracteur de moyeu 15/16"	1
14	Cache droit	1	58	Roulement Ø44,5	2
15	Tige de la selle	1	59	Coussinet de roulement Ø55,6×16	2
16	Selle	1	60	Extracteur de douilles 7/8"	1
17	Rondelle plate Ø8×Ø16×1,5	7	61	Rondelle plate Ø40×2,8	1
18	Écrou en nylon M8	5	62	Bielle de courroie avec manivelle Ø165	1
19	Moniteur	1	63	Molette de réglage de la hauteur de la selle M16	1
20	Câble d'extension du capteur L=450mm	1	64	Douille de tige de selle en plastique 50×25×1,5	1
21	Connecteur de câble Ø12	3	65	Garniture du cadre principal	2
22	Vis à tête plate M5×10	2	66	Enjoliveur de barre stabilisatrice avant Ø50	2
23	Boulon hexagonal M8×30	2	67	Boulon hexagonal M6×45	2
24	Enjoliveur du guidon	6	68	Roue mobile Ø22×Ø6.5×30,5	2
25	Poignée du guidon en caoutchouc mousse Ø24×Ø35×280	2	69	Boulon M10×56	4
26	Moyeu en plastique Ø 32×1,5	2	70	Rondelle courbe Ø10×Ø20×2.0	4
27	Boulon hexagonal M10×20	2	71	Écrou borgne M10	4
28	Rondelle élastique Ø19,5×Ø11,5×2,5	2	72	Enjoliveur de barre stabilisatrice arrière Ø50	2

29	Rondelle Ø28×Ø16×δ5	2	73	Capteur L=350mm	1
30	Moyeu Ø28×Ø16×16	8	74	Vis autotaraudeuse à tête plate ST2,9 × 9,5	2
31	Rondelle déformée Ø22×Ø17×δ0,3	2	75	Câble du capteur L= 500 mm	1
32	Molette de réglage du guidon M8	2	76	Rondelle Ø24×Ø13×4,0	2
33	Boulon hexagonal M8×48	2	77	Moyeu Ø16×Ø13×14,5	2
34	Couvercle Ø32	2	78	Cache de la manivelle Ø60	2
35	Douille d'espacement Ø18×Ø14×Ø8×10	4	79	Vis filetée à tête plate ST4,2×20	6
36	Écrou à bride M10×P1,0	4	80	Vis autotaraudeuse à tête fraisée ST4,2×20	2
37	Boulon à oeil M6×36	4	81	Tige rotative	1
38	Collier de fixation en forme de U	4	82	Écrou gauche en nylon	1
39	Rondelle élastique Ø6	8	83	Écrou droit en nylon	1
40	Écrou M6	4	84	Vis à tête plate M5×10	5
41	Vis à tête plate M6×10	5	85	Écrou en nylon M5	5
42	Cache gauche de la roue Ø490	1	86	Écrou en nylon M6	6
43	Écrou hexagonal M10×P1×5	4	87	Rondelle plate Ø10×Ø25×2,0	2
44	Rondelle de blocage Φ10	4			

Note :


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

2. AVANT UTILISATION

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

3. MONTAGE DE L'APPAREIL

Étape 1 : Installation des barres stabilisatrices avant et arrière

1. Fixez la barre stabilisatrice arrière (10) au cadre principal (1) avec deux écrous borgnes M10 (71), deux rondelles courbes $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2,0$ (70) et deux boulons M10x56 (69). Serrez l'ensemble à l'aide de la clé anglaise fournie.
2. Fixez la barre stabilisatrice arrière (09) au cadre principal (1) avec deux écrous borgnes M10 (71), deux rondelles courbes $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2,0$ (70) et deux boulons M10x56 (69). Serrez l'ensemble à l'aide de la clé anglaise fournie. 

Étape 2 : Installation des pédales, des barres de support des pédales et des guidons

1. Sortez de la boîte deux boulons hexagonaux M10x20 (27), deux rondelles élastiques $\emptyset 19,5 \times \emptyset 11,5 \times 2,5$ (28), deux rondelles plates $\emptyset 10 \times \emptyset 25 \times 2,0$ (87), deux rondelles $\emptyset 28 \times \emptyset 16 \times \delta 5$ (29), deux rondelles déformées $\emptyset 22 \times \emptyset 17 \times \delta 0,3$ (31) et les tiges de rotation (81).
2. Insérez les tiges de rotation (81) dans les orifices du cadre principal (1). Montez deux rondelles déformées $\emptyset 22 \times \emptyset 17 \times \delta 0,3$ (31) sur les tiges de rotation (81), puis monter les barres de support du guidon gauche et droit (5)(6) sur les tiges de rotation (81) à l'aide de deux rondelles $\emptyset 28 \times \emptyset 16 \times \delta 5$ (29), deux rondelles plates $\emptyset 10 \times \emptyset 25 \times 2,0$ (87), deux rondelles élastiques $\emptyset 19,5 \times \emptyset 11,5 \times 2,5$ (28) et deux boulons hexagonaux M10x20 (27). Serrez l'ensemble à l'aide de la clé Allen fournie.
3. Retirez la rondelle plate $\emptyset 5 \times \emptyset 9 \times 0,8$ (88), la rondelle $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4,0$ (76), le moyeu $16 \times \emptyset 13 \times 14,5$ (77), la vis autotaraudeuse à tête fraisée ST4,2x20 (87) et l'écrou en nylon droit (83) du boîtier pour monter la pédale droite (12).
4. Fixez la pédale droite (12) au côté droit de la manivelle (62) à l'aide de la rondelle plate $\emptyset 5 \times \emptyset 9 \times 0,8$ (88), de la rondelle $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4,0$ (76), de la vis autotaraudeuse à tête fraisée ST4,2x20 (87) et de l'écrou en nylon droit (83). A l'aide de la clé Allen et de la clé anglaise, serrez la pédale

droite (12) dans le sens des aiguilles d'une montre et vissez l'écrou en nylon droit (83) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

- Répétez la même procédure pour fixer la pédale gauche (11) sur le côté gauche de la manivelle (62). A l'aide de la clé Allen et de la clé anglaise, serrez la pédale gauche (11) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et vissez l'écrou en nylon gauche (82) dans le sens des aiguilles d'une montre.

Attention

Ne tournez pas la pédale gauche dans le sens des aiguilles d'une montre pour la serrer, car vous endommageriez les écrous.

- Insérez le guidon droit (4) dans le moyeu en plastique de la barre de support droite (6) et fixez-le à l'aide de la molette de réglage du guidon (32).
- Répétez la même procédure pour monter le guidon gauche (3). Img. 3

Étape 3 : Installation de la tige et de la selle

- Retirez de la boîte les trois rondelles plates $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17), les trois écrous en nylon M8 (18) et la selle (16). Fixez la tige (15) à la selle (16) à l'aide de trois rondelles plates $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) et de trois écrous en nylon M8 (18). Serrez l'ensemble à l'aide de la clé anglaise avec tournevis fournie.
- Insérez la tige de la selle (15) dans le moyeu en plastique du cadre principal (1), puis mettez en place la molette de réglage de la hauteur de la selle M16 (63) sur le cadre principal (1) en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller la tige de la selle (15) dans la bonne position. Img. 4

Réglage de la hauteur de la selle

Tournez la molette de réglage de la hauteur de la selle M12 (63) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour libérer la tige de la selle (15), puis faites glisser la tige (15) légèrement vers le haut ou vers le bas jusqu'au trou souhaité pour régler la position. Fixez la tige de la selle (15) en vissant la molette de réglage (63) dans le sens des aiguilles d'une montre.


Attention

Lors du réglage de la hauteur de la tige de la selle, assurez-vous que la molette en plastique de la tige de la selle ne dépasse pas le repère.

Étape 4 : Installation du moniteur

- Connectez le câble du capteur (75) au câble d'extension du capteur (20).
- Retirez de la boîte deux rondelles plates $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) et les deux boulons hexagonaux M8x30 (23).
- Fixez le montant du moniteur (2) au cadre principal (1) à l'aide de deux rondelles plates $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) et de deux boulons hexagonaux M8x30 (23). Serrez l'ensemble à l'aide de la clé Allen (56) fournie.

FRANÇAIS

4. Connectez le câble du capteur (75) au câble d'extension du capteur (20).
5. Retirez les deux vis à tête plate M5 (22) du boîtier.
6. Fixez ensuite le moniteur (19) à l'extrémité supérieure du support (2) à l'aide de deux vis à tête plate M5×10 (22) et serrez-les à l'aide de la clé anglaise et du tournevis. 

4. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Routine d'échauffement et de récupération

Échauffement

- L'échauffement est un élément fondamental de toute séance d'entraînement. L'objectif de l'échauffement est de préparer le corps à l'exercice physique afin de minimiser les blessures.
- Échauffez-vous deux à cinq minutes avant de faire de l'exercice aérobique. Avant chaque séance d'entraînement, il est conseillé de préparer le corps à un exercice plus intense en réchauffant et en étirant les muscles, en augmentant la circulation et la fréquence cardiaque et en apportant plus d'oxygène aux muscles.

Refroidissement

- Elle est également importante. Pour réduire les courbatures, à la fin de chaque séance d'entraînement, rafraîchissez votre corps en répétant ces exercices.
- L'objectif de la récupération est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque séance d'entraînement. Un refroidissement approprié ralentit lentement le rythme cardiaque et permet au sang de retourner au cœur.

Avertissement

Consultez votre médecin avant de commencer tout type d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez attentivement les instructions avant d'utiliser tout équipement d'entraînement similaire.

- **Tourner la tête** Tournez votre tête vers la droite une fois, jusqu'à ce que vous sentez une légère traction sur le côté gauche de votre cou.
- Tournez ensuite la tête une fois vers l'arrière, en tendant le menton vers le plafond et en laissant la bouche ouverte. Répétez l'opération en tournant la tête vers la gauche une fois. Pour finir, laissez tomber votre tête vers votre poitrine.

Soulever les épaules

Soulevez votre épaule droite vers l'oreille une fois. Ensuite, levez l'épaule gauche tout en abaissant l'épaule droite.

Étirement latéral Ouvrez les bras sur les côtés et soulevez-les délicatement au-dessus de la tête. Tendez votre bras droit le plus loin possible vers le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

Étirement des quadriceps

Avec une main posée sur le mur pour garder l'équilibre, saisissez votre cheville et ramenez doucement votre talon vers votre fessier jusqu'à ce que vous sentiez une tension sur l'avant de votre cuisse. Rapprochez le talon le plus près possible des fesses. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez l'exercice avec le pied gauche.

Étirement de l'intérieur de la cuisse Asseyez-vous sur le sol avec les plantes des pieds collées et les genoux vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez cette position pendant 15 secondes.

Touchez vos pieds

Penchez-vous lentement vers l'avant au niveau de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous étirez le bout de vos doigts vers vos orteils. Étirez-vous le plus possible et maintenez la position pendant 15 secondes.

Étirement des ischio-jambiers

Tendez la jambe droite. Posez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous le plus possible vers la pointe du pied. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez cette action avec la jambe gauche.

Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la jambe gauche et les bras devant vous. Gardez votre jambe gauche tendue et votre pied droit sur le sol. Pliez ensuite la jambe droite et penchez-vous vers l'avant, en déplaçant vos hanches vers le mur.

5. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Pour nettoyer le vélo, utilisez un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants pour nettoyer les pièces en plastique. Après chaque utilisation, essuyez la sueur qui pourrait rester sur le vélo. Veillez à ce qu'il n'y ait pas trop d'humidité dans l'écran du moniteur, car cela peut créer un risque d'électrocution ou entraîner une défaillance des composants électriques.

FRANÇAIS

- Le tapis de course, en particulier le moniteur, ne doit pas être exposé à la lumière directe du soleil afin d'éviter d'endommager l'écran.
- Vérifiez chaque semaine et avant chaque utilisation que tous les boulons de fixation et les pédales de la machine sont bien serrés.
- Rangez le vélo dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants.

6. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

PROBLÈME	SOLUTION
Le moniteur ne s'allume pas.	<ol style="list-style-type: none">1. Retirez le moniteur du vélo et assurez-vous que le câble sortant du moniteur est correctement connecté au câble sortant de la barre de support du guidon.2. Vérifiez que les piles sont correctement insérées et que les ressorts sont en contact avec les piles.3. Les piles du moniteur sont peut-être déchargées.4. Remplacez les piles par de nouvelles.
Le vélo oscille pendant l'utilisation.	Tournez l'enjoliveur de la barre stabilisatrice arrière si nécessaire pour mettre le vélo à niveau.
Le vélo grince pendant l'utilisation.	Les boulons peuvent être desserrés. Vérifier que tous les boulons sont en place et les serrer si nécessaire.

7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07229

Vélo à air Drumfit CrossFit 2000 Eolo

Poids maximum de l'utilisateur : 110 Kg.

Classe HC

Dimensions : 104 x 58,5 x 131,5 cm

Poids : 29,5 kg

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

8. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



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

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

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

9. GARANTIE ET SAV

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

- A. Griffstange
- B. Display
- C. Einstellknöpfe für die Lenkerhöhe
- D. Sattel
- E. Einstellknopf für die Sattelhöhe
- F. Hinterer Stabilisator
- G. Pedal
- H. Vorderer Stabilisator
- I. Hauptstruktur
- J. Ventilator

Detaillierte Teileliste

N.º	Beschreibung	Menge	N.º	Beschreibung	Menge
01	Hauptstruktur	1	45	Lager 6000Z	2
02	Monitorständer	1	46	Rad Ø415x55	1
03	Linker Lenker	1	47	Fahrrad-Achsmanschette	1
04	Rechter Lenker	1	48	Rechte Radabdeckung Ø490	1
05	Linke Lenkerstrebe	1	49	Sechskantschraube M6x15	2
06	Rechter Lenkerstützbügel	1	50	Bandkurbel mit Handgriff Ø170	1
07	Linke Pedalstütze	1	51	Getriebe	1
08	Rechte Pedalstütze	1	52	Eje Ø10x140	1
09	Stabilisator vorne Ø50	1	53	Riemen PJ390/J5	1
10	Hinterer Stabilisator Ø50	1	54	Kette	1
11	Linkes Pedal	1	55	7/8" Fläche Sechskantmutter	1

12	Linkes Pedal	1	56	Unterlegscheibe Ø35×2	1
13	Linke Abdeckung	1	57	15/16"-Buchsenabzieher	1
14	Rechte Abdeckung	1	58	Lager Ø44,5	2
15	Sattelstange	1	59	Lagerbuchse Ø55,6×16	2
16	Sattel	1	60	7/8"-Buchsenabzieher	1
17	Flache Unterlegscheibe Ø8×Ø16×1,5	7	61	Unterlegscheibe Ø40×2,8	1
18	Nylonmutter M8	5	62	Kettenkurbel mit Kurbel Ø165	1
19	Monitor	1	63	Knopf für Sattelhöhenverstellung M16	1
20	Sensor-Verlängerungskabel L=450mm	1	64	Kunststoff- Sattelstützenbuchse 50×25×1,5	1
21	Kabelstecker Ø12	3	65	Hauptrahmenverkleidung	2
22	Flachkopfschraube M5×10	2	66	Verkleidung des vorderen Stabilisators Ø50	2
23	Sechskantschraube M8×30	2	67	Sechskantschraube M6×45	2
24	Lenkerverkleidung Ø25	6	68	Mobiles Rad Ø22×Ø6.5×30,5	2
25	Lenkergriffe aus Schaumstoff Ø24×Ø35×280	2	69	Schraube M10×56	2
26	Kunststoffbuchse Ø 32×1,5	2	70	Gebogene Unterlegscheibe Ø10×Ø20×2,0	2
27	Sechskantschraube M10×20	2	71	Hutmutter M10	2
28	Federscheibe Ø19,5×Ø11,5×2,5	2	72	Abdeckkappe für den hinteren Stabilisator Ø50	2
29	Unterlegscheibe Ø28×Ø16×δ5	2	73	Sensor L=350mm	1

DEUTSCH

30	Nabe Ø28×Ø16×16	8	74	Selbstschneidende Flachkopfschraube ST2,9×9,5	2
31	Verzogene Unterlegscheibe Ø22×Ø17×Ø0,3	2	75	Sensorkabel L=500mm	1
32	Lenkereinstellknopf M8	2	76	Unterlegscheibe Ø24×Ø13×4,0	2
33	Sechskantschraube M8×48	2	77	Nabe Ø16×Ø13×14,5	2
34	Stecker Ø32	2	78	Kurbelabdeckung Ø60	2
35	Abstandsbuchse Ø18×Ø14×Ø8×10	2	79	Flachkopf-Gewindebolzen ST4,2×20	6
36	Flanschmutter M10×P1.0	2	80	Selbstschneidende Senkkopfschraube ST4,2×20	2
37	Ringschraube M6×36	2	81	Drehbarer Schaft	1
38	U-förmige Klammer	2	82	Nylonmutter links	1
39	Federscheibe Ø6	8	83	Nylonmutter rechts	1
40	Schraubenmutter M6	2	84	Flachkopfschraube M5×10	5
41	Flachkopfschraube M6×10	5	85	Nylonmutter M5	5
42	Linke Radabdeckung Ø490	1	86	Nylonmutter M6	6
43	Sechskantmutter M10×P1×5	2	87	Flache Unterlegscheibe Ø10×Ø25×2,0	2
44	Sicherungsscheibe Ø10	2			

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.

3. MONTAGE DES PRODUKTS

Schritt 1: Einbau von vorderen und hinteren Stabilisatoren

1. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (10) mit zwei M10-Hutmutter (71), zwei gebogenen Unterlegscheiben $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2,0$ (70) und zwei Schrauben M10 \times 56 (69) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest.
2. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (09) mit zwei M10-Hutmutter (71), zwei $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2,0$ gebogenen Unterlegscheiben (70) und zwei M10 \times 56-Schrauben (69) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest. Abb. 2

Schritt 2: Einbau der Pedale, Pedalauflagen und Lenker

1. Zwei Sechskantschrauben M10 \times 20 (27), zwei Federscheiben $\emptyset 19,5 \times \emptyset 11,5 \times 2,5$ (28), zwei Unterlegscheiben $\emptyset 10 \times \emptyset 25 \times 2,0$ (87), zwei Unterlegscheiben $\emptyset 28 \times \emptyset 16 \times \delta 5$ (29), zwei verzogene Unterlegscheiben $\emptyset 22 \times \emptyset 17 \times \delta 0,3$ (31) und die Drehstangen (81) aus dem Gehäuse entfernen.
2. Stecken Sie die Drehstifte (81) in die Löcher im Hauptrahmen (1). Montieren Sie zwei gewölbte Unterlegscheiben $\emptyset 22 \times \emptyset 17 \times \delta 0,3$ (31) auf die Drehstangen (81) und montieren Sie dann die linke und rechte Lenkerstange (5)(6) auf die Drehstangen (81) mit zwei Unterlegscheiben $\emptyset 28 \times \emptyset 16 \times \delta 5$ (29), zwei Unterlegscheiben $\emptyset 10 \times \emptyset 25 \times 2,0$ (87), zwei Federscheiben $\emptyset 19,5 \times \emptyset 11,5 \times 2,5$ (28) und zwei Sechskantschrauben M10 \times 20 (27). Ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest.
3. Entfernen Sie die Unterlegscheibe $\emptyset 5 \times \emptyset 9 \times 0,8$ (88), die Unterlegscheibe $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4,0$ (76), die Buchse $16 \times \emptyset 13 \times 14,5$ (77), die Senkkopf-Blechschaube ST4,2 \times 20 (87) und die rechte Nylonmutter (83) aus dem Gehäuse, um das rechte Pedal (12) zu montieren.
4. Befestigen Sie das rechte Pedal (12) mit der Unterlegscheibe $\emptyset 5 \times \emptyset 9 \times 0,8$ (88), der Unterlegscheibe $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4,0$ (76), der Buchse $16 \times \emptyset 13 \times 14,5$ (77), der rechten

DEUTSCH

Pedalhaltestange (8), der selbstschneidenden Senkkopfschraube ST4,2×20 (87) und der rechten Nylonmutter (83) an der rechten Seite der Kurbel (62). Ziehen Sie das rechte Pedal (12) mit dem Inbusschlüssel und dem Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn fest und schrauben Sie die rechte Nylonmutter (83) gegen den Uhrzeigersinn.

5. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang, um das linke Pedal (11) auf der linken Seite der Kurbel (62) zu befestigen. Ziehen Sie das linke Pedal (11) mit Inbusschlüssel und Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn an und schrauben Sie die linke Nylonmutter (82) im Uhrzeigersinn.

Achtung

Drehen Sie das linke Pedal nicht im Uhrzeigersinn, um es festzuziehen, da Sie sonst die Muttern beschädigen.

6. Stecken Sie den rechten Lenker (4) in die Kunststoffbuchse der rechten Stützstange (6) und sichern Sie ihn mit dem Lenkereinstellknopf (32).
7. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang, um den linken Lenker (3) zu montieren. Abb. 3

Schritt 3: Montage von Sattelstütze und Sattel

1. Entfernen Sie drei Unterlegscheiben $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17), drei M8-Nylonmutter (18) und den Sattel (16) aus dem Kasten. Befestigen Sie die Sattelstütze (15) mit drei Unterlegscheiben $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) und drei M8-Nylonmutter (18) am Sattel (16). Ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel und Schraubendreher fest.
2. Setzen Sie die Sattelstütze (15) in die Kunststoffbuchse des Hauptrahmens (1) ein und drehen Sie dann den M16-Sitzhöhenverstellknopf (63) am Hauptrahmen (1) im Uhrzeigersinn, um die Sattelstütze (15) in der richtigen Position zu arretieren. Abb. 2

Sattelhöhenverstellung

Drehen Sie den Sattelhöheneinstellknopf M12 (63) gegen den Uhrzeigersinn, um die Sattelstütze (15) zu entriegeln, und schieben Sie die Sattelstütze (15) leicht nach oben oder unten in das gewünschte Loch, um die Position einzustellen. Befestigen Sie die Sattelstütze (15), indem Sie den Einstellknopf (63) im Uhrzeigersinn drehen.

Achtung

Achten Sie beim Einstellen der Sattelstützenhöhe darauf, dass die Kunststoffbuchse der Sattelstütze nicht über die Markierung hinausragt.

Schritt 4: Einbau des Monitors

1. Schließen Sie das Sensorkabel (75) an das Sensorverlängerungskabel (20) an.
2. Zwei Unterlegscheiben $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) und zwei Sechskantschrauben M8×30 (23) aus dem Kasten nehmen.
3. Befestigen Sie den Monitorpfosten (2) mit zwei Unterlegscheiben $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) und zwei Sechskantschrauben M8×30 (23) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel S6 fest.

4. Schließen Sie das Sensorverlängerungskabel (20) an das Monitorkabel (19) an.
5. Entfernen Sie zwei M5-Flachkopfschrauben (22) aus dem Gehäuse.
6. Befestigen Sie dann den Monitor (19) am oberen Ende des Mastes (2) mit zwei M5x10 Flachkopfschrauben (22) und ziehen Sie diese mit Hilfe des Schraubenschlüssels mit Schraubendreher fest. Abb. 5

4. FITNESSINFORMATION

Aufwärm- und Abkühlungsprogramm

Aufwärmen

- Sie ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Ausbildung. Ziel des Aufwärmens ist es, den Körper auf die körperliche Betätigung vorzubereiten, um Verletzungen zu vermeiden.
- Wärmen Sie sich zwei bis fünf Minuten vor dem Aerobic-Training auf. Vor jeder Trainingseinheit ist es ratsam, den Körper durch Aufwärmen und Dehnen der Muskeln, Erhöhung des Kreislaufs und des Pulses sowie durch eine bessere Sauerstoffversorgung der Muskeln auf eine intensivere Belastung vorzubereiten.

Abkühlen

- Es ist auch wichtig. Um die Steifheit zu verringern, kühlen Sie Ihren Körper am Ende eines jeden Trainings, indem Sie diese Übungen wiederholen.
- Ziel des Cool-Downs ist es, den Körper am Ende einer jeden Trainingseinheit in den Ruhezustand zu versetzen. Eine angemessene Kühlung verlangsamt langsam die Herzfrequenz und ermöglicht den Rückfluss des Blutes zum Herzen.

Hinweis

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 oder mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie ein ähnliches Trainingsgerät benutzen.

- **Drehen Sie Ihren Kopf** Drehen Sie den Kopf einmal nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen an der linken Seite des Halses spüren.
- Dann drehen Sie den Kopf einmal zurück, strecken das Kinn zur Decke und lassen den Mund offen. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie den Kopf einmal nach links drehen. Und schließlich senken Sie den Kopf auf die Brust.

Schultern heben

Heben Sie die rechte Schulter einmal in Richtung Ohr. Heben Sie nun die linke Schulter an und senken Sie die rechte Schulter.

DEUTSCH

Seitliche Dehnung Strecken Sie die Arme seitlich aus und heben Sie sie sanft über den Kopf. Strecken Sie den rechten Arm einmal so weit wie möglich zur Decke. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Arm.

Dehnung des Quadrizeps

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, fassen Sie den Knöchel und bringen Sie die Ferse sanft zum Gesäß, bis Sie ein Ziehen an der Vorderseite des Oberschenkels spüren. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an das Gesäß. 15 Sekunden lang halten und mit dem linken Fuß wiederholen.

Innere Oberschenkeldehnung Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen zusammenkommen und die Knie nach außen zeigen. Bringen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste. Drücken Sie die Knie sanft in Richtung Boden. 15 Sekunden lang halten.

Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam in der Taille nach vorne und entspannen Sie Rücken und Schultern, während Sie Ihre Fingerspitzen zu den Zehen strecken. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach unten und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

Dehnung der Kniesehne

Strecken Sie das rechte Bein aus. Legen Sie die Sohle des linken Fußes auf die Innenseite des rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung der Zehenspitzen. Halten Sie die Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Bein.

Dehnung der Waden/Achillessehne

Lehnen Sie sich mit dem rechten Bein vor dem linken Bein und den Armen vor sich an eine Wand. Halten Sie das linke Bein gerade und den rechten Fuß auf dem Boden. Beugen Sie dann das rechte Bein und lehnen Sie sich nach vorne, wobei Sie die Hüfte zur Wand bewegen.

5. REINIGUNG UND WARTUNG

- Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um das Fahrrad zu reinigen. Verwenden Sie zum Reinigen von Kunststoffteilen keine scheuernden Reinigungsmittel oder Lösungsmittel. Wischen Sie nach jedem Gebrauch den Schweiß ab, der auf dem Fahrrad zurückbleibt. Achten Sie darauf, dass nicht zu viel Feuchtigkeit in den Bildschirm eindringt, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht oder elektrische Komponenten ausfallen können.
- Schützen Sie das Fahrrad, insbesondere den Monitor, vor direkter Sonneneinstrahlung, um Schäden am Display zu vermeiden.

- Prüfen Sie wöchentlich und vor jedem Einsatz, ob alle Befestigungsschrauben und Maschinenpedale fest angezogen sind.
- Bewahren Sie das Fahrrad an einem sauberen, trockenen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

6. PROBLEMBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG
Der Monitor lässt sich nicht einschalten.	<ol style="list-style-type: none"> 5. Nehmen Sie den Monitor vom Fahrrad ab und vergewissern Sie sich, dass das Kabel, das aus dem Monitor kommt, richtig mit dem Kabel verbunden ist, das aus der Lenkerhalterung kommt. 6. Prüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind und ob die Federn Kontakt mit den Batterien haben. 7. Die Batterien des Monitors sind möglicherweise leer. 8. Ersetzen Sie die Batterien durch neue.
Das Fahrrad wackelt bei der Benutzung.	Drehen Sie die Abdeckkappe des hinteren Stabilisators nach Bedarf, um das Fahrrad zu nivellieren.
Das Fahrrad quietscht bei der Benutzung.	Die Schrauben können locker sein. Prüfen Sie, ob alle Schrauben an ihrem Platz sind und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.

7. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07229

Luftfahrrad Drumfit CrossFit 2000 Eoloo

Maximales Benutzergewicht: 110 Kg.

Klasse HC

Ausmaß: 104 x 58,5 x 131,5 cm

Gewicht: 29,5 kg

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

Made in China | Entworfen in Spanien

8. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



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

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

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

9. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

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.

10. 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).

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

- A. Manubrio
- B. Display
- C. Manopole di regolazione dell'altezza del manubrio
- D. Sellino
- E. Manopola di regolazione dell'altezza del sellino
- F. Stabilizzatore posteriore
- G. Pedale
- H. Stabilizzatore anteriore
- I. Telaio principale
- J. Ventola

Lista dettagliata delle parti

N.º	Descrizione	Quantità	N.º	Descrizione	Quantità
01	Telaio principale	1	45	Cuscinetto 6000Z	4
02	Supporto della console	1	46	Ruota Ø415×55	1
03	Manubrio sinistro	1	47	Manicotto dell'albero	1
04	Manubrio destro	1	48	Copertura destra della ruota Ø490	1
05	Barra di supporto del manubrio sinistro	1	49	Bullone esagonale M6×15	4
06	Barra di supporto del manubrio destro	1	50	Biella-manovella da cinghia Ø170	1
07	Barra di supporto del pedale sinistro	1	51	Ingranaggio	1
08	Barra di supporto del pedale destro	1	52	Albero Φ10×140	1
09	Stabilizzatore anteriore Ø50	1	53	Cinghia PJ390/J5	1

ITALIANO

10	Stabilizzatore posteriore Ø50	1	54	Catena	1
11	Pedale destro	1	55	Dado esagonale piatto 7/8"	1
12	Pedale destro	1	56	Rondella Ø35×2	1
13	Copertura sinistra	1	57	Estrattore boccole 15/16"	1
14	Copertura destra	1	58	Cuscinetto Ø44,5	2
15	Reggisella	1	59	Boccola del cuscinetto Ø55,6×16	2
16	Sellino	1	60	Estrattore boccole 7/8"	1
17	Rondella piana Ø8×Ø16×1,5	7	61	Rondella piana Ø40×2,8	1
18	Dado in nylon M8	5	62	Biella-manovella da catena Ø165	1
19	Console	1	63	Manopola di regolazione dell'altezza del sellino M16	1
20	Cavo di prolunga del sensore L=450 mm	1	64	Boccola di plastica per reggisella 50 × 25 × 1,5	1
21	Spina del cavo Ø12	3	65	Copertura decorativa del telaio principale	2
22	Vite a testa piatta M5×10	2	66	Copertura decorativa dello stabilizzatore anteriore Ø50	2
23	Bullone esagonale M8×30	2	67	Bullone esagonale M6×45	2
24	Parte decorativa del manubrio Ø25	6	68	Ruota mobile Ø22 × Ø6,5 × 30,5	2
25	Manopola in gommapiuma del manubrio Ø24 × Ø35 × 280	2	69	Bullone M10×56	4
26	Boccola di plastica Ø 32 × 1,5	2	70	Rondella ondulata Ø10 × Ø20 × 2,0	4
27	Bullone esagonale M10×20	2	71	Dado a cappello M10	4

28	Rondella elastica Ø19,5 × Ø11,5 × 2,5	2	72	Copertura decorativa dello stabilizzatore posteriore Ø50	2
29	Rondella Ø28 × Ø16 × 65	2	73	Sensore L=350mm	1
30	Boccola Ø28 × Ø16 × 16	8	74	Vite autofilettante a testa piatta ST2,9×9,5	2
31	Rondella ondulata Ø22 × Ø17 × 60,3	2	75	Cavo del sensore L=500mm	1
32	Manopola di regolazione dell'altezza del manubrio	2	76	Rondella Ø24 × Ø13 × 4,0	2
33	Bullone esagonale M8×48	2	77	Boccola Ø16 × Ø13 × 14,5	2
34	Tappo Ø32	2	78	Copertura della pedivella Ø60	2
35	Boccola distanziale Ø18 × Ø14 × Ø8 × 10	4	79	Vite filettata a testa piatta ST4,2×20	6
36	Dado flangiato M10 × P1,0	4	80	Vite autofilettante a testa svasata ST4,2×20	2
37	Vite ad anello M6×36	4	81	Asta di rotazione	1
38	Morsetto ad U	4	82	Dado sinistro in nylon	1
39	Rondella elastica Ø6	8	83	Dado destro in nylon	1
40	Dado M6	4	84	Vite a testa piatta M5×10	5
41	Vite a testa piatta M6×10	5	85	Dado in nylon M5	5
42	Copertura sinistra della ruota Ø490	1	86	Dado in nylon M6	6
43	Dado esagonale M10×P1×5	4	87	Rondella piana Ø10×Ø25×2,0	2
44	Rondella di sicurezza Ø10	4			

Nota bene:

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

2. PRIMA DELL'USO

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

3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

Passaggio 1: montaggio dello stabilizzatore anteriore e posteriore

1. Fissare lo stabilizzatore posteriore (10) al telaio principale (1) con due dadi a cappello M10 (71), due rondelle ondulate $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2,0$ (70) e due bulloni M10x56 (69), quindi fissare il tutto con la chiave inglese in dotazione.
2. Fissare lo stabilizzatore anteriore (09) al telaio principale (1) con due dadi a cappello M10 (71), due rondelle ondulate $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2,0$ (70) e due bulloni M10x56 (69), quindi fissare il tutto con la chiave inglese in dotazione. Fig. 2

Passaggio 2: montaggio dei pedali, delle barre di supporto dei pedali e dei manubri

1. Rimuovere dall'alloggiamento due bulloni esagonali M10x20 (27), due rondelle elastiche $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5 \times 2,5$ (28), due rondelle piane $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$ (87), due rondelle $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (29), due rondelle ondulate $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times \delta 0,3$ (31) e le aste di rotazione (81).
2. Inserire le aste di rotazione (81) negli appositi fori del telaio principale (1). Adattare due rondelle ondulate $\varnothing 22 \times \varnothing 17 \times \delta 0,3$ (31) alle aste di rotazione (81), quindi montare le barre di supporto del manubrio sinistro e destro (5)(6) sulle aste di rotazione (81) utilizzando due rondelle $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times \delta 5$ (29), due rondelle piane $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$ (87), due rondelle elastiche $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5 \times 2,5$ (28) e due bulloni esagonali M10x20 (27). Serrare il tutto facendo uso della chiave a brugola in dotazione.

3. Prendere dalla scatola la rondella piana $\varnothing 5 \times \varnothing 9 \times 0,8$ (88), la rondella $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4,0$ (76), la boccia $16 \times \varnothing 13 \times 14,5$ (77), la vite autofilettante a testa svasata $ST4,2 \times 20$ (87) e il dado in nylon destro (83) per montare il pedale destro (12).
4. Fissare il pedale destro (12) al lato destro della manovella (62) utilizzando la rondella piana $\varnothing 5 \times \varnothing 9 \times 0,8$ (88), la rondella $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4,0$ (76), la boccia $16 \times \varnothing 13 \times 14,5$ (77), la barra di supporto del pedale destro (8), la vite autofilettante a testa svasata $ST4,2 \times 20$ (87) e il dado in nylon destro (83). Utilizzando la chiave a brugola e la chiave inglese, serrare il pedale destro (12) in senso orario e avvitare il dado in nylon destro (83) in senso antiorario.
5. Ripetere la stessa procedura per fissare il pedale sinistro (11) al lato sinistro della manovella (62). Utilizzando la chiave a brugola e la chiave inglese, serrare il pedale sinistro (11) in senso antiorario e avvitare il dado in nylon sinistro (82) in senso orario.

Attenzione

Non ruotare il pedale sinistro in senso orario per serrarlo per evitare di danneggiare i dadi.

6. Inserire il manubrio destro (4) nella boccia di plastica della barra di supporto destra (6) e fissarlo con la manopola di regolazione dell'altezza del manubrio (32).
7. Ripetere la stessa procedura per montare il manubrio sinistro (3). Fig. 3

Passaggio 3: installazione del reggisella e del sellino

- A. Rimuovere dalla scatola tre rondelle piane $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17), tre dadi in nylon M8 (18) e il sellino (16). Fissare il reggisella (15) al sellino (16) utilizzando tre rondelle piane $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) e tre dadi in nylon M8 (18). Serrare il tutto facendo uso della chiave inglese e cacciavite in dotazione.
- B. Inserire il reggisella (15) nella boccia di plastica del telaio principale (1), quindi inserire la manopola di regolazione dell'altezza del sellino M16 (63) nel telaio principale (1) ruotandola in senso orario per bloccare il reggisella (15) in posizione. Fig. 4

Regolazione dell'altezza del sellino

Ruotare la manopola di regolazione dell'altezza del sellino M16 (63) in senso antiorario per sbloccare il reggisella (15), quindi far scorrere il reggisella (15) leggermente verso l'alto o verso il basso fino al foro desiderato per regolare la posizione. Fissare il reggisella (15) avvitando la manopola di regolazione (63) in senso orario.

Attenzione

Nel regolare l'altezza del reggisella, accertarsi che la boccia in plastica dello stesso non superi il segno.

Passaggio 4: montaggio della console

1. Collegare il cavo del sensore (75) alla prolunga del sensore (20).
2. Rimuovere dalla scatola due rondelle piane $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) e due bulloni esagonali $M8 \times 30$ (23).

ITALIANO

3. Fissare il supporto della console (2) al telaio principale (1) con due rondelle piane $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) e due bulloni esagonali M8x30 (23). Serrare il tutto facendo uso della chiave a brugola S6 in dotazione.
4. Collegare la prolunga del sensore (20) al cavo della console (19).
5. Rimuovere dalla scatola le due viti a testa piatta M5 (22).
6. Fissare quindi la console (19) all'estremità superiore del supporto (2) con due viti a testa piatta M5x10 (22) e serrarle con l'aiuto della chiave inglese con cacciavite. Fig. 5

4. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Routine di riscaldamento e defaticamento

Riscaldamento

- Il riscaldamento è una parte fondamentale di ogni allenamento, poiché prepara il corpo all'esercizio fisico per ridurre al minimo la possibilità di lesioni.
- Riscaldarsi da due a cinque minuti prima dell'esercizio. Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile preparare il corpo a un esercizio più intenso riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e il battito cardiaco e fornendo più ossigeno ai muscoli.

Defaticamento

- Per ridurre la rigidità, alla fine di ogni allenamento, defaticare il corpo ripetendo gli esercizi di cui sotto.
- Eseguire una routine di defaticamento post-allenamento per ridurre i dolori muscolari e riportare il corpo allo stato di riposo. Un defaticamento adeguato del corpo rallenta lentamente la frequenza cardiaca e permette al sangue di tornare al cuore.

Attenzione

Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è particolarmente importante per chi ha più di 35 anni o ha problemi di salute preesistenti. Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso.

- **Stretching del collo** Girare la testa una volta verso destra fino a sentire un leggero strattone sul lato sinistro del collo.
- Successivamente, inclinare la testa all'indietro allungando il mento verso il soffitto ed aprendo la bocca. Ripetere il movimento girando la testa verso sinistra, quindi lasciare cadere la testa verso il petto una volta.

Stretching delle spalle

Sollevare una volta la spalla destra verso l'orecchio destro, quindi abbassarla e sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio sinistro.

Stretching laterale Aprire le braccia ai lati e sollevarle delicatamente sopra la testa, quindi allungare una volta il braccio destro il più possibile verso il soffitto. Ripetere il movimento con il braccio sinistro.

Stretching dei quadricipiti

Con una mano appoggiata alla parete per mantenere l'equilibrio, afferrare la caviglia destra e portare delicatamente il tallone il più vicino possibile al gluteo fino a sentire uno strattone sulla parte anteriore della coscia. Mantenere per 15 secondi e ripetere il movimento con il piede sinistro.

Stretching dell'interno coscia Sedersi sul pavimento con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte all'infuori. Avvicinare i piedi il più possibile all'inguine. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantenere la posizione per 15 secondi.

Stretching dei piedi

Piegarsi lentamente in avanti, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre si allunga la punta delle dita verso la punta dei piedi. Distendersi il più possibile e mantenere la posizione per 15 secondi.

Stretching dei muscoli ischiotibiali

Estendere la gamba destra. Appoggiare la pianta del piede sinistro contro l'interno coscia destro. Allungarsi verso la punta del piede il più possibile. Mantenere la posizione per 15 secondi. Rilassare il muscolo e ripetere il movimento con la gamba sinistra.

Stretching del polpaccio e del tendine d'Achille

Appoggiarsi a una parete con la gamba destra davanti a quella sinistra e le braccia davanti a se. Tenere la gamba sinistra dritta e il piede destro a terra. Piegare quindi la gamba destra e piegarsi in avanti, spostando i fianchi verso la parete.

5. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Per pulire l'airbike, usare un panno morbido e umido. Non utilizzare detergenti abrasivi o solventi per pulire le parti in plastica. Dopo ogni uso, asciugare il sudore rimanente sull'airbike. Fare attenzione a non far penetrare troppa umidità nella console per evitare il rischio di scosse elettriche o causare guasti ai componenti elettrici.
- Tenere l'airbike, in particolare la console, al riparo dalla luce diretta del sole per evitare danni al display.
- Controllare settimanalmente e prima di ogni uso che tutti i bulloni di montaggio e i pedali dell'apparecchio siano ben serrati.
- Conservare l'airbike in un luogo pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

6. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	SOLUZIONE
La console non si avvia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rimuovere la console dall'airbike e assicurarsi che il cavo che esce dalla console sia collegato correttamente al cavo che esce dalla barra di supporto del manubrio. 2. Verificare che le pile siano inserite correttamente e che siano a contatto con le apposite molle. 3. Le batterie della console potrebbero essere scariche. 4. Cambiare le pile.
L'airbike traballa durante l'uso.	Ruotare la copertura decorativa dello stabilizzatore posteriore come necessario per livellare l'airbike.
L'airbike cigola durante l'uso.	I bulloni potrebbero essere allentati. Controllare che tutti i bulloni siano in posizione e, se necessario, serrarli.

7. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07229
 Airbike Drumfit CrossFit 2000 Eolo
 Peso massimo utente: 110 kg.
 Classe HC
 Dimensioni: 104 x 58,5 x 131,5 cm
 Peso: 29,5 kg

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

8. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

Per ottenere informazioni dettagliate sulla forma più adeguata per gettare gli elettrodomestici e/o le corrispondenti batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali. Il rispetto delle linee guida di cui sopra aiuterà a proteggere l'ambiente.

9. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

10. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

- A. Guiador
- B. Monitor
- C. Seletores de ajuste da altura do punho
- D. Selim
- E. Roda de ajuste de altura do selim
- F. Estabilizador traseiro
- G. Pedal
- H. Estabilizador dianteiro
- I. Estrutura principal
- J. Ventilador

Lista de peças

N.º	Descrição	Quantidade	N.º	Descrição	Quantidade
01	Estrutura principal	1	45	Rolamento 6000Z	4
02	Suporte do monitor	1	46	Roda Ø415x55	1
03	Punho esquerdo	1	47	Manga de eixo	1
04	Punho direito	1	48	Cobertura direita da roda Ø490	1
05	Barra de suporte do punho esquerdo	1	49	Parafuso sextavado M6x15	4
06	Barra de suporte do punho direito	1	50	Biela de correia com manivela Ø170	1
07	Barra de suporte do pedal esquerdo	1	51	Engrenagem	1
08	Barra de suporte do pedal direito	1	52	Eixo Ø10x140	1
09	Barra estabilizadora dianteira Ø50	1	53	Correia PJ390/J5	1
10	Barra estabilizadora traseira Ø50	1	54	Corrente	1

11	Pedal esquerdo	1	55	Porca sextavada plana de 7/8"	1
12	Pedal direito	1	56	Arruela Ø35×2	1
13	Tampa esquerda	1	57	Extrator de casquilhos de 15/16"	1
14	Tampa direita	1	58	Rolamento Ø44,5	2
15	Espigão do selim	1	59	Casquilho de rolamento Ø55,6×16	2
16	Selim	1	60	Extrator de casquilhos de 7/8	1
17	Arruela plana Ø8×Ø16×1,5	7	61	Arruela plana Ø40×2,8	1
18	Porca de nylon M8	5	62	Biela de correia com manivela Ø160	1
19	Monitor	1	63	Seletor de ajuste de altura do selim M16	1
20	Cabo de extensão do sensor L=450 mm	1	64	Casquilho de plástico para espigão de selim 50×25×1,5	1
21	Ficha de cabo Ø12	3	65	Acabamento da estrutura principal	2
22	Parafuso de cabeça chata M5×10	2	66	Tampa de acabamento da barra estabilizadora dianteira Ø50	2
23	Parafuso sextavado M8×30	2	67	Parafuso sextavado M6×45	2
24	Cobertura do guiador Ø25	6	68	Roda móvel Ø22×Ø6,5×30,5	2

PORTUGUÊS

25	Punhos em espuma para guiador Ø24×Ø35×280	2	69	Parafuso M10×56	4
26	Casquilho de plástico Ø 32×1,5	2	70	Arruela curva Ø10×Ø20×2,0	4
27	Parafuso sextavado M10×20	2	71	Porca de tampa M10	4
28	Arruela de pressão Ø19,5×Ø11,5×2,5	2	72	Tampa de acabamento da barra estabilizadora traseira Ø50	2
29	Arruela Ø28×Ø16×Ø5	2	73	Sensor L=350 mm	1
30	Cubo Ø28×Ø16×16	8	74	Parafuso autorroscante de cabeça chata ST2,9×9,5	2
31	Arruela curva Ø22×Ø17×Ø0,3	2	75	Cabo do sensor L=500 mm	1
32	Seletor de ajuste do guiador M8	2	76	Arruela Ø24×Ø13×4,0	2
33	Parafuso sextavado M8×48	2	77	Cubo Ø16×Ø13×14,5	2
34	Tampa Ø32	2	78	Tampa da manivela Ø60	2
35	Cubo espaçador Ø18×Ø14×Ø8×10	4	79	Parafuso roscado de cabeça plana ST4,2×20	6
36	Porcas de flange M10×P1,0	4	80	Parafuso autorroscante de cabeça escareada ST4,2×20	2
37	Parafuso de olho M6×36	4	81	Haste rotativa	1
38	Braçadeira em forma de U	4	82	Porca de nylon esquerda	1

39	Arruela de pressão Ø6	8	83	Porca de nylon direita	1
40	Porca M6	4	84	Parafuso de cabeça plana M5×10	5
41	Parafuso de cabeça chata M6×10	5	85	Porca de nylon M5	5
42	Cobertura esquerda da roda Ø490	1	86	Porca de nylon M6	6
43	Porca sextavada M10×P1×5	4	87	Arruela plana Ø10×Ø25×2,0	2
44	Arruela de pressão Φ10	4	88	Arruela plana Ø5×Ø9×0,8	

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.

3. MONTAGEM DO APARELHO

Passo 1: Instalar as barras estabilizadoras dianteiras e traseiras

1. Fixe a barra estabilizadora traseira (10) à estrutura principal (1) com duas porcas de tampa M10 (71), duas arruelas curvas Ø10×Ø20×2,0 (70) e dois parafusos M10×56 (69). Aperte o conjunto com a chave fornecida.
2. Fixe a barra estabilizadora dianteira (9) à estrutura principal (1) com duas porcas de tampa M10 (71), duas arruelas curvas Ø10×Ø20×2,0 (70) e dois parafusos M10×56 (69). Aperte o conjunto com a chave fornecida. Fig.2

Passo 2: Instalar os pedais, as barras de suporte dos pedais e o guiador

1. Tire da caixa dois parafusos sextavados M10×20 (27), duas arruelas de pressão Ø19,5×Ø11,5×2,5 (28), duas arruelas planas Ø10×Ø25×2,0 (87), duas arruelas Ø28×Ø16×Ø65 (29), duas arruelas curvas Ø22×Ø17×Ø0,3 (31) e as hastes rotativas (81).
2. Insira as hastes rotativas (81) nos orifícios da estrutura principal (1). Coloque duas arruelas curvas Ø22×Ø17×Ø0,3 (31) nas hastes rotativas (81) e, em seguida, coloque as hastes de suporte dos punhos esquerdo e direito (5)(6) nas hastes rotativas (81) utilizando duas arruelas Ø 28×Ø 16×Ø5 (29), duas arruelas planas Ø 10×Ø25×2,0 (87), duas arruelas de pressão Ø 19,5×Ø11,5×2,5 (28) e dois parafusos sextavados M10×20 (27). Aperte o conjunto com a chave Allen fornecida.
3. Tire a arruela plana Ø5×Ø9×0,8 (88), a arruela Ø24×Ø 13×4,0 (76), o cubo 16×Ø13×14,5 (77), o parafuso autorroscante de cabeça escareada ST4,2×20 (80) e a porca de nylon direita (83) da caixa para montar o pedal direito (12).
4. Fixe o pedal direito (12) ao lado direito da manivela (62) utilizando a arruela plana Ø5×Ø9×0,8 (88), a arruela Ø24×Ø13×4,0 (76), o cubo 16×Ø13×14,5 (77), a barra de suporte do pedal direito (8), o parafuso autorroscante de cabeça escareada ST4,2×20 (80) e a porca de nylon direita (83). Com a chave Allen e a chave inglesa, aperte o pedal direito (12) em sentido horário e enrosque a porca de nylon direita (83) em sentido anti-horário.
5. Repita o mesmo procedimento para fixar o pedal esquerdo (11) no lado esquerdo da manivela (62). Com a chave Allen e a chave inglesa, aperte o pedal esquerdo (11) em sentido anti-horário e enrosque a porca de nylon esquerda (82) em sentido horário.

Atenção

Não gire o pedal esquerdo em sentido horário para o apertar, caso contrário danificará as porcas.

6. Insira o punho direito (4) no casquilho de plástico da barra de suporte do punho direito (6) e fixe-o com o seletor de ajuste do guiador (32).
7. Repita o mesmo procedimento para montar o punho esquerdo (3). Fig. 3

Passo 3: Instalação do espigão do selim

- A. Tire da caixa três arruelas planas Ø8×Ø16×1,5 (17), três porcas de nylon M8 (18) e o selim (16). Fixe o espigão do selim (15) ao selim (16) com as três arruelas planas Ø8×Ø16×1,5 (17) e as três porcas de nylon M8 (18). Aperte o conjunto com a chave de parafusos fornecida.
- B. Insira o espigão do selim (15) no casquilho de plástico da estrutura principal (1), depois encaixe o seletor de ajuste da altura do selim M16 (63) na estrutura principal (1), rodando-o em sentido horário para bloquear o espigão do selim (15) na posição correta. Fig. 4

Ajuste de altura do selim

Rode o seletor de ajuste da altura do selim M16 (63) em sentido anti-horário para libertar o espigão do selim (15) e, em seguida, deslize o espigão do selim (15) ligeiramente para cima ou para baixo até ao orifício desejado para ajustar a posição. Fixe o espigão do selim (15), enroscando o seletor de ajuste (63) em sentido horário.

Atenção

Ao regular a altura do espigão do selim, certifique-se de que o casquilho de plástico do espigão do selim não ultrapassa a marca.

Passo 4: Instalar o monitor

1. Ligue o cabo do sensor (75) ao cabo de extensão do sensor (20).
2. Retire da caixa duas arruelas planas $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) e dois parafusos sextavados M8x30 (23).
3. Fixe o suporte do monitor (2) à estrutura principal (1) com duas arruelas planas $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) e dois parafusos sextavados M8x30 (23). Aperte o conjunto com a chave Allen S6 fornecida.
4. Ligue o cabo de extensão do sensor (20) ao cabo do monitor (19).
5. Retire da caixa os dois parafusos de cabeça chata M5 (22).
6. A seguir, fixe o monitor (19) à extremidade superior do suporte (2) com dois parafusos de cabeça chata M5x10 (22) e aperte-os com a ajuda da chave de parafusos. Fig. 5

4. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO**Rotina de aquecimento e de arrefecimento****Aquecimento**

- É uma parte fundamental de qualquer sessão de treino. O objetivo do aquecimento é preparar o corpo para o exercício físico, a fim de minimizar as lesões.
- Faça um aquecimento de 2-5 minutos antes do exercício aeróbico. Antes de iniciar cada sessão de treino, recomenda-se que o corpo se prepare para um exercício mais intenso, aquecendo e alongando os músculos, aumentando a circulação e o ritmo cardíaco e fornecendo mais oxigénio aos músculos.

Arrefecimento

- Também é importante que arrefeça o corpo repetindo estes exercícios após cada treino para reduzir as dores musculares.
- O objetivo do arrefecimento é fazer com que o corpo volte ao seu estado de repouso no final de cada sessão de treino. Um arrefecimento adequado diminui lentamente o ritmo cardíaco e permite que o sangue regresse ao coração.

PORTUGUÊS

Aviso

Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer tipo de rotina de exercício. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde pré-existentes. Leia atentamente as instruções antes de utilizar qualquer equipamento de treino semelhante.

- **Girar a cabeça** Vire a sua cabeça para a direita uma vez até sentir um leve esticção do lado esquerdo do seu pescoço.
- Depois, vire a cabeça para trás uma vez, estendendo o queixo para o teto e deixando a boca aberta. Repita a ação, virando a cabeça para a esquerda uma vez. Por último, deixe cair a cabeça para o peito.

Levantamento de ombros

Levante o seu ombro direito para a orelha uma vez. Em seguida, levante o ombro esquerdo e baixe o ombro direito.

Alongamentos laterais Abra os braços aos lados e levante suavemente por cima da sua cabeça. Estique o braço direito o mais que puder em direção ao teto uma vez. Repita a ação com o seu braço esquerdo.

Alongamento dos quadríceps

Com uma mão apoiada na parede para se equilibrar, agarre o tornozelo e traga suavemente o calcanhar em direção às nádegas até sentir um puxão na parte da frente da coxa. Aproxime o calcanhar o mais possível das nádegas. Mantenha durante 15 segundos e repita com o pé esquerdo.

Alongamento da parte interna da coxa Sente-se no chão com as plantas dos pés juntas e os joelhos para fora. Aproxime os pés o mais possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Mantenha a posição durante 15 segundos.

Toque nos seus pés

Incline-se devagar para a frente na cintura, deixando as costas e os ombros relaxarem enquanto estica as pontas dos dedos das mãos em direção aos pés. Estique-se o mais que puder e mantenha a posição durante 15 segundos.

Alongamento dos isquiotibiais

Estique a perna direita. Coloque a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estique-se em direção à ponta do pé o mais que puder. Mantenha a posição durante 15 segundos. Relaxe-se e repita com a perna esquerda.

Alongamento da barriga da perna/tendão de Aquiles

Encoste-se a uma parede com a perna direita à frente da perna esquerda e os braços à sua frente. Mantenha a perna esquerda esticada e o pé direito no chão. Depois, dobre a perna direita e incline-se para a frente, movendo as ancas em direção à parede.

5. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Utilize um pano suave e húmido para limpar o produto. Não utilize produtos abrasivos ou corrosivos para limpar peças de plástico. Após cada utilização, limpe o suor que possa ficar na bicicleta. Tenha cuidado para não deixar entrar demasiada humidade no ecrã do monitor, uma vez que isso pode criar um risco de choque elétrico ou provocar falhas nos componentes elétricos.
- Mantenha a bicicleta, especialmente o monitor, afastada da luz solar direta, para evitar danos no ecrã.
- Verifique semanalmente e antes de cada utilização se todos os parafusos de fixação e os pedais da máquina estão bem apertados.
- Guarde a bicicleta num local limpo e seco, fora do alcance das crianças.

6. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUÇÃO
O motor não liga.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retire o monitor da bicicleta e certifique-se de que o cabo que sai do monitor está corretamente ligado ao cabo que sai da barra de suporte do guiador. 2. Verifique se as pilhas estão corretamente inseridas e se as molas estão em contacto com as pilhas. 3. As pilhas do monitor podem estar gastas. 4. Troque as pilhas por umas novas.
A bicicleta oscila durante a utilização.	Rode a tampa de acabamento da barra estabilizadora traseira conforme necessário para nivelar a bicicleta.
A bicicleta range durante a utilização.	Os parafusos podem estar soltos. Verifique se todos os parafusos estão no sítio e aperte-os se necessário.

7.ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07229

Bicicleta Air Bike Drumfit CrossFit 2000 Eolo

Peso máximo utilizador: 110 kg

Classe: HC

Dimensões: 104 x 58,5 x 131,5 cm

Peso: 29,5 kg

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

8. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



Este símbolo indica que, de acordo com os regulamentos aplicáveis, o produto e/ou a bateria devem ser eliminados separadamente do lixo doméstico.

Quando este produto atingir o fim da sua vida útil, deverá remover as pilhas/baterias/acumuladores e levá-lo para um ponto de recolha designado pelas autoridades locais.

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

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

9. GARANTIA E SAT

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

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

Se 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.

10. COPYRIGHT

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

- A. Stuur
- B. Scherm
- C. Knoppen voor instellen stuurhoogte
- D. Zadel
- E. Knop voor aanpassing zadelhoogte
- F. Achterste stabilisatiesteun
- G. Pedaal
- H. Voorste stabilisatiesteun
- I. Hoofdframe
- J. Ventilator

Gedetailleerde lijst van onderdelen

N.º	Beschrijving	Aantal	N.º	Beschrijving	Aantal
01	Hoofdframe	1	45	Lager 6000Z	4
02	Monitor paal	1	46	Wiel Ø415×55	1
03	Linker stuur	1	47	As-huls	1
04	Rechter stuur	1	48	Rechter wioldop Ø490	1
05	Linker stuursteun	1	49	Zeskantbout M6×15	4
06	Rechter stuursteun	1	50	Riemzwengel met handgreep Ø170	1
07	Linker pedaalsteun	1	51	Tandwiel	1
08	Rechter pedaalsteun	1	52	As Ø10×140	1
09	Voorste stabilisatiesteun Ø50	1	53	Riem PJ390/J5	1
10	Achterste stabilisatiesteun Ø50	1	54	Ketting	1

11	Linkerpedaal	1	55	7/8" platte zeskantmoer	1
12	Linkerpedaal	1	56	Sluitering Ø35x2	1
13	Linker afdekking	1	57	15/16" bus-trekker	1
14	Rechter afdekking	1	58	Lager Ø44,5	2
15	Zadelstang	1	59	Lager-bus Ø55,6x16	2
16	Zadel	1	60	7/8" bus-trekker	1
17	Platte sluitring Ø8xØ16x1,5	7	61	Platte sluitring Ø40x2,8	1
18	Nylon moer M8	5	62	Kettingslinger met crank Ø165	1
19	Scherm	1	63	Knop voor zadelhoogteverstelling M16	1
20	Sensorverlengkabel L=450mm	1	64	Plastic bus voor zadelpen 50x25x1,5	1
21	Kabelstekker Ø12	3	65	Afwerking hoofdframe	2
22	Platkopschroef M5x10	2	66	Afdeklaat voorste stabilisatorstang Ø50	2
23	Zeskantbout M8x30	2	67	Zeskantbout M6x45	2
24	Stuurbekleding Ø25	6	68	Mobiel wiel Ø22xØ6.5x30,5	2
25	Handgrepen van schuimrubber Ø24xØ35x280	2	69	Bout M10x56	4
26	Kunststof bus Ø 32x1,5	2	70	Gebogen sluitring Ø10xØ20x2,0	4
27	Zeskantbout M10x20	2	71	Dopmoer M10	4
28	Veerring Ø19,5xØ11,5x2,5	2	72	Afdekkapje stabilisatorstang achter Ø50	2

NEDERLANDS

29	Sluistring Ø28×Ø16×δ5	2	73	Sensor L=350mm	1
30	Bus Ø28×Ø16×16	8	74	Zelftappende platkopschroef ST2,9×9,5	2
31	Verbogen sluitring Ø22×Ø17×δ0,3	2	75	Sensorkabel L=500mm	1
32	Knop voor stuurinstelling M8	2	76	Sluistring Ø24×Ø13×4,0	2
33	Zeskantbout M8×48	2	77	Bus Ø16×Ø13×14,5	2
34	Plug Ø32	2	78	Afdekking voor handgreep Ø60	2
35	Afstands-bus Ø18×Ø14×Ø8×10	4	79	Platkopschroef met schroefdraad ST4,2×20	6
36	Flensmoer M10×P1.0	4	80	Zelftappende verzonken kopschroef ST4,2×20	2
37	Oogbout M6×36	4	81	Roterende stang	1
38	U-vormige klem	4	82	Nylon moer links	1
39	Veerring Ø6	8	83	Nylon moer rechts	1
40	M6-moer	4	84	Platkopschroef M5×10	5
41	Platkopschroef M6×10	5	85	Nylon moer M5	5
42	Linker wiel dop Ø490	1	86	Nylon moer M6	6
43	Zeskantige moer M10×P1×5	4	87	Platte sluitring Ø10×Ø25×2,0	2
44	Borgring Ø10	4			

OPMERKING:

De afbeeldingen 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.

3. HET TOESTEL MONTEREN

Stap 1: Installatie van stabilisatorstangen voor en achter

1. Bevestig de achterste stabilisatorstang (10) aan het hoofdframe (1) met twee M10 dopmoeren (71), twee gebogen sluitringen $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2,0$ (70) en twee M10x56 bouten (69). Draai de montage vast met de meegeleverde sleutel.
2. Bevestig de voorste stabilisatorstang (09) aan het hoofdframe (1) met twee M10 dopmoeren (71), twee gebogen sluitringen $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2,0$ (70) en twee M10x56 bouten (69). Draai de montage vast met de meegeleverde sleutel. Fig. 2

Stap 2: Installatie van de pedalen, pedaalsteunen en het stuur

1. Verwijder twee M10x20 zeskantbouten (27), twee veerringen $\emptyset 19,5 \times \emptyset 11,5 \times 2,5$ (28), twee vlakke sluitringen $\emptyset 10 \times \emptyset 25 \times 2,0$ (87), twee sluitringen $\emptyset 28 \times \emptyset 16 \times \delta 5$ (29), twee kromme sluitringen $\emptyset 22 \times \emptyset 17 \times \delta 0,3$ (31) en de rotatiestangen (81) uit de behuizing.
2. Steek de rotatiepennen (81) in de gaten in het hoofdframe (1). Monteer twee kromme sluitringen $\emptyset 22 \times \emptyset 17 \times \delta 0,3$ (31) op de draaistangen (81) en monteer vervolgens de linker en rechter stuursteunstangen (5)(6) op de draaistangen (81) met behulp van twee sluitringen $\emptyset 28 \times \emptyset 16 \times \delta 5$ (29), twee platte sluitringen $\emptyset 10 \times \emptyset 25 \times 2,0$ (87), twee veerringen $\emptyset 19,5 \times \emptyset 11,5 \times 2,5$ (28) en twee zeskantbouten M10x20 (27). Draai het geheel vast met de bijgeleverde inbus sleutel.
3. Verwijder de platte sluitring $\emptyset 5 \times \emptyset 9 \times 0,8$ (88), de sluitring $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4,0$ (76), de bus $16 \times \emptyset 13 \times 14,5$ (77), de zelftappende schroef met verzonken kop ST4,2x20 (87) en de rechter nylon moer (83) uit de behuizing om het rechterpedaal (12) te monteren.
4. Bevestig het rechterpedaal (12) aan de rechterkant van de crank (62) met behulp van de platte sluitring $\emptyset 5 \times \emptyset 9 \times 0,8$ (88), de sluitring $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4,0$ (76), de bus $16 \times \emptyset 13 \times 14,5$ (77), de rechter pedaalsteunstang (8), de zelftappende verzonken schroef ST4,2x20 (87) en

NEDERLANDS

de rechter nylon moer (83). Draai met de inbussleutel en sleutel het rechterpedaal (12) rechtsom vast en draai de rechter nylon moer (83) linksom vast.

5. Herhaal dezelfde procedure om het linkerpedaal (11) aan de linkerkant van de crank (62) te bevestigen. Draai het linkerpedaal (11) met de inbussleutel en sleutel linksom vast en draai de linker nylon moer (82) rechtsom vast.

Let op

Draai het linkerpedaal niet rechtsom om het vast te draaien, anders beschadigt u de moeren.

6. Steek het rechter stuur (4) in de plastic bus van de rechter steunstang (6) en zet het vast met de stuur verstel knop (32).
7. Herhaal dezelfde procedure om het linker stuur (3) te monteren. Fig. 3

Stap 3: Zadelpen en zadel monteren

- A. Haal drie platte sluitringen $\emptyset 8 \times \emptyset 16 \times 1,5$ (17), drie M8 nylon moeren (18) en het zadel (16) uit de doos. Bevestig de zadelpen (15) aan het zadel (16) met drie platte sluitringen $\emptyset 8 \times \emptyset 16 \times 1,5$ (17) en drie nylon moeren M8 (18). Draai de montage vast met de meegeleverde sleutel met schroevendraaier.
- B. Steek de zadelpen (15) in de kunststof bus van het hoofdframe (1) en monteer vervolgens de M16-zithoogte-instelknop (63) op het hoofdframe (1) door deze rechtsom te draaien om de zadelpen (15) in de juiste positie te vergrendelen. Fig. 4

De hoogte van het zadel verstellen.

Draai de knop voor de zadelhoogte-instelling M12 (63) linksom om de zadelpen (15) los te maken en schuif de zadelpen (15) vervolgens iets omhoog of omlaag naar het gewenste gat om de positie in te stellen. Zet de zadelpen (15) vast door de verstelknop (63) rechtsom te draaien.

Let op

Zorg er bij het afstellen van de zadelpenhoogte voor dat de kunststof bus van de zadelpen de markering niet overschrijdt.

Stap 4: Installatie van de monitor

1. Sluit de sensorkabel (75) aan op de sensorverlengkabel (20).
2. Haal twee platte sluitringen $\emptyset 8 \times \emptyset 16 \times 1,5$ (17) en twee zeskantbouten M8×30 (23) uit de doos.
3. Bevestig de monitorstijl (2) aan het hoofdframe (1) met twee vlakke sluitringen $\emptyset 8 \times \emptyset 16 \times 1,5$ (17) en twee M8×30 zeskantbouten (23). Draai de assemblage vast met de bijgeleverde inbussleutel S6.
4. Sluit de sensorverlengkabel (20) aan op de monitorkabel (19).
5. Verwijder twee M5 platkopschroeven (22) uit de behuizing.

6. Bevestig vervolgens het beeldscherm (19) aan de bovenkant van de paal (2) met twee M5×10 platkopschroeven (22) en draai ze vast met behulp van de sleutel met schroevendraaier. Fig. 5

4. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Opwarm- en afkoelroutine

Opwarming

- Het is een fundamenteel onderdeel van elke training. Het doel van het opwarmen is om het lichaam voor te bereiden op fysieke inspanning om blessures te minimaliseren.
- Doe twee tot vijf minuten voor de aerobe training een warming-up. Voor het begin van elke trainingssessie is het aan te raden om het lichaam voor te bereiden op intensievere training door de spieren op te warmen en te strekken, de bloedsomloop en hartslag te verhogen en meer zuurstof naar de spieren te voeren.

Afkoelen

- Het is ook belangrijk. Om stijfheid te verminderen, koelt u uw lichaam aan het einde van elke training door deze oefeningen te herhalen.
- Het doel van de cooling-down is om het lichaam aan het einde van elke trainingssessie terug te brengen in zijn rusttoestand. Voldoende koeling vertraagt de hartslag langzaam en zorgt ervoor dat het bloed terug naar het hart kan stromen.

Waarschuwing

Raadpleeg uw arts voordat u begint met welke trainingsroutine dan ook. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 of met reeds bestaande gezondheidsproblemen. Lees de instructies zorgvuldig door voordat u soortgelijke trainingsapparatuur gebruikt.

- **Draai uw hoofd** Draai uw hoofd één keer naar rechts, totdat u een lichte ruk voelt aan de linkerkant van uw nek.
- Draai dan uw hoofd één keer naar achteren, strek uw kin naar het plafond en laat uw mond open. Herhaal de handeling door het hoofd één keer naar links te draaien. En laat tot slot uw hoofd op uw borst rusten.

Schouderlift

Til de rechterschouder één keer naar het oor. Breng vervolgens uw linkerschouder omhoog terwijl u uw rechterschouder laat zakken.

Zij stretchen Open uw armen naar opzij en til ze voorzichtig boven uw hoofd. Strek uw rechterarm één keer zo ver mogelijk naar het plafond. Herhaal deze actie met uw linkerarm.

Stretchen van de quadriceps

Met één hand steunend op de muur voor evenwicht, pakt u uw enkel vast en brengt u zachtjes uw hiel naar uw billen totdat u een ruk voelt aan de voorkant van uw dij. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd 15 seconden vast en herhaal met de linkervoet.

Stretchen van de binnendij Ga op de grond zitten met uw voetzolen tegen elkaar en uw knieën naar buiten gericht. Breng uw voeten zo dicht mogelijk bij uw lies. Duw uw knieën zachtjes naar de vloer. Houd 15 seconden vast.

Raak uw voeten aan

Buig langzaam voorover in uw middel en laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u uw vingertoppen naar uw tenen strekt. Strek u zo ver mogelijk naar beneden en houd deze positie 15 seconden vast.

Stretchen van de hamstrings

Strek het rechterbeen. Plaats de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Strek zo ver mogelijk naar de teen toe. Houd de positie 15 seconden vast. Ontspan en herhaal deze actie met het linkerbeen.

Stretchen van kuit-/achillespees

Leun tegen een muur met uw rechterbeen voor uw linkerbeen en uw armen voor u. Houd uw linkerbeen recht en uw rechtervoet op de grond. Buig dan uw rechterbeen en leun naar voren, waarbij u uw heupen naar de muur beweegt.

5. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- Gebruik een zachte, vochtige doek om de hometrainer schoon te maken. Gebruik geen schurende schoonmaakmiddelen of oplosmiddelen om plastic onderdelen schoon te maken. Veeg na elk gebruik eventueel achtergebleven zweet van de hometrainer. Zorg ervoor dat er niet te veel vocht in het scherm van de monitor terecht komt, want dit kan leiden tot een risico op elektrische schokken of defecten aan elektrische onderdelen.
- Houd de fiets, en vooral het beeldscherm, uit direct zonlicht om schade aan het beeldscherm te voorkomen.
- Controleer wekelijks en voor elk gebruik of alle bevestigingsbouten en machinepedalen goed vastzitten.
- Bewaar de hometrainer op een schone, droge plaats buiten het bereik van kinderen.

6. PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OPLOSSING
De monitor wordt niet ingeschakeld.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haal de monitor van de hometrainer en zorg ervoor dat de kabel die uit de monitor komt correct is aangesloten op de kabel die uit de stuurhouder komt. 2. Controleer of de batterijen correct geplaatst zijn en of de veren contact maken met de batterijen. 3. De batterijen in de monitor kunnen leeg zijn. 4. Vervang de batterijen door nieuwe.
De hometrainer wiebelt tijdens het gebruik.	Draai de sierdop van de achterste stabilisatorstang indien nodig om de hometrainer waterpas te stellen.
De hometrainer piept tijdens het gebruik.	De bouten kunnen los zitten. Controleer of alle bouten op hun plaats zitten en draai ze indien nodig vast.

7. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Referentie van het product: 07229
 Hometrainer Drumfit CrossFit 2000 Eolo
 Maximaal gebruikersgewicht: 110 Kg.
 Class HC
 Afmetingen: 104 x 58,5 x 131,5 cm
 Gewicht: 29,5 kg

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

Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

8. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



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

NEDERLANDS

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

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

9. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

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

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

Als u 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.

10. COPYRIGHT

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

- A. Kierownica
- B. Wyświetlacz
- C. Kółko do regulacji wysokości kierownicy
- D. Siodetko
- E. Kółko do regulacji wysokości siodetka
- F. Stabilizator tylny
- G. Pedał
- H. Stabilizator przedni
- I. Główna rama
- J. Wentylator

Szczegółowa lista części

N.º	Opis	Liczba	N.º	Opis	Liczba
01	Główna rama	1	45	Łożysko 6000Z	4
02	Uchwyt monitora	1	46	Koło Ø415×55	1
03	Lewa kierownica	1	47	Tuleja wału	1
04	Prawa kierownica	1	48	Prawa pokrywa koła Ø490	1
05	Lewy wspornik kierownicy	1	49	Sześciokątna śruba łącząca M6×15	4
06	Prawy wspornik kierownicy	1	50	Pasek klinowy z korbą Ø170	1
07	Wspornik lewego pedału	1	51	Koło zębate	1
08	Wspornik prawego pedału	1	52	Wał Ø10×140	1
09	Przedni drążek stabilizatora Ø50	1	53	Pas PJ390/J5	1
10	Tylny drążek stabilizatora Ø50	1	54	Łańcuch	1

POLSKI

11	Lewy pedał	1	55	Płaska nakrętka sześciokątna 7/8"	1
12	Lewy pedał	1	56	Pralka Ø35×2	1
13	Lewe pokrywa	1	57	Ściągacz tulei 15/16"	1
14	Prawa pokrywa	1	58	Łożysko Φ44,5	2
15	Sztycyca	1	59	Tuleja łożyskowa Ø55,6×16	2
16	Siodetko	1	60	Ściągacz tulei 7/8"	1
17	Płaska podkładka Ø8×Ø16×1,5	7	61	Płaska podkładka Ø40×2,8	1
18	Nakrętka nylonowa M8	5	62	Korba łańcuchowa z korbą Ø165	1
19	Monitor	1	63	Kółko do regulacji wysokości siodetka M16	1
20	Kabel przedłużający czujnika L=450mm	1	64	Plastikowa tuleja sztycy podsiodłowej 50×25×1,5	1
21	Przewodu zasilającego Ø12	3	65	Podszywka ramy głównej	2
22	Śruba z tłem płaskim M5×10	2	66	Ostona ochronna przedniego drążka stabilizatora Ø50	2
23	Sześciokątna śruba łącząca M8×30	2	67	Sześciokątna śruba łącząca M6×45	2
24	Okładzina kierownicy Ø25	6	68	Koło mobilne Ø22×Ø6,5×30,5	2
25	Piankowe uchwyty kierownicy Ø24×Ø35×280	2	69	Śruba M10×56	4
26	Plastikowa tuleja Ø 32×1,5	2	70	Zakrzywiona podkładka Ø10×Ø20×2,0	4
27	Sześciokątna śruba łącząca M10×20	2	71	Ślepa nakrętka M10	4

28	Podkładka sprężysta Ø19,5×Ø11,5×2,5	2	72	Ostona ochronna tylnego stabilizatora Ø50	2
29	Podkładka Ø28×Ø16×δ5	2	73	Czujnik L=350mm	1
30	Tuleja Ø28×Ø16×16	8	74	Samogwintująca śruba z płaskim łbem ST2,9×9,5	2
31	Zakrzywiona podkładka Ø22×Ø17×δ0,3	2	75	Kabel czujnika L=500mm	1
32	Kółko do regulacji kierownicy M8	2	76	Podkładka Ø24×Ø13×4,0	2
33	Sześciokątna śruba łącząca M8×48	2	77	Tuleja Ø16×Ø13×14,5	2
34	Wtyczka Ø32	2	78	Pokrywa korby Ø60	2
35	Tuleja dystansowa Ø18×Ø14×Ø8×10	4	79	Śruba z łbem płaskim ST4,2×20	6
36	Nakrętka kołnierзова M10×P1,0	4	80	Śruby samogwintujące z łbem stożkowym ST4,2×20	2
37	Oko z gwintem metrycznym M6×36	4	81	Gwintowany pręt	1
38	Zacisk w kształcie litery U	4	82	Nakrętka nylonowa lewa	1
39	Podkładka elastyczna Ø6	8	83	Nakrętka nylonowa prawa	1
40	Nakrętka M6	4	84	Śruba z łbem płaskim M5×10	5
41	Śruba z łbem płaskim M6×10	5	85	Nakrętka nylonowa M5	5
42	Lewa ostona koła Ø490	1	86	Nakrętka nylonowa M6	6
43	Nakrętka sześciokątna M10×P1×5	4	87	Podkładka płaska Ø10×Ø25×2,0	2
44	Podkładka zabezpieczająca Φ10	4			

Uwaga:

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

2. PRZED UŻYCIEM

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

3. MONTAŻ PRODUKTU

Krok 1: Instalacja przednich i tylnych stabilizatorów

1. Przymocować tylny drążek stabilizatora (10) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch nakrętek kołpakowych M10 (71), dwóch podkładek wygiętych $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2,0$ (70) i dwóch śrub M10 \times 56 (69). Dokręcić zespół za pomocą dostarczonego klucza.
2. Przymocuj przedni drążek stabilizatora (10) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch nakrętek kołpakowych M10 (71), dwóch podkładek wygiętych $\emptyset 10 \times \emptyset 20 \times 2,0$ (70) i dwóch śrub M10 \times 56 (69). Dokręcić zespół za pomocą dostarczonego klucza. Rys. 2

Krok 2: Montaż pedatów, wsporników pedatów i kierownicy

1. Wyjąć z obudowy dwie śruby sześciokątne M10 \times 20 (27), dwie podkładki sprężyste $\emptyset 19,5 \times \emptyset 11,5 \times 2,5$ (28), dwie podkładki płaskie $\emptyset 10 \times \emptyset 25 \times 2,0$ (87), dwie podkładki $\emptyset 28 \times \emptyset 16 \times \delta 5$ (29), dwie podkładki wykrzywione $\emptyset 22 \times \emptyset 17 \times \delta 0,3$ (31) i pręty gwintowane (81).
2. Włóż gwintowane pręty (81) do otworów w ramie głównej (1). Zamontować dwie odształcone podkładki $\emptyset 22 \times \emptyset 17 \times \delta 0,3$ (31) na trzpieniach obrotowych (81), a następnie zamontować lewy i prawy drążek kierowniczy (5)(6) na trzpieniach obrotowych (81) za pomocą dwóch podkładek $\emptyset 28 \times \emptyset 16 \times \delta 5$ (29), dwóch podkładek płaskich $\emptyset 10 \times \emptyset 25 \times 2,0$ (87), dwóch podkładek sprężystych $\emptyset 19,5 \times \emptyset 11,5 \times 2,5$ (28) i dwóch śrub sześciokątnych M10 \times 20 (27). Dokręcić zespół za pomocą dostarczonego klucza imbusowego.

3. Zdejmij podkładkę płaską $\emptyset 5 \times \emptyset 9 \times 0,8$ (88), podkładkę $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4,0$ (76), tuleję $16 \times \emptyset 13 \times 14,5$ (77), wkręt samogwintujący z łbem stożkowym ST4,2x20 (87) i prawą nakrętkę nylonową (83) z obudowy, aby zamontować prawy pedał (12).
4. Przymocuj prawy pedał (12) do prawej strony korby (62) za pomocą podkładki płaskiej $\emptyset 5 \times \emptyset 9 \times 0,8$ (88), podkładki $\emptyset 24 \times \emptyset 13 \times 4,0$ (76), tulei $16 \times \emptyset 13 \times 14,5$ (77), pręta wsporczego prawego pedatu (8), samogwintującej śruby z łbem stożkowym ST4,2x20 (87) i prawej nakrętki nylonowej (83). Za pomocą klucza imbusowego i klucza płaskiego dokręć prawy pedał (12) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara i przykręć prawą nakrętkę nylonową (83) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
5. Powtórz tę samą procedurę, aby zamocować lewy pedał (11) po lewej stronie korby (62). Za pomocą klucza imbusowego i klucza płaskiego dokręć lewy pedał (11) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i przykręć lewą nakrętkę nylonową (82) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Uwaga

Nie obracaj lewego pedatu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby go dokręcić, ponieważ spowoduje to uszkodzenie nakrętek.

6. Włóż prawą kierownicę (4) do plastikowej tulei prawego wspornika (6) i zabezpiecz ją za pomocą pokrętła regulacji kierownicy (32).
7. Powtórz tę samą procedurę, aby zamontować lewą kierownicę (3). Rys. 3

Krok 3: Instalacja słupka i siodełka

- A. Wyjmij z pudełka trzy płaskie podkładki $\emptyset 8 \times \emptyset 16 \times 1,5$ (17), trzy nylonowe nakrętki M8 (18) i siodełko (16). Przymocuj sztycę podsiodłową (15) do siodełka (16) za pomocą trzech płaskich podkładek $\emptyset 8 \times \emptyset 16 \times 1,5$ (17) i trzech nylonowych nakrętek M8 (18). Dokręć zespół za pomocą klucza z dołączonym śrubokrętem.
- B. Włóż sztycę podsiodłową (15) do plastikowej tulei ramy głównej (1), a następnie zamontuj pokrętło regulacji wysokości siedziska M16 (63) na ramie głównej (1), obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować sztycę podsiodłową (15) w prawidłowej pozycji. Rys. 4

Ustawienie wysokości siodełka

Obróć pokrętło regulacji wysokości siodełka M12 (63) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zwolnić sztycę podsiodłową (15), a następnie przesunąć sztycę podsiodłową (15) lekko w górę lub w dół dożądanego otworu, aby wyregulować pozycję. Zabezpiecz sztycę podsiodłową (15) na miejscu, wkręcając pokrętło regulacyjne (63) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Uwaga

Podczas regulacji wysokości sztycy podsiodłowej należy upewnić się, że plastikowa tuleja sztycy nie przekracza oznaczenia.

Krok 4: Instalacja monitora

1. Podłącz kabel czujnika (75) do przedłużacza czujnika (20).
2. Wyjąć z pudełka dwie płaskie podkładki $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) i dwie śruby sześciokątne M8×30 (23).
3. Przymocuj stupek monitora (2) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch płaskich podkładek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) i dwóch śrub sześciokątnych M8×30 (23). Dokręć zespół za pomocą dostarczonego klucza imbusowego S6.
4. Podłącz przedłużacz czujnika (20) do kabla monitora (19).
5. Wykręć dwie śruby M5 z płaskim łbem (22) z obudowy.
6. Następnie przymocuj monitor (19) do górnego końca stupa (2) za pomocą dwóch śrub z płaskim łbem M5×10 (22) i dokręć je za pomocą klucza ze śrubokrętem. Rys. 5

4. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Rutyna rozgrzewania i chłodzenia

Rozgrzewka

- Ogrzewanie jest podstawową częścią jakiegokolwiek ćwiczenia. Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego i tym samym zminimalizowanie kontuzji.
- Rozgrzewaj się od 2 do 5 minut przed ćwiczeniem aerobowym. Przed rozpoczęciem każdej sesji treningowej wskazane jest przygotowanie organizmu do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzewkę i rozciąganie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczenie im większej ilości tlenu.

Chłodzenie

- Jest to również ważne. Aby zmniejszyć bolesność, na koniec każdego treningu ochłódź ciało, powtarzając te ćwiczenia.
- Celem odprężenia jest przywrócenie ciała do stanu spoczynku na koniec każdej sesji treningowej. Chłodzenie w odpowiedni sposób obniża powoli tętno i pozwala krwi powrócić do serca.

Ostrzeżenie

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przed użyciem podobnego sprzętu treningowego należy uważnie przeczytać instrukcję.

- **Obróć głowę**Obróć głowę do prawo jeden raz, aż do poczucia lekkiego szarpnięcia po lewej stronie szyi.
- Następnie, obróć głowę do tyłu jeden raz, podnosząc ją ku górze z otwartą buzią. Powtórz akcję obracając głowicę do lewej strony jeden raz. Na koniec raz opuść głowę w kierunku klatki piersiowej.

Unoszenie ramion

Unieś prawe ramię do ucha jeden raz. Następnie, podnieś lewe ramię, podczas gdy, opuszczasz prawe.

Boczne rozciągnięcieRozłóż ręce na boki i delikatnie unieś je nad głowę. Rozciągnij prawą rękę tak daleko, jak to możliwe, raz w stronę sufitu. Powtórz tę czynność lewym ramieniem.

Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Opierając jedną rękę o ścianę dla równowagi, chwyć kostkę i delikatnie przysuń piętę do pośladków, aż poczujesz ciągnięcie z przodu uda. Przybliż piętę jak najbardziej to możliwe to pośladków. Przytrzymaj je tak przez około 15 sek, i powtórz z lewą stopą.

Rozciąganie wewnętrznej ściany udUsiądź na podłodze ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przybliż maksymalnie stopy do pachwin. Odepchnij lekko kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 min.

Dotknij swoich stóp

Powoli pochyl się do przodu w pasie, rozluźniając plecy i ramiona, gdy dotrzesz opuszkami palców do stóp. Rozciągnij się tak daleko, jak możesz i przytrzymaj przez 15 sekund.

Rozciąganie ścięgien

Wyciągnij prawą stopę. Podeprzyj lewą stopę o prawe udo. Rozciągnij się w kierunku śródstopia tak daleko, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz tę czynność lewą nogą.

Rozciągnięcie łydki/ścięgna Achillesa

Oprzyj się o ścianę, prawą nogę przed lewą i ramiona przed sobą. Utrzymuj lewą stopę rozciągniętą i prawą stopę na podłodze. Następnie zegnij prawą nogę i pochyl się do przodu, przesuując biodra w stronę ściany.

5. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Do czyszczenia roweru należy używać miękkiej, wilgotnej szmatki. Do czyszczenia części plastikowych nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników. Po każdym użyciu należy wytrzeć pot, który może pozostać na rowerze. Należy uważać, aby nie dopuścić do przedostania się zbyt dużej ilości wilgoci na ekran monitora, ponieważ może to spowodować ryzyko porażenia prądem lub awarię podzespołów elektrycznych.
- Rower, a zwłaszcza monitor, należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby zapobiec uszkodzeniu wyświetlacza.
- Co tydzień i przed każdym użyciem należy sprawdzać, czy wszystkie śruby mocujące i pedały maszyny są dobrze dokręcone.
- Rower należy przechowywać w czystym, suchym miejscu niedostępnym dla dzieci.

6. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Monitor nie włącza się.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zdejmij monitor z roweru i upewnij się, że przewód wychodzący z monitora jest prawidłowo podłączony do przewodu wychodzącego ze wspornika kierownicy. 2. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo włożone i czy sprężyny stykają się z bateriami. 3. Baterie w monitorze mogą być rozładowane. 4. Wymień baterie na nowe.
Rower chwieje się podczas użytkowania	Obróć tylną osłonę stabilizatora poprzecznego, aby wypoziomować motocykl.
Rower skrzypi podczas użytkowania.	Śruby mogą być poluzowane. Sprawdź, czy wszystkie śruby są na swoim miejscu i w razie potrzeby dokręć je.

7. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07229

Rower powietrzny Drumfit CrossFit 2000 Eolo

Waga maksymalna użytkownika: 110 Kg.

Clase HC

Wymiary: 104 x 58,5 x 131,5 cm

Waga: 29,5 kg

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

8. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



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

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji sprzętu gospodarstwa domowego i / lub odpowiednich baterii, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.

Przestrzeżenie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

9. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

Cecotec odpowie użytkownikowi lub konsumentowi końcowemu za wszelkie niezgodności występujące w momencie dostawy produktu na warunkach i terminach określonych w obowiązujących przepisach.

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

10. COPYRIGHT

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

1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1

- A. Řídítka
- B. Displej
- C. Kolečka pro nastavení výšky řídítek
- D. Sedlo
- E. Kolečko pro nastavení výšky sedla
- F. Zadní stabilizační tyč
- G. Pedál
- H. Přední stabilizační tyč
- I. Hlavní rám
- J. Ventilátor

Podrobný seznam dílů

Č.	Popis	Množství	Č.	Popis	Množství
01	Hlavní rám	1	45	Ložisko 6000Z	4
02	Sloupek monitoru	1	46	Kolo Ø415×55	1
03	Levé řídítko	1	47	Objímka hřídele	1
04	Pravé řídítko	1	48	Pravý kryt kola Ø490	1
05	Podpěrná tyč levé rukojeti	1	49	Šestihranný šroub M6×15	4
06	Podpěrná tyč pravé rukojeti	1	50	Klíňový řemen s klikou Ø170	1
07	Podpěrná tyč levého pedálu	1	51	Ozubené kolečko	1
08	Podpěrná tyč pravého pedálu	1	52	Hřídel Φ10×140	1
09	Přední stabilizační tyč Ø50	1	53	Řemen PJ390/J5	1
10	Zadní stabilizační tyč Ø50	1	54	Řetěz	1

ČEŠTINA

11	Levý pedál	1	55	Plochá šestihranná matice 7/8"	1
12	Levý pedál	1	56	Podložka Ø35×2	1
13	Levý kryt	1	57	Stahovák ložiskových objímek 15/16"	1
14	Pravý kryt	1	58	Ložisko Ø44,5	2
15	Sloupek sedadla	1	59	Ložisková objímka Ø55,6×16	2
16	Sedlo	1	60	Stahovák objímek 7/8"	1
17	Plochá podložka Ø8×Ø16×1,5	7	61	Plochá podložka Ø40×2,8	1
18	Nylonová matice M8	5	62	Řetězová linka s klikou Ø165	1
19	Monitor	1	63	Kolečko pro nastavení výšky sedla M16	1
20	Prodlužovací kabel senzoru L=450 mm	1	64	Plastová objímka sloupku sedla 50×25×1,5	1
21	Zástrčka kabelu Ø12	3	65	Obložení hlavního rámu	2
22	Šroub s plochou hlavou M5×10	2	66	Ochranný kryt přední stabilizační tyče Ø50	2
23	Šestihranný šroub M8×30	2	67	Šestihranný šroub M6×45	2
24	Obložení řídítek Ø25	6	68	Zátěžové kolo Ø22×Ø6.5×30,5	2
25	Pěnové rukojeti řídítek Ø24×Ø35×280	2	69	Šroub M10×56	4
26	Plastová podložka Ø 32×1,5	2	70	Zakřivená podložka Ø10×Ø20×2,0	4
27	Šestihranný šroub M10×20	2	71	Slepá matice M10	4

28	Pružinová podložka Ø19,5×Ø11,5×2,5	2	72	Ochranný kryt zadní stabilizační tyče Ø50	2
29	Podložka Ø28×Ø16×δ5	2	73	Senzor L=350 mm	1
30	Objímka Ø28×Ø16×16	8	74	Samořezný šroub s plochou hlavou ST2,9×9,5	2
31	Zakřivená podložka Ø22×Ø17×δ0,3	2	75	Kabel senzoru L=500 mm	1
32	Kolečko pro nastavení rukojetí M8	2	76	Podložka Ø24×Ø13×4,0	2
33	Šestihranný šroub M8×48	2	77	Objímka Ø16×Ø13×14,5	2
34	Zátka Ø32	2	78	Kryt kliky Ø60	2
35	Distanční objímka Ø18×Ø14×Ø8×10	4	79	Šroub s plochou hlavou s drážkou ST4,2×20	6
36	Přírubová matice M10×P1,0	4	80	Samořezný šroub se zápustnou hlavou ST4,2×20	2
37	Oko s metrickým závitem M6×36	4	81	Závitová tyč	1
38	Svorka ve tvaru U	4	82	Levá nylonová matice	1
39	Pružinová podložka Ø6	8	83	Pravá nylonová matice	1
40	Matice M6	4	84	Šroub s plochou hlavou M5×10	5
41	Šroub s plochou hlavou M6×10	5	85	Nylonová matice M5	5

ČEŠTINA

42	Levý kryt kola Ø490	1	86	Nylonová matice M6	6
43	Šestihhranná matice M10×P1×5	4	87	Plochá podložka Ø10×Ø25×2,0	2
44	Pojistná podložka Ø10	4			

Poznámka:

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

2. PŘED POUŽITÍM

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

3. MONTÁŽ PRODUKTU

Krok 1: Instalace stabilizačních tyčí přední a zadní

1. Připevněte zadní stabilizační tyč (10) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou matic M10 (71), dvou zakřivených podložek Ø10×Ø20×2,0 (70) a dvou šroubů M10×56 (69). Sestavu utáhněte dodaným klíčem.
2. Připevněte přední stabilizační tyč (10) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou matic M10 (71), dvou zakřivených podložek Ø 10 × Ø 20 × 2,0 (70) a dvou šroubů M10 × 56 (69). Sestavu utáhněte dodaným klíčem. Obr. 2

Krok 2: Instalace pedálů, podpěrných tyčí pedálů a řídiček

1. Vyjměte z krabice dva šestihhranné šrouby M10×20 (27), dvě pružné podložky Ø19,5×Ø11,5×2,5 (28), dvě ploché podložky Ø10×Ø25×2,0 (87), dvě podložky Ø28×Ø16×δ5 (29), dvě zakřivené podložky Ø22×Ø17×δ0,3 (31) a závitové tyče (81).
2. Zasuňte závitové tyče (81) do otvorů v hlavním rámu (1). Namontujte dvě zakřivené podložky Ø22×Ø17×δ0,3 (31) na závitové tyče (81) a poté namontujte levou a pravou

podpěrnou tyč řídítek (5)(6) na závitové tyče (81) pomocí dvou podložek $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 65$ (29), dvou plochých podložek $\varnothing 10 \times \varnothing 25 \times 2,0$ (87), dvou pružinových podložek $\varnothing 19,5 \times \varnothing 11,5 \times 2,5$ (28) a dvou šestihranných šroubů M10×20 (27). Sestavu utáhněte pomocí přiloženého imbusového klíče.

3. Vyjměte z krabice plochou podložku $\varnothing 5 \times \varnothing 9 \times 0,8$ (88), podložku $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4,0$ (76), objímku $16 \times \varnothing 13 \times 14,5$ (77), samořezný šroub se zápusťnou hlavou ST4,2×20 (87) a pravou nylonovou maticí (83) pro montáž pravého pedálu (12).
4. Připevněte pravý pedál (12) k pravé straně kliky (62) pomocí ploché podložky $\varnothing 5 \times \varnothing 9 \times 0,8$ (88), podložky $\varnothing 24 \times \varnothing 13 \times 4,0$ (76), objímky $16 \times \varnothing 13 \times 14,5$ (77), pravé podpěrné tyče pedálu (8), samořezného šroubu se zápusťnou hlavou ST4,2×20 (87) a pravé nylonové matice (83). Pomocí imbusového klíče a klíče utáhněte pravý pedál (12) ve směru hodinových ručiček a zašroubujte pravou nylonovou maticí (83) proti směru hodinových ručiček.
5. Zopakujte stejný postup pro upevnění levého pedálu (11) na levé straně kliky (62). Pomocí imbusového klíče a klíče utáhněte levý pedál (11) proti směru hodinových ručiček a zašroubujte levou nylonovou maticí (82) ve směru hodinových ručiček.

Pozor

Při utahování levého pedálu jím neotáčejte ve směru hodinových ručiček, jinak dojde k poškození matic.

6. Vložte pravé řídítko (4) do plastové objímky pravé podpěrné tyče (6) a zajistěte jej pomocí kolečka pro nastavení řídítek (32).
7. Zopakujte stejný postup pro montáž levého řídítko (3). Obr. 3

Krok 3: Instalace sloupku sedadla a sedla

- A. Vyjměte z krabice tři ploché podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17), tři nylonové matice M8 (18) a sedlo (16). Připevněte sloupek k sedlu (15) pomocí tří plochých podložek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) a tří nylonových matic M8 (18). Sestavu utáhněte pomocí dodaného klíče se šroubovákem.
- B. Vložte sloupek sedla (15) do plastové objímky rámu hlavního rámu (1), poté nastavte kolečko M16 pro nastavení výšky sedla (63) na hlavním rámu (1) otáčením ve směru hodinových ručiček, abyste zajistili sloupek sedla (15) ve správné poloze. Obr. 4

Nastavení výšky sedla

Otočte kolečkem pro nastavení výšky sedla M12 (63) proti směru hodinových ručiček, abyste uvolnili sedlový sloupek (15), a poté posuňte sedlový sloupek (15) mírně nahoru nebo dolů do požadovaného otvoru pro nastavení polohy. Zajistěte sloupek sedla (15) na jeho místě zašroubováním kolečka pro nastavení (63) ve směru hodinových ručiček.

Pozor

Při nastavování výšky sloupku sedla dbejte na to, aby plastová objímka sloupku sedla nepřesahovala značku.

Krok 4: Instalace monitoru

1. Připojte kabel senzoru (75) k prodlužovacímu kabelu senzoru (20).
2. Vyjměte z krabice dvě ploché podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) a dva šestihranné šrouby M8×30 (23).
3. Připevněte sloupek monitoru (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou plochých podložek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (17) a dvou šestihranných šroubů M8×30 (23). Sestavu utáhněte pomocí dodaného imbusového klíče S6.
4. Připojte prodlužovací kabel senzoru (20) ke kabelu monitoru (19).
5. Vyjměte z krabice dva šrouby s plochou hlavou M5 (22).
6. Poté připevněte monitor (19) k hornímu konci sloupku (2) dvěma šrouby s plochou hlavou M5×10 (22) a utáhněte je pomocí klíče se šroubovákem. Obr. 5

4. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Rutina zahřátí a ochlazení

Zahřátí

- Zahřátí je základní součástí každého tréninku. Cílem rozcvičky je připravit tělo na fyzické cvičení, a tím minimalizovat zranění.
- Rozcvičte se dvě až pět minut před aerobním cvičením. Před zahájením každého tréninku je vhodné připravit tělo na intenzivnější cvičení zahřátím a protažením svalů, zvýšením krevního oběhu a pulsu a dodáním většího množství kyslíku do svalů.

Ochlazení

- Je také důležité. Pro snížení bolesti svalů si na konci každého tréninku zchladte tělo opakováním těchto cviků.
- Cílem ochlazení je vrátit tělo do klidového stavu na konci každého tréninku. Přiměřené ochlazení postupně zpomaluje srdeční frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.

Varování

Před zahájením jakéhokoli druhu cvičení se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli podobného tréninkového zařízení si pečlivě přečtěte návod k použití.

- **Otáčení hlavy** Jedenkrát otočte hlavu doprava, dokud neucítíte mírné tahání za levou stranu krku.
- Poté jedenkrát zakloňte hlavu, vysuňte bradu směrem ke stropu a nechte ústa otevřená. Akci opakujte tak, že jedenkrát natočíte hlavu doleva. A nakonec skloňte hlavu k hrudi.

Zvedání ramen

Jedenkrát zvedněte pravé rameno směrem k uchu. Poté zvedněte levé rameno a současně spusťte pravé rameno.

Protážení do strany Roztáhněte ruce do stran a pomalu je zvedněte nad hlavu. Jedenkrát natáhněte pravou ruku, co nejdále ke stropu. Opakujte cvik s levou rukou.

Protážení čtyřhlavého stehenního svalu

Jednou rukou se opřete o zeď pro udržení rovnováhy, uchopte kotník a jemně přibližujte patu k hýždím, dokud neucítíte tažení na přední straně stehna. Přiblížte patu co nejvíce k hýždím. Vydržte 15 sekund a opakujte s levou nohou.

Protážení vnitřní strany stehen Posadte se na podlahu tak, aby chodidla se dotýkali vzájemně a kolena směřovala ven. Přiblížte chodidla co nejbližší k tříslům. Kolena jemně zatlačte směrem k podlaze. Vydržte 15 sekund.

Dotýkání se nohou

Pomalou se předkloňte v pase a uvolněte záda a ramena, přičemž špičky prstů na rukách natahujte směrem ke špičkám nohou. Protáhněte se co nejvíce dolů a vydržte v této poloze 15 sekund.

Protážení zadních stehenních svalů

Natáhněte pravou nohu. Opřete chodidlo levé nohy o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se směrem ke špičkám, jak jen to jde. V této poloze vydržte 15 sekund. Uvolněte se a opakujte tento úkon s levou nohou.

Protážení lýtky/Achillovy šlachy

Opřete se o zeď, pravou nohu dejte před levou a ruce před sebe. Levou nohu držte nataženou a pravé chodidlo položené na podlaze. Pak pokrčte pravou nohu, předkloňte se a boky se přiblížte ke stěně.

5. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- K čištění rotopedu použijte jemný vlhký hadřík. K čištění plastových dílů nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky ani rozpouštědla. Po každém použití otřete pot, který může na rotopedu zůstat. Dávejte pozor, aby se na obrazovku monitoru nedostalo příliš mnoho vlhkosti, protože by mohlo dojít k nebezpečí úrazu elektrickým proudem nebo k poruše elektrických součástí.
- Rotoped, zejména monitor, uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla, aby nedošlo k poškození displeje.

ČEŠTINA

- Každý týden a před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny montážní šrouby a pedály stroje pevně dotaženy.
- Rotoped skladujte na čistém a suchém místě mimo dosah dětí.

6. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Monitor se nezapíná.	<ol style="list-style-type: none">1. Odstraňte monitor z rotopedu a zkontrolujte, zda je kabel vycházející z monitoru správně připojen ke kabelu vycházejícímu z podpěrné tyče řídicíků.2. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy a zda se pružiny dotýkají baterií.3. Je možné, že baterie monitoru jsou vybité.4. Vyměňte baterie za nové.
Rotoped se během používání houpe.	Otočte ochranný kryt zadního stabilizátoru podle potřeby, aby se rotoped srovnal do vodorovné polohy.
Rotoped při používání vrzá.	Je možné, že jsou šrouby uvolněné. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby na svém místě, a v případě potřeby je dotáhněte.

7. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07229

Vzduchový rotoped Drumfit CrossFit 2000 Eolo

Maximální hmotnost uživatele: 110 Kg.

Třída HC

Rozměry: 104 x 58,5 x 131,5 cm

Hmotnost: 29,5 kg

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

8. 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.

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

9. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

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

10. 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.

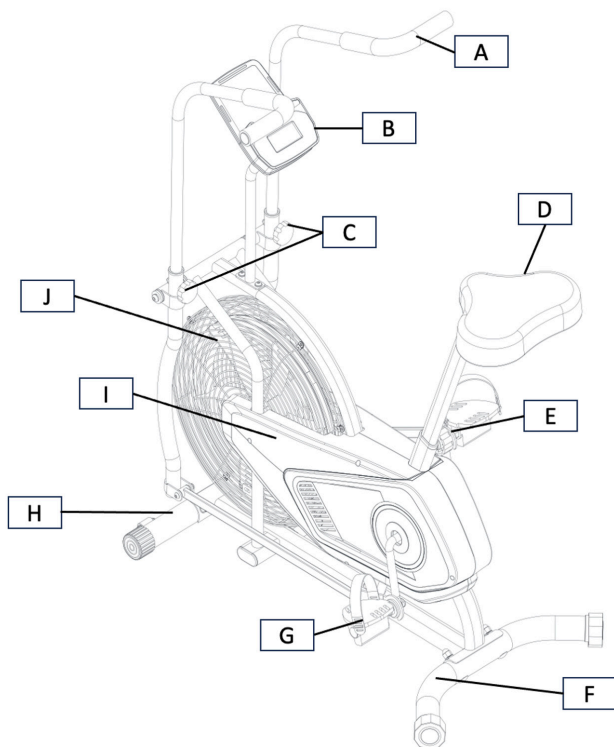


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 1

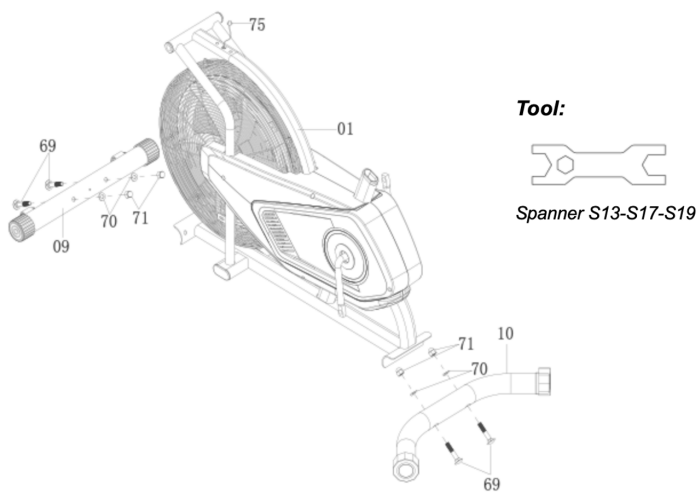
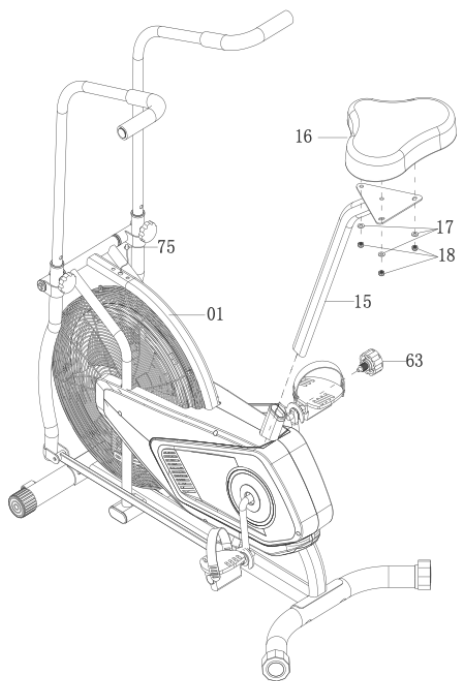


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 2



Tool:

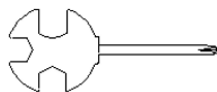
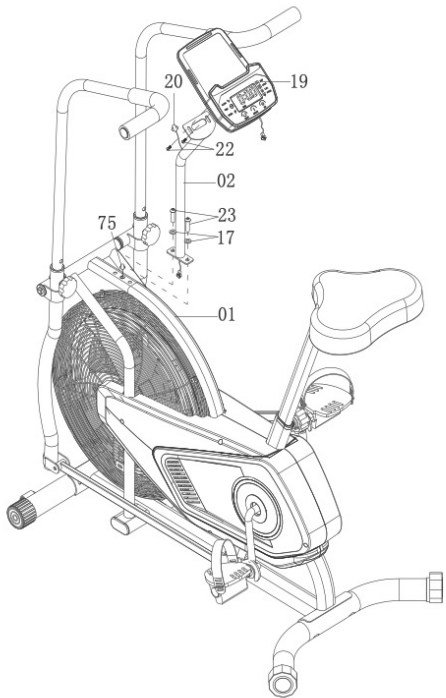


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 4



Tool:



Fig. / Img. / Rys. / Obr. 5

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia), Spain
RP01230904