

cecotec

DRUMFIT WOD RIDER ULTIMATE

Bicicleta de aire / Air bike



Manual de instrucciones
Instruction manual
Manuel d'instructions
Bedienungsanleitung
Manuale di istruzioni
Manual de instruções
Handleiding
Instrukcja obsługi
Návod k použití
Kullanma kılavuzu
Οδηγίες χρήσης
Manual d'instruccions
Használati utasítás

تعليمات الاستخدام

SAFETY INSTRUCTIONS.....	4
ESPAÑOL.....	69
ENGLISH.....	84
FRANÇAIS.....	98
DEUTSCH.....	113
ITALIANO.....	129
PORTUGUÊS.....	144
NEDERLANDS.....	159
POLSKI.....	174
ČEŠTINA.....	189
MAGYAR.....	204
ΕΛΛΗΝΙΚΑ.....	219
TÜRKÇE.....	235
العربية.....	250
CATALÀ.....	262
FIGURES.....	276

NOTA

EU01_122512 Drumfit WOD Rider Ultimate

ES • La codificación de este manual es genérica y se aplica a todas las variantes de códigos del aparato.

EN • The coding in this manual is generic and applies to all code variants of the appliance.

FR • Le codage figurant dans ce manuel est générique et s'applique à toutes les variantes de code de l'appareil.

DE • Die Codierung in dieser Bedienungsanleitung ist allgemein und gilt für alle Codevarianten des Geräts.

IT • La codifica riportata nel presente manuale è generica e si applica a tutte le varianti di codici dell'apparecchio.

PT • A codificação apresentada neste manual é genérica e aplica-se a todas as variantes de código do aparelho.

NL • De codering in deze handleiding is algemeen en geldt voor alle codevarianten van het apparaat.

PL • Kody podane w niniejszej instrukcji są ogólne i mają zastosowanie do wszystkich wariantów kodowych urządzenia.

CZ • Kódování obsažené v tomto návodu je generické a platí pro všechny kódové varianty spotřebiče.

TR • Bu kılavuzdaki kodlama geneldir ve cihazın tüm kod varyantları için geçerlidir.

GR • Η κωδικοποίηση σε αυτό το εγχειρίδιο είναι γενική και ισχύει για όλες τις παραλλαγές κώδικα της συσκευής.

CAT • La codificació del manual és genèrica i s'aplica a totes les variants de codis de l'aparell.

HU • Ez a kézikönyv egységes kódolást használ, amely az eszköz minden típusára érvényes

زاهجلا ب قضاخلا قيجمر بلا تاميلعتلا تاريختم عيمج بلع قبطنيو أماع ليلدلا • يبرع.

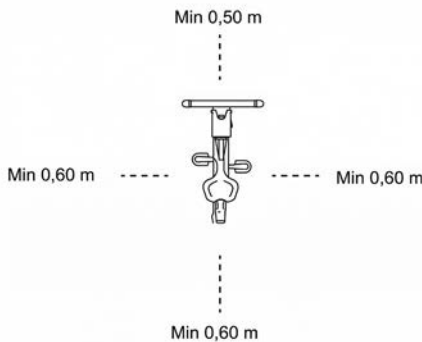
Instrucciones de seguridad

- 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 a realizar por el usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.

- Mantenga a los niños y animales lejos del área de montaje, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina. No permita que los niños usen y/o jueguen con la máquina. Está diseñada únicamente para adultos.
- Use la bicicleta en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretadas antes de usar la máquina.
- El nivel de seguridad de la máquina solo 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: 150 kg.
- No es recomendable su uso en exteriores.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.

- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda.
- ADVERTENCIA: los sensores que indican frecuencia cardíaca pueden ser inexactos dado que no es un dispositivo médico. Los sensores pueden darle información estimada de su frecuencia cardíaca. Ante cualquier tipo de malestar detenga inmediatamente el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si persiste acuda inmediatamente al centro médico más cercano.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec.
- Si alguna de las partes sobresale del aparato, podría interferir con el movimiento del usuario.

Instrucciones sobre las pilas

- No 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.

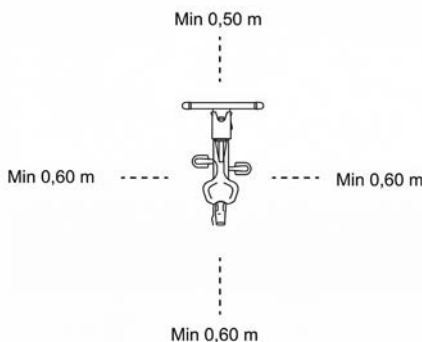
- No altere las pilas de ninguna forma.
- Las pilas deben retirarse del aparato para el desecho de manera segura del aparato.
- Mantenga fuera del alcance de los niños las pilas que tengan riesgo de ser ingeridas.
- La ingestión de pilas puede provocar quemaduras, perforación de partes blandas y la muerte. 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

- Please read these instructions carefully before using the appliance. Keep this instruction manual for future reference or new users.
- Read the entire manual before assembling and using the machine. The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.

- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the 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 machine. Cleaning and user maintenance must not be carried out by children without supervision.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use it and/or play with the machine. It is designed for adults only.

- Use the exercise bike on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- Ensure all screws and nuts are properly tightened before using the machine.
- The safety level of the machine can only be ensured through regular examination for damage or signs of wear and tear.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the machine, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using it. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave a free space of at least 0.6 m in front of all access areas of the machine in case of emergency. You can share the access areas with other machine nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- WARNING: this 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: 150 kg.
- It is not recommended for outdoor use.
- This machine is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- The machine is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- WARNING: the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- If any parts protrude from the machine, they may interfere with the user's movement.

Instructions on batteries

- Do not 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 comes into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, rinse them immediately with clean water for at least 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. Check polarity when replacing them.

Instructions de sécurité

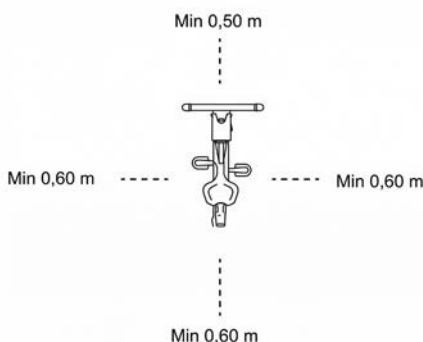
- Veuillez lire les instructions suivantes avec attention avant d'utiliser l'appareil. Gardez bien ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.
- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le produit. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement votre machine. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel des ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de

continuer votre entraînement.

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 8 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances s'ils sont surveillés et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'ils ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien du produit ne peuvent pas être menés à terme par les enfants.
- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent entraîner des risques d'asphyxie si elles sont avalées.
- Gardez cet appareil hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec l'appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Utilisez le vélo sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez l'appareil comme décrit dans le présent manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant l'appareil ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son

utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.

- Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour placer les pièces avant de commencer. Laissez au moins 0,6 m d'espace entre les zones d'accès à la machine pour les cas d'urgence. L'espace entre les zones d'accès peut être le même si vous avez plusieurs appareils à proximité. Assurez-vous toujours qu'aucun objet ne bloque l'entrée et la sortie de votre appareil.



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

Instructions pour les piles

- Ne 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 (+/-).

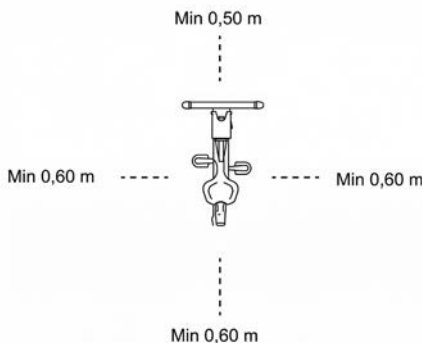
Sicherheitshinweise

- 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 Gerät ist nur dann sicher, wenn es ordnungsgemäß montiert, gepflegt und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit 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 Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie die Maschine benutzen.

- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Gerät wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie beginnen. In den Zugangsbereichen des Geräts ist ein Freiraum von mindestens 0,6 m für Notfälle vorzusehen. Wenn Sie mehrere Heimtrainer in der Nähe haben, können Sie die Zugangsbereiche gemeinsam nutzen. Achten Sie immer darauf, dass keine Gegenstände den Ein- und Ausstieg des Geräts behindern.



- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem

Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.

- 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: 150 kg.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch konzipiert und ist nicht für die Verwendung in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels oder Büros bestimmt.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, und so nicht Ihren Rücken nicht verletzen.
- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz anzeigen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein. Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.

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

Hinweise zu Batterien/Akkus

- Batterien/Akkus nicht verbrennen oder hohen Temperaturen aussetzen, da sie explodieren können.
- Batterien/Akkus können unter extremen Bedingungen undicht werden. Wenn die Batterien auslaufen, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Wenn die Flüssigkeit mit der Haut in Berührung kommt, waschen Sie sich sofort mit Wasser und Seife. Falls die Flüssigkeit in Kontakt mit den Augen kommt, waschen Sie sich die Augen während mindestens 10 Minuten und suchen Sie sich ärztliche Hilfe auf. Tragen Sie beim Umgang mit dem Batterie/Akku Handschuhe und entsorgen Sie ihn umgehend gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Vermeiden Sie den Kontakt zwischen Batterien/Akkus und kleinen Metallgegenständen wie Büroklammern, Münzen, Schlüsseln, Nägeln oder Schrauben.
- Die Batterien/Akkus dürfen in keiner Weise verändert werden.
- Die Batterien müssen zur sicheren Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren Batterien/Akkus, die verschluckt werden können.
- Das Verschlucken von Batterien/Akkus kann zu Verbrennungen, Weichteilperforation und Tod führen.

Kann innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken schwere Verbrennungen verursachen.

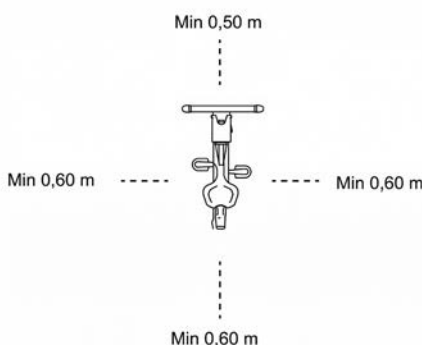
- Wenn Batterien/ Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien zu entfernen.
- Die Batterien/Akkus müssen in der richtigen Position eingelegt werden. Achten Sie beim Auswechseln auf die Polarität.

Istruzioni di sicurezza

- Leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di usare l'apparecchio. Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi utenti.
- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso dell'apparecchio. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.

- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini non sorvegliati.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di montaggio, poiché l'apparecchio si compone di piccole parti che potrebbero causare soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Usare la spin bike su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
- Prima dell'uso, controllare che tutte le viti e i dadi siano ben serrati.

- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare l'apparecchio come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova dell'apparecchio, o se questo emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarlo. Non utilizzare la airbike finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso all'apparecchio in caso di emergenza. Se desiderato, è possibile condividere gli spazi di accesso con altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano il passaggio per salire o scendere dall'apparecchio.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa

l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.

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

contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.

- Se alcune parti sporgono dall'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

Istruzioni relative all'uso delle pile

- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature, poiché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le pile perdono, non toccare il liquido. Se il liquido entra in contatto con la pelle, lavare immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido entra in contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente gli occhi con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e consultare un medico. Utilizzare dei 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 manomettere in alcun modo le pile.
- Le pile devono essere rimosse dall'apparecchio per uno smaltimento sicuro dello stesso.
- Tenere le pile facilmente ingeribili fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Possono causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- In caso di ingestione delle pile, dirigersi immediatamente al centro medico più vicino.
- 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 alle polarità quando si sostituiscono le pile.

Instruções de segurança

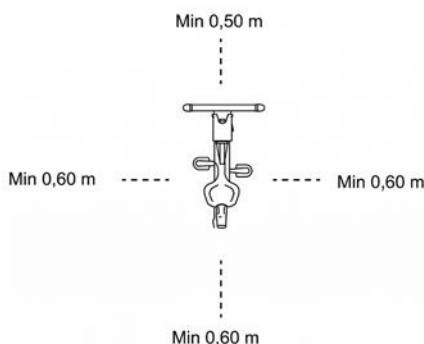
- Leia atentamente as instruções seguintes antes de utilizar o aparelho. Guarde este manual para referências futuras ou novos utilizadores.
- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. O aparelho só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. 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 estão 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 máquinas 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: 150 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi concebido apenas para uso doméstico e não se destina a ser utilizado em bares, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem 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 no mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manear 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 clipes, 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.

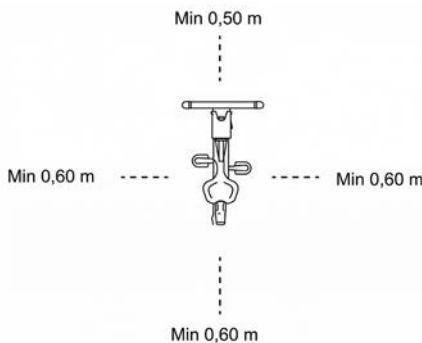
Veiligheidsinstructies

- Lees de volgende instructies aandachtig door voordat u het product gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik of voor nieuwe gebruikers.
- Lees de volledige handleiding door voordat u de machine in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het correct is 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 beschreven.
- Voordat u met een trainingssessie begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u lichamelijke of gezondheidsproblemen heeft die een risico voor uw veiligheid kunnen vormen of het juiste gebruik van de fiets kunnen belemmeren. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt voor hoge bloeddruk, hypertensie of een hoog cholesterolgehalte.
- Luister naar je lichaam. Onjuist of overmatig sporten kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Stop met sporten als je een van de volgende symptomen ervaart: pijn, benauwdheid op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als je een van deze symptomen ervaart, neem dan contact op met je arts voordat je verdergaat met je training.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met een verminderde fysieke,

zintuiglijke of mentale beperking, of die onvoldoende ervaring en kennis hebben, mits zij onder passend toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en de risico's begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reinigings- en onderhoudswerkzaamheden mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van de montageplaats, aangezien er kleine onderdelen zijn die verstikkingsgevaar kunnen opleveren als ze worden ingeslikt.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Laat kinderen het apparaat niet gebruiken of ermee spelen. Het is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen.
- Gebruik de fiets op een stevige, vlakke ondergrond, met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de schroeven en moeren goed vastgedraaid zijn voordat u de machine gebruikt.
- De veiligheid van de machine kan alleen worden gewaarborgd door periodieke inspectie op schade of slijtage.
- Gebruik de machine zoals aangegeven in deze handleiding. Als u tijdens de montage of het testen van de machine defecte onderdelen aantreft, of als de machine tijdens gebruik een ongebruikelijk geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik de machine niet meer totdat het probleem is opgelost.

- Zorg ervoor dat u voldoende ruimte hebt om de onderdelen neer te leggen voordat u begint. Houd minimaal 0,6 meter vrije ruimte aan bij de toegang tot de machine voor noodgevallen. U kunt toegangszones delen als er andere apparatuur in de buurt staat. Zorg er altijd voor dat er geen objecten zijn die de toegang tot en de uitgang van uw machine belemmeren.



- Draag geschikte kleding bij gebruik van het apparaat. Vermijd losse kleding, omdat deze in het apparaat verstrikt kan raken of de bewegingsvrijheid kan beperken.
- **WAARSCHUWING:** Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige toepassingen. Deze apparatuur valt onder de HC-klasse.
- **WAARSCHUWING:** Deze machine werkt op basis van traagheid. Wees voorzichtig wanneer de machine in beweging is en zorg ervoor dat deze volledig tot stilstand is gekomen voordat u afstapt, aangezien de traagheid van het stuurwiel en de pedalen letsel kan

veroorzaken bij uzelf of anderen.

- Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg.
- Het is niet aan te raden om het buitenshuis te gebruiken.
- Dit apparaat is uitsluitend ontworpen voor huishoudelijk gebruik en is niet geschikt voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Wees voorzichtig bij het tillen of verplaatsen van de fiets, om rugletsel te voorkomen.
- WAARSCHUWING: Hartslagsensoren kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien dit geen medisch apparaat is. De sensoren kunnen slechts een geschatte hartslag meten. Stop onmiddellijk met sporten als u ongemak ervaart. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het ongemak aanhoudt, raadpleeg dan direct een arts bij de dichtstbijzijnde medische instelling.
- Als u reparaties nodig heeft, neem dan contact op met uw distributeur voor meer informatie of met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen van het apparaat uitsteken, kan dit de bewegingsvrijheid van de gebruiker belemmeren.

Batterijinstructies

- Verbrand de batterijen niet en stel ze niet bloot aan hoge temperaturen, aangezien ze kunnen exploderen.
- Batterijen kunnen onder extreme omstandigheden

leken. Raak de vloeistof niet aan als de batterij lekt. Was uw huid onmiddellijk met water en zeep als de vloeistof ermee in contact komt. Spoel uw ogen onmiddellijk gedurende ten minste 10 minuten met veel schoon water als de vloeistof ermee in contact komt en raadpleeg een arts. Draag handschoenen bij het hanteren van de batterij en gooi deze onmiddellijk weg volgens de plaatselijke voorschriften.

- Vermijd contact tussen batterijen en kleine metalen voorwerpen zoals paperclips, munten, sleutels, spijkers of schroeven.
- Wijzig de batterijen op geen enkele manier.
- Voor een veilige verwijdering van het apparaat moeten de batterijen uit het apparaat worden verwijderd.
- Houd batterijen die kunnen worden ingeslikt buiten het bereik van kinderen.
- Het inslikken van batterijen kan brandwonden, perforatie van zacht weefsel en de dood tot gevolg hebben. Ernstige brandwonden kunnen al binnen twee uur na inslikken ontstaan.
- Als u batterijen inslikt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- De accupolen mogen niet kortgesloten worden.
- Als het apparaat voor langere tijd wordt opgeborgen, is het raadzaam de batterijen te verwijderen.
- De batterijen moeten op de juiste plaats worden geplaatst. Let bij het vervangen op de polariteit.

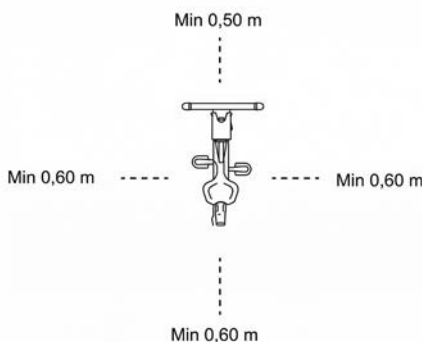
Instrukcje bezpieczeństwa

- Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje. Zachowaj instrukcję do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.
- Przed montażem urządzenia należy przeczytać całą instrukcję obsługi. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy zostanie prawidłowo zmontowany, będzie odpowiednio konserwowany i prawidłowo użytkowany. Obowiązkiem użytkownika jest poinformowanie wszystkich użytkowników o środkach ostrożności opisanych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem treningu zaleca się konsultację z lekarzem, jeśli występują jakiekolwiek schorzenia fizyczne lub zdrowotne, które mogą zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudniać prawidłowe korzystanie z roweru. Zalecenia lekarskie są niezbędne, jeśli przyjmujesz leki na nadciśnienie tętnicze, nadciśnienie tętnicze lub cholesterol.
- Słuchaj swojego ciała. Nieprawidłowy lub nadmierny wysiłek fizyczny może zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, skontaktuj się z lekarzem przed kontynuowaniem treningu.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonej sprawności

fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, a także osoby nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem zapewnienia im odpowiedniego nadzoru lub poinstruowania ich w zakresie bezpiecznego użytkowania urządzenia oraz zrozumienia związanych z tym zagrożeń. Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem. Czyszczenia i konserwacji, które powinien wykonywać użytkownik, nie powinny wykonywać dzieci bez nadzoru.

- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które w przypadku potknięcia mogą spowodować niebezpieczeństwo zadławienia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom korzystać z urządzenia ani się nim bawić. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku osób dorosłych.
- Używaj roweru na stabilnej, płaskiej powierzchni, przykrytej ochronną osłoną podłogową lub dywanem.
- Przed użyciem urządzenia należy upewnić się, że śruby i nakrętki są odpowiednio dokręcone.
- Bezpieczeństwo maszyny można zagwarantować wyłącznie poprzez okresowe sprawdzanie jej pod kątem uszkodzeń i śladów zużycia.
- Używaj urządzenia zgodnie z instrukcją obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia odkryjesz jakiegokolwiek uszkodzone części lub jeśli urządzenie wydaje nietypowe dźwięki, przerwij jego używanie. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca na umieszczenie części. Zachowaj co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni w strefie dostępu do maszyny na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz dzielić się strefą dostępu, jeśli w pobliżu znajduje się inny sprzęt. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie utrudniają wejścia i wyjścia z maszyny.



- Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnych ubrań, ponieważ mogą one zostać wciągnięte przez urządzenie lub ograniczać ruchy.
- OSTRZEŻENIE: Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do celów wymagających wysokiej precyzji. Sprzęt jest klasy HC.
- OSTRZEŻENIE: Ta maszyna działa na zasadzie bezwładności. Zachowaj ostrożność podczas jazdy i upewnij się, że całkowicie się zatrzymała przed zejściem, ponieważ bezwładność kierownicy i pedałów

może spowodować obrażenia u Ciebie lub innych osób.

- Maksymalna waga użytkownika: 150 kg.
- Nie zaleca się stosowania na zewnątrz.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do stosowania w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- Sprzęt ten nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Podczas podnoszenia i przenoszenia roweru należy zachować ostrożność, aby nie uszkodzić sobie pleców.
- OSTRZEŻENIE: Czujniki tętna mogą być niedokładne, ponieważ urządzenie nie jest urządzeniem medycznym. Czujniki dostarczają jedynie szacunkowe tętno. W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek dyskomfortu należy natychmiast przerwać ćwiczenia. Może to być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli dyskomfort nie ustąpi, należy natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską do najbliższej placówki medycznej.
- Jeśli konieczna jest naprawa, skontaktuj się z dystrybutorem w celu uzyskania dalszych informacji lub skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- Jeśli jakakolwiek część wystaje z urządzenia, może to utrudniać poruszanie się użytkownika.

Instrukcje dotyczące baterii

- Nie spalaj baterii ani nie wystawiaj ich na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Baterie mogą przeciekać w ekstremalnych warunkach. W przypadku wycieku z baterii, nie należy dotykać płynu. W przypadku kontaktu płynu ze skórą, należy

natychmiast przemyć ją wodą z mydłem. W przypadku kontaktu płynu z oczami, należy natychmiast przepłukać je dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zasięgnąć porady lekarza. Podczas obsługi baterii należy nosić rękawice i natychmiast ją zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.

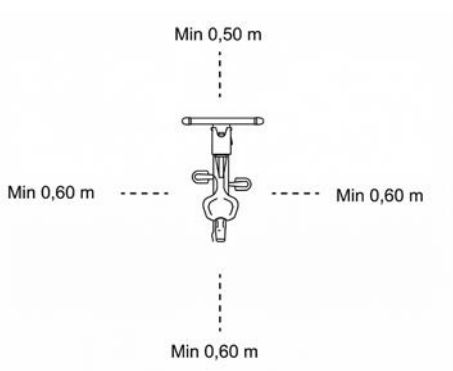
- Unikaj kontaktu baterii z małymi przedmiotami metalowymi, takimi jak spinacze do papieru, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie należy w żaden sposób modyfikować baterii.
- Aby bezpiecznie pozbyć się urządzenia, należy wyjąć z niego baterie.
- Baterie, które mogą zostać potknięte, należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Potknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Mogą one spowodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od potknięcia.
- W przypadku potknięcia baterii należy natychmiast udać się do najbliższego ośrodka zdrowia.
- Zacisków zasilania akumulatora nie wolno zwierać.
- Jeżeli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy okres czasu, zaleca się wyjęcie baterii.
- Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Zwróć uwagę na biegunowość podczas wymiany.

Bezpečnostní pokyny

- Před použitím výrobku si pečlivě přečtete následující pokyny. Uchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.
- Před sestavením stroje si přečtete celý návod k obsluze. Výrobek bude bezpečný pouze tehdy, bude-li správně sestaven, o něj bude správně pečováno a používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v tomto návodu k obsluze.
- Před zahájením tréninku je vhodné poradit se s lékařem, pokud máte nějaké fyzické nebo zdravotní problémy, které by mohly ohrozit vaši bezpečnost nebo bránit správnému používání kola. Rada vašeho lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky na vysoký krevní tlak, hypertenzi nebo cholesterol.
- Naslouchejte svému tělu. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás objeví některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v cvičení poradit se svým lékařem.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo bez dostatečných zkušeností a znalostí, pokud jsou pod odpovídajícím dohledem nebo jsou poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím rizikům. Děti by si se spotřebičem

neměly hrát. Čištění a údržbu, kterou má provádět uživatel, by děti neměly provádět bez dozoru.

- Udržujte děti a zvířata v dostatečné vzdálenosti od montážní oblasti, protože obsahuje malé části, které by při požití mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od stroje. Nedovolte dětem, aby stroj používaly nebo si s ním hrály. Je určen pouze pro dospělé.
- Používejte kolo na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem podlahy nebo kobercem.
- Před použitím stroje se ujistěte, že jsou šrouby a matice řádně utažené.
- Úroveň bezpečnosti stroje lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Používejte stroj podle pokynů v tomto návodu k obsluze. Pokud při montáži nebo testování stroje zjistíte jakékoli vadné součásti nebo pokud během používání vydává neobvyklý zvuk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa k umístění dílů. V přístupových prostorech stroje ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro případ nouze. Pokud máte v blízkosti jiné zařízení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že žádné předměty nebrání vstupu do stroje a výstupu ze stroje.



- Při používání stroje noste vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, mohlo by se zachytit ve stroji nebo omezit pohyb.
- VAROVÁNÍ: Toto tréninkové vybavení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto vybavení je třídy HC.
- VAROVÁNÍ: Tento stroj pracuje s využitím setrvačnosti. Za jízdy buďte opatrní a před sesednutím se ujistěte, že se stroj zcela zastavil, protože setrvačnost volantu a pedálů by mohla způsobit zranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 150 kg.
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Tento spotřebič je určen výhradně pro domácí použití a není vhodný pro použití v barech, restauracích, na farmách, v hotelech, motelech a kancelářích.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování kola buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- VAROVÁNÍ: Snímače tepové frekvence mohou být nepřesné, protože se nejedná o zdravotnický

prostředek. Snímače mohou poskytovat pouze odhadovanou tepovou frekvenci. Pokud pocítíte jakékoli nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit. Mohlo by to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud potíže přetrvávají, vyhledejte okamžitě lékařskou pomoc v nejbližším zdravotnickém zařízení.

- Pokud potřebujete jakékoli opravy, obraťte se na svého distributora, který vám poskytne další informace, nebo kontaktujte zákaznický servis Cecotec.
- Pokud jakákoli část vyčnívá ze zařízení, mohla by překážet v pohybu uživatele.

Pokyny k baterii

- Nespalujte ani nevystavujte baterie vysokým teplotám, mohlo by dojít k jejich explozi.
- Baterie mohou za extrémních podmínek vytékat. Pokud baterie vytékají, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se kapalina dostane do kontaktu s kůží, okamžitě ji omyjte mýdlem a vodou. Pokud se kapalina dostane do očí, okamžitě je vyplachujte velkým množstvím čisté vody po dobu alespoň 10 minut a vyhledejte lékařskou pomoc. Při manipulaci s baterií používejte rukavice a ihned ji zlikvidujte v souladu s místními předpisy.
- Zabraňte kontaktu baterií s malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Pro bezpečnou likvidaci zařízení je nutné baterie z něj vyjmout.

- Baterie, u kterých hrozí nebezpečí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Požití baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Mohou způsobit těžké popáleniny do dvou hodin po požití.
- Pokud baterie požijete, okamžitě vyhledejte nejbližší lékařské středisko.
- Napájecí svorky baterie nesmí být zkratovány.
- Pokud bude zařízení skladováno po delší dobu, je vhodné vyjmout baterie.
- Baterie musí být vloženy ve správné poloze. Při výměně dbejte na polaritu.

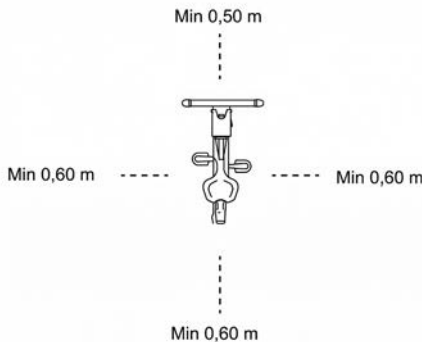
Biztonsági utasítások

- A termék használatá előtt figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás vagy új felhasználók számára.
- A gép összeszerelése előtt olvassa el a teljes kézikönyvet. A termék csak akkor biztonságos, ha megfelelően összeszerelik, karbantartják és helyesen használják. Az Ön felelőssége gondoskodni arról, hogy minden felhasználó tisztában legyen a kézikönyvben ismertetett óvintézkedésekkel.
- Edzés megkezdése előtt tanácsos orvosával konzultálnia, ha bármilyen fizikai vagy egészségügyi állapota van, amely veszélyeztetheti a biztonságát, vagy akadályozhatja a kerékpár megfelelő használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha magas vérnyomás, magas vérnyomás vagy

koleszterinszint miatt gyógyszert szed.

- Figyelj a testedre. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja az egészségedet. Hagyd abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalod: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, súlyos légszomj, szédülés vagy hányinger. Ha ezen tünetek bármelyikét tapasztalod, az edzés folytatása előtt fordulj orvoshoz.
- Ezt a készüléket 8 éves vagy annál idősebb gyermekek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű, illetve tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek használhatják, feltéve, hogy megfelelő felügyeletet kapnak, vagy eligazítást kaptak a készülék biztonságos használatáról, és megértik a lehetséges veszélyeket. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. A felhasználó által elvégzendő tisztítási és karbantartási munkákat gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.
- Tartsa távol a gyerekeket és az állatokat az összeszerelési területtől, mivel apró alkatrészeket tartalmaz, amelyek lenyelés esetén fulladásveszélyt okozhatnak.
- Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a géptől. Ne engedje, hogy gyermekek használják vagy játsszanak vele. Kizárólag felnőttek számára készült.
- A kerékpárt szilárd, sík felületen használja, védő padlótakaróval vagy szőnyeggel letakarva.
- A gép használata előtt győződjön meg arról, hogy a csavarok és anyák megfelelően meg vannak húzva.

- A gép biztonsági szintje csak rendszeres ellenőrzéssel biztosítható a sérülések vagy kopás jelei szempontjából.
- A gépet a használati útmutatóban leírtak szerint használja. Ha a gép összeszerelése vagy tesztelése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan zajt ad ki, hagyja abba a használatát. Ne használja, amíg a probléma meg nem oldódott.
- Mielőtt elkezdené, győződjön meg róla, hogy elegendő hely áll rendelkezésre az alkatrészek elhelyezéséhez. Hagyjon legalább 0,6 m szabad helyet a gép hozzáférési területein vészhelyzetek esetére. Megoszthatja a hozzáférési területeket, ha más berendezés is van a közelben. Mindig győződjön meg arról, hogy semmilyen tárgy nem akadályozza a géphez való be- és kijutást.



- Viseljen megfelelő ruházatot a gép használata közben. Kerülje a bő ruházat viselését, mert az beakadhat a gépbe, vagy korlátozhatja a mozgást.

- FIGYELMEZTETÉS: Ez az edzőeszköz nem alkalmas nagy precíziós mérésekre. Ez a berendezés HC osztályú.
- FIGYELMEZTETÉS: Ez a gép tehetetlenségi nyomatékmal működik. Legyen óvatos mozgás közben, és győződjön meg arról, hogy teljesen megállt, mielőtt leszáll róla, mivel a kormánykerék és a pedálok tehetetlensége sérülést okozhat Önnek vagy másoknak.
- Maximális felhasználó súlya: 150 kg.
- Kültéri használatra nem ajánlott.
- Ez a készülék kizárólag háztartási használatra készült, és nem alkalmas bárokban, éttermekben, farmokon, szállodákban, motelekben és irodákban való használatra.
- Ez az eszköz nem alkalmas terápiás használatra.
- Legyen óvatos a kerékpár emelésekor vagy mozgatásakor, hogy ne sérüljön meg a háta.
- FIGYELMEZTETÉS: A pulzusmérők pontatlanok lehetnek, mivel ez nem orvostechnikai eszköz. Az érzékelők csak becsült pulzusszámot tudnak adni. Ha bármilyen kellemetlenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Veszélyes lehet az egészségére. Ha a kellemetlen érzés továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvoshoz a legközelebbi egészségügyi intézményben.
- Ha bármilyen javításra van szüksége, további információkért forduljon a forgalmazóhoz, vagy vegye fel a kapcsolatot a Cecotec ügyfélszolgálatával.

- Ha bármely alkatrész kiáll a készülékből, az zavarhatja a felhasználó mozgását.

Akkumulátor használati utasítása

- Ne égesse el és ne tegye ki az elemeket magas hőmérsékletnek, mert felrobbanhatnak.
- Az elemek szélsőséges körülmények között szivároghatnak. Ha az elemek szivárognak, ne érjen a folyadékhoz. Ha a folyadék a bőrével érintkezik, azonnal mossa le szappannal és vízzel. Ha a folyadék a szemével érintkezik, azonnal öblítse ki bő tiszta vízzel legalább 10 percig, és forduljon orvoshoz. Viseljen kesztyűt az elem kezelésekor, és azonnal ártalmatlanítsa a helyi előírásoknak megfelelően.
- Kerülje az elemek és az apró fémtárgyak, például gemkapcsok, érmék, kulcsok, szögek vagy csavarok érintkezését.
- Semmilyen módon ne alakítsa át az elemeket.
- A készülék biztonságos ártalmatlanításához az elemeket el kell távolítani a készülékből.
- A lenyelés veszélyét jelentő elemeket tartsa gyermekektől elzárva.
- Az elemek lenyelése égési sérüléseket, lágyszövet-perforációt és halált okozhat. Súlyos égési sérüléseket okozhatnak a lenyelés után két órán belül.
- Ha lenyeli az elemeket, azonnal forduljon a legközelebbi orvosi rendelőhöz.
- Az akkumulátor tápcsatlakozóit tilos rövidre zárni.
- Ha a készüléket hosszabb ideig tárolja, ajánlott az

elemeket eltávolítani.

- Az elemeket a megfelelő irányban kell behelyezni. Cserekor ügyeljen a polaritásra.

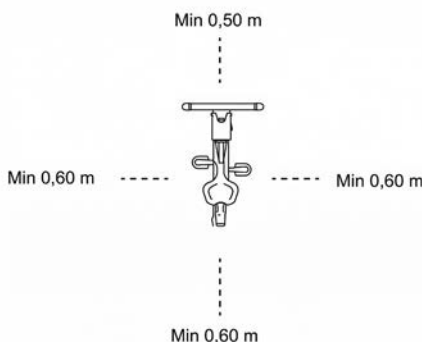
Οδηγίες ασφαλείας

- Διαβάστε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά ή για νέους χρήστες.
- Διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν από τη συναρμολόγηση του μηχανήματος. Το προϊόν θα είναι ασφαλές μόνο εάν συναρμολογηθεί, φροντιστεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες είναι ενημερωμένοι σχετικά με τις προφυλάξεις που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
- Πριν ξεκινήσετε μια προπόνηση, συνιστάται να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν έχετε οποιαδήποτε σωματική ή υγειονομική πάθηση που θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλειά σας ή να εμποδίσει τη σωστή χρήση του ποδηλάτου. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη εάν λαμβάνετε φάρμακα για υψηλή αρτηριακή πίεση, υπέρταση ή χοληστερόλη.
- Ακούστε το σώμα σας. Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Διακόψτε την άσκηση εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνο, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, υπερβολική δύσπνοια, ζάλη ή ναυτία. Εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε την προπόνησή σας.

- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 8 ετών και άνω, καθώς και από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, υπό την προϋπόθεση ότι έχουν λάβει την κατάλληλη επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με την ασφαλή χρήση της συσκευής και κατανοούν τους κινδύνους που ενέχει. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση που πρέπει να πραγματοποιούνται από τον χρήστη δεν πρέπει να εκτελούνται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από τον χώρο συναρμολόγησης, καθώς υπάρχουν μικρά μέρη που θα μπορούσαν να προκαλέσουν κίνδυνο πνιγμού σε περίπτωση κατάποσης.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από το μηχάνημα. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να χρησιμοποιούν ή να παίζουν με το μηχάνημα. Έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση από ενήλικες.
- Χρησιμοποιήστε το ποδήλατο σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια, με προστατευτικό κάλυμμα δαπέδου ή χαλί.
- Βεβαιωθείτε ότι οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σωστά σφιγμένα πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.
- Το επίπεδο ασφάλειας του μηχανήματος μπορεί να διασφαλιστεί μόνο μέσω περιοδικού ελέγχου για ζημιές ή σημάδια φθοράς.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα σύμφωνα με τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών. Εάν εντοπίσετε ελαττωματικά εξαρτήματα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του μηχανήματος ή εάν κάνει ασυνήθιστο θόρυβο κατά τη χρήση, διακόψτε τη χρήση του. Μην το

χρησιμοποιείτε μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα.

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να τοποθετήσετε τα εξαρτήματα πριν ξεκινήσετε. Αφήστε τουλάχιστον 0,6 μέτρα απόσταση στις περιοχές πρόσβασης στο μηχάνημα για έκτακτες ανάγκες. Μπορείτε να μοιραστείτε τις περιοχές πρόσβασης εάν έχετε άλλο εξοπλισμό κοντά. Να βεβαιώνετε πάντα ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα που να εμποδίζουν την είσοδο και την έξοδο από το μηχάνημά σας.



- Να φοράτε κατάλληλα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Αποφύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα, καθώς μπορεί να πιαστούν στο μηχάνημα ή να περιορίσουν την κίνηση.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αυτός ο εξοπλισμός εκπαίδευσης δεν είναι κατάλληλος για σκοπούς υψηλής ακρίβειας. Αυτός ο εξοπλισμός είναι κατηγορίας HC.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αυτό το μηχάνημα λειτουργεί με αδράνεια. Να είστε προσεκτικοί όταν βρίσκεται σε κίνηση και βεβαιωθείτε ότι έχει σταματήσει εντελώς πριν κατεβείτε από αυτό, καθώς η αδράνεια του

τιμονιού και των πεντάλ μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό σε εσάς ή σε άλλους.

- Μέγιστο βάρος χρήστη: 150 κιλά.
- Δεν συνιστάται για εξωτερική χρήση.
- Αυτή η συσκευή έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για οικιακή χρήση και δεν είναι κατάλληλη για χρήση σε μπαρ, εστιατόρια, αγροκτήματα, ξενοδοχεία, μοτέλ και γραφεία.
- Αυτός ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
- Να είστε προσεκτικοί όταν σηκώνετε ή μετακινείτε το ποδήλατο, ώστε να μην τραυματίσετε την πλάτη σας.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Οι αισθητήρες καρδιακών παλμών ενδέχεται να είναι ανακριβείς, καθώς αυτή δεν είναι ιατρική συσκευή. Οι αισθητήρες μπορούν να παρέχουν μόνο μια εκτίμηση καρδιακών παλμών. Εάν αισθανθείτε οποιαδήποτε ενόχληση, διακόψτε αμέσως την άσκηση. Θα μπορούσε να είναι επικίνδυνη για την υγεία σας. Εάν η ενόχληση επιμένει, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο.
- Εάν χρειάζεστε επισκευές, συμβουλευτείτε τον διανομέα σας για περισσότερες πληροφορίες ή επικοινωνήστε με την Εξυπηρέτηση Πελατών της Cecotec.
- Εάν οποιοδήποτε εξάρτημα προεξέχει από τη συσκευή, θα μπορούσε να επηρεάσει την κίνηση του χρήστη.

Οδηγίες για την μπαταρία

- Μην καίτε ή εκθέτετε τις μπαταρίες σε υψηλές θερμοκρασίες, καθώς ενδέχεται να εκραγούν.
- Οι μπαταρίες ενδέχεται να παρουσιάσουν διαρροή υπό

ακραίες συνθήκες. Σε περίπτωση διαρροής μπαταριών, μην αγγίζετε το υγρό. Εάν το υγρό έρθει σε επαφή με το δέρμα σας, πλύνετε αμέσως με σαπούνι και νερό. Εάν το υγρό έρθει σε επαφή με τα μάτια σας, ξεπλύνετε τα αμέσως με άφθονο καθαρό νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά και ζητήστε ιατρική βοήθεια. Να φοράτε γάντια κατά το χειρισμό της μπαταρίας και να την απορρίψετε αμέσως σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.

- Αποφύγετε την επαφή μεταξύ των μπαταριών και μικρών μεταλλικών αντικειμένων, όπως συνδετήρες, κέρματα, κλειδιά, καρφιά ή βίδες.
- Μην τροποποιείτε τις μπαταρίες με κανέναν τρόπο.
- Οι μπαταρίες πρέπει να αφαιρεθούν από τη συσκευή για την ασφαλή απόρριψή της.
- Κρατήστε τις μπαταρίες που ενέχουν κίνδυνο κατάποσης μακριά από παιδιά.
- Η κατάποση μπαταριών μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα, διάτρηση μαλακών ιστών και θάνατο. Μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά εγκαύματα εντός δύο ωρών από την κατάποση.
- Σε περίπτωση κατάποσης μπαταριών, μεταβείτε αμέσως στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο.
- Οι ακροδέκτες τροφοδοσίας της μπαταρίας δεν πρέπει να βραχυκυκλώνονται.
- Εάν η συσκευή πρόκειται να αποθηκευτεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, συνιστάται να αφαιρέσετε τις μπαταρίες.
- Οι μπαταρίες πρέπει να τοποθετηθούν στη σωστή θέση. Προσέξτε την πολικότητα κατά την αντικατάστασή τους.

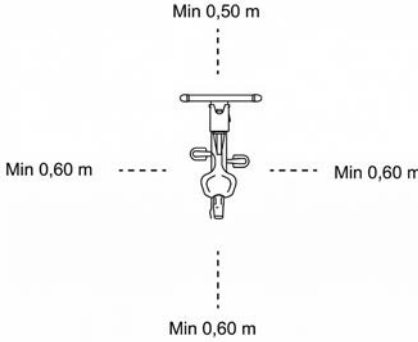
Güvenlik talimatları

- Ürünü kullanmadan önce aşağıdaki talimatları dikkatlice okuyun. Bu kılavuzu ileride başvurmak veya yeni kullanıcılar için saklayın.
- Makineyi monte etmeden önce kullanım kılavuzunun tamamını okuyun. Ürün ancak doğru şekilde monte edildiğinde, bakımı yapıldığında ve doğru kullanıldığında güvenli olacaktır. Tüm kullanıcıların bu kılavuzda belirtilen önlemler hakkında bilgilendirilmesini sağlamak sizin sorumluluğunuzdadır.
- Antrenmana başlamadan önce, güvenliğinizi riske atabilecek veya bisikletin doğru kullanımını engelleyebilecek herhangi bir fiziksel veya sağlık sorunuz varsa doktorunuza danışmanız önerilir. Yüksek tansiyon, hipertansiyon veya kolesterol için ilaç kullanıyorsanız doktorunuzun tavsiyesi şarttır.
- Vücudunuzu dinleyin. Yanlış veya aşırı egzersiz sağlığınıza zarar verebilir. Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız egzersizi bırakın: ağrı, göğüs sıkışması, düzensiz kalp atışı, aşırı nefes darlığı, baş dönmesi veya mide bulantısı. Bu belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız, egzersize devam etmeden önce doktorunuza danışmalısınız.
- Bu cihaz, 8 yaş ve üzeri çocuklar ile fiziksel, duyuşsal veya zihinsel yetenekleri kısıtlı olan veya deneyim ve bilgi eksikliği bulunan kişiler tarafından, cihazın güvenli kullanımı konusunda uygun gözetim veya talimat verilmiş ve ilgili tehlikeleri anlamış olmaları koşuluyla

kullanılabilir. Çocuklar cihazla oynamamalıdır. Kullanıcı tarafından yapılacak temizlik ve bakım işlemleri, gözetim olmadan çocuklar tarafından yapılmamalıdır.

- İçeride yutulması halinde boğulma tehlikesine yol açabilecek küçük parçalar bulunduğundan, çocukları ve hayvanları montaj alanından uzak tutun.
- Çocukları ve evcil hayvanları cihazdan uzak tutun. Çocukların cihazı kullanmasına veya onunla oynamasına izin vermeyin. Cihaz yalnızca yetişkin kullanımı için tasarlanmıştır.
- Bisikleti sağlam, düz bir yüzeyde, koruyucu bir zemin örtüsü veya halı üzerinde kullanın.
- Makineyi kullanmadan önce vidaların ve somunların iyice sıkıldığından emin olun.
- Makinenin güvenlik seviyesi ancak periyodik olarak hasar veya aşınma belirtileri açısından kontrol edilerek sağlanabilir.
- Bu kullanım kılavuzunda belirtilen talimatlara uygun olarak cihazı kullanın. Cihazı monte ederken veya test ederken herhangi bir arızalı parça bulursanız veya kullanım sırasında olağandışı bir ses çıkarırsa, kullanmayı bırakın. Sorun çözülene kadar cihazı kullanmayın.
- İşe başlamadan önce parçaları yerleştirmek için yeterli alana sahip olduğunuzdan emin olun. Acil durumlar için makine erişim alanlarında en az 0,6 m boşluk bırakın. Yakınlarda başka ekipmanınız varsa erişim alanlarını paylaşabilirsiniz. Makinenize giriş ve çıkışı engelleyen hiçbir nesne olmadığından daima emin

olun.



- Makineyi kullanırken uygun kıyafetler giyin. Bol kıyafetlerden kaçının, çünkü makineye takılabilir veya hareketinizi kısıtlayabilir.
- UYARI: Bu eğitim ekipmanı yüksek hassasiyet gerektiren amaçlar için uygun değildir. Bu ekipman HC sınıfındadır.
- UYARI: Bu makine atalet prensibiyle çalışmaktadır. Hareket halindeyken dikkatli olun ve inmeden önce tamamen durduğundan emin olun, çünkü direksiyon ve pedalların ataleti size veya başkalarına yaralanmaya neden olabilir.
- Maksimum kullanıcı ağırlığı: 150 kg.
- Dış mekan kullanımı için tavsiye edilmez.
- Bu cihaz yalnızca ev kullanımı için tasarlanmıştır ve barlar, restoranlar, çiftlikler, oteller, moteller ve ofislerde kullanıma uygun değildir.
- Bu ekipman tedavi amaçlı kullanıma uygun değildir.
- Bisikleti kaldırırken veya taşıırken sırtınızı incitmemeye

dikkat edin.

- UYARI: Bu tıbbi bir cihaz olmadığı için kalp atış hızı sensörleri doğru sonuç vermeyebilir. Sensörler yalnızca tahmini bir kalp atış hızı sağlayabilir. Herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, egzersizi derhal bırakın. Sağlığınız için tehlikeli olabilir. Rahatsızlık devam ederse, en yakın sağlık kuruluşuna başvurarak derhal tıbbi yardım alın.
- Herhangi bir onarım gerekiyorsa, lütfen daha fazla bilgi için distribütörünüzle iletişime geçin veya Cecotec Müşteri Hizmetleri ile görüşün.
- Cihazın herhangi bir parçası dışarı doğru çıkıntı yaparsa, kullanıcının hareketini engelleyebilir.

Pil talimatları

- Pilleri yakmayın veya yüksek sıcaklıklara maruz bırakmayın, aksi takdirde patlayabilirler.
- Piller aşırı koşullar altında sızıntı yapabilir. Pil sızıntısı durumunda sıvıya dokunmayın. Sıvı cildinizle temas ederse, derhal sabun ve suyla yıkayın. Sıvı gözünüze temas ederse, derhal en az 10 dakika boyunca bol temiz suyla yıkayın ve tıbbi yardım alın. Pili tutarken eldiven giyin ve yerel yönetmeliklere uygun olarak derhal imha edin.
- Pillerin ataş, bozuk para, anahtar, çivi veya vida gibi küçük metal nesnelerle temasından kaçının.
- Pilleri hiçbir şekilde değiştirmeyin.
- Cihazın güvenli bir şekilde imha edilmesi için pillerin cihazdan çıkarılması gerekmektedir.

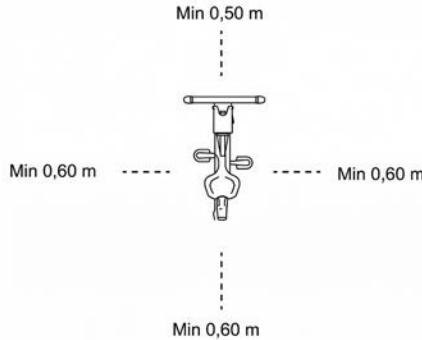
- Yutulma riski taşıyan pilleri çocukların erişemeyeceği yerlerde saklayın.
- Pillerin yutulması yanıklara, yumuşak doku delinmesine ve ölüme neden olabilir. Yutulduktan sonraki iki saat içinde ciddi yanıklara yol açabilirler.
- Pil yutmanız durumunda derhal en yakın sağlık merkezine gidin.
- Akü güç terminallerinde kısa devre oluşmamalıdır.
- Cihaz uzun süre saklanacaksa, pillerin çıkarılması tavsiye edilir.
- Piller doğru konumda takılmalıdır. Değiştirirken kutuplara dikkat edin.

تعليمات السلامة

- اقرأ التعليمات التالية بعناية قبل استخدام المنتج. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً أو للمستخدمين الجدد.
- اقرأ الدليل كاملاً قبل تجميع الجهاز. لن يكون المنتج آمناً إلا إذا تم تجميعه والعناية به واستخدامه بشكل صحيح. تقع على عاتقك مسؤولية التأكد من إبلاغ جميع المستخدمين بالاحتياطات الموضحة في هذا الدليل.
- قبل البدء بأي حصة تدريبية، يُنصح باستشارة الطبيب في حال وجود أي حالة صحية أو بدنية قد تُشكل خطراً على سلامتك أو تُعيق استخدام الدراجة بشكل صحيح. وتُعدّ استشارة الطبيب ضرورية إذا كنت تتناول أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول.
- استمع إلى جسدك. قد تضرّر التمارين الرياضية غير الصحيحة أو المفرطة بصحتك. توقف عن ممارسة الرياضة إذا شعرت بأي من الأعراض التالية: ألم، ضيق في الصدر، عدم انتظام ضربات القلب، ضيق شديد في التنفس، دوام، أو غثيان. في حال شعرت بأي من هذه الأعراض، عليك استشارة طبيبك قبل استئناف التمرين.
- يمكن استخدام هذا الجهاز من قبل الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 8 سنوات فما

فوق، ومن قبل الأشخاص ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المحدودة، أو الذين يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة، شريطة أن يتلقوا إشرافاً أو توجيهاً مناسباً بشأن الاستخدام الآمن للجهاز وأن يفهموا المخاطر المحتملة. يجب ألا يلعب الأطفال بالجهاز. كما يجب ألا يقوم الأطفال بتنظيفه أو صيانته دون إشراف.

- أبقِ الأطفال والحيوانات بعيداً عن منطقة التجميع، حيث توجد أجزاء صغيرة قد تسبب خطر الاختناق في حالة ابتلاعها.
- أبقِ الأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً عن الجهاز. لا تسمح للأطفال باستخدامه أو اللعب به. إنه مصمم للاستخدام من قبل البالغين فقط.
- استخدم الدراجة على سطح صلب ومستوٍ، مع غطاء أرضي واقٍ أو سجادة.
- تأكد من إحكام ربط البراغي والصواميل بشكل صحيح قبل استخدام الجهاز.
- لا يمكن ضمان مستوى أمان الآلة إلا من خلال الفحص الدوري بحثاً عن التلف أو علامات التآكل.
- استخدم الجهاز وفقاً للتعليمات الواردة في دليل المستخدم هذا. إذا وجدت أي أجزاء تالفة أثناء تجميع الجهاز أو اختباره، أو إذا أصدر صوتاً غير معتاد أثناء الاستخدام، فتوقف عن استخدامه. لا تستخدمه حتى يتم حل المشكلة.
- تأكد من وجود مساحة كافية لوضع القطع قبل البدء. اترك مسافة لا تقل عن 0.6 متر في مناطق الوصول إلى الآلة تحسباً لأي طارئ. يمكنك مشاركة مناطق الوصول إذا كانت لديك معدات أخرى قريبة. احرص دائماً على عدم وجود أي عوائق تعيق الدخول والخروج من الآلة.



- ارتدي ملابس مناسبة عند استخدام الجهاز. تجنب ارتداء الملابس الفضفاضة، لأنها قد تعلق في الجهاز أو تعيق الحركة.
- تحذير: هذا الجهاز التدريبي غير مناسب للأغراض التي تتطلب دقة عالية. هذا الجهاز من الفئة HC.
- تحذير: تعمل هذه الآلة باستخدام القصور الذاتي. توخ الحذر أثناء حركتها وتأكد من توقفها تمامًا قبل النزول منها، حيث أن القصور الذاتي لعجلة القيادة والدواسات قد يتسبب في إصابتك أو إصابة الآخرين.
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: 150 كجم.
- لا يُنصح باستخدامه في الهواء الطلق.
- تم تصميم هذا الجهاز للاستخدام المنزلي فقط، وهو غير مناسب للاستخدام في الحانات والمطاعم والمزارع والفنادق والنزل والمكاتب.
- هذا الجهاز غير مناسب للاستخدام العلاجي.
- توخ الحذر عند رفع الدراجة أو تحريكها، حتى لا تصاب بالآلام في ظهرك.
- تحذير: قد لا تكون أجهزة استشعار معدل ضربات القلب دقيقة، فهذا ليس جهازًا طبيًا. لا توفر هذه الأجهزة سوى تقدير تقريبي لمعدل ضربات القلب. في حال شعورك بأي انزعاج، توقف عن ممارسة الرياضة فورًا، فقد يُشكل ذلك خطرًا على صحتك. إذا استمر الانزعاج، فاطلب العناية الطبية الفورية في أقرب مركز طبي.
- إذا كنت بحاجة إلى أي إصلاحات، فيرجى استشارة الموزع الخاص بك لمزيد من المعلومات أو الاتصال بخدمة عملاء سيكوتيك.
- إذا برز أي جزء من الجهاز، فقد يعيق ذلك حركة المستخدم.

تعليمات البطارية

- لا تقم بحرق البطاريات أو تعريضها لدرجات حرارة عالية لأنها قد تنفجر.
- قد تتسرب البطاريات في ظروف قاسية. في حال تسربها، تجنب لمس السائل. إذا لامس السائل جلدك، اغسله فورًا بالماء والصابون. إذا لامس السائل عينيك، اشطفهما فورًا بكمية وفيرة من الماء النظيف لمدة لا تقل عن 10 دقائق، ثم استشر طبيًا. ارتدِ قفازات عند التعامل مع البطارية، وتخلص منها فورًا وفقًا للوائح المحلية.
- تجنب ملامسة البطاريات للأشياء المعدنية الصغيرة مثل مشابك الورق، والعملات المعدنية، والمفاتيح، والمسامير، أو البراغي.

- لا تقم بتغيير البطاريات بأي شكل من الأشكال.
- يجب إزالة البطاريات من الجهاز للتخلص منه بطريقة آمنة.
- احفظ البطاريات التي تشكل خطراً على الأطفال بعيداً عن متناولهم.
- قد يؤدي ابتلاع البطاريات إلى حروق، وتمزق الأنسجة الرخوة، والوفاة. وقد تسبب حروقات شديدة في غضون ساعتين من الابتلاع.
- إذا ابتلعت بطاريات، فتوجه إلى أقرب مركز طبي على الفور.
- يجب عدم حدوث ماس كهربائي في أطراف طاقة البطارية.
- إذا كان سيتم تخزين الجهاز لفترة طويلة من الزمن، فمن المستحسن إزالة البطاريات.
- يجب إدخال البطاريات في الموضع الصحيح. انتبه إلى القطبية عند استبدالها.

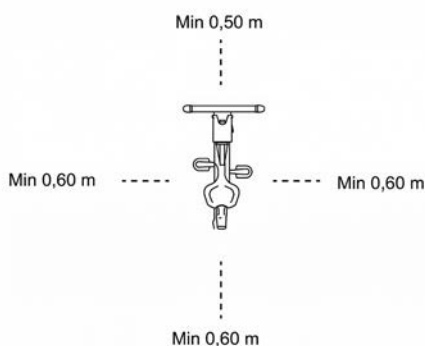
Instruccions de seguretat

- Llegiu les instruccions següents atentament abans d'utilitzar el producte. Deseu aquest manual per a futures referències o nous usuaris.
- Llegiu el manual per complet abans de muntar la màquina. El producte només serà segur si està ben muntat i cuidat, i se'n dona un ús correcte. És responsabilitat seva assegurar-se que tots els usuaris són informats sobre les precaucions esmentades en aquest manual.
- Abans de començar una sessió d'entrenament, és recomanable que consulteu amb el vostre doctor si pateix alguna condició física o de salut adversa que pugui generar algun risc per a la seva seguretat, o que dificulti l'ús correcte de la bicicleta. Els consells del seu doctor són essencials si esteu prenent medicació per a la tensió, pressió arterial o colesterol.
- Tingueu en compte les indicacions del vostre cos. Un exercici incorrecte o excessiu podria perjudicar la

salut. Parell de fer exercici si sent algun dels símptomes següents: dolor, opressió al pit, batecs irregulars, falta d'alè extrema, marejos o nàusees. Si sentiu qualsevol d'aquests símptomes, haureu de contactar amb el vostre metge de capçalera abans de continuar amb el vostre entrenament.

- Aquest aparell pot ser usat per nens a partir de 8 anys i persones amb capacitats físiques, sensorials o mentals reduïdes o manca d'experiència i coneixement, si s'els ha donat la supervisió o formació apropiades respecte a l'ús de l'aparell d'una manera segura i comprenen els perills que implica. Els nens no han de jugar amb l'aparell. La neteja i el manteniment que l'usuari ha de fer no han de ser realitzats per nens sense supervisió.
- Mantingueu els nens i animals lluny de l'àrea de muntatge, ja que hi ha peces petites que podrien causar un risc d'asfíxia si s'ingereixen.
- Mantingueu els nens i mascotes allunyats de la màquina. No permeteu que els nens usin i/o juguin amb la màquina. Està dissenyada únicament per a adults.
- Utilitzeu la bicicleta en una superfície sòlida i plana, amb una coberta protectora per a terra o catifa.
- Assegureu-vos que els cargols i les femelles estiguin ben estretes abans d'utilitzar la màquina.
- El nivell de seguretat de la màquina només es pot assegurar mitjançant una revisió periòdica de danys o signes de desgast.

- Utilitzeu la màquina tal com indica aquest manual d'instruccions. Si trobeu alguna peça defectuosa en muntar o provar la màquina, o si aquesta emet un soroll inusual durant el seu ús, pareu-la. No l'utilitzeu fins que el problema hagi estat resolt.
- Assegureu-vos de tenir prou espai per posar les parts abans de començar. Deixeu com a mínim 0,6 m d'espai a les zones d'accés a la màquina per a casos d'emergència. Podeu compartir els espais d'accés si teniu més equips propers. Sempre assegureu-vos que no teniu objectes que obstaculitzin l'entrada i sortida de la vostra màquina.



- Vista roba adequada quan utilitzeu la màquina. Eviteu utilitzar roba ampla, ja que podria embussar-se a la màquina o dificultar el moviment.
- ADVERTIMENT: aquest equip d'entrenament no és adequat per a propòsits d'alta precisió. Aquest equip és de classe HC.
- ADVERTIMENT: aquesta màquina funciona amb inèrcia.

Aneu amb compte quan estigui en moviment i assegureu-vos que estigui totalment parada abans de baixar ja que la inèrcia del volant i els pedals podria causar danys a vostè o a altres persones.

- Pes màxim de l'usuari: 150 kg.
- No n'és recomanable l'ús en exteriors.
- Aquest aparell està dissenyat exclusivament per a ús domèstic i en queda exclòs l'ús en bars, restaurants, granges, hotels, motels i oficines.
- Aquest equip no és apte per a usos terapèutics.
- Aneu amb compte quan aixequi o moveu la bicicleta, per no lesionar la seva esquena.
- ADVERTIMENT: els sensors que indiquen freqüència cardíaca poden ser inexactes atès que no és un dispositiu mèdic. Els sensors poden donar-li informació estimada de la seva freqüència cardíaca. Davant de qualsevol tipus de malestar atureu immediatament l'exercici. Pot ser perillós per a la salut. Si persisteix acudiu immediatament al centre mèdic més proper.
- En cas de necessitar alguna reparació, consulteu el vostre distribuïdor per a més informació o poseu-vos en contacte amb el Servei d'Atenció al Client de Cecotec.
- Si alguna de les parts sobresurt de l'aparell, podria interferir amb el moviment de l'usuari.

Instruccions sobre les piles

- No cremeu ni exposeu les piles a temperatures altes ja que poden explotar.

- Les piles poden presentar fugides en condicions extremes. Si les piles degoten, no toqueu el líquid. Si el líquid entra en contacte amb la pell, renti's immediatament amb aigua i sabó. Si el líquid entra en contacte amb els ulls, renti'ls de forma immediata amb abundant aigua neta per un mínim de 10 minuts i busqui assistència mèdica. Utilitzeu guants per manejar la pila i llenceu-la immediatament d'acord amb la normativa local.
- Eviteu el contacte entre piles i petits objectes metàl·lics com clips, monedes, claus, claus o cargols.
- No alteri les piles de cap manera.
- Les piles s'han de retirar de l'aparell per a la deixalla de manera segura de l'aparell.
- Mantingueu fora de l'abast dels nens les piles que tinguin risc de ser ingerides.
- La ingestió de piles pot provocar cremades, perforació de parts toves i la mort. Poden provocar cremades greus les dues hores següents a la ingesta.
- En cas d'ingerir piles, acudiu ràpidament al vostre centre mèdic més proper.
- Els borns d'alimentació de les piles no han de ser curtcircuitats.
- Si l'aparell serà emmagatzemat un llarg període de temps és convenient retirar les piles.
- Les piles han de ser inserides a la posició correcta. Fixeu-vos en la polaritat a l'hora de reemplaçar-les.

ESPAÑOL

1. Piezas y componentes

Paquete de herrajes y herramientas:

Fig. 1

Nº	Descripción	Cnt
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10.5	4
22	Tapa terminal del manillar	2
23	Tornillo	2
24	Tubo de aluminio de apoyo	2
45	5×Ø13×1	4
A	S5	1
B	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Lista completa de piezas:

Fig. 2

No.	Descripción	Cnt.	No.	Descripción	Cnt.
1	Consola	1	54	Biela pequeña	2
2	Soporte para tablet	1	55	Tuerca M10 (H7, llave S17)	2
3	Conjunto tornillo M5×40×15×Ø10	4	56	Muelle D25	3
4	Conjunto tornillo M4×40×20×Ø10.5	4	57	Rodamiento 6005	2
5	Soporte de consola	1	58	Espaciador Ø25.1×Ø30×4	2
6	Portabotellas	1	59	Arandela ondulada d25×Ø31×0.3	2
7	Tornillo M8×20 (Allen S5)	8	60	Tuerca de nylon M6 (H6, llave S10)	8
8	Arandela elástica d8	12	61	Arandela elástica d6	8
9	Arandela d8×Ø20×2	11	62	Imán	2
10 L/R	Manillar	2	63	Placa de	1

	izquierdo/derecho			correa	
11	Asiento	1	32	Tapa terminal	4
12	Tapa terminal 2	1	64	Eje	1
13	Placa de fijación del sillín	1	65	Tornillo M6×16 (llave S10)	8
14	Tapa terminal 1	1	66	Placa oscilante	2
15	Tornillo M6×8 (Allen S5)	2	67	Tornillo M8×16 (llave S13)	8
16	Tapa terminal sillín	1	68	Conector	2
17	Tapa terminal sillín	1	69	Rodamiento 6003	2
18	Bloque superior de perilla	1	70	Muelle D35	2
19	Tija del sillín	1	71	Arandela d8×Ø22×2	2
20	Empuñadura tipo L	1	72	Cubierta	2
21	Tornillo M8×20 (Allen S6)	6	73	Tuerca M12×1 (H7, llave S16)	2
22	Tapa terminal del manillar	2	74	Tornillo de cadena	2
23	Tornillo	2	75	Tuerca M12×1 (H6, llave S19)	2
24	Tubo de aluminio de apoyo	2	76	Rodamiento 6201	2
25	Tornillo M8×45×15 (Allen S5)	2	77	Arandela ondulada d12×Ø15.5×0.3	1
26	Rodamiento 608	2	78	Espaciador Ø18×d12.1×59	1
27	Rueda de transporte	2	79	Eje	1
28	Tuerca de nylon M8 (H7.5, llave S13)	2	80	Rueda del ventilador	1
29	Tornillo M10×20 (Allen S6)	6	81	Casquillo (Sleeve)	1
30	Arandela	4	82	Espaciador	1

	elástica d10			Ø18×d12.1×3 4.5	
31	Arandela d10×Ø20×2	4	83	Tapa de rejilla 1	1
32	Tapas de los estabilizadores	2	84	Tapa de rejilla 2	1
33	Estabilizador delantero	1	85	Tapa de rejilla 3	1
34	Tuerca M8 (H5.5, llave S14)	4	86	Capota deflectora	1
35	Pata regulable	4	87	Aspa de ventilador 1	12
36	Estabilizador trasero	1	88	Aspa de ventilador 2	4
37	Bastidor principal	2	89	Placa de pala del ventilador	4
38 L/R	Pedal L/R	2	90	Correa	1
39	Cubierta de biela	2	91	Tornillo M6×10 (llave S10)	1
40	Tuerca M10×1.25 (H7.5, llave S14)	2	92	Arandela d6×Ø13×1.5	1
41 L/R	Plato giratorio L/R	2	93	Tensor	1
42 L/R	Biela L/R	2	94	Eje del tensor	1
43	Tornillo autorroscante ST4.2×16×Ø8	8	95	Buje	1
44	Tornillo autorroscante ST4.2×19×Ø8	9	96	Empuñadur a tipo L	2
45	Arandela d5×Ø13×1	10	97	Soporte del sensor	1
46	Tornillo autorroscante ST4.2×10×Ø8	8	98	Sensor	1
47 L/R	Cubierta de cadena L/R	2	99	Tornillo autorrosca nte ST4.2×16×Ø 10.5	16
48	Muelle D42	2	100	Cable principal	1
49	Muelle D20	2	101	Pasacables Ø12×11×Ø3	2
50	Rodamiento	2	102	Tubo de	2

	6004			embalaje	
51	Biela / barra de conexión	2	103	Tuerca de nylon M6 (H6, llave S10)	1
52	Arandela d10×Ø32×2	2	104	Arandela d5×Ø16×1.5	16
53	Tornillo M10×50×20 (cabeza S17)	2	105	Tornillo autorroscante ST4.2×13×Ø8	2

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. 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 estuvieran en buen estado, contacte de forma inmediata con el Servicio de Atención Técnica oficial de Cecotec.

Contenido de la caja:

- Bicicleta de aire
- 2 pilas de 1,5V AA
- Manual de instrucciones
- No retire el número de serie del producto, para poder mantener una correcta trazabilidad de su equipo en caso de solicitar asistencia.

3. Montaje

Paso 1. Montaje de estabilizadores

Fig. 3

- Retire del Bastidor principal (37) los Tornillos M10×20 (29), las Arandelas elásticas d10 (30), las Arandelas d10×Ø20×2 (31) y los Tubos de embalaje (102) con la Llave Allen S6 (B). Estas fijaciones vienen preinstaladas.
- Coloque el Estabilizador delantero (33) y el Estabilizador trasero (36) sobre el

Bastidor principal (37). En cada punto de fijación, monte la siguiente pila: Tornillo M10×20 (29), Arandela elástica d10 (30) y Arandela d10×Ø20×2 (31). Apriete con la Llave Allen S6 (B) hasta eliminar holguras y, a continuación, realice el apriete final de forma alterna.

Paso 2. Montaje del conjunto de sillín

Fig. 4

- a. Afloje la Empuñadura tipo L (96) girándola en sentido antihorario. Inserte la Tija del sillín (19) en el Bastidor principal (37) hasta la altura deseada y, a continuación, apriete la Empuñadura tipo L (96) girándola en sentido horario para bloquear la Tija del sillín (19) en el Bastidor principal (37).
- b. Monte el Asiento (11) sobre la parte superior de la Tija del sillín (19) y asegúrelo firmemente con la Llave fija S13–15 (D).
- c. En el apartado “Ajuste del sillín”, se describen los pasos que debe seguir para ajustar la altura y el avance/retroceso del sillín.

Paso 3. Montaje del mástil y conexión del sensor

Fig. 5

- a. Retire del Bastidor principal (37) los Tornillos M8×20 (7), las Arandelas elásticas d8 (8) y las Arandelas d8×Ø20×2 (9) con la Llave Allen S5 (A). Estas fijaciones vienen preinstaladas.
- b. Conecte el Sensor (98) con el Cable principal (100). Asegúrese de que el conector queda completamente insertado y sin holguras. Introduzca los cables en el interior del Bastidor principal (37) para que no queden pellizcados en el siguiente paso.
- c. Inserte el Soporte de consola (5) en el Bastidor principal (37), alineando los orificios. Fije el conjunto con los Tornillos M8×20 (7), las Arandelas elásticas d8 (8) y las Arandelas d8×Ø20×2 (9), y apriete con la Llave Allen S5 (A) hasta eliminar holguras. Par orientativo para M8: 18–22 N·m.

Paso 4. Montaje de manillares y tubos de apoyo

Fig. 6

- a. Coloque los Manillares izquierdo/derecho (10L/10R) en el Bastidor principal (37). Retire los Tornillos M8×20 (21) preinstalados con la Llave Allen S6 (B), presente los manillares y vuelva a colocar los Tornillos M8×20 (21) con sus Arandelas elásticas d8 (8) donde corresponda. Apriete de forma alterna hasta eliminar holguras.
- b. Fije el Tubo de aluminio de apoyo (24) al Bastidor principal (37) utilizando los Tornillos (23). Apriete con la Llave Allen S8 (C) hasta asiento firme.
- c. Inserte la Tapa terminal del manillar (22) en el Tubo de aluminio de apoyo (24).

Paso 5. Montaje de consola, soporte para tablet y pedales

Fig. 7

- Retire los Conjuntos tornillo M5×40×15×Ø10 (3) y los Conjuntos tornillo M4×40×20×Ø10.5 (4) preinstalados en la Consola (1) y en el Soporte para tablet (2) con la Llave Allen S5 (A).
- Conecte el Cable principal (100) con el cable de la Consola. Asegúrese de que el conector queda completamente insertado y sin holguras. Conduzca el cable por el interior del Soporte de consola (5).
- Fije la Consola (1) y el Soporte para tablet (2) al Soporte de consola (5) utilizando los Conjuntos tornillo M5×40×15×Ø10 (3) con las Arandelas d5×Ø13×1 (45) y los Conjuntos tornillo M4×40×20×Ø10.5 (4). Apriete con la Llave Allen S5 (A) hasta asiento firme.
- Retire los Conjuntos tornillo M5×40×15×Ø10 (3) preinstalados en el Soporte de consola (5). Coloque el Portabotellas (6) en el Soporte de consola (5) y fíjelo reutilizando los Conjuntos tornillo (3). Apriete con la Llave Allen S5 (A).
- Enrosque el Pedal derecho (38R) en la Biela derecha (42R) y el Pedal izquierdo (38L) en la Biela izquierda (42L). Apriete con la Llave fija S13-15 (D). El Pedal izquierdo (38L) tiene rosca inversa: enrosque en sentido antihorario. Par recomendado: 35-45 N·m.

Traslado de la máquina

Fig. 8

Para mover la bicicleta, eleve el Manillar izquierdo/derecho (10L/10R) hasta que las Ruedas de transporte (27) del Estabilizador delantero (33) apoyen en el suelo. Con las ruedas en contacto, desplace el equipo hasta la ubicación deseada inclinándolo suavemente desde el Bastidor principal (37).

Ajuste del sillín

Fig. 9

Altura:

- Afloje la Empuñadura tipo L (96) girándola en sentido antihorario.
- Deslice la Tija del sillín (19) hasta la posición deseada, alineando uno de los 8 orificios con la marca de referencia de la tija.
- No sobrepase la marca "MAX" de la Tija del sillín (19).
- Apriete la Empuñadura tipo L (96) girándola en sentido horario hasta bloquear firmemente la Tija del sillín (19) en el Bastidor principal (37).

Avance/retroceso:

- Afloje la Empuñadura tipo L (20) en la Placa de fijación del sillín (13).
- Deslice el Asiento (11) hacia delante o hacia atrás siguiendo las flechas de guía de la Placa de fijación del sillín (13) hasta alcanzar la distancia adecuada.
- Apriete la Empuñadura tipo L (20) en sentido horario para fijar la posición.

4. Funcionamiento

Funciones de pantalla de la Consola

Indicador	Descripción
RPM	Muestra las revoluciones por minuto. Rango: 0–199.
SPEED	Muestra la velocidad actual de entrenamiento. Velocidad máxima: 99,9 km/h o mph (según la unidad seleccionada). Para cambiar entre las unidades Kilómetros y Millas ha de pulsar la tecla ENTER y START al mismo tiempo durante 2 segundos y con las flechas puede cambiar en km/h y m/h.
TIME	Cuenta ascendente: sin tiempo preajustado, el tiempo avanza desde 00:00 hasta un máximo de 1:59:59. Cuenta regresiva: si establece un tiempo objetivo, la Consola (1) descuenta desde el valor fijado hasta 00:00:00. El ajuste de tiempo se realiza en incrementos/decrementos de 1 minuto (rango 0:00–1:59:00).
DISTANCE	Acumula la distancia total desde 0,0 hasta 999,5 km/ML o realiza cuenta regresiva desde un valor objetivo. El ajuste de distancia se realiza con las teclas UP/DOWN en pasos de 0,5 km o ML.
CALORIES	Acumula calorías desde 0 hasta un máximo de 999 o realiza cuenta regresiva desde un valor de calorías objetivo. El ajuste se realiza con UP/DOWN. La cuenta de regresiva se puede establecer hasta 990.
WATT	Muestra la potencia (W) en tiempo real durante el entrenamiento. Rango de visualización: 0–1999 W.
PULSE	Permite fijar una edad objetivo entre 0 y 99 años. En función de la edad se establece una frecuencia cardíaca objetivo, cuando la frecuencia cardíaca real supera el valor objetivo, la consola emite un pitido. Rango: 0–240 bpm.

Funciones de los botones

Botón/Tecla	Función
START	Iniciar rápidamente el entrenamiento o reanudar desde pausa.
STOP	Detener temporalmente o reanudar desde Stop. Borrar todos los ajustes. Mantener pulsada 2 segundos para reiniciar la consola.
DOWN (▼)	Disminuir los valores de Distance, Calories, Time y Age.
UP (▲)	Aumentar los valores de Distance, Calories, Time y Age.
Target Distance	Acceso directo al modo de objetivo de Distancia.
Target Calories	Acceso directo al modo de objetivo de Calorías.
Target Heart-rate	Acceso directo al modo de objetivo de Frecuencia cardíaca. A partir de su edad, la consola establece su frecuencia cardíaca objetivo.
Target Time	Acceso directo al modo de objetivo de Tiempo.
Interval	Selección de programas de intervalo: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 y Custom.
ENTER	Confirmar los ajustes o entrar en el programa seleccionado.

Instrucciones iniciales de operación

1. Al encender, la pantalla LCD muestra todos los segmentos y emite un pitido prolongado.
2. A continuación, la zona DIST muestra el diámetro de rueda para configuración. Finalizado este paso, la consola entra en el modo de ajuste de AGE y el valor de edad parpadea.
3. Use las teclas UP/DOWN para establecer la edad deseada y pulse ENTER para confirmar. La consola pasa al modo de espera.
 - En los modos de visualización/ajuste, las etiquetas de la pantalla parpadean de forma secuencial cada 1 segundo para indicar el elemento activo. El ciclo incluye: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, RPM y el icono DOWN.
 - Si durante 60 segundos no se detecta ninguna pulsación de tecla, ni señal de RPM (pedaleo), ni señal de pulso, la Consola entra en modo de reposo.
4. Selección de programas: Manual, Intervalos 20/10 y 10/20.

4.1 Modo Manual

- Desde espera, pulse START para iniciar el ejercicio. Sonará un pitido de 1 segundo y los contadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM comenzarán a contar en ascendente.
- PULSE: si la Consola recibe señal de pulso, se ilumina el icono y muestra el valor de frecuencia cardiaca. Sin señal, aparece "P".
- Pausa: pulse START durante el entrenamiento para pausar. La consola emite un pitido breve cada 30 segundos y los valores siguen visibles parpadeando cada 1 segundo. Si permanece en pausa 5 minutos, suena un pitido de 2 segundos y la consola vuelve a espera. Pulse START para reanudar.
- Fin/STOP: pulse STOP para terminar. TIME muestra el tiempo total; DISTANCE, la distancia total; CALORIES, las calorías totales. WATT, SPEED y RPM alternan las lecturas AVG y MAX. En la ventana PULSE se alternan 65% y 85% MAX cada 5 segundos. Con señal de pulso, PULSE muestra el pulso real; sin señal, no se muestra valor.
- Puede pulsar cualquier tecla de PROGRAM (Target Distance, Target Calories, Target Heart-rate, Target Time o Interval) para entrar en el programa correspondiente.

4.2 Programa de Intervalos 20/10

- Selección: pulse la tecla INTERVAL 20/10. Se enciende el indicador "20/10" y suena un pitido largo de 1 segundo.
- Cuenta atrás inicial: 3→0; suena un pitido por segundo y parpadea READY.

- Fase de trabajo: cuenta atrás 20→0 con WORK parpadeando una vez por segundo. Los indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM calculan en tiempo real.
- Fase de descanso: cuenta atrás 10→0 con REST parpadeando y pitidos por segundo. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Ciclos: el contador de ciclos aumenta 1 por ciclo (WORK+REST) hasta mostrar 08/08. Al finalizar, se muestra la pantalla de fin.
- Pausa/STOP: como en Manual. STOP o fin del programa: pitido de 1 segundo y, durante ~30 segundos, se muestran los totales (TIME, DISTANCE, CALORIES) y alternan AVG/MAX para WATT, SPEED y RPM. PULSE alterna 65% y 85% MAX cada 5 segundos. Con señal de pulso, PULSE muestra el pulso real; sin señal, no se muestra valor.
- Para iniciar otro programa, pulse una tecla de PROGRAM.

4.3 Programa de Intervalos 10/20

- Selección: pulse la tecla INTERVAL 10/20. Se enciende el indicador "10/20" y suena un pitido de 1 segundo.
- Cuenta atrás inicial: 3→0 con READY parpadeando y pitido por segundo.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 10→0 con WORK parpadeando.
- Fase de descanso: cuenta atrás 20→0 con REST parpadeando y pitidos. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Ciclos: el contador aumenta 1 por ciclo hasta 08/08 y pasa a la pantalla de fin.
- Pausa/STOP y pantalla de resumen: igual que en 20/10.
- Para iniciar otro programa, pulse una tecla de PROGRAM.

4.4 Programa de Intervalos Custom

Ajustes previos

- Seleccione el modo: pulse la tecla INTERVAL hasta que se ilumine "Custom".
- Número de ciclos: parpadeará "00/XX". Use las teclas UP/DOWN para fijar los ciclos totales entre 01 y 99 (avance circular). Pulse ENTER para confirmar.
- Tiempo de trabajo (WORK): con TIME iluminado y WORK parpadeando, ajuste el tiempo de trabajo entre 0:01 y 9:59 con UP/DOWN (avance circular). Pulse ENTER para confirmar.
- Tiempo de descanso (REST): con TIME iluminado y REST parpadeando, ajuste el tiempo de descanso entre 0:01 y 9:59 con UP/DOWN (avance circular). Pulse ENTER para confirmar. Sonará un pitido de 1 segundo.

Inicio y desarrollo del entrenamiento

1. Cuenta atrás: la consola realiza una cuenta atrás 3→0 con un pitido por segundo y READY parpadeando.
2. Fase de trabajo: comienza la cuenta atrás del tiempo de WORK; WORK parpadea una vez por segundo. Los indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM calculan en tiempo real. La pantalla de ciclos muestra "01/XX" (ciclo actual/total).
3. Fase de descanso: comienza la cuenta atrás del tiempo de REST; REST parpadea una vez por segundo y suena un pitido por segundo. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
4. Repeticiones: las fases 2 y 3 se repiten y el contador de ciclos aumenta en +1 al terminar cada REST, hasta completar el total programado (XX). A continuación, la consola muestra la página de fin.

Pausa, reanudación y fin

- Pausa: pulse START para pausar. En pausa, suena un pitido de 0,5 segundos cada 30 segundos. Si permanece 5 minutos sin reanudar, suena un pitido de 2 segundos y la consola pasa a espera. Pulse START para reanudar.
- STOP/Fin: al finalizar los ciclos o pulsar STOP, suena un pitido de 1 segundo y, durante ~30 segundos, se presentan los totales (TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES). WATT, SPEED y RPM alternan AVG/MAX cada 5 segundos. PULSE muestra el pulso real si hay señal; si no, alterna 65% y 85% MAX.

4.5 Modo Objetivo de tiempo (Target TIME)

1. En espera, pulse la tecla Target Time. La etiqueta TIME se ilumina y suena un pitido largo de 1 segundo.
2. Cuando TIME parpadee, ajústelo con las teclas UP/DOWN y confirme con ENTER. TIME queda iluminado de forma fija.
3. Al iniciar, el tiempo objetivo cuenta hacia atrás. Los indicadores DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM comienzan a contar en ascendente.
4. Pausa: pulse START para pausar. En pausa suena un pitido de 0,5 segundos cada 30 segundos y los valores parpadean cada 2 segundos. Si permanece 5 minutos en pausa, suena un pitido de 2 segundos y la consola pasa a espera. Pulse START para reanudar.
5. Sin señal de pedaleo durante 30 segundos, suena un pitido corto y la consola entra en espera.
6. Fin/STOP: al finalizar el objetivo o pulsar STOP, TIME muestra el tiempo total; DISTANCE la distancia total; CALORIES el consumo total. WATT, SPEED y RPM alternan AVG/MAX cada 5 segundos.
7. Con señal de pulso, PULSE muestra el valor instantáneo; sin señal, no muestra valor.
8. Pulse cualquier tecla de PROGRAM para seleccionar otro programa.

4.6 Modo Objetivo de distancia (Target DISTANCE)

1. En espera, pulse la tecla Target Distance. La etiqueta DISTANCE se ilumina con un pitido largo de 1 segundo.
2. Cuando DISTANCE parpadee, ajústela con UP/DOWN y confirme con ENTER.
3. Al iniciar, DISTANCE cuenta hacia atrás desde el valor preajustado. Los indicadores TIME, CALORIES, WATT, SPEED y RPM cuentan en ascendente.
4. Pausa: pulse START para pausar. En pausa suena un pitido de 0,5 segundos cada 30 segundos y los valores parpadean cada 2 segundos. Si permanece 5 minutos en pausa, suena un pitido de 2 segundos y la consola pasa a espera. Pulse START para reanudar.
5. Sin señal de pedaleo durante 30 segundos, pitido corto y paso a espera.
6. Fin/STOP: TIME muestra el tiempo total; DISTANCE la distancia total; CALORIES el consumo total. WATT, SPEED y RPM alternan AVG/MAX cada 5 segundos.
7. PULSE: muestra el pulso real si hay señal; en caso contrario, vacío.
8. Pulse cualquier tecla de PROGRAM para seleccionar otro programa.

4.7 Modo Objetivo de calorías (Target CALORIES)

1. En espera, pulse la tecla Target Calories. La etiqueta CALORIES se ilumina con un pitido largo de 1 segundo.
2. Cuando CALORIES parpadee, ajuste el objetivo con UP/DOWN y confirme con ENTER.
3. Al iniciar, CALORIES cuenta hacia atrás desde el valor fijado. Los indicadores TIME, DISTANCE, WATT, SPEED y RPM cuentan en ascendente.
4. Pausa: pulse START para pausar. En pausa suena un pitido de 0,5 segundos cada 30 segundos y los valores parpadean cada 2 segundos. Si permanece 5 minutos en pausa, suena un pitido de 2 segundos y la consola pasa a espera. Pulse START para reanudar.
5. Sin señal de pedaleo durante 30 segundos, pitido corto y paso a espera.
6. Fin/STOP: TIME muestra el tiempo total; DISTANCE la distancia total; CALORIES el consumo total. WATT, SPEED y RPM alternan AVG/MAX cada 5 segundos.
7. PULSE: muestra el pulso real si hay señal; si no, permanece sin valor.
8. Pulse cualquier tecla de PROGRAM para seleccionar otro programa.
9. Cuando CALORIES parpadee, ajústelo con UP/DOWN y confirme con ENTER. CALORIES queda iluminado de forma fija.
10. Durante el entrenamiento, TIME, DISTANCE, WATT, SPEED y RPM cuentan en ascendente desde 0.
11. Pausa: pulse START para pausar. En pausa suena un pitido de 0,5 segundos cada 30 segundos y los valores parpadean cada 2 segundos. Tras 5 minutos en pausa, suena un pitido de 2 segundos y la consola pasa a espera. Pulse START para reanudar.
12. Sin señal de pedaleo durante 30 segundos, suena un pitido corto y la consola entra en espera.
13. Al finalizar el objetivo o pulsar STOP, TIME muestra el tiempo total; DISTANCE la distancia total; CALORIES el consumo total. WATT, SPEED y RPM alternan

AVG/MAX cada 5 segundos.

14. PULSE: con señal de pulso, muestra el valor real; sin señal, no muestra valor.

4.8 Modo Objetivo de frecuencia cardíaca (Target HR)

1. En espera, pulse la tecla Target Heart-Rate. Se iluminan AGE y el icono de frecuencia cardíaca; suena un pitido largo de 1 segundo.
2. Cuando AGE parpadee, ajuste su edad con UP/DOWN y confirme con ENTER. AGE y el icono de frecuencia cardíaca quedan iluminados.
3. Inicie el entrenamiento. La Consola calcula automáticamente su FC máx. (MAX HR) y muestra los umbrales del 65% y 85%. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM comienzan a contar.
4. Zona baja: si su pulso cae por debajo del 65% de MAX HR, parpadeará el valor "65%" y la consola emitirá un pitido cada 10 segundos hasta que vuelva a estar por encima del 65%.
5. Zona alta: si su pulso supera el 85% de MAX HR, parpadeará el valor "85%" y la consola emitirá un pitido cada 10 segundos hasta que vuelva a estar por debajo del 85%.
6. Si no hay señal de pulso durante 30 segundos, sonará un pitido corto y la consola entrará en espera.
7. Pausa: pulse START para pausar. En pausa suena un pitido de 0,5 segundos cada 30 segundos y los valores parpadean cada 2 segundos. Tras 5 minutos en pausa, suena un pitido de 2 segundos y la consola pasa a espera. Pulse START para reanudar.
8. Fin/STOP: al finalizar (o si pulsa STOP), TIME muestra el tiempo total; DISTANCE la distancia total; CALORIES el consumo total. WATT, SPEED y RPM alternan AVG/MAX cada 5 segundos.
9. Pulse cualquier tecla de PROGRAM para seleccionar otro programa.

Ajustes y estados de la Consola

SETTING mode (cambio de unidades)

1. Mantenga pulsadas las teclas START + ENTER durante 2 segundos. Sonará un pitido largo. La etiqueta SPEED quedará encendida y la unidad parpadeará.
2. Seleccione la unidad con UP/DOWN: km/h o mph. Pulse ENTER para confirmar. La unidad de distancia se vincula automáticamente (km con km/h; mi con mph).
3. Si no realiza ninguna acción durante 30 segundos, la Consola vuelve al estado de espera.

RESET mode (reinicio total)

1. En cualquier modo, mantenga pulsada la tecla STOP durante 2 segundos para realizar un reinicio total.
2. La pantalla LCD parpadea cada 2 segundos y suena un pitido de 2 segundos.
3. La Consola regresa al modo de espera con los valores por defecto (se restablecen ajustes y objetivos activos de la sesión).

SLEEPING mode (suspensión)

- En modo de espera, si durante 60 segundos no hay pulsación de tecla ni señal de RPM/pulso, la Consola entra en modo de suspensión (Sleeping).
- Para salir de Sleeping, pedalee o pulse cualquier tecla (p. ej., START).

5. Información relativa al ejercicio

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- **Calentamiento:** consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 10
- **Entrenamiento:** se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos.

(Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos). Fig. 11

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

Rutina de ejercicio

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

6. 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.

7. Especificaciones técnicas

Producto: Drumfit WOD Rider Ultimate

Referencia del producto: EU01_122512

Fuente de alimentación para la pantalla: 2 pilas de 1,5V AA

Peso máximo del usuario: 150 Kg.

Clase: HC

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

Fabricado en China | Diseñado en España

8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos



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

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

Puede consultar la información sobre los sistemas nacionales de reciclaje de embalajes y su marcado en nuestra página web.

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

9. Garantía y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

10. Copyright

Los derechos de propiedad intelectual sobre los textos de este manual pertenecen a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Quedan reservados todos los derechos. El contenido de esta publicación no podrá, ni en parte ni en su totalidad, reproducirse, almacenarse en un

sistema de recuperación, transmitirse o distribuirse por ningún medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o similar) sin la previa autorización de CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

11. Declaración UE de conformidad simplificada



Por la presente, Cecotec Innovaciones declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de las normativas aplicables en la Unión Europea. Este producto ha sido diseñado, fabricado y probado con el cumplimiento de los estándares de seguridad y calidad requeridos. El texto completo de la Declaración de Conformidad de la UE se puede encontrar en la siguiente dirección web:
<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

ENGLISH

1. Parts and components

Hardware and tools package:

Fig. 1

No.	Description	Qty
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×20×Ø10.5	4
22	Handlebar end cap	2
23	Screw	2
24	Aluminium support tube	2
45	5×Ø13×1	4
A	S5	1
B	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Complete parts list:

Fig. 2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Console	1	54	Small crank	2
2	Tablet holder	1	55	M10 nut (H7, S17 spanner)	2
3	M5×40×15×Ø10 screw assembly	4	56	D25 spring	3
4	M4×40×20×Ø10.5 screw assembly	4	57	6005 bearing	2
5	Console support	1	58	Ø25.1×Ø30× 4 spacer	2
6	Bottle holder	1	59	D25×Ø31×0. 3 curved washer	2
7	M8×20 screw (Allen S5)	8	60	M6 nylon nut (H6, S10 spanner)	8
8	D8 spring washer	12	61	D6 spring washer	8
9	D8×Ø20×2 washer	11	62	Magnet	2
10 L/R	Left/right handlebar	2	63	Drive belt plate	1
11	Saddle	1	32	End cap	4
12	End cap 2	1	64	Shaft	1
13	Saddle mounting plate	1	65	M6×16 screw (S10 spanner)	8
14	End cap 1	1	66	Swing plate	2
15	M6×8 screw	2	67	M8×16	8

ENGLISH

	(Allen S5)			screw (S13 spanner)	
16	Saddle end cap	1	68	Connector	2
17	Saddle end cap	1	69	6003 bearing	2
18	Upper knob block	1	70	D35 spring	2
19	Saddle post	1	71	D8×Ø22×2 washer	2
20	L-type handle	1	72	Cover	2
21	M8×20 screw (Allen S6)	6	73	M12×1 nut (H7, S16 spanner)	2
22	Handlebar end cap	2	74	Chain screw	2
23	Screw	2	75	M12×1 nut (H6, S19 spanner)	2
24	Aluminium support tube	2	76	6201 bearing	2
25	M8×45×15 screw (Allen S5)	2	77	D12×Ø15.5×0.3 curved washer	1
26	608 bearing	2	78	Ø18×D12.1×59 spacer	1
27	Transport wheels	2	79	Shaft	1
28	M8 nylon nut (H7.5, S13 spanner)	2	80	Fan assembly	1
29	M10×20 screw (Allen S6)	6	81	Sleeve	1
30	D10 spring washer	4	82	Ø18×D12.1×34.5 spacer	1
31	D10×Ø20×2 washer	4	83	Grille cover 1	1
32	Stabiliser caps	2	84	Grille cover 2	1
33	Front stabiliser	1	85	Grille cover 3	1
34	M8 nut (H5.5, S14 spanner)	4	86	Deflector hood	1
35	Adjustable foot	4	87	Fan blade 1	12
36	Rear stabiliser	1	88	Fan blade 2	4
37	Main frame	2	89	Fan blade plate	4
38 L/R	Left/right pedal	2	90	Drive belt	1
39	Crank cover	2	91	M6×10 screw (S10 spanner)	1
40	M10×1.25 nut	2	92	D6×Ø13×1.5	1

	(H7.5, S14 spanner)			washer	
41 L/R	Left/right flywheel	2	93	Tensioner	1
42 L/R	Left/right crank	2	94	Tensioner shaft	1
43	ST4.2×16×Ø8 self-tapping screw	8	95	Bush	1
44	ST4.2×19×Ø8 self-tapping screw	9	96	L-type handle	2
45	D5×Ø13×1 washer	10	97	Sensor holder	1
46	ST4.2×10×Ø8 self-tapping screw	8	98	Sensor	1
47 L/R	Left/right chain cover	2	99	ST4.2×16×Ø 10.5 self-tapping screw	16
48	D42 spring	2	100	Main cable	1
49	D20 spring	2	101	Ø12×11×Ø3 cable grommet	2
50	6004 bearing	2	102	Packing tube	2
51	Crank/connecting rod	2	103	M6 nylon nut (H6, S10 spanner)	1
52	D10×Ø32×2 washer	2	104	D5×Ø16×1.5 washer	16
53	M10×50×20 screw (S17 head)	2	105	ST4.2×13×Ø 8 self-tapping screw	2

Note:

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

2. Before use

- This appliance comes in a packaging designed to protect it during transport. Remove the appliance from its box. You can keep the original box and other packaging materials in a safe place to prevent damage to the appliance if you need to transport it in the future. If you wish to dispose of the original packaging, make sure all items are recycled properly.

- Check that all parts and components are included and in good condition. If any of them are missing or damaged, please contact Cecotec's Official Technical Support Service immediately.

Box content:

- Air bike
 - 2 x 1.5V AA batteries
 - Instruction manual
-
- Do not remove the product's serial number in order to keep proper traceability if technical assistance is required.

3. Assembly

Step 1. Stabiliser assembly

Fig. 3

- Remove the M10×20 screws (29), D10 spring washers (30), D10×Ø20×2 washers (31) and packing tubes (102) from the main frame (37) using the S6 Allen key (B). These fixings come pre-installed.
- Position the front stabiliser (33) and rear stabiliser (36) on the main frame (37). At each fixing point, assemble the following stack: M10×20 screw (29), D10 spring washer (30) and D10×Ø20×2 washer (31). Tighten with the S6 Allen key (B) until clearance is eliminated, then perform final tightening in alternating sequence.

Step 2. Saddle assembly

Fig. 4

- Loosen the L-type handle (96) by turning anticlockwise. Insert the saddle post (19) into the main frame (37) to the desired height, then tighten the L-type handle (96) by turning clockwise to lock the saddle post (19) in the main frame (37).
- Mount the saddle (11) on top of the saddle post (19) and secure firmly with the S13–15 spanner (D).
- Refer to the "Saddle adjustment" section for steps to adjust the saddle height and fore/aft position.

Step 3. Stem assembly and sensor connection

Fig. 5.

- Remove the M8×20 screws (7), D8 spring washers (8) and D8×Ø20×2 washers (9) from the main frame (37) using the S5 Allen key (A). These fixings come pre-installed.
- Connect the sensor (98) to the main cable (100). Ensure the connector is fully inserted without clearance. Route the cables inside the main frame (37) to

prevent pinching in the next step.

- c. Insert the console support (5) into the main frame (37), aligning the holes. Secure the assembly with the M8×20 screws (7), D8 spring washers (8) and D8×Ø20×2 washers (9) and tighten with the S5 Allen key (A) until clearance is eliminated. Recommended torque for M8: 18–22 N·m.

Step 4. Handlebar and support tube assembly

Fig. 6.

- a. Position the left/right handlebars (10L/10R) on the main frame (37). Remove the pre-installed M8×20 screws (21) with the S6 Allen key (B), position the handlebars and refit the M8×20 screws (21) with their D8 spring washers (8) where appropriate. Tighten in alternating sequence until clearance is eliminated.
- b. Secure the aluminium support tube (24) to the main frame (37) using the screws (23). Tighten with the S8 Allen key (C) until firmly fixed.
- c. Insert the handlebar end cap (22) into the aluminium support tube (24).

Step 5. Console, tablet holder and pedal assembly

Fig. 7

- a. Remove the pre-installed M5×40×15×Ø10 screw assemblies (3) and M4×40×20×Ø10.5 screw assemblies (4) from the console (1) and tablet holder (2) using the S5 Allen key (A).
- b. Connect the main cable (100) to the console cable. Ensure the connector is fully inserted without clearance. Route the cable through the interior of the console support (5).
- c. Secure the console (1) and tablet holder (2) to the console support (5) using the M5×40×15×Ø10 screw assemblies (3) with the D5×Ø13×1 washers (45) and the M4×40×20×Ø10.5 screw assemblies (4). Tighten with the S5 Allen key (A) until firmly fixed.
- d. Remove the pre-installed M5×40×15×Ø10 screw assemblies (3) from the console support (5). Position the bottle holder (6) on the console support (5) and secure by reusing the screw assemblies (3). Tighten with the S5 Allen key (A).
- e. Thread the right pedal (38R) into the right crank (42R) and the left pedal (38L) into the left crank (42L). Tighten with the S13–15 spanner (D). The left pedal (38L) has reverse thread: thread anticlockwise. Recommended torque: 35–45 N·m.

Moving the machine

Fig. 8

To move the bike, lift the left/right handlebar (10L/10R) until the transport wheels (27) of the front stabiliser (33) contact the floor. With the wheels in contact, move the equipment to the desired location by tilting gently from the main frame (37).

Saddle adjustment

Fig. 9

Height:

- Loosen the L-type handle (96) by turning anticlockwise.
- Slide the saddle post (19) to the desired position, aligning one of the 8 holes with the reference mark on the post.
- Do not exceed the "MAX" mark on the saddle post (19).
- Tighten the L-type handle (96) by turning clockwise until the saddle post (19) is firmly locked in the main frame (37).

Fore/aft position:

- Loosen the L-type handle (20) on the saddle mounting plate (13).
- Slide the saddle (11) forwards or backwards following the guide arrows on the seat mounting plate (13) until achieving the appropriate distance.
- Tighten the L-type handle (20) clockwise to fix the position.

4. Operation

Console display functions

Indicator	Description
RPM	Shows the revolutions per minute. Range: 0–199.
SPEED	Shows the current training speed. Maximum speed: 99.9 km/h or mph (depending on the selected unit). To change between Kilometres and Miles units, press ENTER and START simultaneously for 2 seconds, then use the arrow keys to change between km/h and mph.
TIME	Count up: without preset time, time advances from 00:00 to maximum 1:59:59. Count down: if a target time is set, the console (1) counts down from the set value to 00:00:00. The time setting is made in 1-minute increments/decrements (range 0:00–1:59:00).
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.0 to 999.5 km/ML or counts down from a target value. The distance setting is made with UP/DOWN keys in 0.5 km or ML steps.
CALORIES	Accumulates calories from 0 to maximum 999 or counts down from a target calorie value. The setting is made with UP/DOWN keys. The countdown can be set up to 990.
WATT	Shows the real-time power (W) during training. Display range: 0–1999 W.
PULSE	Allows setting a target age between 0 and 99 years. Based on age, a target heart rate is established. When actual heart rate exceeds the target value, the console emits a beep. Range: 0–240 bpm.

Button functions

Button/Key	Function
START	Quickly start training or resume from pause.
STOP	Temporarily stop or resume from Stop. Clear all settings. Press and hold for 2 seconds to reset the console.
DOWN (▼)	Decrease Distance, Calories, Time and Age values.
UP (▲)	Increase Distance, Calories, Time and Age values.
Target Distance	Direct access to Distance target mode.
Target Calories	Direct access to Calories target mode.

Button/Key	Function
Target Heart-rate	Direct access to Heart Rate target mode. Based on your age, the console sets your target heart rate.
Target Time	Direct access to Time target mode.
Interval	Selection of interval programmes: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 and Custom.
ENTER	Confirm settings or enter the selected programme.

Initial operating instructions

1. Upon power-on, the LCD display shows all segments and emits a long beep.
2. Subsequently, the DIST area shows the flywheel diameter for configuration. After this step, the console enters AGE setting mode and the age value flashes.
3. Use the UP/DOWN keys to set the desired age and press ENTER to confirm. The console enters standby mode.
 - In display/setting modes, the display labels flash sequentially every 1 second to indicate the active element. The cycle includes: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, RPM and the DOWN icon.
 - If no key press, RPM signal (pedalling), or pulse signal is detected for 60 seconds, the Console enters sleep mode.
4. Programme selection: Manual, 20/10 and 10/20 intervals.

4.1 Manual mode

- From standby, press START to begin exercise. A 1-second beep sounds and the TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED and RPM counters begin counting upwards.
- PULSE: if the Console receives pulse signal, the icon illuminates and displays the heart rate value. Without signal, "P" appears.
- Pause: press START during training to pause. The console emits a brief beep every 30 seconds and the values remain visible, flashing every 1 second. If paused for 5 minutes, a 2-second beep sounds and the console returns to standby mode. Press START to resume.
- End/STOP: press STOP to finish. TIME shows the total time; DISTANCE shows the total distance; CALORIES shows the total calories. WATT, SPEED and RPM alternate between AVG and MAX readings. PULSE window alternates 65% and 85% MAX every 5 seconds. With pulse signal, PULSE shows the actual pulse; without signal, no value is displayed.
- You may press any PROGRAM key (Target Distance, Target Calories, Target Heart-rate, Target Time or Interval) to enter the corresponding programme.

4.2 20/10 Intervals programme

- Selection: press the INTERVAL 20/10 key. The "20/10" indicator lights up and a 1-second long beep sounds.
- Initial countdown: 3→0; a beep sounds per second and READY flashes.
- Work phase: countdown 20→0 with WORK flashing once per second. The TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED and RPM indicators calculate in real time.
- Rest phase: countdown 10→0 with REST flashing and beeps per second. READY flashes during the last 3 seconds of each phase.
- Cycles: the cycle counter increases by 1 per cycle (WORK+REST) until showing 08/08. Upon completion, the end display is showed.
- Pause/STOP: as in Manual mode. STOP or programme end: 1-second beep and for ~30 seconds, the totals display (TIME, DISTANCE, CALORIES) and AVG/MAX alternate for WATT, SPEED and RPM. PULSE alternates 65% and 85% MAX every 5 seconds. With pulse signal, PULSE shows the actual pulse; without signal, no value is displayed.
- To start another programme, press a PROGRAM key.

4.3 10/20 Intervals programme

- Selection: press the INTERVAL 10/20 key. The "10/20" indicator lights up and a 1-second long beep sounds.
- Initial countdown: 3→0; a beep sounds per second and READY flashes.
- Work phase: countdown 10→0 with WORK flashing.
- Rest phase: countdown 20→0 with REST flashing and beeps. READY flashes during the last 3 seconds of each phase.
- Cycles: the counter increases by 1 per cycle until 08/08 and proceeds to the end display.
- Pause/STOP and summary display: same as 20/10.
- To start another programme, press a PROGRAM key.

4.4 Custom interval programme

Pre-settings

- Select the mode: press the INTERVAL key until "Custom" lights up.
- Number of cycles: "00/XX" will flash. Use the UP/DOWN keys to set the total cycles between 01 and 99 (circular advance). Press ENTER to confirm.
- WORK time: with TIME illuminated and WORK flashing, set the work time between 0:01 and 9:59 with UP/DOWN (circular advance). Press ENTER to confirm.
- REST time: with TIME illuminated and REST flashing, set the rest time between

0:01 and 9:59 with UP/DOWN (circular advance). Press ENTER to confirm. A 1-second beep sounds.

Training start and development

1. Countdown: the console performs 3→0 countdown with a beep per second and READY flashing.
2. Work phase: WORK time countdown begins; WORK flashes once per second. The TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED and RPM indicators calculate in real time. The cycle display shows "01/XX" (current/total cycle).
3. Rest phase: REST time countdown begins; REST flashes once per second and a beep sounds per second. READY flashes during the last 3 seconds of each phase.
4. Repetitions: phases 2 and 3 repeat and the cycle counter increases by +1 upon completing each REST, until the programmed total (XX) is complete. The console then displays the end page.

Pause, resume and end

- Pause: press START to pause. During pause, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds. If 5 minutes elapse without resuming, a 2-second beep sounds, and the console goes to standby mode. Press START to resume.
- STOP/End: upon completing the cycles or pressing STOP, a 1-second beep sounds and for ~30 seconds, the totals display (TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES). WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds. PULSE shows the actual pulse if there is signal; otherwise alternates 65% and 85% MAX.

4.5 Target Time mode

1. In standby mode, press the Target Time key. The TIME label light ups and a long 1-second beep sounds.
2. When TIME flashes, set it with the UP/DOWN keys and confirm with ENTER. TIME remains steadily illuminated.
3. Upon starting, the target time counts down. The DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED and RPM indicators begin counting upwards.
4. Pause: press START to pause. When paused, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds, and the values flash every 2 seconds. If paused for 5 minutes, a 2-second beep sounds and the console switches to standby. Press START to resume.
5. No pedal signal for 30 seconds, a short beep sounds and the console goes into standby.
6. End/STOP: upon reaching the target or pressing STOP, TIME shows the total time; DISTANCE shows the total distance; CALORIES shows the total consumption. WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds.
7. With pulse signal, PULSE shows the instantaneous value; without signal, no value is displayed.
8. Press any PROGRAM key to select another programme.

4.6 Target Distance mode

1. In standby mode, press the Target Distance key. The DISTANCE label light ups and a long 1-second beep sounds.
2. When DISTANCE flashes, set it with the UP/DOWN keys and confirm with ENTER.
3. Upon starting, DISTANCE counts down from the preset value. The TIME, CALORIES, WATT, SPEED and RPM indicators count upwards.
4. Pause: press START to pause. When paused, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds, and the values flash every 2 seconds. If paused for 5 minutes, a 2-second beep sounds and the console switches to standby. Press START to resume.
5. No pedal signal for 30 seconds, short beep and switch to standby.
6. End/STOP: TIME shows the total time; DISTANCE shows the total distance; CALORIES shows the total consumption. WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds.
7. PULSE: shows the actual pulse if there is signal; otherwise empty.
8. Press any PROGRAM key to select another programme.

4.7 Target Calories mode

1. In standby mode, press the Target Calories key. The CALORIES label light ups and a long 1-second beep sounds.
2. When CALORIES flashes, adjust the target with UP/DOWN and confirm with ENTER.
3. Upon starting, CALORIES counts down from the set value. The TIME, DISTANCE, WATT, SPEED and RPM indicators count upwards.
4. Pause: press START to pause. When paused, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds, and the values flash every 2 seconds. If paused for 5 minutes, a 2-second beep sounds and the console switches to standby. Press START to resume.
5. No pedal signal for 30 seconds, short beep and switch to standby.
6. End/STOP: TIME shows the total time; DISTANCE shows the total distance; CALORIES shows the total consumption. WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds.
7. PULSE: shows the actual pulse if there is signal; otherwise it remains without value.
8. Press any PROGRAM key to select another programme.
9. When CALORIES flashes, adjust it with UP/DOWN and confirm with ENTER. CALORIES is permanently illuminated.
10. During training, TIME, DISTANCE, WATT, SPEED and RPM count up from 0.
11. Pause: press START to pause. When paused, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds, and the values flash every 2 seconds. After 5 minutes of pause, a 2-second beep sounds and the console switches to standby. Press START to resume.
12. No pedal signal for 30 seconds, a short beep sounds, and the console goes into

standby.

13. Upon reaching the target or pressing STOP, TIME shows the total time; DISTANCE shows the total distance; CALORIES shows the total consumption. WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds.
14. PAUSE: with heart rate signal, it shows the actual heart rate; without signal, no value is displayed.

4.8 Target Heart Rate mode

1. In standby mode, press the Target Heart-Rate key. AGE and the heart rate icon illuminate; a long 1-second beep sounds.
2. When AGE flashes, set your age with UP/DOWN and confirm with ENTER. AGE and the heart rate icon are illuminated.
3. Start training. The Console automatically calculates your MAX HR and displays the 65% and 85% thresholds. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED and RPM start counting.
4. Low Zone: If your pulse rate drops below 65% of MAX HR, "65%" will flash and the console will beep every 10 seconds until it returns above 65%.
5. High Zone: if your pulse exceeds 85% of MAX HR, the value "85%" will flash and the console will beep every 10 seconds until it returns below 85%.
6. If there is no pulse signal for 30 seconds, a short beep will sound, and the console will enter standby.
7. Pause: press START to pause. When paused, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds, and the values flash every 2 seconds. After 5 minutes of pause, a 2-second beep sounds and the console switches to standby. Press START to resume.
8. End/STOP: upon completion (or pressing STOP), TIME displays the total time; DISTANCE displays the total distance; CALORIES displays the total calories burned. WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds.
9. Press any PROGRAM key to select another programme.

Console settings and states

SETTING mode (units change)

1. Press and hold the START + ENTER keys for 2 seconds. A long beep will sound. The SPEED label will be lit and the unit will flash.
2. Select the unit with UP/DOWN: km/h or mph. Press ENTER to confirm. The distance units link automatically (km with km/h; mi with mph).
3. If no action is taken for 30 seconds, the console returns to standby mode.

RESET mode (total reset)

1. In any mode, press and hold the STOP key for 2 seconds to perform a hard reset.
2. The LCD flashes every 2 seconds and a 2-second beep sounds.
3. The console returns to standby mode with default values (session settings and active targets are reset).

SLEEPING mode

- In standby mode, if there is no key press or RPM/pulse signal for 60 seconds, the Console goes into Sleeping mode.
- To exit Sleeping, pedal or press any key (e.g. START).

5. Exercise guidelines

A proper workout should consist of the following phases:

- Warm-up: 5-10 minutes of stretching and low-intensity exercise. A proper warm-up increases body temperature, heart rate and circulation, preparing you for exercise. Fig. 10
- Training: 20-30 minutes of exercise.

(Note: during the first weeks of training, do not maintain a high heart rate for more than 20 minutes). Fig. 11

- Cool-down: 5-10 minutes of stretching. This increases flexibility and helps prevent post-exercise injuries. Fig. 10

Workout routine

To maintain or improve fitness, complete three workout sessions weekly, with at least one day's rest between sessions. After several months of training, you may increase to five sessions weekly. Consistency is key for optimal results.

6. Cleaning and maintenance

- To clean the bike use 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.

7. Technical specifications

Product: Drumfit WOD Rider Ultimate

Product reference: EU01_122512

Power supply for display: 2 x 1.5V AA batteries
Maximum user weight: 150 kg.
Class: HC

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

8. Recycling of electrical and electronic equipment



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

For detailed information on how to properly dispose of electrical and electronic equipment and/or the corresponding batteries, consumers should contact their local authorities.

Information regarding national packaging recycling systems and their marking can be found on our website.

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 product delivery under the terms, conditions and deadlines established by applicable regulations.

Repairs should 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 96 321 07 28.

10. Copyright

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

11. Simplified EU Declaration of Conformity



Cecotec Innovaciones hereby declares that this appliance complies with the essential requirements and other relevant provisions of the regulations applicable in the European Union. This appliance has been designed, manufactured and tested in compliance with required safety and quality standards. The full text of the EU Declaration of Conformity can be found on the following website:
<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

FRANÇAIS

1. Pièces et composants

Ensemble de matériel et d'outils :

Img. 1

N°	Description	Qté
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10,5	4
22	Capuchon d'extrémité du guidon	2
23	Vis	2
24	Tube de support en aluminium	2
45	5×Ø13×1	4
A	S5	1
B	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Liste complète des pièces :

Img. 2

Non.	Description	Qté	Non.	Description	Qté
1	Console	1	54	Petite bielle	2
2	Support pour tablettes	1	55	Écrou M10 (H7, clé S17)	2
3	Jeu de vis M5×40×15×Ø10	4	56	Ressort D25	3
4	Jeu de vis M4×40×20×Ø10,5	4	57	Roulement 6005	2
5	Support de la console	1	58	Entretoise Ø25,1×Ø30×4	2
6	Porte-bidon	1	59	Rondelle ondulée D25×Ø31×0,3	2
7	Vis M8×20 (Allen S5)	8	60	Écrou en nylon M6 (H6, clé S10)	8
8	Rondelle élastique D8	12	61	Rondelle élastique D6	8
9	Rondelle D8×Ø20×2	11	62	Aimant	2
10 L/R	Guidon gauche/droit	2	63	Plaque de courroie	1
11	Selle	1	32	Capuchon d'extrémité	4
12	Capuchon	1	64	Essieu	1

	d'extrémité 2				
13	Plaque de fixation de la selle	1	65	Vis M6×16 (clé S10)	8
14	Capuchon d'extrémité 1	1	66	Plaque tournante	2
15	Vis M6×8 (Allen S5)	2	67	Vis M8×16 (clé S13)	8
16	Couvercle d'extrémité de la selle	1	68	Connecteur	2
17	Couvercle d'extrémité de la selle	1	69	Roulement 6003	2
18	Partie supérieure de la molette	1	70	Ressort D35	2
19	Tige de la selle	1	71	Rondelle D8×Ø22×2	2
20	Poignée en L	1	72	Couvercle	2
21	Vis M8×20 (Allen S6)	6	73	Écrou M12×1 (H7, clé S16)	2
22	Capuchon d'extrémité du guidon	2	74	Vis de chaîne	2
23	Vis	2	75	Écrou M12×1 (H6, clé S19)	2
24	Tube de support en aluminium	2	76	Roulement 6201	2
25	Vis M8×45×15 (Allen S5)	2	77	Rondelle ondulée D12×Ø15,5×0,3	1
26	Roulement 608	2	78	Entretoise Ø18×D12,1×59	1
27	Roue de transport	2	79	Essieu	1
28	Écrou en nylon M8 (H7.5, clé S13)	2	80	Roue du ventilateur	1
29	Vis M10×20 (Allen S6)	6	81	Douille (Sleeve)	1
30	Rondelle élastique D10	4	82	Entretoise Ø18×D12,1×34,5	1
31	Rondelle D10×Ø20×2	4	83	Couvercle de grille 1	1
32	Capuchons des stabilisateurs	2	84	Couvercle de grille 2	1
33	Stabilisateur avant	1	85	Couvercle de grille 3	1

34	Écrou M8 (H5,5, clé S14)	4	86	Capot déflecteur	1
35	Pied réglable	4	87	Pale du ventilateur 1	12
36	Stabilisateur arrière	1	88	Pale du ventilateur 2	4
37	Structure principale	2	89	Plaque de pale du ventilateur	4
38 L/R	Pédale G/D	2	90	Sangle	1
39	Cache de la bielle	2	91	Vis M6×10 (clé S10)	1
40	Écrou M10×1,25 (H7,5, clé S14)	2	92	Rondelle D6×Ø13×1,5	1
41 L/R	Plateau tournant L/R	2	93	Tendeur	1
42 L/R	Bielle G/D	2	94	Axe du tendeur	1
43	Vis autotaraudeuse ST4,2×16×Ø8	8	95	Moyeu	1
44	Vis autotaraudeuse ST4,2×19×Ø8	9	96	Poignée en L	2
45	Rondelle D5×Ø13×1	10	97	Support du capteur	1
46	Vis autotaraudeuse ST4,2×10×Ø8	8	98	Capteur	1
47 L/R	Protection de la chaîne L/R	2	99	Vis autotaraudeuse ST4,2×16×Ø10,5	16
48	Ressort D42	2	100	Câble principal	1
49	Ressort D20	2	101	Passe-câbles Ø12×11×Ø3	2
50	Roulement 6004	2	102	Tube d'emballage	2
51	Bielle / barre de connexion	2	103	Écrou en nylon M6 (H6, clé S10)	1
52	Rondelle D10×Ø32×2	2	104	Rondelle D5×Ø16×1,5	16
53	Vis M10×50×20	2	105	Vis	2

	(tête S17)			autotaraud euse ST4,2×13×Ø 8	
--	------------	--	--	---------------------------------------	--

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

Contenu de la boîte :

- Vélo à air
- 2 piles de 1,5 V AA
- Manuel d'instructions
- Ne retirez pas le numéro de série du produit, afin de conserver un suivi correct de votre produit en cas de problème.

3. Montage

Étape 1. Montage des stabilisateurs

Img. 3

- Retirez du châssis principal (37) les vis M10×20 (29), les rondelles élastiques D10 (30), les rondelles D10×Ø20×2 (31) et les tubes d'emballage (102) à l'aide de la clé Allen S6 (B). Ces fixations sont préinstallées.
- Placez le stabilisateur avant (33) et le stabilisateur arrière (36) sur le châssis principal (37). À chaque point de fixation, montez l'ensemble suivant : vis M10×20 (29), rondelle élastique D10 (30) et rondelle D10×Ø20×2 (31). Serrez à l'aide de la clé Allen S6 (B) jusqu'à éliminer tout jeu, puis procédez au serrage final en alternant.

Étape 2. Montage de l'ensemble de la selle

Img. 4

- Desserrez la poignée de type L (96) en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Insérez la tige de selle (19) dans le cadre principal (37) jusqu'à la hauteur souhaitée, puis serrez la poignée de type L (96) en la tournant dans le sens horaire pour bloquer la tige de selle (19) dans le cadre principal (37).
- Montez la selle (11) sur la partie supérieure de la tige de selle (19) et fixez-la solidement à l'aide de la clé fixe S13-15 (D).
- La section « Réglage de la selle » décrit les étapes à suivre pour régler la hauteur et l'avance/le recul de la selle.

Étape 3. Montage de la tige et connexion du capteur

Img. 5

- Retirez du châssis principal (37) les vis M8×20 (7), les rondelles élastiques d8 (8) et les rondelles d8×Ø20×2 (9) à l'aide de la clé Allen S5 (A). Ces fixations sont préinstallées.
- Connectez le capteur (98) au câble principal (100). Assurez-vous que le connecteur est complètement inséré et qu'il n'y a pas de jeu. Insérez les câbles à l'intérieur du châssis principal (37) afin qu'ils ne soient pas pincés lors de l'étape suivante.
- Insérez le support de console (5) dans le châssis principal (37) en alignant les trous. Fixez l'ensemble à l'aide des vis M8×20 (7), des rondelles élastiques d8 (8) et des rondelles d8×Ø20×2 (9), puis serrez à l'aide de la clé Allen S5 (A) jusqu'à éliminer tout jeu. Couple indicatif pour M8 : 18–22 N m.

Étape 4. Montage des guidons et des tubes de support

Img. 6

- Placez les guidons gauche/droit (10L/10R) sur le cadre principal (37). Retirez les vis M8×20 (21) préinstallées à l'aide de la clé Allen S6 (B), placez les guidons et remettez les vis M8×20 (21) avec leurs rondelles élastiques d8 (8) à leur emplacement. Serrez en alternance jusqu'à éliminer tout jeu.
- Fixez le tube de support en aluminium (24) au châssis principal (37) à l'aide des vis (23). Serrez à l'aide de la clé Allen S8 (C) jusqu'à ce qu'il soit bien en place.
- Insérez l'embout du guidon (22) dans le tube de support en aluminium (24).

Étape 5. Montage de la console, du support pour tablette et des pédales

Img. 7

- Retirez les ensembles de vis M5×40×15×Ø10 (3) et les ensembles de vis M4×40×20×Ø10,5 (4) préinstallés sur la console (1) et le support pour tablette (2) à l'aide de la clé Allen S5 (A).
- Connectez le câble principal (100) au câble de la console. Assurez-vous que le connecteur est complètement inséré et qu'il n'y a pas de jeu. Faites passer le câble à l'intérieur du support de console (5).

- c. Fixez la console (1) et le support pour tablette (2) au support de console (5) à l'aide des ensembles vis M5×40×15×Ø10 (3) avec les rondelles d5×Ø13×1 (45) et des ensembles vis M4×40×20×Ø10,5 (4). Serrez à l'aide de la clé Allen S5 (A) jusqu'à ce qu'il soit bien fixé.
- d. Retirez les ensembles de vis M5×40×15×Ø10 (3) préinstallés sur le support de console (5). Placez le porte-bouteille (6) sur le support de la console (5) et fixez-le en réutilisant les ensembles de vis (3). Serrez à l'aide de la clé Allen S5 (A).
- e. Vissez la pédale droite (38R) sur la bielle droite (42R) et la pédale gauche (38L) sur la bielle gauche (42L). Serrez à l'aide de la clé fixe S13-15 (D). La pédale gauche (38L) a un filetage inversé : vissez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Couple recommandé : 35-45 N m.

Déplacement de l'appareil

Img. 8

Pour déplacer le vélo, soulevez le guidon gauche/droit (10L/10R) jusqu'à ce que les roues de transport (27) du stabilisateur avant (33) reposent sur le sol. Une fois les roues en contact, déplacez l'équipement jusqu'à l'emplacement souhaité en l'inclinant doucement à partir du cadre principal (37).

Réglage de la selle

Img. 9

Hauteur :

- a. Desserrez la poignée de type L (96) en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- b. Faites glisser la tige de selle (19) jusqu'à la position souhaitée, en alignant l'un des 8 trous avec le repère de la tige.
- c. Ne dépassez pas le repère « MAX » de la tige de selle (19).
- d. Serrez la poignée de type L (96) en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la tige de selle (19) soit fermement bloquée sur le châssis principal (37).

Avance/recul :

- a. Desserrez la poignée de type L (20) sur la plaque de fixation de la selle (13).
- b. Faites glisser la selle (11) vers l'avant ou vers l'arrière en suivant les flèches de guidage de la plaque de fixation de la selle (13) jusqu'à atteindre la distance appropriée.
- c. Serrez la poignée en L (20) dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer la position.

4. Fonctionnement

Fonctions de l'écran de la console

Témoin lumineux	Description
TR/MIN	Cette fonction indique le nombre de tours par minute. Intervalle :

Témoin lumineux	Description
	0-199.
SPEED	Cette fonction affiche la vitesse d'entraînement actuelle. Vitesse maximale : 99,9 km/h ou mph (selon l'unité sélectionnée). Pour passer des kilomètres aux miles, appuyez simultanément sur les touches ENTER et START pendant 2 secondes, puis utilisez les flèches pour passer de km/h à m/h.
TIME	Compteur ascendant : sans temps prédéfini, le temps avance de 00:00 à un maximum de 1:59:59. Compte à rebours : si vous définissez un temps cible, la console (1) décompte à partir de la valeur fixée jusqu'à 00:00:00. Le réglage du temps s'effectue par incréments/décréments d'une minute (plage 0:00-1:59:00).
DISTANCE	Cette fonction cumule la distance totale de 0,0 à 999,5 km/ML ou effectue un compte à rebours à partir d'une valeur cible. Le réglage de la distance s'effectue à l'aide des touches UP/DOWN par incréments de 0,5 km ou ML.
CALORIES	Cette fonction cumule les calories de 0 à un maximum de 999 ou effectue un compte à rebours à partir d'une valeur cible en calories. Le réglage s'effectue à l'aide des touches UP/DOWN. Le compte à rebours peut être réglé jusqu'à 990.
WATT	Cette fonction affiche la puissance (W) en temps réel pendant l'entraînement. Intervalle de visualisation : 0-1999 W.
PULSE	Cette fonction permet de fixer un âge cible entre 0 et 99 ans. Une fréquence cardiaque cible est définie en fonction de l'âge. Lorsque la fréquence cardiaque réelle dépasse la valeur cible, la console émet un bip. Plage : 0-240 bpm.

Fonctions des boutons

Bouton/Touche	Fonction
START	Démarrer rapidement l'entraînement ou reprendre après une pause.
STOP	Arrêter temporairement ou reprendre à partir de Stop. Effacer tous les réglages. En maintenant la touche enfoncée pendant 2 secondes, la console redémarre.
DOWN (▼)	Pour diminuer les valeurs de la distance, des calories, du temps et de l'âge.
UP (▲)	Pour augmenter les valeurs de la distance, des calories, du temps et de l'âge.
Target Distance	Accès direct au mode objectif de Distance.
Target Calories	Accès direct au mode objectif de Calories.
Target Heart-rate	Accès direct au mode objectif de Fréquence cardiaque. En fonction de votre âge, la console définit votre fréquence cardiaque cible.
Target Time	Accès direct au mode objectif de Temps.
Interval	Sélection des programmes d'intervalle : INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 et Custom.
ENTER	Confirmer les réglages ou entrer dans le programme sélectionné.

Instructions initiales d'utilisation

1. Lors de l'allumage, l'écran LCD affiche tous les segments et émet un bip prolongé.
 2. La zone DIST affiche ensuite le diamètre de la roue à configurer. Une fois cette étape terminée, la console passe en mode de réglage AGE et la valeur de l'âge clignote.
 3. Utilisez les touches UP/DOWN pour régler l'âge souhaité et appuyez sur ENTER pour confirmer. La console passe en mode veille.
- Dans les modes d'affichage/réglage, les étiquettes à l'écran clignotent séquentiellement toutes les 1 seconde pour indiquer l'élément actif. Le cycle comprend : INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, RPM et l'icône DOWN.
 - Si aucune touche n'est enfoncée, aucun signal RPM (pédalage) ni aucun signal de pouls n'est détecté pendant 60 secondes, la console passe en mode veille.
4. Sélection des programmes : Manuel, Intervalles 20/10 et 10/20.

4.1 Mode Manuel

- En mode veille, appuyez sur START pour commencer l'exercice. Un bip retentit pendant 1 seconde et les compteurs TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED et RPM commencent à compter de manière ascendante.
- PULSE : si la console reçoit un signal de fréquence cardiaque, l'icône s'allume et affiche la valeur de la fréquence cardiaque. En l'absence de signal, « P » s'affiche.
- Pause : appuyez sur START pendant l'entraînement pour mettre en pause. La console émet un bip bref toutes les 30 secondes et les valeurs restent visibles en clignotant toutes les secondes. Si la pause dure plus de 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et la console revient en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre.
- Fin/STOP : appuyez sur STOP pour terminer. TIME affiche le temps total ; DISTANCE, la distance totale ; CALORIES, les calories totales. WATT, SPEED et RPM alternent les lectures AVG et MAX. Dans la fenêtre PULSE, 65 % et 85 % MAX alternent toutes les 5 secondes. Avec un signal de fréquence cardiaque, PULSE affiche la fréquence cardiaque réelle. Sans signal, aucune valeur n'est affichée.
- Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche PROGRAM (Target Distance, Target Calories, Target Heart-rate, Target Time ou Interval) pour accéder au programme correspondant.

4.2 Programme d'intervalles 20/10

- Sélection : appuyez sur INTERVAL 20/10. L'indicateur « 20/10 » s'allume et un bip long d'une seconde retentit.

- Compte à rebours initial : 3→0 ; un bip retentit toutes les secondes et READY clignote.
- Phase d'entraînement : compte à rebours 20→0 avec WORK clignotant une fois par seconde. Les indicateurs TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED et RPM calculent en temps réel.
- Phase de repos : compte à rebours 10→0 avec clignotement de REST et bips par seconde. READY clignote pendant les 3 dernières secondes de chaque phase.
- Cycles : le compteur de cycles augmente de 1 par cycle (WORK+REST) jusqu'à afficher 08/08. À la fin, l'écran de fin s'affiche.
- Pause/STOP : comme en mode Manuel. STOP ou fin du programme : bip de 1 seconde et, pendant environ 30 secondes, affichage des totaux (TIME, DISTANCE, CALORIES) et alternance AVG/MAX pour WATT, SPEED et RPM. PULSE alterne entre 65 % et 85 % MAX toutes les 5 secondes. Avec un signal de fréquence cardiaque, PULSE affiche la fréquence cardiaque réelle. Sans signal, aucune valeur n'est affichée.
- Pour démarrer un autre programme, appuyez sur une touche PROGRAM.

4.3 Programme d'intervalles 10/20

- Sélection : appuyez sur INTERVAL 10/20. L'indicateur « 10/20 » s'allume et un bip sonore d'une seconde retentit.
- Compte à rebours initial : 3→0 avec READY clignotant et bip sonore toutes les secondes.
- Phase d'entraînement : compte à rebours 10→0 avec WORK clignotant.
- Phase de repos : compte à rebours 20→0 avec REST clignotant et bips sonores. READY clignote pendant les 3 dernières secondes de chaque phase.
- Cycles : le compteur augmente de 1 par cycle jusqu'à 08/08 et passe à l'écran de fin.
- Pause/STOP et écran récapitulatif : identique à 20/10.
- Pour démarrer un autre programme, appuyez sur une touche PROGRAM.

4.4 Programme d'intervalles personnalisé

Pré-réglages

- Sélectionnez le mode : appuyez sur la touche INTERVAL jusqu'à ce que « Custom » s'allume.
- Nombre de cycles : « 00/XX » clignotera. Utilisez les touches UP/DOWN pour régler le nombre total de cycles entre 01 et 99 (défilement circulaire). Appuyez sur ENTER pour confirmer
- Temps d'entraînement (WORK) : lorsque TIME est allumé et que WORK clignote,

réglez le temps d'entraînement entre 0:01 et 9:59 à l'aide des touches UP/DOWN (défilement circulaire). Appuyez sur ENTER pour confirmer.

- Temps de repos (REST) : lorsque TIME est allumé et que REST clignote, réglez le temps de repos entre 0:01 et 9:59 à l'aide des touches UP/DOWN (défilement circulaire). Appuyez sur ENTER pour confirmer. Un bip retentit pendant 1 seconde.

Début et déroulement de l'entraînement

1. Compte à rebours : la console effectue un compte à rebours de 3 à 0 avec un bip par seconde et READY clignotant.
2. Phase d'entraînement : le compte à rebours du temps d'entraînement commence ; WORK clignote une fois par seconde. Les indicateurs TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED et RPM calculent en temps réel. L'écran des cycles affiche « 01/XX » (cycle actuel/total).
3. Phase de repos : le compte à rebours du temps de repos commence ; REST clignote une fois par seconde et un bip retentit une fois par seconde. READY clignote pendant les 3 dernières secondes de chaque phase.
4. Répétitions : les phases 2 et 3 se répètent et le compteur de cycles augmente de +1 à la fin de chaque REST, jusqu'à atteindre le total programmé (XX). La console affiche ensuite la page de fin.

Pause, redémarrage et fin

- Pause : appuyez sur START pour mettre en pause. En pause, un bip de 0,5 seconde retentit toutes les 30 secondes. Si vous ne reprenez pas dans les 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et la console passe en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre.
- STOP/Fin : à la fin des cycles ou lorsque vous appuyez sur STOP, un bip retentit pendant 1 seconde et, pendant environ 30 secondes, les totaux (TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES) s'affichent. WATT, SPEED et RPM alternent entre AVG/MAX toutes les 5 secondes. PULSE affiche le pouls réel s'il y a un signal ; sinon, il alterne entre 65 % et 85 % MAX.

4.5 Mode Objectif de temps (Target TIME)

1. En mode veille, appuyez sur Target Time. TIME s'allume et un bip long de 1 seconde retentit.
2. Lorsque TIME clignote, réglez-le à l'aide des touches UP/DOWN et confirmez avec ENTER. TIME reste allumé en permanence.
3. Au démarrage, le temps cible commence le décompte. Les indicateurs DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED et RPM commencent à compter de manière ascendante.
4. Pause : appuyez sur START pour mettre en pause. En pause, un bip de 0,5 seconde retentit toutes les 30 secondes et les valeurs clignotent toutes les 2 secondes. Si la pause dure plus de 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et la console revient en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre.

5. En cas d'absence d'activité pendant 30 secondes, un bip court retentit et la console passe en mode veille.
6. Fin/STOP : à la fin de l'objectif ou lorsque vous appuyez sur STOP, TIME affiche le temps total ; DISTANCE affiche la distance totale ; CALORIES affiche la consommation totale. WATT, SPEED et RPM alternent entre AVG/MAX toutes les 5 secondes
7. Avec un signal de fréquence cardiaque, PULSE affiche la valeur instantanée ; sans signal, aucune valeur n'est affichée.
8. Appuyez sur n'importe quelle touche PROGRAM pour sélectionner un autre programme.

4.6 Mode Distance cible (Target DISTANCE)

1. En mode veille, appuyez sur Target Distance. DISTANCE s'allume et un bip long de 1 seconde retentit.
2. Lorsque DISTANCE clignote, réglez cette valeur à l'aide des touches UP/DOWN et confirmez avec ENTER.
3. Au démarrage, DISTANCE compte à rebours à partir de la valeur préréglée. Les indicateurs TIME, CALORIES, WATT, SPEED et RPM comptent à partir de zéro.
4. Pause : appuyez sur START pour mettre en pause. En pause, un bip de 0,5 seconde retentit toutes les 30 secondes et les valeurs clignotent toutes les 2 secondes. Si la pause dure plus de 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et la console revient en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre.
5. En cas d'absence d'activité pendant 30 secondes, un bip court retentit et l'appareil passe en mode veille.
6. Fin/STOP : TIME affiche le temps total ; DISTANCE affiche la distance totale ; CALORIES affiche la consommation totale. WATT, SPEED et RPM alternent entre AVG/MAX toutes les 5 secondes.
7. PULSE : affiche la fréquence cardiaque réelle s'il y a un signal ; sinon, rien ne s'affiche.
8. Appuyez sur n'importe quelle touche PROGRAM pour sélectionner un autre programme.

4.7 Mode Calories cible (Target CALORIES)

1. En mode veille, appuyez sur Target Calories. CALORIES s'allume et un bip long de 1 seconde retentit.
2. Lorsque CALORIES clignote, réglez l'objectif avec UP/DOWN et confirmez avec ENTER.
3. Au démarrage, CALORIES compte à rebours à partir de la valeur fixée. Les indicateurs TIME, DISTANCE, WATT, SPEED et RPM comptent de manière ascendante.
4. Pause : appuyez sur START pour mettre en pause. En pause, un bip de 0,5 seconde retentit toutes les 30 secondes et les valeurs clignotent toutes les 2 secondes. Si la pause dure plus de 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et la console revient en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre.

5. En cas d'absence d'activité pendant 30 secondes, un bip court retentit et l'appareil passe en mode veille.
6. Fin/STOP : TIME affiche le temps total ; DISTANCE affiche la distance totale ; CALORIES affiche la consommation totale. WATT, SPEED et RPM alternent entre AVG/MAX toutes les 5 secondes.
7. PULSE : affiche la fréquence cardiaque réelle s'il y a un signal ; sinon, il reste vide.
8. Appuyez sur n'importe quelle touche PROGRAM pour sélectionner un autre programme.
9. Lorsque CALORIES clignote, réglez cette valeur à l'aide des touches UP/DOWN et confirmez avec ENTER. CALORIES reste allumé en permanence.
10. Pendant l'entraînement, TIME, DISTANCE, WATT, SPEED et RPM comptent de manière ascendante à partir de 0.
11. Pause : appuyez sur START pour mettre en pause. En pause, un bip de 0,5 seconde retentit toutes les 30 secondes et les valeurs clignent toutes les 2 secondes. Après 5 minutes d'inactivité, un bip de 2 secondes retentit et la console passe en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre.
12. En cas d'absence d'activité pendant 30 secondes, un bip court retentit et la console passe en mode veille.
13. À la fin de l'objectif ou lorsque vous appuyez sur STOP, TIME affiche le temps total ; DISTANCE affiche la distance totale ; CALORIES affiche la consommation totale. WATT, SPEED et RPM alternent entre AVG/MAX toutes les 5 secondes.
14. PULSE : avec un signal de fréquence cardiaque, affiche la valeur réelle ; sans signal, n'affiche aucune valeur.

4.8 Mode Fréquence cardiaque cible (Target HR)

1. En mode veille, appuyez sur Target Heart-Rate. AGE et l'icône de fréquence cardiaque s'allument ; un bip long d'une seconde retentit.
2. Lorsque AGE clignote, réglez votre âge à l'aide des touches UP/DOWN et confirmez avec ENTER. AGE et l'icône de fréquence cardiaque restent allumés.
3. Commencez l'entraînement. La console calcule automatiquement votre FC max. (MAX HR) et affiche les seuils de 65 % et 85 %. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED et RPM commencent à compter.
4. Zone basse : si votre fréquence cardiaque tombe en dessous de 65 % de MAX HR, la valeur « 65 % » clignote et la console émet un bip toutes les 10 secondes jusqu'à ce qu'elle repasse au-dessus de 65 %.
5. Zone haute : si votre fréquence cardiaque dépasse 85 % de MAX HR, la valeur « 85 % » clignote et la console émet un bip toutes les 10 secondes jusqu'à ce qu'elle repasse en dessous de 85 %.
6. Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté pendant 30 secondes, un bip court retentit et la console se met en veille.
7. Pause : appuyez sur START pour mettre en pause. En pause, un bip de 0,5 seconde retentit toutes les 30 secondes et les valeurs clignent toutes les 2 secondes. Après 5 minutes d'inactivité, un bip de 2 secondes retentit et la console passe en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre.

8. Fin/STOP : à la fin (ou lorsque vous appuyez sur STOP), TIME affiche le temps total ; DISTANCE affiche la distance totale ; CALORIES affiche la consommation totale. WATT, SPEED et RPM alternent entre AVG/MAX toutes les 5 secondes.
9. Appuyez sur n'importe quelle touche PROGRAM pour sélectionner un autre programme.

Réglages et états de la console

Mode SETTING (changement d'unités)

1. Appuyez sur START + ENTER pendant 2 secondes. Un bip long retentit. SPEED reste allumé et l'unité clignote.
2. Sélectionnez l'unité avec UP/DOWN : km/h ou mph. Appuyez sur ENTER pour confirmer. L'unité de distance est automatiquement liée (km avec km/h ; mi avec mph).
3. Si vous n'effectuez aucune action pendant 30 secondes, la console revient en mode veille.

Mode RESET (réinitialisation totale)

1. Dans n'importe quel mode, appuyez sur STOP pendant 2 secondes pour effectuer une réinitialisation totale.
2. L'écran LCD clignote toutes les 2 secondes et un bip de 2 secondes retentit.
3. La console revient en mode veille avec les valeurs par défaut (les réglages et les objectifs actifs de la session sont réinitialisés).

Mode SLEEPING (veille)

- En mode veille, si aucune touche n'est enfoncée et aucun signal RPM/fréquence cardiaque n'est reçu pendant 60 secondes, la console passe en mode veille (Sleeping).
- Pour quitter le mode veille, pédalez ou appuyez sur n'importe quelle touche (par exemple, START).

5. Informations concernant l'exercice

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

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

(Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes). Img. 11

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

Routine d'exercice

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

6. 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.
- Le vélo, 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.

7. Spécifications techniques

Produit : Drumfit WOD Rider Ultimate

Référence : EU01_122512

Alimentation électrique de la console : 2 piles AA de 1,5 V

Poids maximum de l'utilisateur : 150 Kg.

Classe : HC

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

8. Recyclage des équipements électriques et électroniques



Ce symbole indique que, conformément à la réglementation en vigueur, le produit et/ou la batterie doivent être éliminés séparément des déchets municipaux. Lorsque ce

produit atteint la fin de sa vie utile, vous devez retirer les piles ou batteries et les apporter à un point de collecte désigné par les autorités locales.

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

Vous pouvez consulter les informations sur les systèmes nationaux de recyclage des emballages et leur marquage sur notre site web.

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.

11. Déclaration de conformité simplifiée de l'UE



Par la présente, Cecotec Innovaciones déclare que ce produit est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la réglementation applicable dans l'Union européenne. Ce produit a été conçu, fabriqué et testé pour répondre aux normes de sécurité et de qualité requises. Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE peut être consulté sur le site web suivant :

<https://www.storececotec.fr/fr/information/declaration-of-conformity>

DEUTSCH

1. Teile und Komponenten

Paket mit Befestigungsmaterial und Werkzeugen:

Abb. 1

Nº	Beschreibung	Stk.
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×20×Ø10,5	4
22	Endkappe des Lenkers	2
23	Schraube	2
24	Stütz-Aluminiumrohr	2
45	5×Ø13×1	4
A	S5	1
B	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Vollständige Stückliste:

Abb. 2

Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Konsole	1	54	Kleine Kurbel	2
2	Tablet-Halterung	1	55	Mutter M10 (H7, Schlüsselweite S17)	2
3	Schraubensatz M5×40×15×Ø10	4	56	Feder D25	3
4	Schraubensatz M4×40×20×Ø10,5	4	57	Kugellager: 6005	2
5	Konsolenhalterung	1	58	Distanzstück Ø25,1×Ø30×4	2
6	Flaschenhalter	1	59	Wellenscheibe: d25 × Ø31 × 0,3	2
7	Schraube M8×20 (Innensechskant S5)	8	60	Selbstsichernde Nylonmutter M6 (H6, Schlüsselweite S10)	8
8	Federscheibe: d8	12	61	Federscheibe: d6	8
9	Unterlegscheibe d8×Ø20×2	11	62	Magnet	2
10 L/R	Lenker links/rechts	2	63	Riemenplat	1

				te	
11	Sitzplatz	1	32	Endkappe	4
12	Endkappe: 2	1	64	Achse	1
13	Sattel-Befestigungsplatte	1	65	Schraube M6×16 (Schlüsselweite S10)	8
14	Endkappe: 1	1	66	Schwingplatte	2
15	Schraube M6×8 (Innensechskant S5)	2	67	Schraube M8×16 (Schlüsselweite S13)	8
16	Endkappe der Sattelstütze	1	68	Stecker	2
17	Endkappe der Sattelstütze	1	69	Kugellager: 6003	2
18	Oberer Drehknopfblock	1	70	Feder D35	2
19	Sattelstütze	1	71	Unterlegscheibe d8×Ø22×2	2
20	L-förmiger Griff	1	72	Abdeckung	2
21	Schraube M8×20 (Innensechskant S6)	6	73	Mutter M12×1 (H7, Schlüsselweite S16)	2
22	Endkappe des Lenkers	2	74	Kettenschraube	2
23	Schraube	2	75	Mutter M12×1 (H6, Schlüsselweite S19)	2
24	Stütz-Aluminiumrohr	2	76	Kugellager: 6201	2
25	Schraube M8×45×15 (Innensechskant S5)	2	77	Wellenscheibe: d12 × Ø15,5 × 0,3	1
26	Kugellager: 608	2	78	Distanzstück Ø18×d12,1×59	1
27	Transportrolle	2	79	Achse	1
28	Selbstsichernde Nylonmutter M8 (H7,5, Schlüsselweite S13)	2	80	Lüfterrad	1
29	Schraube M10×20 (Innensechskant S6)	6	81	Buchse (Hülse)	1

30	Federscheibe: d10	4	82	Distanzstück Ø18×d12,1×3 4,5	1
31	Unterlegscheibe d10×Ø20×2	4	83	Gitterabdeckung 1	1
32	Endkappen der Stabilisatoren	2	84	Gitterabdeckung 2	1
33	Vorderer Stabilisator	1	85	Gitterabdeckung 3	1
34	Mutter M8 (H5,5, Schlüsselweite S14)	4	86	Deflektorbdeckung	1
35	Verstellbarer Standfuß	4	87	Lüfterflügel 1	12
36	Hintere Stabilisator	1	88	Lüfterflügel 2	4
37	Hauptstruktur	2	89	Lüfterflügelplatte	4
38 L/R	Pedal L/R	2	90	Gurt	1
39	Kurbelabdeckung	2	91	Schraube M6×10 (Schlüsselweite S10)	1
40	Mutter M10×1,25 (H7,5, Schlüsselweite S14)	2	92	Unterlegscheibe d6×Ø13×1,5	1
41 L/R	Riemenscheibe L/R	2	93	Spanner	1
42 L/R	Kurbelarm L/R	2	94	Achse des Spanners	1
43	Selbstschneidende Schraube ST4,2×16×Ø8	8	95	Nabe	1
44	Selbstschneidende Schraube ST4,2×19×Ø8	9	96	L-förmiger Griff	2
45	Unterlegscheibe d5×Ø13×1	10	97	Sensorhalterung	1
46	Selbstschneidende Schraube ST4,2×10×Ø8	8	98	Sensor	1
47 L/R	Kettenabdeckung L/R	2	99	Selbstschneidende Schraube ST4,2×16×Ø 10,5	16
48	Feder D42	2	100	Hauptkabel	1
49	Feder D20	2	101	Kabeldurchführung Ø12×11×Ø3	2

50	Kugellager: 6004	2	102	Verpackung rohr	2
51	Kurbelarm / Verbindungsstange	2	103	Selbstsiche rende Nylonmutter M6 (H6, Schlüsselw eite S10)	1
52	Unterlegscheibe d10×Ø32×2	2	104	Unterlegsc heibe d5×Ø16×1,5	16
53	Schraube M10×50×20 (Schlüsselweite S17)	2	105	Selbstschn eidende Schraube ST4,2×13×Ø 8	2

Hinweis:

Die Grafiken in dieser Bedienungsanleitung sind schematische Darstellungen und entsprechen möglicherweise nicht genau dem Produkt.

2. Vor dem Gebrauch

- Dieses Gerät ist so verpackt, dass es während des Transports geschützt bleibt. Nehmen Sie das Gerät aus seiner Verpackung. 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, vergewissern Sie sich, dass Sie alle Teile korrekt recyceln.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Teile und Komponenten enthalten und in gutem Zustand sind. Sollte ein Teil fehlen oder beschädigt sein, wenden Sie sich bitte umgehend an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.

Vollständiger Inhalt:

- Air Bike
- 2 AA-Batterien (1,5 V)
- Diese Bedienungsanleitung
- Entfernen Sie die Seriennummer des Produkts nicht, um im Falle einer Serviceanfrage die korrekte Rückverfolgbarkeit Ihres Geräts sicherzustellen.

3. Installation

Schritt 1. Montage der Stabilisatoren

Abb. 3

- a. Entnehmen Sie am Hauptgestell (37) die Schrauben M10×20 (29), die Federringe d10 (30), die Unterlegscheiben d10×Ø20×2 (31) sowie die Verpackungsrohre (102) mit dem Innensechskantschlüssel S6 (B). Diese Befestigungsteile sind vormontiert.
- b. Setzen Sie den vorderen Stabilisator (33) und den hinteren Stabilisator (36) am Hauptrahmen (37) an. Montieren Sie an jedem Befestigungspunkt folgende Teile in dieser Reihenfolge: Schraube M10×20 (29), Federring d10 (30) und Unterlegscheibe d10×Ø20×2 (31). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel S6 (B) zunächst so weit an, bis kein Spiel mehr vorhanden ist. Führen Sie anschließend das endgültige Anziehen abwechselnd (über Kreuz) durch.

Schritt 2. Montage der Sattelbaugruppe

Abb. 4

- a. Lösen Sie den L-Griff (96), indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Setzen Sie die Sattelstütze (19) bis zur gewünschten Höhe in den Hauptrahmen (37) ein. Ziehen Sie anschließend den L-Griff (96) im Uhrzeigersinn fest, um die Sattelstütze (19) im Hauptrahmen (37) zu fixieren.
- b. Montieren Sie den Sattel (11) auf der Oberseite der Sattelstütze (19) und sichern Sie ihn fest mit dem Maulschlüssel SW 13–15 (D).
- c. Im Abschnitt „Sattel einstellen“ werden die Schritte beschrieben, die Sie befolgen müssen, um die Sattelhöhe sowie die Sattelposition (vor/zurück) einzustellen.

Schritt 3. Montage des Masts und Anschluss des Sensors

Abb. 5

- a. Entfernen Sie am Hauptrahmen (37) die Schrauben M8×20 (7), die Federringe d8 (8) und die Unterlegscheiben d8×Ø20×2 (9) mithilfe des Innensechskantschlüssels S5 (A). Diese Befestigungsteile sind vormontiert.
- b. Verbinden Sie den Sensor (98) mit dem Hauptkabel (100). Stellen Sie sicher, dass der Stecker vollständig eingesteckt ist und kein Spiel aufweist. Führen Sie die Kabel in das Innere des Hauptrahmens (37), damit sie im nächsten Schritt nicht eingeklemmt werden.
- c. Setzen Sie die Konsolenhalterung (5) in den Hauptrahmen (37) ein und richten Sie die Bohrungen aus. Befestigen Sie die Baugruppe mit den Schrauben M8×20 (7), den Federringen d8 (8) und den Unterlegscheiben d8×Ø20×2 (9) und ziehen Sie die Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel S5 (A) an, bis kein Spiel mehr vorhanden ist. Richtwert für M8: 18–22 N·m.

Schritt 4. Montage der Lenker und der Stützrohre

Abb. 6

- a. Setzen Sie den linken/rechten Lenker (10L/10R) am Hauptrahmen (37) an. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben M8×20 (21) mit dem Innensechskantschlüssel S6 (B), positionieren Sie die Lenker und setzen Sie die Schrauben M8×20 (21) zusammen mit den Federringen d8 (8) an den vorgesehenen Stellen wieder ein. Ziehen Sie die Schrauben abwechselnd an, bis kein Spiel mehr vorhanden ist.
- b. Befestigen Sie das Aluminium-Stützrohr (24) am Hauptrahmen (37) mit den Schrauben (23). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel S8 (C) fest, bis ein fester Sitz gewährleistet ist.
- c. Setzen Sie die Lenker-Endkappe (22) in das Aluminium-Stützrohr (24) ein.

Schritt 5. Montage von Konsole, Tablet-Halterung und Pedalen

Abb. 7

- a. Entfernen Sie die an der Konsole (1) und an der Tablet-Halterung (2) vormontierten Schraubensätze M5×40×15×Ø10 (3) sowie die Schraubensätze M4×40×20×Ø10,5 (4) mit dem Innensechskantschlüssel S5 (A).
- b. Verbinden Sie das Hauptkabel (100) mit dem Kabel der Konsole. Stellen Sie sicher, dass der Stecker vollständig eingesteckt ist und kein Spiel aufweist. Führen Sie das Kabel durch das Innere der Konsolenhalterung (5).
- c. Befestigen Sie die Konsole (1) und die Tablet-Halterung (2) an der Konsolenhalterung (5), indem Sie die Schraubensätze M5×40×15×Ø10 (3) mit den Unterlegscheiben d5×Ø13×1 (45) sowie die Schraubensätze M4×40×20×Ø10,5 (4) verwenden. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel S5 (A) bis zum festen Sitz an.
- d. Entfernen Sie die an der Konsolenhalterung (5) vormontierten Schraubensätze M5×40×15×Ø10 (3). Setzen Sie den Flaschenhalter (6) an der Konsolenhalterung (5) an und befestigen Sie ihn, indem Sie die Schraubensätze (3) wiederverwenden. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel S5 (A) fest.
- e. Schrauben Sie das rechte Pedal (38R) in die rechte Kurbel (42R) und das linke Pedal (38L) in die linke Kurbel (42L). Ziehen Sie die Pedale mit dem Maulschlüssel SW 13–15 (D) fest. Das linke Pedal (38L) hat ein Linksgewinde: Schrauben Sie es gegen den Uhrzeigersinn ein. Empfohlenes Anzugsdrehmoment: 35–45 N·m.

Transport des Geräts

Abb. 8

Um das Fahrrad zu bewegen, heben Sie den linken/rechten Lenker (10L/10R) an, bis die Transportrollen (27) des vorderen Stabilisators (33) den Boden berühren. Sobald die Rollen Kontakt haben, bewegen Sie das Gerät zur gewünschten Position, indem Sie es vorsichtig am Hauptrahmen (37) ankippen.

Einstellung des Sattels

Abb. 9

Höhe:

- Lösen Sie den L-Griff (96), indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Schieben Sie die Sattelstütze (19) auf die gewünschte Position und richten Sie dabei eines der 8 Löcher an der Referenzmarkierung der Sattelstütze aus.
- Überschreiten Sie nicht die Markierung „MAX“ an der Sattelstütze (19).
- Ziehen Sie den L-Griff (96) im Uhrzeigersinn fest, bis die Sattelstütze (19) im Hauptrahmen (37) sicher arretiert ist.

Vor-/Rückverstellung:

- Lösen Sie den L-Griff (20) an der Sattelbefestigungsplatte (13).
- Schieben Sie den Sattel (11) entlang der Pfeilmarkierungen auf der Sattelbefestigungsplatte (13) nach vorn oder nach hinten, bis der gewünschte Abstand erreicht ist.
- Ziehen Sie den L-Griff (20) im Uhrzeigersinn fest, um die Position zu fixieren.

4. Bedienung

Funktionen der Konsolenanzeige

Anzeigen	Beschreibung
U/min	Zeigt die Umdrehungen pro Minute (U/min) an. Bereich: 0–199.
SPEED	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Maximale Geschwindigkeit: 99,9 km/h oder mph (je nach gewählter Einheit). Zum Wechsel zwischen den Einheiten Kilometer und Meilen drücken Sie die Tasten ENTER und START gleichzeitig für 2 Sekunden; mit den Pfeiltasten können Sie zwischen km/h und mph umschalten.
TIME	Aufwärtszählung: Es ist keine Zeit voreingestellt; die Zeit läuft von 00:00 bis maximal 1:59:59. Countdown: Wenn Sie eine Zielzeit einstellen, zählt die Konsole (1) vom eingestellten Wert bis 00:00:00 herunter. Die Zeiteinstellung erfolgt in Schritten von 1 Minute (Bereich: 00:00–1:59:00).
DISTANCE	Summiert die Gesamtdistanz von 0,0 bis 999,5 km/ML oder führt einen Countdown ab einem Zielwert aus. Die Distanzeinstellung erfolgt mit den Tasten UP/DOWN in Schritten von 0,5 km bzw. ML.
CALORIES	Summiert die Kalorien von 0 bis maximal 999 oder führt einen Countdown ab einem Ziel-Kalorienwert aus. Die Einstellung erfolgt mit UP/DOWN. Der Countdown kann bis 990 eingestellt werden.
WATT	Zeigt die Leistung (W) während des Trainings in Echtzeit an. Anzeigebereich: 0–1999 W.
PULSE	Ermöglicht die Einstellung eines Zielalters zwischen 0 und 99 Jahren. Basierend auf dem eingestellten Alter wird eine Zielherzfrequenz festgelegt. Überschreitet die aktuelle Herzfrequenz den Zielwert, gibt die Konsole einen Signalton aus. Bereich: 0–240 bpm.

Funktionen der Schaltfläche

Taste/Schaltfläche	Funktion
START	Training schnell starten oder aus der Pause fortsetzen.
STOP	Training vorübergehend anhalten oder aus „Stop“ fortsetzen. Alle Einstellungen löschen. 2 Sekunden gedrückt halten, um die Konsole zurückzusetzen.
DOWN (▼)	Verringert die Werte für Distance, Calories, Time und Age.
UP (▲)	Erhöht die Werte für Distanz, Kalorien, Zeit und Alter.
Target Distance	Direkter Zugriff auf den Zielmodus „Distanz“.
Target Calories	Direkter Zugriff auf den Zielmodus „Kalorien“.
Target Heart-rate	Direkter Zugriff auf den Zielmodus „Herzfrequenz“. Basierend auf Ihrem Alter legt die Konsole Ihre Zielherzfrequenz fest.
Target Time	Direkter Zugriff auf den Zielmodus „Zeit“.
Interval	Auswahl von Intervallprogrammen: INTERVALL 10/20, INTERVALL 20/10 und BENUTZERDEFINIERT.
ENTER	Bestätigen Sie die Einstellungen oder starten Sie das ausgewählte Programm.

Erste Bedienungshinweise

1. Beim Einschalten zeigt das LCD-Display alle Segmente an und es ertönt ein langer Signalton.
2. Anschließend zeigt der Bereich „DIST“ den Raddurchmesser zur Konfiguration an. Nach Abschluss dieses Schritts wechselt die Konsole in den Einstellmodus „AGE“ und der Alterswert blinkt.
3. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um das gewünschte Alter einzustellen, und drücken Sie ENTER zum Bestätigen. Die Konsole wechselt anschließend in den Standby-Modus.
 - In den Anzeige-/Einstellmodi blinken die Bildschirmbezeichnungen nacheinander im 1-Sekunden-Takt, um das jeweils aktive Element anzuzeigen. Der Zyklus umfasst: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, RPM (U/min) sowie das Symbol DOWN.
 - Wenn innerhalb von 60 Sekunden weder eine Tastenbetätigung noch ein RPM-Signal (Pedalbewegung) noch ein Pulssignal erkannt wird, wechselt die Konsole in den Ruhemodus.
4. Programmauswahl: Manuell, Intervalle 20/10 und 10/20.

4.1 Manuell-Modus

- Drücken Sie im Standby-/Bereitschaftsmodus START, um das Training zu starten. Es ertönt ein 1-Sekunden-Signalton und die Zähler/Anzeigen TIME, DISTANCE,

CALORIES, WATT, SPEED und RPM (U/min) beginnen aufwärts zu zählen.

- **PULSE:** Wenn die Konsole ein Pulssignal empfängt, leuchtet das Symbol auf und der Herzfrequenzwert wird angezeigt. Bei fehlendem Signal wird „P“ angezeigt. Bei fehlendem Signal wird „P“ angezeigt.
- Drücken Sie während des Trainings START, um zu pausieren. Die Konsole gibt alle 30 Sekunden einen kurzen Signalton aus; die Werte bleiben sichtbar und blinken im 1-Sekunden-Takt. Wenn der Pausenmodus 5 Minuten lang besteht, ertönt ein 2-Sekunden-Signalton und die Konsole kehrt in den Standby-/Bereitschaftsmodus zurück. Drücken Sie START, um fortzusetzen.
- **Ende/STOP:** Drücken Sie STOP, um zu beenden. TIME zeigt die Gesamtzeit an; DISTANCE die Gesamtdistanz; CALORIES die Gesamtkalorien. WATT, SPEED und RPM (U/min) wechseln zwischen den Anzeigen AVG und MAX. Im Fenster PULSE werden 65 % und 85 % MAX alle 5 Sekunden abwechselnd angezeigt. Bei vorhandenem Pulssignal zeigt PULSE die aktuelle Herzfrequenz an; ohne Pulssignal wird kein Wert angezeigt.
- Sie können jede PROGRAM-Taste (Target Distance, Target Calories, Target Heart-rate, Target Time oder Interval) drücken, um das entsprechende Programm aufzurufen.

4.2 Intervallprogramm 20/10

- **Auswahl:** Drücken Sie die Taste INTERVAL 20/10. Die Anzeige „20/10“ leuchtet auf und es ertönt ein langer Signalton (1 Sekunde).
- **Anfänglicher Countdown:** 3→0; es ertönt jede Sekunde ein Signalton und READY blinkt.
- **Arbeitsphase:** Countdown von 20→0, wobei „WORK“ einmal pro Sekunde blinkt. Die Anzeigen TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED und RPM werden in Echtzeit berechnet.
- **Erholungsphase:** Countdown von 10→0 wobei „REST“ blinkt und jede Sekunde ein Signalton ertönt. READY blinkt in den letzten 3 Sekunden jeder Phase.
- **Zyklen:** Der Zykluszähler erhöht sich um 1 pro Zyklus (WORK + REST), bis 08/08 angezeigt wird. Nach Abschluss wird der Endbildschirm angezeigt.
- **Pause/STOP:** wie im Modus „Manuell“. STOP bzw. Programmende: 1-Sekunden-Signalton; anschließend werden ca. 30 Sekunden lang die Gesamtwerte (TIME, DISTANCE, CALORIES) angezeigt und für WATT, SPEED und RPM wird zwischen AVG/MAX umgeschaltet. PULSE wechselt alle 5 Sekunden zwischen 65 % MAX und 85 % MAX. Bei vorhandenem Pulssignal zeigt PULSE die aktuelle Herzfrequenz an; ohne Pulssignal wird kein Wert angezeigt.
- Um ein anderes Programm zu starten, drücken Sie eine Taste im Bereich PROGRAM.

4.3 Intervallprogramm 10/20

- Auswahl: Drücken Sie die Taste INTERVAL 10/20. Die Anzeige „10/20“ leuchtet auf und es ertönt ein Signalton von 1 Sekunde.
- Anfänglicher Countdown: 3→0 READY blinkt und es ertönt jede Sekunde ein Signalton.
- Arbeitsphase: Countdown von 10→0 WORK blinkt.
- Erholungsphase: Countdown von 20→0 REST blinkt und es ertönt jede Sekunde ein Signalton. READY blinkt in den letzten 3 Sekunden jeder Phase.
- Zyklen: Der Zykluszähler erhöht sich um 1 pro Zyklus, bis 08/08 angezeigt wird; anschließend wechselt die Konsole zur Endanzeige.
- Pause/STOP und Zusammenfassungsanzeige: wie im Programm „20/10“.
- Um ein anderes Programm zu starten, drücken Sie eine Taste im Bereich PROGRAM.

4.4 Intervallprogramm Custom Voreinstellungen

- Modus auswählen: Drücken Sie die Taste INTERVAL, bis „Custom“ aufleuchtet.
- Anzahl der Zyklen: „00/XX“ blinkt. Verwenden Sie die Tasten UP/DOWN, um die Gesamtzahl der Zyklen zwischen 01 und 99 einzustellen (Zyklusauswahl mit Umlauf). Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
- Arbeitszeit (WORK): Bei leuchtender Anzeige TIME und blinkender Anzeige WORK stellen Sie die Arbeitszeit mit UP/DOWN zwischen 0:01 und 9:59 ein (Umlauf). Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
- Erholungszeit (REST): Bei leuchtender Anzeige TIME und blinkender Anzeige REST stellen Sie die Erholungszeit mit UP/DOWN zwischen 0:01 und 9:59 ein (Umlauf).

Start und Ablauf des Trainings

1. Countdown: Die Konsole führt einen Countdown 3→0 aus; dabei ertönt jede Sekunde ein Signalton und READY blinkt.
2. Arbeitsphase: Der Countdown der WORK-Zeit startet; WORK blinkt einmal pro Sekunde. Die Anzeigen TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED und RPM werden in Echtzeit berechnet. Die Zyklusanzeige zeigt „01/XX“ (aktueller Zyklus/Gesamtzyklen).
3. Erholungsphase: Der Countdown der REST-Zeit startet; „REST“ blinkt einmal pro Sekunde und es ertönt jede Sekunde ein Signalton. READY blinkt in den letzten 3 Sekunden jeder Phase.
4. Wiederholungen: Die Phasen 2 und 3 werden wiederholt; der Zykluszähler erhöht sich nach jeder abgeschlossenen REST-Phase um +1, bis die programmierte Gesamtanzahl (XX) erreicht ist. Anschließend zeigt die Konsole den Endbildschirm an.

Pause, Fortsetzen und Beenden

- Pause: Drücken Sie START, um zu pausieren. Im Pausenmodus: Es ertönt alle 30 Sekunden ein Signalton von 0,5 Sekunden. Wenn der Pausenmodus 5 Minuten lang besteht, ertönt ein Signalton von 2 Sekunden und die Konsole wechselt in den Standby-Modus. Drücken Sie START, um fortzusetzen.
- STOP/Ende: Nach Abschluss der Zyklen oder beim Drücken von STOP ertönt ein Signalton von 1 Sekunde. Anschließend werden ca. 30 Sekunden lang die Gesamtwerte angezeigt (TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES). WATT, SPEED und RPM wechseln alle 5 Sekunden zwischen AVG und MAX. PULSE: Bei vorhandenem Signal wird die aktuelle Herzfrequenz angezeigt; ohne Signal wechselt die Anzeige zwischen 65 % MAX und 85 % MAX.

4.5 Zielzeitmodus (Target TIME)

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste Target Time. Die Anzeige „TIME“ leuchtet auf und es ertönt ein langer Signalton (1 Sekunde).
2. Wenn „TIME“ blinkt, stellen Sie den Wert mit den Tasten UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER. „TIME“ leuchtet anschließend dauerhaft.
3. Beim Start zählt die eingestellte Zielzeit rückwärts. Die Anzeigen DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED und RPM beginnen aufwärts zu zählen.
4. Pause: Drücken Sie START, um zu pausieren. Im Pausenmodus ertönt alle 30 Sekunden ein Signalton (0,5 Sekunden) und die Werte blinken im 2-Sekunden-Takt. Wenn der Pausenmodus 5 Minuten lang besteht, ertönt ein Signalton (2 Sekunden) und die Konsole wechselt in den Standby-Modus. Drücken Sie START, um fortzusetzen.
5. Wenn 30 Sekunden lang kein Pedaliersignal erkannt wird, ertönt ein kurzer Signalton und die Konsole wechselt in den Standby-Modus.
6. Ende/STOP: Nach Erreichen des Zielwerts oder durch Drücken von STOP zeigt TIME die Gesamtzeit an, DISTANCE die Gesamtdistanz und CALORIES den Gesamtkalorienverbrauch. WATT, SPEED und RPM wechseln alle 5 Sekunden zwischen AVG und MAX
7. Bei vorhandenem Pulssignal zeigt PULSE den aktuellen Wert an; ohne Pulssignal wird kein Wert angezeigt.
8. Drücken Sie eine beliebige PROGRAM-Taste, um ein anderes Programm auszuwählen.

4.6 Zielmodus Distanz (Target DISTANCE)

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste Target Distance. Die Anzeige „DISTANCE“ leuchtet auf und es ertönt ein langer Signalton (1 Sekunde).
2. Wenn „DISTANCE“ blinkt, stellen Sie den Wert mit UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.
3. Beim Start zählt DISTANCE vom eingestellten Zielwert rückwärts. Die Anzeigen TIME, CALORIES, WATT, SPEED und RPM zählen aufwärts.

4. Pause: Drücken Sie START, um zu pausieren. Im Pausenmodus ertönt alle 30 Sekunden ein Signalton (0,5 Sekunden) und die Werte blinken im 2-Sekunden-Takt. Wenn der Pausenmodus 5 Minuten lang besteht, ertönt ein Signalton (2 Sekunden) und die Konsole wechselt in den Standby-Modus. Drücken Sie START, um fortzusetzen.
5. Wenn 30 Sekunden lang kein Pedaliersignal erkannt wird, ertönt ein kurzer Signalton und die Konsole wechselt in den Standby-Modus.
6. Ende/STOP: TIME: zeigt die Gesamtzeit an; DISTANCE die Gesamtdistanz; CALORIES den Gesamtkalorienverbrauch. WATT, SPEED und RPM wechseln alle 5 Sekunden zwischen AVG und MAX.
7. PULSE: Bei vorhandenem Pulssignal wird der aktuelle Herzfrequenzwert angezeigt; ohne Pulssignal bleibt die Anzeige leer.
8. Drücken Sie eine beliebige PROGRAM-Taste, um ein anderes Programm auszuwählen.

4.7 Zielmodus Kalorien (Target CALORIES)

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste Target Calories. Die Anzeige „CALORIES“ leuchtet auf und es ertönt ein langer Signalton (1 Sekunde).
2. Wenn „CALORIES“ blinkt, stellen Sie den Zielwert mit UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER.
3. Beim Start zählt CALORIES vom eingestellten Zielwert rückwärts. Die Anzeigen TIME, DISTANCE, WATT, SPEED und RPM (U/min) zählen aufwärts.
4. Pause: Drücken Sie START, um zu pausieren. Im Pausenmodus ertönt alle 30 Sekunden ein Signalton (0,5 Sekunden) und die Werte blinken im 2-Sekunden-Takt. Wenn der Pausenmodus 5 Minuten lang besteht, ertönt ein Signalton (2 Sekunden) und die Konsole wechselt in den Standby-Modus. Drücken Sie START, um fortzusetzen.
5. Wenn 30 Sekunden lang kein Pedaliersignal erkannt wird, ertönt ein kurzer Signalton und die Konsole wechselt in den Standby-Modus.
6. Ende/STOP: TIME: zeigt die Gesamtzeit an; DISTANCE die Gesamtdistanz; CALORIES den Gesamtkalorienverbrauch. WATT, SPEED und RPM wechseln alle 5 Sekunden zwischen AVG und MAX.
7. Bei vorhandenem Pulssignal zeigt PULSE den tatsächlichen Herzfrequenzwert an; ohne Signal bleibt die Anzeige ohne Wert.
8. Drücken Sie eine beliebige PROGRAM-Taste, um ein anderes Programm auszuwählen.
9. Wenn „CALORIES“ blinkt, stellen Sie den Wert mit UP/DOWN ein und bestätigen Sie mit ENTER. „CALORIES“ leuchtet anschließend dauerhaft.
10. Während des Trainings zählen TIME, DISTANCE, WATT, SPEED und RPM aufwärts ab 0.
11. Pause: Drücken Sie START, um zu pausieren. Im Pausenmodus ertönt alle 30 Sekunden ein Signalton (0,5 Sekunden) und die Werte blinken im 2-Sekunden-Takt. Wenn der Pausenmodus 5 Minuten lang besteht, ertönt ein Signalton von 2 Sekunden und die Konsole wechselt in den Standby-Modus.

Drücken Sie START, um fortzusetzen.

12. Wenn 30 Sekunden lang kein Pedaliersignal erkannt wird, ertönt ein kurzer Signalton und die Konsole wechselt in den Standby-Modus.
13. Nach Erreichen des Zielwerts oder durch Drücken von STOP zeigt TIME die Gesamtzeit an, DISTANCE die Gesamtdistanz und CALORIES den Gesamtkalorienverbrauch. WATT, SPEED und RPM wechseln alle 5 Sekunden zwischen AVG und MAX.
14. Bei vorhandenem Pulssignal wird der aktuelle Wert angezeigt; ohne Pulssignal wird kein Wert angezeigt.

Zielmodus Herzfrequenz (Target HR)

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste Target Heart-Rate. AGE und das Herzfrequenz-Symbol leuchten auf; es ertönt ein langer Signalton (1 Sekunde).
2. AGE und das Herzfrequenz-Symbol leuchten auf; es ertönt ein langer Signalton (1 Sekunde). AGE und das Herzfrequenz-Symbol bleiben eingeschaltet.
3. Starten Sie das Training. Die Konsole berechnet automatisch Ihre maximale Herzfrequenz (MAX-HR) und zeigt die Schwellenwerte von 65 % bis 85 % an. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED und RPM beginnen zu zählen.
4. Niedrige Zone: Fällt Ihr Puls unter 65 % der MAX-HR, blinkt „65 %“ und die Konsole gibt alle 10 Sekunden einen Signalton aus, bis der Wert wieder über 65 % liegt.
5. Hohe Zone: Überschreitet Ihr Puls 85 % der MAX-HR, blinkt „85 %“ und die Konsole gibt alle 10 Sekunden einen Signalton aus, bis der Wert wieder unter 85 % liegt.
6. Wenn 30 Sekunden lang kein Pulssignal erkannt wird, ertönt ein kurzer Signalton und die Konsole wechselt in den Standby-Modus.
7. Pause: Drücken Sie START, um zu pausieren. Im Pausenmodus ertönt alle 30 Sekunden ein Signalton (0,5 Sekunden) und die Werte blinken im 2-Sekunden-Takt. Wenn der Pausenmodus 5 Minuten lang besteht, ertönt ein Signalton von 2 Sekunden und die Konsole wechselt in den Standby-Modus. Drücken Sie START, um fortzusetzen.
8. Ende/STOP: Beim Beenden des Trainings (oder wenn Sie STOP drücken) zeigt TIME die Gesamtzeit, DISTANCE die Gesamtdistanz und CALORIES den gesamten Kalorienverbrauch an. WATT, SPEED und RPM wechseln alle 5 Sekunden zwischen AVG und MAX.
9. Drücken Sie eine beliebige PROGRAM-Taste, um ein anderes Programm auszuwählen.

Einstellungen und Status der Konsole

SETTING-Modus (Einheitenwechsel):

1. Halten Sie die Tasten START + ENTER 2 Sekunden lang gedrückt. Es ertönt ein langer Signalton. Die Anzeige „SPEED“ bleibt eingeschaltet und die Einheit blinkt.
2. Wählen Sie die Einheit mit UP/DOWN: km/h oder mph. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Die Einheit der Distanz ist automatisch gekoppelt (km mit km/h; mi mit mph).

3. Wenn 30 Sekunden lang keine Eingabe erfolgt, kehrt die Konsole in den Standby-Modus zurück.

RESET-Modus (vollständiger Reset):

1. Halten Sie in jedem Modus die Taste STOP 2 Sekunden lang gedrückt, um einen vollständigen Reset durchzuführen.
2. Das LCD-Display blinkt im 2-Sekunden-Takt und es ertönt ein 2-sekündiger Signalton.
3. Die Konsole kehrt in den Standby-Modus zurück und stellt die Standardwerte wieder her (Einstellungen und aktive Sitzungsziele der Sitzung werden zurückgesetzt).

SLEEPING-Modus (Schlafmodus)

- Im Standby-Modus: Wenn innerhalb von 60 Sekunden weder eine Tastenbetätigung noch ein RPM-Signal (Pedalbewegung) noch ein Pulssignal erkannt wird, wechselt die Konsole in den Schlafmodus (SLEEPING).
- Zum Beenden des Schlafmodus: Treten Sie in die Pedale oder drücken Sie eine beliebige Taste (z. B. START).

5. Fitnessinformation

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

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

(Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch). Abb. 11

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

Training

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

6. Reinigung und Wartung

- Zur Reinigung des Fahrrads verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. 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.

7. Technische Spezifikationen

Produkt: Drumfit WOD Rider Ultimate

Referenz des Gerätes: EU01_122512

Stromversorgung des Displays: 2 × AA-Batterien (1,5 V)

Maximales Benutzergewicht: 150 Kg.

Klasse: HC

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder die Batterie/Akku 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.

Informationen über nationale Verpackungsrecyclingprogramme und deren Kennzeichnung finden Sie auf unserer Website.

Die Einhaltung der oben genannten Hinweise 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 963210728.

10. Copyright

Die geistigen Eigentumsrechte an den Texten dieses Handbuchs liegen bei CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Veröffentlichung darf ohne die vorherige Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, S.L. weder ganz noch teilweise vervielfältigt, in einem Datenabrufsystem gespeichert oder auf irgendeine Weise (elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder Ähnliches) übertragen oder verbreitet werden.

11. Vereinfachte EU-Konformitätserklärung



Cecotec Innovaciones erklärt hiermit, dass dieses Produkt mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der in der Europäischen Union geltenden Vorschriften übereinstimmt. Dieses Produkt wurde unter Einhaltung der erforderlichen Sicherheits- und Qualitätsstandards entwickelt, hergestellt und geprüft. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist auf folgender Website zu finden: <https://storececotec.de/de/information/declaration-of-conformity>

ITALIANO

1. Parti e componenti

Pacchetto hardware e strumenti:

Fig. 1

N°	Descrizione	Cnt
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×20×Ø10,5	4
22	Cuffia del manubrio	2
23	Vite	2
24	Tubo di supporto in alluminio	2
45	5×Ø13×1	4
A	S5	1
B	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Elenco completo delle parti:

Fig. 2

No.	Descrizione	Cnt.	No.	Descrizione	Cnt.
1	Console	1	54	Biella piccola	2
2	Supporto per tablet.	1	55	Dado M10 (H7, chiave S17)	2
3	Set di viti M5×40×15×Ø10	4	56	Molla D25	3
4	Set di viti M4×40×20×20×Ø10,5	4	57	Cuscinetto 6005	2
5	Supporto per la console	1	58	Distanziatore Ø25,1×Ø30×4	2
6	Portaborraccia	1	59	Rondella ondulata d25×Ø31×0.3	2
7	Vite M8×20 (Allen S5)	8	60	Dado in nylon M6 (H6, chiave S10)	8
8	Rondella elastica d8	12	61	Rondella elastica d6	8
9	Rondella d8×Ø20×2	11	62	Magnete	2
10 L/R	Manubrio destro/sinistro	2	63	Piastra cintura	1
11	Sellino	1	32	Tappo	4

				terminale	
12	Tappo terminale 2	1	64	Asse	1
13	Piastra di montaggio della sella	1	65	Vite M6×16 (chiave S10)	8
14	Tappo di chiusura 1	1	66	Piastra oscillante	2
15	Vite M6×8 (Allen S5)	2	67	Vite M8×16 (chiave S13)	8
16	Coperchio terminale della sella	1	68	Raccordo	2
17	Coperchio terminale della sella	1	69	Cuscinetto 6003	2
18	Blocco manopola superiore	1	70	Dock D35	2
19	Reggisella	1	71	Rondella d8×Ø22×2	2
20	Maniglia a L	1	72	Copertura	2
21	Vite M8×20 (Allen S6)	6	73	Dado M12×1 (H7, chiave S16)	2
22	Cuffia del manubrio	2	74	Vite a catena	2
23	Vite	2	75	Dado M12×1 (H6, chiave S19)	2
24	Tubo di supporto in alluminio	2	76	Cuscinetto 6201	2
25	Vite M8×45×15 (Allen S5)	2	77	Rondella d'onda d12×Ø15,5×0,3	1
26	Cuscinetto 608	2	78	Distanziale Ø18×d12,1×59	1
27	Ruota per il trasporto	2	79	Asse	1
28	Dado in nylon M8 (H7,5, chiave S13)	2	90	Ventilatore	1
29	Vite M10×20 (Allen S6)	6	81	Manicotto	1
30	Rondella elastica d10	4	82	Distanziatore Ø18×d12,1×34,5	1
31	Rondella d10×Ø20×2	4	83	Coperchio della griglia 1	1
32	Tappi stabilizzatori	2	84	Coperchio della griglia	1

				2	
33	Stabilizzatore anteriore	1	85	Coperchio della griglia 3	1
34	Dado M8 (H5,5, chiave S14)	4	86	Cofano deflettore	1
35	Piedino regolabile	4	87	Pala del ventilatore 1	12
36	Stabilizzatore posteriore	1	88	Pala del ventilatore 2	4
37	Telaio principale	2	89	Piastra della pala del ventilatore	4
38 L/R	Pedale L/R	2	90	Cinghia	1
39	Copertura della biella	2	91	Vite M6×10 (chiave S10)	1
40	Dado M10×1,25 (H7,5, chiave S14)	2	92	Rondella d6×Ø13×1.5	1
41 L/R	Piatto girevole L/R	2	93	Tensore	1
42 L/R	Biella L/R	2	94	Albero del tenditore	1
43	Vite autofilettante ST4.2×16×Ø8	8	95	Boccola	1
44	Vite autofilettante ST4.2×19×Ø8	9	96	Maniglia a L	2
45	Rondella d5×Ø13×1	10	97	Supporto del sensore	1
46	Vite autofilettante ST4.2×10×Ø8	8	98	Sensore	1
47 L/R	Copertura della catena L/R	2	99	Vite autofilettante ST4.2×16×Ø10.5	16
48	Molla D42	2	100	Cavo principale	1
49	Molla D20	2	101	Passacavi Ø12×11×Ø3	2
50	Cuscinetto 6004	2	102	Tubo di imballaggio	2
51	Biella / biella	2	103	Dado in nylon M6 (H6, chiave S10)	1
52	Rondella d10×Ø32×2	2	104	Rondella	16

				d5×Ø16×1,5	
53	Vite M10×50×20 (testa S17)	2	105	Vite autofiletta nte ST4.2×13×Ø 8	2

Nota:

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

2. Prima dell'uso

- Questo apparecchio ha un imballaggio progettato per proteggerlo durante il trasporto. Estrarre il prodotto dalla scatola. Conservare la scatola originale e gli altri elementi in un luogo sicuro per prevenire danni all'apparecchio qualora fosse necessario 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 i componenti siano compresi nella scatola e in buono stato. Se uno di essi mancasse o non fosse in buone condizioni, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

Contenuto della scatola:

- Air bike
- 2 pile da 1,5V AA
- Manuale di istruzioni
- Non rimuovere il numero di serie del prodotto, al fine di mantenere una corretta tracciabilità dell'apparecchiatura in caso di richiesta di assistenza.

3. Montaggio

Passaggio 1. Montaggio degli stabilizzatori

Fig. 3

- Rimuovere le viti M10×20 (29), le rondelle elastiche d10 (30), le rondelle d10×Ø20×2 (31) e i tubi di imballaggio (102) dal telaio principale (37) utilizzando la chiave a brugola S6 (B). Questi fissaggi sono preinstallati.
- Posizionare lo stabilizzatore anteriore (33) e quello posteriore (36) sul telaio principale (37). Ad ogni punto di fissaggio, montare la pila successiva: Vite M10×20 (29), rondella elastica d10 (30) e rondella d10×Ø20×2 (31). Serrare con la chiave esagonale S6 (B) fino a eliminare il gioco e quindi effettuare il serraggio finale in modo alternato.

Step 2. Montaggio sella

Fig. 4

- a. Allentare la maniglia a L (96) ruotandola in senso antiorario. Inserire il reggisella (19) nel telaio principale (37) all'altezza desiderata, quindi stringere la maniglia a L (96) ruotandola in senso orario per bloccare il reggisella (19) nel telaio principale (37).
- b. Montare il sedile (11) sul reggisella (19) e fissarlo saldamente con la chiave S13-15 (D).
- c. Nella sezione "Regolazione della sella" sono descritti i passaggi da seguire per regolare l'altezza e l'avanzamento/indietro della sella.

Step 3. Montaggio tubo di supporto e collegamento sensore

Fig. 5

- a. Rimuovere le viti M8×20 (7), le rondelle elastiche d8 (8) e le rondelle d8×Ø20×2 (9) dal telaio principale (37) utilizzando la chiave a brugola S5 (A). Questi fissaggi sono preinstallati.
- b. Collegare il sensore (98) con il cavo principale (100). Assicurarsi che il connettore sia completamente inserito e che non ci sia gioco nel connettore. Inserire i cavi all'interno del telaio principale (37) in modo che non vengano schiacciati nella fase successiva.
- c. Inserire la staffa della console (5) nel telaio principale (37), allineando i fori. Fissare il gruppo con le viti M8×20 (7), le rondelle elastiche d8 (8) e le rondelle d8×Ø20×2 (9) e serrare con la chiave a brugola S5 (A) fino a eliminare il gioco. Coppia per M8: 18-22 N-m.

Passaggio 4. Montaggio di manubri e tubi di supporto

Fig. 6

- a. Montare i manubri sinistro/destro (10L/10R) sul telaio principale (37). Rimuovere le viti M8×20 preinstallate (21) con la chiave a brugola S6 (B), presentare il manubrio e rimontare le viti M8×20 (21) con le relative rondelle elastiche d8 (8), se del caso. Stringere alternativamente fino a eliminare il gioco.
- b. Fissare il tubo di supporto in alluminio (24) al telaio principale (37) utilizzando le viti (23). Serrare con la chiave a brugola S8 (C) fino a quando non è ben saldo.
- c. Inserire il tappo di chiusura del manubrio (22) nel tubo di supporto in alluminio (24).

Passaggio 5. Gruppo console, porta tablet e pedali

Fig. 7

- a. Rimuovere i gruppi di viti M5×40×15×Ø10 (3) e M4×40×20×20×Ø10,5 (4) preinstallati nella console (1) e nel portacompressa (2) con la chiave a brugola S5 (A).
- b. Collegare il cavo principale (100) al cavo della console. Assicurarsi che il connettore sia completamente inserito e che non ci sia gioco nel connettore. Far passare il cavo attraverso l'interno della staffa della console (5).

- c. Fissare la console (1) e la staffa della tavoletta (2) alla staffa della console (5) utilizzando i gruppi di viti M5×40×15×15×Ø10 (3) con rondelle d5×Ø13×1 (45) e gruppi di viti M4×40×20×Ø10,5 (4). Serrare con la chiave a brugola S5 (A) fino a quando non è ben saldo.
- d. Rimuovere i gruppi di viti M5×40×15×Ø10 (3) preinstallati nella staffa (5). Posizionare il portabottiglie (6) sulla staffa della console (5) e fissarlo riutilizzando i gruppi di viti (3). Serrare con la chiave a brugola S5 (A).
- e. Avvitare il pedale destro (38R) sulla pedivella destra (42R) e il pedale sinistro (38L) sulla pedivella sinistra (42L). Serrare con la chiave S13-15 (D). Il pedale sinistro (38L) ha una filettatura inversa: avvitare in senso antiorario. Consigliata per: 35-45 N-m.

Trasferimento della macchina

Fig. 8

Per spostare la bicicletta, sollevare il manubrio destro/sinistro (10L/10R) finché le ruote di trasporto (27) dello stabilizzatore anteriore (33) non poggiano a terra. Con le ruote a contatto, spostare l'apparecchiatura nella posizione desiderata inclinandola delicatamente dal telaio principale (37).

Regolazione del sellino

Fig. 9

Altezza:

Allentare la maniglia a L (96) ruotandola in senso antiorario.

- a. Far scorrere il reggisella (19) nella posizione desiderata, allineando uno degli 8 fori con il segno di riferimento sul reggisella.
- b. Non superare il segno "MAX" sul reggisella (19).
- c. Serrare la maniglia a L (96) ruotandola in senso orario finché il reggisella (19) non è saldamente bloccato nel telaio principale (37).

Avanti/indietro:

- a. Allentare la presa a L (20) sulla piastra di fissaggio della sella (13).
- b. Far scorrere il sedile (11) in avanti o indietro seguendo le frecce guida sulla piastra di fissaggio della sella (13) fino a raggiungere la distanza corretta.
- c. Serrare la maniglia a L (20) in senso orario per fissare la posizione.

4. Funzionamento

Funzioni del display della console

Spia	Descrizione
Giri al minuto	Visualizza i giri al minuto. Intervallo: 0-199.
SPEED	Mostra la velocità attuale dell'allenamento. Velocità massima: 99,9 km/h o mph (a seconda dell'unità di misura selezionata) Per passare dall'unità di misura dei chilometri a quella delle miglia, premere contemporaneamente ENTER e START per 2 secondi; con i tasti freccia è possibile passare da km/h a m/h.

Spia	Descrizione
TIME	Conteggio alla rovescia: nessun tempo preimpostato, il tempo avanza dalle 00:00 a un massimo di 1:59:59. Conto alla rovescia: se si imposta un tempo target, la console (1) esegue un conto alla rovescia dal valore impostato fino a 00:00:00. L'impostazione dell'ora avviene con incrementi/decrementi di 1 minuto (intervallo 0:00-1:59:00).
DISTANCE	Accumula la distanza totale da 0,0 a 999,5 km/ML o conta alla rovescia da un valore target. L'impostazione della distanza si effettua con i tasti SU/GIÙ a passi di 0,5 km o ML.
CALORIES	Accumula le calorie da 0 a un massimo di 999 o conta alla rovescia a partire da un valore calorico target. La regolazione si effettua con SU/GIÙ. Il conto alla rovescia può essere impostato fino a 990.
WATT	Visualizza la potenza (W) in tempo reale durante l'allenamento. Margine di visualizzazione: 0-1999 W.
PULSE	Consente di impostare un'età target compresa tra 0 e 99 anni. In base all'età, viene impostata una frequenza cardiaca target; quando la frequenza cardiaca effettiva supera il valore target, la console emette un segnale acustico. Intervallo: 0-240 giri/min.

Funzioni dei pulsanti

Pulsante/Tasto	Funzione
START	Avviare rapidamente l'allenamento o riprendere dalla pausa.
STOP	Sospendere temporaneamente o riprendere da Stop. Cancella tutte le impostazioni. Tenere premuto per 2 secondi per riavviare la console.
DOWN (▼)	Diminuire i valori di Distanza, Calorie, Tempo ed Età.
UP (▲)	Aumentare i valori di Distanza, Calorie, Tempo ed Età.
Distanza obiettivo	Accesso diretto alla modalità di destinazione Distanza.
Calorie target	Accesso diretto alla modalità Obiettivo calorie.
Target Heart-rate	Accesso diretto alla modalità target della frequenza cardiaca. In base all'età, la console imposta la frequenza cardiaca target.
Tempo target	Accesso diretto alla modalità di destinazione Tempo.
Intervallo	Selezione dei programmi di intervallo: INTERVALLO 10/20, INTERVALLO 20/10 e Personalizzato.
ENTER	Confermare le impostazioni o inserire il programma selezionato.

Istruzioni per l'uso iniziale

1. All'accensione, l'LCD visualizza tutti i segmenti ed emette un lungo segnale acustico.
2. L'area DIST mostra il diametro della ruota per la configurazione. Dopo questo passaggio, la console entra in modalità di impostazione dell'età e il valore dell'età lampeggia.
3. Utilizzare i tasti UP/DOWN per impostare l'età desiderata e premere ENTER per confermare. La console passa in modalità standby.

- Nelle modalità di visualizzazione/impostazione, le etichette del display lampeggiano in sequenza ogni 1 secondo per indicare la voce attiva. Il ciclo comprende: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, RPM e l'icona DOWN.
 - Se per 60 secondi non viene rilevata la pressione di un tasto, un segnale RPM (pedale) o un segnale a impulsi, la console entra in modalità di riposo.
4. Selezione dei programmi: Manuale, intervalli 20/10 e 10/20.

4.1 Modalità manuale

- In standby, premere START per avviare l'esercizio. Si sentirà un segnale acustico della durata di 1 secondo e i contatori TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED e RPM inizieranno a contare in modo ascendente.
- PULSE: se la console riceve un segnale di impulso, l'icona si accende e visualizza il valore della frequenza cardiaca. Nessun segnale, appare "P".
- Pausa: premere START durante l'allenamento per mettere in pausa. La console emette un breve segnale acustico ogni 30 secondi e i valori rimangono visibili lampeggiando ogni 1 secondo. Se la pausa dura 5 minuti, viene emesso un segnale acustico di 2 secondi e la console torna in standby. Premere START per riprendere.
- Fine/STOP: premere STOP per terminare. TIME mostra il tempo totale; DISTANCE, la distanza totale; CALORIES, le calorie totali. WATT, SPEED e RPM alternano letture AVG e MAX. Nella finestra PULSE, il 65% e l'85% MAX si alternano ogni 5 secondi. Con segnale di impulso, PULSE mostra l'impulso reale; senza segnale, non viene visualizzato alcun valore.
- È possibile premere qualsiasi tasto PROGRAM (Distanza target, Calorie target, Frequenza cardiaca target, Tempo target o Intervallo) per accedere al programma corrispondente.

4.2 Programma di intervallo 20/10

- Selezione: premere il tasto INTERVAL 20/10. L'indicatore "20/10" si accende e viene emesso un segnale acustico lungo 1 secondo.
- Conto alla rovescia iniziale: 3→0; emette un segnale acustico al secondo e lampeggia READY.
- Fase di lavoro: conto alla rovescia 20→0 con WORK che lampeggia una volta al secondo. I display di TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED e RPM calcolano in tempo reale.
- Fase di riposo: conto alla rovescia di 10→0 con REST lampeggiante e segnali acustici al secondo. READY lampeggia per gli ultimi 3 secondi di ogni fase.
- Cicli: il contatore dei cicli aumenta di 1 per ogni ciclo (WORK+REST) fino alla

visualizzazione di 08/08. Al termine, viene visualizzata la schermata finale.

- Pausa/STOP: come in Manuale. STOP o fine del programma: bip di 1 secondo e, per circa 30 secondi, vengono visualizzati i totali (TIME, DISTANCE, CALORIES) e l'alternanza AVG/MAX per WATT, SPEED e RPM. PULSE alterna il 65% e l'85% MAX ogni 5 secondi. Con segnale di impulso, PULSE mostra l'impulso reale; senza segnale, non viene visualizzato alcun valore.
- Per avviare un altro programma, premere un tasto PROGRAM.

4.3 Programma Intervallo 10/20

- Selezione: premere il tasto INTERVAL 10/20. L'indicatore "10/20" si accende e viene emesso un segnale acustico di 1 secondo.
- Conto alla rovescia iniziale: 3→0 con lampeggiamento di READY e segnale acustico al secondo.
- Fase di lavoro: conto alla rovescia 10→0 con lampeggiamento WORK.
- Fase di riposo: conto alla rovescia 20→0 con REST lampeggiante e segnali acustici. READY lampeggia per gli ultimi 3 secondi di ogni fase.
- Cicli: il contatore aumenta di 1 per ciclo fino a 08/08 e passa alla visualizzazione finale.
- Pausa/STOP e schermata di riepilogo: come il 20/10.
- Per avviare un altro programma, premere un tasto PROGRAM.

4.4 Programma di intervallo personalizzato

Preimpostazioni

- Selezionare la modalità: premere il tasto INTERVALLO finché non si accende "Personalizzato".
- Numero di cicli: "00/XX" lampeggia. Utilizzare i tasti UP/DOWN per impostare i cicli totali tra 01 e 99 (avanzamento circolare). Premere ENTER per confermare.
- Ora di lavoro: con l'ora accesa e WORK lampeggiante, impostare l'ora di lavoro tra 0:01 e 9:59 con i tasti UP/DOWN (avanzamento circolare). Premere ENTER per confermare.
- Tempo di riposo (REST): con l'ora accesa e REST lampeggiante, impostare il tempo di riposo tra 0:01 e 9:59 con i tasti UP/DOWN (avanzamento circolare). Premere ENTER per confermare. Viene emesso un segnale acustico di 1 secondo.

Inizio e sviluppo della formazione

1. Conto alla rovescia: la console esegue un conto alla rovescia di 3→0 con un segnale acustico al secondo e il lampeggiamento di READY.
2. Fase di lavoro: inizia il conto alla rovescia del tempo di WORK; WORK lampeggia una volta al secondo. Gli indicatori di TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED e

RPM calcolano in tempo reale. Il display del ciclo visualizza "01/XX" (ciclo corrente/totale).

3. Fase di riposo: inizia il conto alla rovescia del tempo di REST; REST lampeggia una volta al secondo ed emette un segnale acustico al secondo. READY lampeggia negli ultimi 3 secondi di ogni fase.
4. Ripetizioni: le fasi 2 e 3 vengono ripetute e il contatore dei cicli aumenta di +1 alla fine di ogni REST, fino al completamento del totale programmato (XX). La console visualizza quindi la pagina finale.

Pausa, riavvio e conclusione

- Pausa: premere START per mettere in pausa. Quando è in pausa, viene emesso un segnale acustico di 0,5 secondi ogni 30 secondi. Se rimane per 5 minuti senza riprendere, viene emesso un segnale acustico di 2 secondi e la console passa in standby. Premere START per riprendere.
- STOP/FINE: al termine dei cicli o quando si preme STOP, viene emesso un segnale acustico di 1 secondo e, per ~30 secondi, vengono visualizzati i totali (TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES). WATT, SPEED e RPM alternano AVG/MAX ogni 5 secondi. PULSE mostra il battito cardiaco effettivo se c'è segnale; in caso contrario, alterna 65% e 85% MAX.

4.5 Modalità Target TIME

1. In standby, premere il tasto Tempo target. L'etichetta TIME si illumina e viene emesso un segnale acustico lungo 1 secondo.
2. Quando lampeggia l'ora, impostarla con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER. TIME è illuminato in modo permanente.
3. All'avvio, il tempo di destinazione si riduce. Gli indicatori di DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED e RPM iniziano a contare verso l'alto.
4. Pausa: premere START per mettere in pausa. Quando è in pausa, ogni 30 secondi viene emesso un segnale acustico di 0,5 secondi e i valori lampeggiano ogni 2 secondi. Se la pausa dura 5 minuti, viene emesso un segnale acustico di 2 secondi e la console passa in standby. Premere START per riprendere.
5. In assenza di segnale del pedale per 30 secondi, viene emesso un breve segnale acustico e la console passa in standby.
6. Fine/STOP: al termine dell'obiettivo o premendo STOP, TIME mostra il tempo totale; DISTANCE la distanza totale; CALORIES il consumo totale. WATT, SPEED e RPM si alternano AVG/MAX ogni 5 secondi.
7. Con segnale a impulsi, PULSE mostra il valore istantaneo; senza segnale, non mostra alcun valore.
8. Premere un tasto PROGRAM qualsiasi per selezionare un altro programma.

4.6 Modalità Target DISTANCE

1. In standby, premere il tasto Distanza obiettivo. L'etichetta DISTANCE si accende con un bip lungo di 1 secondo.

2. Quando lampeggia DISTANCE, regolarla con UP/DOWN e confermare con ENTER.
3. All'avvio, la DISTANCE conta alla rovescia a partire dal valore preimpostato. Gli indicatori di TIME, CALORIES, WATT, SPEED e RPM contano verso l'alto.
4. Pausa: premere START per mettere in pausa. Quando è in pausa, ogni 30 secondi viene emesso un segnale acustico di 0,5 secondi e i valori lampeggiano ogni 2 secondi. Se la pausa dura 5 minuti, viene emesso un segnale acustico di 2 secondi e la console passa in standby. Premere START per riprendere.
5. Nessun segnale di pedale per 30 secondi, breve segnale acustico e commutazione in standby.
6. Fine/STOP: TIME mostra il tempo totale; DISTANCE la distanza totale; CALORIES il consumo totale. WATT, SPEED e RPM alternano AVG/MAX ogni 5 secondi.
7. PULSE: visualizza l'impulso effettivo se il segnale è presente
8. Premere un tasto PROGRAM qualsiasi per selezionare un altro programma.

4.7 Modalità target calorico (Target CALORIES)

1. In standby, premere il tasto Target Calories. L'etichetta CALORIES si accende con un bip lungo di 1 secondo.
2. Quando lampeggia CALORIES, regolare l'obiettivo con i tasti UP/DOWN e confermare con ENTER.
3. All'avvio, il conteggio delle CALORIES si riduce a partire dal valore impostato. Gli indicatori di TIME, WATT, SPEED e RPM contano verso l'alto.
4. Pausa: premere START per mettere in pausa. Quando è in pausa, ogni 30 secondi viene emesso un segnale acustico di 0,5 secondi e i valori lampeggiano ogni 2 secondi. Se la pausa dura 5 minuti, viene emesso un segnale acustico di 2 secondi e la console passa in standby. Premere START per riprendere.
5. Nessun segnale di pedale per 30 secondi, breve segnale acustico e commutazione in standby.
6. Fine/STOP: TIME mostra il tempo totale; DISTANCE la distanza totale; CALORIES il consumo totale. WATT, SPEED e RPM alternano AVG/MAX ogni 5 secondi.
7. PULSE: mostra il polso reale se c'è segnale; in caso contrario, rimane senza valore.
8. Premere un tasto PROGRAM qualsiasi per selezionare un altro programma.
9. Quando lampeggia CALORIES, regolarla con UP/DOWN e confermare con ENTER. CALORIES è illuminato in modo permanente.
10. Durante l'allenamento, TIME, DISTANCE, WATT, SPEED e RPM vengono conteggiati da 0 in su.
11. Pausa: premere START per mettere in pausa. Quando è in pausa, ogni 30 secondi viene emesso un segnale acustico di 0,5 secondi e i valori lampeggiano ogni 2 secondi. Dopo 5 minuti di pausa, viene emesso un segnale acustico di 2 secondi e la console passa in standby. Premere START per riprendere.
12. In assenza di segnale del pedale per 30 secondi, viene emesso un breve segnale acustico e la console passa in standby.
13. Al termine dell'obiettivo o premendo STOP, TIME mostra il tempo totale; DISTANCE la distanza totale; CALORIES il consumo totale. WATT, SPEED e RPM alternano

AVG/MAX ogni 5 secondi.

14. PULSE: con segnale a impulsi, mostra il valore reale; senza segnale, non mostra alcun valore.

4.8 Modalità Frequenza cardiaca target (FC target)

1. In standby, premere il tasto Frequenza cardiaca target. Si illuminano AGE e l'icona della frequenza cardiaca; viene emesso un segnale acustico lungo di 1 secondo.
2. Quando AGE lampeggia, impostare l'età con UP/DOWN e confermare con ENTER. AGE e l'icona della frequenza cardiaca sono illuminate.
3. Iniziare la formazione. La console calcola automaticamente la FC MAX e visualizza le soglie del 65% e dell'85%. Inizia il conteggio di TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED e RPM.
4. Zona bassa: se la frequenza cardiaca scende al di sotto del 65% della FC MAX, "65%" lampeggerà e la console emetterà un segnale acustico ogni 10 secondi finché non tornerà al di sopra del 65%.
5. Zona alta: se la frequenza cardiaca supera l'85% della FC MAX, "85%" lampeggerà e la console emetterà un segnale acustico ogni 10 secondi finché non tornerà sotto l'85%.
6. Se non vi è alcun segnale di impulso per 30 secondi, viene emesso un breve segnale acustico e la console entra in standby.
7. Pausa: premere START per mettere in pausa. Quando è in pausa, ogni 30 secondi viene emesso un segnale acustico di 0,5 secondi e i valori lampeggiano ogni 2 secondi. Dopo 5 minuti di pausa, viene emesso un segnale acustico di 2 secondi e la console passa in standby. Premere START per riprendere.
8. Fine/STOP: al termine (o premendo STOP), TIME mostra il tempo totale; DISTANCE la distanza totale; CALORIES il consumo totale. WATT, SPEED e RPM alternano AVG/MAX ogni 5 secondi.
9. Premere un tasto PROGRAM qualsiasi per selezionare un altro programma.

Impostazioni e stati della console

Modalità di impostazione (modifica delle unità)

1. Tenere premuto START + ENTER per 2 secondi. Verrà emesso un lungo segnale acustico. L'etichetta SPEED si accende e l'unità lampeggia.
2. Selezionare l'unità di misura con SU/GIÙ: km/h o mph. Premere ENTER per confermare. L'unità di distanza viene collegata automaticamente (km con km/h; mi con mph).
3. Se non viene eseguita alcuna azione per 30 secondi, la console torna in standby.

Modalità RESET (hard reset)

1. In qualsiasi modalità, tenere premuto il tasto STOP per 2 secondi per eseguire un hard reset.
2. Il display LCD lampeggia ogni 2 secondi e viene emesso un segnale acustico di 2 secondi.

3. La console torna in modalità standby con i valori predefiniti (Le impostazioni della sessione attiva e i target vengono azzerati).

Modalità SLEEPING

- In modalità standby, se non si preme alcun tasto o segnale RPM/impulso per 60 secondi, la console passa in modalità Sleeping.
- Per uscire dalla modalità Sleeping, pedalare o premere un tasto qualsiasi (ad esempio, START).

5. Informazioni relative all'allenamento

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 10
- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti

(nota bene: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 11

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

Routine di allenamento

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

6. 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.

7. Specifiche tecniche

Prodotto: Drumfit WOD Rider Ultimate

Codice prodotto: EU01_122512

Alimentazione per il display: 2 batterie AA da 1,5 V

Peso massimo utente: 150 kg.

Classe: HC

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

Fabbricato in Cina | Progettato in Spagna

8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche



Questo simbolo indica che, in conformità con le normative vigenti, il prodotto e/o le pile/batterie devono essere smaltite separatamente dai rifiuti domestici. Quando questo prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, è necessario rimuovere le pile/batterie/accumulatori e portarlo in un punto di raccolta designato dalle autorità locali. Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le pile/batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali. Le informazioni sui sistemi nazionali di riciclaggio degli imballaggi sono disponibili sul nostro sito web.

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, riprodotto, archiviato in un sistema di recupero, trasmesso o

distribuito con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o simile) senza la previa autorizzazione di CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

11. Dichiarazione di conformità UE semplificata



Con la presente, Cecotec Innovaciones dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni pertinenti delle normative applicabili nell'Unione Europea. Questo prodotto è stato progettato, fabbricato e testato per soddisfare gli standard di sicurezza e qualità richiesti. Il testo completo della Dichiarazione di Conformità UE è disponibile al seguente link:

<https://storececotec.it/it/information/declaration-of-conformity>

PORTUGUÊS

1. Peças e componentes

Conjunto de ferragens e ferramentas:

Fig. 1

N.º	Descrição	Cnt
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10,5	4
22	Tampa terminal do guiador	2
23	Parafuso	2
24	Tubo de alumínio de suporte	2
45	5×Ø13×1	4
A	S5	1
B	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Lista completa de peças:

Fig. 2

N.º	Descrição	Quantidade	N.º	Descrição	Quantidade
1	Console	1	54	Biela pequena	2
2	Suporte para tablet	1	55	Porca M10 (H7, chave S17)	2
3	Conjunto parafuso M5×40×15×Ø10	4	56	Mola D25	3
4	Conjunto parafuso M4×40×20×Ø10,5	4	57	Rolamento 6005	2
5	Suporte da consola	1	58	Espaçador Ø25,1×Ø30×4	2
6	Porta-garrafas	1	59	Arandela ondulada d25×Ø31×0,3	2
7	Parafuso M8×20 (Allen S5)	8	60	Porca de nylon M6 (H6, chave S10)	8
8	Arruela elástica d8	12	61	Arruela elástica d6	8
9	Arruela d8×Ø20×2	11	62	Íman	2

10 L/R	Guiador esquerdo/direito	2	63	Placa da correia	1
11	Assento	1	32	Tampa terminal	4
12	Tampa terminal 2	1	64	Eixo	1
13	Placa de fixação do selim	1	65	Parafuso M6×16 (chave S10)	8
14	Tampa terminal 1	1	66	Placa oscilante	2
15	Parafuso M6×8 (Allen S5)	2	67	Parafuso M8×16 (chave S13)	8
16	Tampa terminal do selim	1	68	Conector	2
17	Tampa do terminal do selim	1	69	Rolamento 6003	2
18	Bloco superior do botão giratório	1	70	Mola D35	2
19	Espigão do selim	1	71	Arruela d8×Ø22×2	2
20	Punho tipo L	1	72	Cobertura	2
21	Parafuso M8×20 (Allen S6)	6	73	Porca M12×1 (H7, chave S16)	2
22	Tampa terminal do guiador	2	74	Parafuso da corrente	2
23	Parafuso	2	75	Porca M12×1 (H6, chave S19)	2
24	Tubo de alumínio de suporte	2	76	Rolamento 6201	2
25	Parafuso M8×45×15 (Allen S5)	2	77	Arruela ondulada d12×Ø15,5×0,3	1
26	Rolamento 608	2	78	Espaçador Ø18×d12,1×59	1
27	Roda de transporte	2	79	Eixo	1
28	Porca de nylon M8 (H7,5, chave S13)	2	80	Roda do ventilador	1
29	Parafuso M10×20 (Allen S6)	6	81	Casquilho (Sleeve)	1
30	Arruela elástica d10	4	82	Espaçador Ø18×d12,1×34,5	1

PORTUGUÊS

31	Arruela d10×Ø20×2	4	83	Tampa de grelha 1	1
32	Tampas dos estabilizadores	2	84	Tampa da grelha 2	1
33	Estabilizador dianteiro	1	85	Tampa da grelha 3	1
34	Porca M8 (H5,5, chave S14)	4	86	Capota defletora	1
35	Pé regulável	4	87	Pala do ventilador 1	12
36	Estabilizador traseiro	1	88	Pás do ventilador 2	4
37	Estrutura principal	2	89	Placa da pá do ventilador	4
38 L/R	Pedal L/R	2	90	Correia	1
39	Tampa da biela	2	91	Parafuso M6×10 (chave S10)	1
40	Porca M10×1,25 (H7,5, chave S14)	2	92	Arruela d6×Ø13×1,5	1
41 L/R	Prato giratório L/R	2	93	Tensor	1
42 L/R	Biela L/R	2	94	Eixo do tensor	1
43	Parafuso auto-roscante ST4.2×16×Ø8	8	95	Cubo	1
44	Parafuso auto-roscante ST4.2×19×Ø8	9	96	Punho tipo L	2
45	Arruela d5×Ø13×1	10	97	Suporte do sensor	1
46	Parafuso auto-roscante ST4.2×10×Ø8	8	98	Sensor	1
47 L/R	Tampa da corrente L/R	2	99	Parafuso auto-roscante ST4.2×16×Ø10.5	16
48	Mola D42	2	100	Cabo principal	1
49	Mola D20	2	101	Passacables Ø12×11×Ø3	2
50	Rolamento 6004	2	102	Tubo de embalagem	2
51	Biela / barra de	2	103	Porca de	1

	ligação			nylon M6 (H6, chave S10)	
52	Arruela d10×Ø32×2	2	104	Arruela d5×Ø16×1,5	16
53	Parafuso M10×50×20 (cabeça S17)	2	105	Parafuso auto-rosca nte ST4.2×13×Ø 8	2

Nota:

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

2. Antes de utilizar

- Este aparelho apresenta uma embalagem concebida para o proteger durante o transporte. Retire o aparelho da caixa. Pode guardar a caixa original e outros elementos da embalagem num local seguro para evitar danos no aparelho, caso precise de o transportar no futuro. Se desejar deitar fora a embalagem original, certifique-se de que recicla todos os elementos corretamente.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estão incluídos e em bom estado. Se algum estiver em falta ou não estiver em bom estado, contacte imediatamente o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

Conteúdo da caixa:

- Bicicleta de ar
- 2 pilhas de 1,5V AA
- Manual de instruções
- Não remova o número de série do produto, para poder manter uma rastreabilidade correta do seu equipamento em caso de solicitação de assistência.

3. Montagem

Passo 1. Montagem dos estabilizadores

Fig. 3

- Retire do quadro principal (37) os parafusos M10×20 (29), as anilhas elásticas d10 (30), as anilhas d10×Ø20×2 (31) e os tubos de embalagem (102) com a chave Allen S6 (B). Estas fixações vêm pré-instaladas.
- Coloque o estabilizador dianteiro (33) e o estabilizador traseiro (36) sobre o

quadro principal (37). Em cada ponto de fixação, monte a seguinte pilha: parafuso M10×20 (29), arruela elástica d10 (30) e arruela d10×Ø20×2 (31). Aperte com a chave Allen S6 (B) até eliminar folgas e, em seguida, realize o aperto final de forma alternada.

Passo 2. Montagem do conjunto do selim

Fig. 4

- Desaperte o punho tipo L (96) rodando-o no sentido anti-horário. Insira o espigão do selim (19) no quadro principal (37) até à altura desejada e, em seguida, aperte o punho tipo L (96) rodando-o no sentido horário para bloquear o espigão do selim (19) no quadro principal (37).
- Monte o assento (11) na parte superior do espigão do selim (19) e fixe-o firmemente com a chave fixa S13–15 (D).
- Na secção «Ajuste do selim», são descritos os passos a seguir para ajustar a altura e o avanço/recuo do selim.

Passo 3. Montagem do mastro e ligação do sensor

Fig. 5

- Retire do quadro principal (37) os parafusos M8×20 (7), as anilhas elásticas d8 (8) e as anilhas d8×Ø20×2 (9) com a chave Allen S5 (A). Estas fixações vêm pré-instaladas.
- Ligue o sensor (98) ao cabo principal (100). Certifique-se de que o conector está completamente inserido e sem folga. Introduza os cabos no interior do quadro principal (37) para que não fiquem presos no passo seguinte.
- Insira o suporte da consola (5) no quadro principal (37), alinhando os orifícios. Fixe o conjunto com os parafusos M8×20 (7), as anilhas elásticas d8 (8) e as anilhas d8×Ø20×2 (9) e aperte com a chave Allen S5 (A) até eliminar folgas. Par orientativo para M8: 18–22 N·m.

Passo 4. Montagem dos guidões e tubos de apoio

Fig. 6

- Coloque os guidões esquerdo/direito (10L/10R) no quadro principal (37). Retire os parafusos M8×20 (21) pré-instalados com a chave Allen S6 (B), coloque os guidões e volte a colocar os parafusos M8×20 (21) com as suas anilhas elásticas d8 (8) nos locais correspondentes. Aperte alternadamente até eliminar folgas.
- Fixe o tubo de alumínio de suporte (24) ao quadro principal (37) utilizando os parafusos (23). Aperte com a chave Allen S8 (C) até ficar bem firme.
- Insira a tampa terminal do guiador (22) no tubo de alumínio de suporte (24).

Passo 5. Montagem da consola, suporte para tablet e pedais

Fig. 7

- Retire os conjuntos de parafusos M5×40×15×Ø10 (3) e os conjuntos de parafusos M4×40×20×Ø10,5 (4) pré-instalados na consola (1) e no suporte para tablet (2) com a chave Allen S5 (A).

- b. Ligue o cabo principal (100) ao cabo da consola. Certifique-se de que o conector está completamente inserido e sem folga. Passe o cabo pelo interior do suporte da consola (5).
- c. Fixe a consola (1) e o suporte para tablet (2) ao suporte da consola (5) utilizando os conjuntos de parafusos M5×40×15×Ø10 (3) e M m as anilhas d5×Ø13×1 (45) e os conjuntos de parafusos M4×40×20×Ø10,5 (4). Aperte com a chave Allen S5 (A) até ficar bem firme.
- d. Retire os conjuntos de parafusos M5×40×15×Ø10 (3) pré-instalados no suporte da consola (5). Coloque o suporte para garrafas (6) no suporte da consola (5) e fixe-o reutilizando os conjuntos de parafusos (3). Aperte com a chave Allen S5 (A).
- e. Aparafuse o pedal direito (38R) na biela direita (42R) e o pedal esquerdo (38L) na biela esquerda (42L). Aperte com a chave fixa S13-15 (D). O pedal esquerdo (38L) tem rosca inversa: aperte no sentido anti-horário. Binário recomendado: 35-45 N·m.

Transporte da máquina

Fig. 8

Para mover a bicicleta, levante o Guiador esquerdo/direito (10L/10R) até que as Rodas de transporte (27) do Estabilizador dianteiro (33) apoiem no chão. Com as rodas em contacto, desloque o equipamento até ao local desejado, inclinando-o suavemente a partir do Quadro principal (37).

Ajuste do selim

Fig. 9

Altura:

- a. Desaperte o punho tipo L (96) rodando-o no sentido anti-horário.
- b. Deslize o espigão do selim (19) até à posição desejada, alinhando um dos 8 orifícios com a marca de referência do espigão.
- c. Não ultrapasse a marca «MAX» do espigão do selim (19).
- d. Aperte o punho tipo L (96) girando-o no sentido horário até bloquear firmemente o espigão do selim (19) no quadro principal (37).

Avançar/recuar:

- a. Desaperte o punho tipo L (20) na placa de fixação do selim (13).
- b. Deslize o assento (11) para a frente ou para trás, seguindo as setas de orientação da placa de fixação do selim (13), até atingir a distância adequada.
- c. Aperte o punho tipo L (20) no sentido horário para fixar a posição.

4. Funcionamento

Funções do ecrã da consola

Indicador	Descrição
RPM	Mostra as rotações por minuto. Intervalo: 0-199.
SPEED	Mostra a velocidade atual do treino. Velocidade máxima: 99,9 km/h ou mph (conforme a unidade selecionada). Para alternar entre as unidades quilómetros e milhas, pressione as teclas ENTER e START

Indicador	Descrição
	simultaneamente durante 2 segundos e, com as setas, pode alternar entre km/h e m/h.
TIME	Contagem ascendente: sem tempo pré-definido, o tempo avança de 00:00 até um máximo de 1:59:59. Contagem regressiva: se definir um tempo objetivo, a consola (1) conta a partir do valor definido até 00:00:00. O ajuste do tempo é feito em incrementos/decrementos de 1 minuto (intervalo 0:00–1:59:00).
DISTANCE	Acumula a distância total de 0,0 a 999,5 km/ML ou faz a contagem regressiva a partir de um valor objetivo. O ajuste da distância é feito com as teclas UP/DOWN em incrementos de 0,5 km ou ML.
CALORIES	Acumula calorias de 0 até um máximo de 999 ou faz uma contagem regressiva a partir de um valor de calorias objetivo. O ajuste é feito com UP/DOWN. A contagem regressiva pode ser definida até 990.
WATT	Mostra a potência (W) em tempo real durante o treino. Intervalo de visualização: 0–1999 W.
PULSE	Permite definir uma idade alvo entre 0 e 99 anos. Com base na idade, é definida uma frequência cardíaca alvo. Quando a frequência cardíaca real excede o valor alvo, a consola emite um sinal sonoro. Intervalo: 0–240 bpm.

Funções dos botões

Botão/Tecla	Função
START	Iniciar rapidamente o treino ou retomar a partir da pausa.
STOP	Pausar temporariamente ou retomar a partir da pausa. Apagar todas as configurações. Manter pressionado por 2 segundos para reiniciar a consola.
DOWN (▼)	Diminuir os valores de Distância, Calorias, Tempo e Idade.
UP (▲)	Aumentar os valores de Distância, Calorias, Tempo e Idade.
Distância alvo	Acesso direto ao modo de objetivo de Distância.
Calorias-alvo	Acesso direto ao modo de objetivo de Calorias.
Frequência cardíaca alvo	Acesso direto ao modo de meta de frequência cardíaca. Com base na sua idade, a consola define a sua frequência cardíaca alvo.
Tempo-alvo	Acesso direto ao modo de objetivo de tempo.
Intervalo	Seleção de programas de intervalo: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 e Personalizado.
ENTER	Confirmar as configurações ou entrar no programa selecionado.

Instruções iniciais de operação

1. Ao ligar, o ecrã LCD mostra todos os segmentos e emite um sinal sonoro prolongado.
2. Em seguida, a zona DIST mostra o diâmetro da roda para configuração. Concluída esta etapa, a consola entra no modo de ajuste de AGE e o valor da idade pisca.
3. Use as teclas UP/DOWN para definir a idade desejada e pressione ENTER para confirmar. A consola passa para o modo de espera.

- Nos modos de visualização/ajuste, as etiquetas do ecrã piscam sequencialmente a cada 1 segundo para indicar o elemento ativo. O ciclo inclui: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, RPM e o ícone DOWN.
 - Se durante 60 segundos não for detetada nenhuma tecla pressionada, nenhum sinal de RPM (pedalada) nem sinal de pulsação, a consola entra em modo de espera.
4. Seleção de programas: Manual, Intervalos 20/10 e 10/20.

4.1 Modo Manual

- Em modo de espera, prima START para iniciar o exercício. Soará um sinal sonoro de 1 segundo e os contadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED e RPM começarão a contar ascendentemente.
- PULSE: se a consola receber sinal de pulsação, o ícone acende e mostra o valor da frequência cardíaca. Sem sinal, aparece «P».
- Pausa: prima START durante o treino para fazer uma pausa. A consola emite um sinal sonoro breve a cada 30 segundos e os valores continuam visíveis, piscando a cada 1 segundo. Se permanecer em pausa durante 5 minutos, soará um sinal sonoro de 2 segundos e a consola voltará ao modo de espera. Prima START para retomar.
- Fim/STOP: pressione STOP para terminar. TIME mostra o tempo total; DISTANCE, a distância total; CALORIES, as calorias totais. WATT, SPEED e RPM alternam as leituras AVG e MAX. Na janela PULSE, 65% e 85% MAX alternam a cada 5 segundos. Com sinal de pulsação, PULSE mostra a pulsação real; sem sinal, nenhum valor é exibido.
- Pode pressionar qualquer tecla de PROGRAM (Target Distance, Target Calories, Target Heart-rate, Target Time ou Interval) para entrar no programa correspondente.

4.2 Programa de Intervalos 20/10

- Seleção: pressione a tecla INTERVAL 20/10. O indicador "20/10" acende e um bipe longo de 1 segundo é emitido.
- Contagem decrescente inicial: 3→0; soa um sinal sonoro por segundo e READY pisca.
- Fase de trabalho: contagem regressiva 20→0 com WORK a piscar uma vez por segundo. Os indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED e RPM calculam em tempo real.
- Fase de descanso: contagem regressiva 10→0 com REST a piscar e sinais sonoros

por segundo. READY pisca nos últimos 3 segundos de cada fase.

- Ciclos: o contador de ciclos aumenta 1 por ciclo (WORK+REST) até mostrar 08/08. Ao terminar, é apresentado o ecrã de fim.
- Pausa/STOP: como no modo Manual. STOP ou fim do programa: sinal sonoro de 1 segundo e, durante ~30 segundos, são exibidos os totais (TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS) e alternam AVG/MAX para WATT, VELOCIDADE e RPM. PULSE alterna 65% e 85% MAX a cada 5 segundos. Com sinal de pulsação, PULSE mostra a pulsação real; sem sinal, nenhum valor é mostrado.
- Para iniciar outro programa, pressione uma tecla de PROGRAM.

4.3 Programa de Intervalos 10/20

- Seleção: pressione a tecla INTERVAL 10/20. O indicador "10/20" acende e um bipe de 1 segundo é emitido.
- Contagem regressiva inicial: 3→0 com READY a piscar e um sinal sonoro por segundo.
- Fase de trabalho: contagem regressiva 10→0 com WORK a piscar.
- Fase de descanso: contagem regressiva 20→0 com REST a piscar e sinais sonoros. READY pisca nos últimos 3 segundos de cada fase.
- Ciclos: o contador aumenta 1 por ciclo até 08/08 e passa para o ecrã final.
- Pausa/STOP e ecrã de resumo: igual ao 20/10.
- Para iniciar outro programa, pressione uma tecla de PROGRAM.

4.4 Programa de intervalos personalizados

Ajustes prévios

- Selecione o modo: pressione a tecla INTERVAL até que «Custom» acenda.
- Número de ciclos: «00/XX» piscará. Use as teclas UP/DOWN para definir os ciclos totais entre 01 e 99 (avanço circular). Pressione ENTER para confirmar
- Tempo de trabalho (WORK): com TIME iluminado e WORK a piscar, ajuste o tempo de trabalho entre 0:01 e 9:59 com UP/DOWN (avanço circular). Prima ENTER para confirmar.
- Tempo de descanso (REST): com TIME iluminado e REST a piscar, ajuste o tempo de descanso entre 0:01 e 9:59 com UP/DOWN (avanço circular). Pressione ENTER para confirmar. Soará um sinal sonoro de 1 segundo.

Início e desenvolvimento do treino

1. Contagem decrescente: a consola faz uma contagem decrescente de 3→0 com um sinal sonoro por segundo e READY a piscar.
2. Fase de trabalho: começa a contagem decrescente do tempo de WORK; WORK pisca uma vez por segundo. Os indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT,

SPEED e RPM calculam em tempo real. O ecrã de ciclos mostra «01/XX» (ciclo atual/total).

3. Fase de descanso: começa a contagem regressiva do tempo de REST; REST pisca uma vez por segundo e um sinal sonoro é emitido a cada segundo. READY pisca nos últimos 3 segundos de cada fase.
4. Repetições: as fases 2 e 3 são repetidas e o contador de ciclos aumenta em +1 ao terminar cada REST, até completar o total programado (XX). Em seguida, a consola mostra a página final.

Pausa, retomada e fim

- Pausa: pressione START para pausar. Em pausa, soa um bipe de 0,5 segundos a cada 30 segundos. Se permanecer 5 minutos sem retomar, soa um bipe de 2 segundos e a consola passa para espera. Pressione START para retomar.
- STOP/Fim: ao terminar os ciclos ou premir STOP, soa um sinal sonoro de 1 segundo e, durante ~30 segundos, são apresentados os totais (TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES). WATT, SPEED e RPM alternam AVG/MAX a cada 5 segundos. PULSE mostra o pulso real se houver sinal; caso contrário, alterna 65% e 85% MAX.

4.5 Modo Tempo Alvo (Target TIME)

1. Em espera, pressione a tecla Target Time. A etiqueta TIME acende e soa um bipe longo de 1 segundo.
2. Quando TIME piscar, ajuste-o com as teclas UP/DOWN e confirme com ENTER. TIME fica aceso de forma fixa.
3. Ao iniciar, o tempo objetivo começa a contar regressivamente. Os indicadores DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED e RPM começam a contar ascendentemente.
4. Pausa: pressione START para pausar. Em pausa, soa um sinal sonoro de 0,5 segundos a cada 30 segundos e os valores piscam a cada 2 segundos. Se permanecer 5 minutos em pausa, soa um sinal sonoro de 2 segundos e a consola entra em espera. Pressione START para retomar.
5. Sem sinal de pedalada durante 30 segundos, soa um sinal sonoro curto e a consola entra em modo de espera.
6. Fim/STOP: ao terminar o objetivo ou pressionar STOP, TIME mostra o tempo total; DISTANCE a distância total; CALORIES o consumo total de e . WATT, SPEED e RPM alternam AVG/MAX a cada 5 segundos
7. Com sinal de pulsação, PULSE mostra o valor instantâneo; sem sinal, não mostra valor.
8. Pressione qualquer tecla de PROGRAM para selecionar outro programa.

4.6 Modo Objetivo de distância (Target DISTANCE)

1. Em espera, pressione a tecla Target Distance. A etiqueta DISTANCE acende com um bipe longo de 1 segundo.
2. Quando DISTANCE piscar, ajuste-o com UP/DOWN e confirme com ENTER.

3. Ao iniciar, DISTANCE conta regressivamente a partir do valor predefinido. Os indicadores TIME, CALORIES, WATT, SPEED e RPM contam ascendentemente.
4. Pausa: prima START para pausar. Em pausa, soa um sinal sonoro de 0,5 segundos a cada 30 segundos e os valores piscam a cada 2 segundos. Se permanecer 5 minutos em pausa, soa um sinal sonoro de 2 segundos e a consola passa para o modo de espera. Prima START para retomar.
5. Sem sinal de pedalada durante 30 segundos, sinal sonoro curto e entrada em modo de espera.
6. Fim/STOP: TIME mostra o tempo total; DISTANCE a distância total; CALORIES o consumo total. WATT, SPEED e RPM alternam AVG/MAX a cada 5 segundos.
7. PULSE: mostra o pulso real se houver sinal; caso contrário, fica em branco.
8. Prima qualquer tecla de PROGRAM para selecionar outro programa.

4.7 Modo Objetivo de calorias (Target CALORIES)

1. Em espera, pressione a tecla Target Calories. A etiqueta CALORIES acende com um bipe longo de 1 segundo.
2. Quando CALORIES piscar, ajuste a meta com UP/DOWN e confirme com ENTER.
3. Ao iniciar, CALORIES conta regressivamente a partir do valor definido. Os indicadores TIME, DISTANCE, WATT, SPEED e RPM contam ascendentemente.
4. Pausa: prima START para pausar. Em pausa, soa um sinal sonoro de 0,5 segundos a cada 30 segundos e os valores piscam a cada 2 segundos. Se permanecer 5 minutos em pausa, soa um sinal sonoro de 2 segundos e a consola passa para o modo de espera. Prima START para retomar.
5. Sem sinal de pedalada durante 30 segundos, sinal sonoro curto e entrada em modo de espera.
6. Fim/STOP: TIME mostra o tempo total; DISTANCE a distância total; CALORIES o consumo total. WATT, SPEED e RPM alternam AVG/MAX a cada 5 segundos.
7. PULSE: mostra o pulso real se houver sinal; caso contrário, permanece sem valor.
8. Prima qualquer tecla de PROGRAM para selecionar outro programa.
9. Quando CALORIES piscar, ajuste com UP/DOWN e confirme com ENTER. CALORIES fica iluminado de forma fixa.
10. Durante o treino, TIME, DISTANCE, WATT, SPEED e RPM contam em ascendente a partir de 0.
11. Pausa: pressione START para pausar. Em pausa, um sinal sonoro de 0,5 segundos soa a cada 30 segundos e os valores piscam a cada 2 segundos. Após 5 minutos em pausa, um sinal sonoro de 2 segundos soa e a consola entra em espera. Pressione START para retomar.
12. Sem sinal de pedalada durante 30 segundos, soa um sinal sonoro curto e a consola entra em modo de espera.
13. Ao terminar o objetivo ou premir STOP, TIME mostra o tempo total; DISTANCE a distância total; CALORIES o consumo total. WATT, SPEED e RPM alternam AVG/MAX a cada 5 segundos.
14. PULSE: com sinal de pulsação, mostra o valor real; sem sinal, não mostra valor.

4.8 Modo Frequência cardíaca alvo (Target HR)

1. Em modo de espera, pressione a tecla Target Heart-Rate. AGE e o ícone da frequência cardíaca acendem; um sinal sonoro longo de 1 segundo é emitido.
2. Quando AGE piscar, ajuste a sua idade com UP/DOWN e confirme com ENTER. AGE e o ícone da frequência cardíaca ficam iluminados.
3. Inicie o treino. A consola calcula automaticamente a sua FC máxima (MAX HR) e mostra os limiares de 65% e 85%. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED e RPM começam a contar.
4. Zona baixa: se o seu pulso cair abaixo de 65% da FC máx., o valor «65%» piscará e a consola emitirá um sinal sonoro a cada 10 segundos até que volte a estar acima de 65%.
5. Zona alta: se o seu pulso ultrapassar 85% da FC máx., o valor «85%» piscará e a consola emitirá um sinal sonoro a cada 10 segundos até que volte a ficar abaixo de 85%.
6. Se não houver sinal de pulsação durante 30 segundos, soará um bipe curto e a consola entrará em modo de espera.
7. Pausa: prima START para fazer uma pausa. Em pausa, soa um sinal sonoro de 0,5 segundos a cada 30 segundos e os valores piscam a cada 2 segundos. Após 5 minutos em pausa, soa um sinal sonoro de 2 segundos e a consola entra em modo de espera. Prima START para retomar.
8. Fim/STOP: ao terminar (ou se premir STOP), TIME mostra o tempo total; DISTANCE a distância total; CALORIES o consumo total. WATT, SPEED e RPM alternam AVG/MAX a cada 5 segundos.
9. Prima qualquer tecla de PROGRAM para selecionar outro programa.

Ajustes e estados da consola

Modo SETTING (alteração de unidades)

1. Mantenha pressionadas as teclas START + ENTER por 2 segundos. Um bipe longo será emitido. A etiqueta SPEED ficará acesa e a unidade piscar.
2. Selecione a unidade com UP/DOWN: km/h ou mph. Pressione ENTER para confirmar. A unidade de distância é vinculada automaticamente (km com km/h; mi com mph).
3. Se não realizar nenhuma ação durante 30 segundos, a consola volta ao estado de espera.

Modo RESET (reinicialização total)

1. Em qualquer modo, mantenha pressionada a tecla STOP por 2 segundos para realizar uma reinicialização total.
2. O ecrã LCD pisca a cada 2 segundos e soa um sinal sonoro de 2 segundos.
3. A consola volta ao modo de espera com os valores predefinidos (as definições e os objetivos ativos da sessão são repostos).

Modo SLEEPING (suspensão)

- No modo de espera, se durante 60 segundos não for pressionada nenhuma tecla nem for recebido nenhum sinal de RPM/pulsção, a consola entra no modo de suspensão (Sleeping).
- Para sair do modo Sleeping, pedale ou pressione qualquer tecla (por exemplo, START).

5. Informações relativas ao exercício

Um treino correto deve ser composto pelas seguintes etapas:

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamentos e exercícios de baixa intensidade com uma duração de 5 a 10 minutos. Um aquecimento correto proporciona um aumento da temperatura corporal, da frequência cardíaca e da circulação, o que favorece a preparação para o exercício. Fig. 10
- Treino: trata-se de uma sessão de exercícios com duração de 20 a 30 minutos.

(Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha a frequência cardíaca elevada por mais de 20 minutos). Fig. 11

- Arrefecimento: alongue-se durante 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 10

Rotina de exercício

Para manter ou melhorar a sua forma física, faça três sessões de exercício por semana, com pelo menos um dia de descanso entre cada sessão. Após vários meses de exercício, pode aumentar o número de sessões semanais para cinco. Para obter os melhores resultados, deve ser constante na prática de exercício.

6. Limpeza e manutenção

- Para limpar a bicicleta, use um pano macio e húmido. Não use produtos de limpeza abrasivos ou solventes para limpar as peças de plástico. Após cada utilização, limpe o suor que possa ter ficado na bicicleta. Tenha cuidado para que não entre muita humidade no ecrã do monitor, pois isso pode gerar risco de choque elétrico ou causar falhas nos componentes elétricos.
- Mantenha a bicicleta, especialmente o monitor, longe da luz solar direta para evitar danos ao ecrã.
- Verifique semanalmente e antes de cada utilização se todos os parafusos de montagem e os pedais da máquina estão bem apertados.
- Guarde a bicicleta num local limpo e seco, fora do alcance das crianças.

7. Especificações técnicas

Produto: Drumfit WOD Rider Ultimate

Referência do produto: EU01_122512

Fonte de alimentação para o ecrã: 2 pilhas AA de 1,5 V

Peso máximo do utilizador: 150 kg.

Classe: HC

As especificações técnicas podem ser alteradas sem aviso prévio para melhorar a qualidade do produto.

Fabricado na China | Concebido em Espanha

8. Reciclagem de aparelhos elétricos e eletrónicos



Este símbolo indica que, de acordo com as normas aplicáveis, o produto e/ou a bateria devem ser descartados separadamente do lixo doméstico. Quando este produto chegar ao fim da sua vida útil, deve retirar as pilhas/baterias/acumuladores e levá-lo a um ponto de recolha designado pelas autoridades locais.

Para obter informações detalhadas sobre a forma mais adequada de descartar os seus aparelhos elétricos e eletrónicos e/ou as baterias correspondentes, o consumidor deve contactar as autoridades locais.

Pode consultar as informações sobre os sistemas nacionais de reciclagem de embalagens e a sua marcação na nossa página web.

O cumprimento das diretrizes acima ajudará a proteger o ambiente.

9. Garantia e SAT

A Cecotec responderá perante o utilizador ou consumidor final por qualquer falta de conformidade existente no momento da entrega do produto, nos termos, condições e prazos estabelecidos pela regulamentação aplicável.

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

Se detetar uma incidência com o produto ou tiver alguma dúvida, contacte o serviço de assistência técnica oficial da Cecotec através do número de telefone +34 96 321 07 28.

10. Direitos de autor

Os direitos de propriedade intelectual sobre os textos deste manual pertencem à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Todos os direitos reservados. O conteúdo desta publicação não pode, nem parcialmente nem na sua totalidade, 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.

11. Declaração de conformidade simplificada da UE



A Cecotec Innovaciones declara que este produto cumpre os requisitos essenciais e outras disposições relevantes das normas aplicáveis na União Europeia. Este produto foi concebido, fabricado e testado em conformidade com as normas de segurança e qualidade exigidas. O texto completo da Declaração de Conformidade da UE pode ser consultado no seguinte endereço web:

<https://cecotec.pt/pt/information/declaration-of-conformity>

NEDERLANDS

1. Onderdelen en componenten

Hardware en gereedschapskit:

Afbeelding 1

Nee.	Beschrijving	Cnt
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10.5	4
22	Stuur eindkap	2
23	Schroef	2
24	Aluminium steunbuis	2
45	5×Ø13×1	4
NAAR	S5	1
B	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Complete onderdelenlijst:

Afbeelding 2

Nee.	Beschrijving	Cnt.	Nee.	Beschrijving	Cnt.
1	Troosten	1	54	Kleine drijfstaag	2
2	Tabletstandaard	1	55	M10 moer (H7, sleutel S17)	2
3	M5×40×15×Ø10 schroefmontage	4	56	Dok D25	3
4	M4×40×20×Ø10.5 schroefset	4	57	6005 Lager	2
5	Console standaard	1	58	Afstandsstuk Ø25.1×Ø30×4	2
6	Flessenhouder	1	59	Golfring d25×Ø31×0.3	2
7	M8×20 schroef (S5 inbus)	8	60	M6 nylon moer (H6, S10 sleutel)	8
8	Veerring d8	12	61	Veerring d6	8
9	Ring d8×Ø20×2	11	62	Magneet	2
10 L/R	Links/rechts stuur	2	63	Riemplaat	1
11	Stoel	1	32	Aansluiting safdekking	4
12	Aansluitkap 2	1	64	As	1
13	Zadelbevestigingsplaat	1	65	M6×16 schroef	8

				(S10 sleutel)	
14	Aansluitkap 1	1	66	oscillerend e plaat	2
15	M6×8 schroef (S5 inbus)	2	67	M8×16 schroef (S13 sleutel)	8
16	Zadel eindkap	1	68	Connector	2
17	Zadel eindkap	1	69	Lager 6003	2
18	bovenste knopblok	1	70	Dok D35	2
19	Zadelpen	1	71	Ring d8×Ø22×2	2
20	L-vormig handvat	1	72	Dek	2
21	M8×20 schroef (S6 inbus)	6	73	M12×1 moer (H7, sleutel S16)	2
22	Stuur eindkap	2	74	Kettingschroef	2
23	Schroef	2	75	M12×1 moer (H6, sleutel S19)	2
24	Aluminium steunbuis	2	76	Lager 6201	2
25	M8×45×15 schroef (S5 inbus)	2	77	Golfing d12×Ø15,5×0,3	1
26	Lager 608	2	78	Afstandsstuk Ø18×d12.1×59	1
27	Transportwiel	2	79	As	1
28	M8 nylon moer (H7.5, sleutel S13)	2	80	Ventilatorwiel	1
29	M10×20 schroef (S6 inbus)	6	81	Mouw	1
30	D10 veerring	4	82	Afstandsstuk Ø18×d12.1×34.5	1
31	Ring d10×Ø20×2	4	83	Roosterdek sel 1	1
32	Stabilisatordoppen	2	84	Roosterdek sel 2	1
33	Voorste stabilisator	1	85	Roosterdek sel 3	1
34	M8-moer (H5.5, sleutel S14)	4	86	Deflectorkap	1
35	Verstelbare poot	4	87	Ventilatorb	12

NEDERLANDS

				lad 1	
36	Achterstabilisator	1	88	Ventilatorb lad 2	4
37	Hoofdframe	2	89	Ventilatorb ladplaat	4
38 L/R	Links/rechts pedaal	2	90	Riem	1
39	Drijfstangdeksel	2	91	M6×10 schroef (S10 sleutel)	1
40	M10×1.25 moer (H7.5, sleutel S14)	2	92	Ring d6×Ø13×1,5	1
41 L/R	Draaitafel links/rechts	2	93	Tensor	1
42 L/R	Drijfstang links/rechts	2	94	Spanneras	1
43	Zelfborende schroef ST4.2×16×Ø8	8	95	Middelpunt	1
44	Zelfborende schroef ST4.2×19×Ø8	9	96	L-vormig handvat	2
45	Ring d5×Ø13×1	10	97	Sensorond ersteuning	1
46	Zelfborende schroef ST4.2×10×Ø8	8	98	Sensor	1
47 L/R	L/R kettingafdekking	2	99	Zelfborend e schroef ST4.2×16×Ø 10.5	16
48	Dok D42	2	100	Hoofdkabel	1
49	Dok D20	2	101	Kabeldoorv oerring Ø12×11×Ø3	2
50	6004 Lager	2	102	Verpakking sbuis	2
51	Drijfstang / drijfstang	2	103	M6 nylon moer (H6, S10 sleutel)	1
52	Ring d10×Ø32×2	2	104	Ring d5×Ø16×1,5	16
53	M10×50×20 schroef (S17 kop)	2	105	Zelfborend e schroef ST4.2×13×Ø 8	2

Opmerking:

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

2. Voor gebruik

- Dit apparaat wordt geleverd in een verpakking die het tijdens transport beschermt. Haal het apparaat uit de doos. U kunt de originele doos en ander verpakkingsmateriaal op een veilige plaats bewaren om schade aan het apparaat te voorkomen als u het in de toekomst moet vervoeren. Als u de originele verpakking wilt weggooien, zorg er dan voor dat u alle materialen op de juiste manier recycleert.
- Zorg ervoor dat alle onderdelen en componenten aanwezig en in goede staat zijn. Als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, neem dan onmiddellijk contact op met de officiële technische ondersteuningsdienst van Cecotec.

Inhoud van de doos:

- Luchtfiets
- 2 x 1,5V AA-batterijen
- Gebruiksaanwijzing
- Verwijder het serienummer niet van het product, zodat uw apparatuur traceerbaar blijft in geval van nood.

3. Montage

Stap 1. Stabilisatormontage

Afbeelding 3

- a. Verwijder de M10×20 schroeven (29), d10 veerringen (30), d10×Ø20×2 ringen (31) en pakbuizen (102) van het hoofdframe (37) met behulp van de S6 inbussleutel (B). Deze bevestigingsmiddelen zijn al gemonteerd.
- b. Plaats de voorste stabilisator (33) en de achterste stabilisator (36) op het hoofdframe (37). Monteer bij elk bevestigingspunt de volgende onderdelen: M10×20 schroef (29), d10 veerring (30) en d10×Ø20×2 ring (31). Draai vast met de S6 inbussleutel (B) totdat alle speling is verdwenen en draai vervolgens om de beurt de laatste keer vast.

Stap 2. Het zadel monteren

Afbeelding 4

- a. Draai de L-vormige hendel (96) tegen de klok in los. Steek de zadelpen (19) in het hoofdframe (37) tot de gewenste hoogte en draai vervolgens de L-vormige hendel

(96) met de klok mee vast om de zadelpen (19) in het hoofdframe (37) te vergrendelen.

- b. Monteer het zadel (11) bovenop de zadelpen (19) en zet het stevig vast met de S13–15 (D) sleutel.
- c. In het onderdeel 'Zadelverstelling' worden de stappen beschreven die u moet volgen om de hoogte en de voor/achterwaartse positie van het zadel aan te passen.

Stap 3. Mastmontage en sensoraansluiting

Afbeelding 5

- a. Verwijder de M8×20 schroeven (7), d8 veerringen (8) en d8×Ø20×2 ringen (9) uit het hoofdframe (37) met behulp van de S5 inbussleutel (A). Deze bevestigingsmiddelen zijn al gemonteerd.
- b. Sluit de sensor (98) aan op de hoofdkabel (100). Zorg ervoor dat de connector volledig is ingevoerd en goed vastzit. Steek de kabels in het hoofdframe (37) om te voorkomen dat ze in de volgende stap bekneld raken.
- c. Plaats de consolesteun (5) in het hoofdframe (37) en lijn de gaten uit. Bevestig de constructie met de M8×20 schroeven (7), de d8 veerringen (8) en de d8×Ø20×2 ringen (9) en draai vast met de S5 inbussleutel (A) totdat alle speling is verdwenen. Aanbevolen aanhaalmoment voor M8: 18–22 N·m.

Stap 4. Montage van het stuur en de steunbuizen

Afbeelding 6

- a. Plaats het linker/rechter stuur (10L/10R) op het hoofdframe (37). Verwijder de voorgemonteerde M8×20 schroeven (21) met de S6 inbussleutel (B), positioneer het stuur en vervang de M8×20 schroeven (21) door de d8 veerringen (8) waar nodig. Draai de schroeven afwisselend aan totdat alle speling is verdwenen.
- b. Bevestig de aluminium steunbuis (24) aan het hoofdframe (37) met behulp van de schroeven (23). Draai ze vast met de inbussleutel S8 (C) totdat ze stevig vastzitten.
- c. Plaats de stuureindkap (22) in de aluminium steunbuis (24).

Stap 5. Montage van de console, tablethouder en pedalen

Afbeelding 7

- a. Verwijder de M5×40×15×Ø10 schroefassemblages (3) en de M4×40×20×Ø10,5 schroefassemblages (4) die vooraf op de console (1) en op de tablethouder (2) zijn gemonteerd met behulp van de S5 inbussleutel (A).
- b. Sluit de hoofdkabel (100) aan op de consolekabel. Zorg ervoor dat de connector volledig is ingevoerd en dat er geen speling is. Leid de kabel door de binnenkant van de consolehouder (5).
- c. Bevestig de console (1) en de tablethouder (2) aan de consolesteun (5) met behulp van de M5×40×15×Ø10 schroefsets (3) met de d5×Ø13×1 ringen (45) en de M4×40×20×Ø10,5 schroefsets (4). Draai vast met de S5 inbussleutel (A) totdat ze

stevig vastzitten.

- d. Verwijder de voormonteerde M5×40×15×Ø10 schroefassemblages (3) van de consolebeugel (5). Plaats de flessenhouder (6) op de consolebeugel (5) en bevestig deze met de schroefassemblages (3). Draai vast met de S5 inbussleutel (A).
- e. Schroef het rechterpedaal (38R) op de rechter crankarm (42R) en het linkerpedaal (38L) op de linker crankarm (42L). Draai vast met sleutel S13–15 (D). Het linkerpedaal (38L) heeft linkse schroefdraad: schroef het tegen de klok in vast. Aanbevolen aanhaalmoment: 35–45 N·m.

Machineverplaatsing

Afbeelding 8

Om de fiets te verplaatsen, tilt u het linker/rechter stuur (10L/10R) omhoog totdat de transportwielen (27) van de voorste stabilisator (33) op de grond rusten. Terwijl de wielen contact maken met de grond, verplaatst u de uitrusting naar de gewenste locatie door deze voorzichtig vanaf het hoofdframe (37) te kantelen.

Zadelafstelling

Afbeelding 9

Hoogte:

- a. Maak de L-vormige handgreep (96) los door deze tegen de klok in te draaien.
- b. Schuif de zadelpen (19) in de gewenste positie en lijn één van de 8 gaten uit met de referentiemarkering op de zadelpen.
- c. Overschrijd de "MAX"-markering op de zadelpen niet (19).
- d. Draai de L-vormige greep (96) met de klok mee vast totdat de zadelpen (19) stevig in het hoofdframe (37) is vergrendeld.

Vooruit/achteruit:

- a. Maak de L-vormige handgreep (20) op de zittingbevestigingsplaat (13) los.
- b. Schuif de zitting (11) naar voren of naar achteren, volgens de geleidingspijlen op de zittingbevestigingsplaat (13), totdat de juiste afstand is bereikt.
- c. Knijp de L-vormige handgreep (20) met de klok mee samen om de positie te vergrendelen.

4. Bediening

Console schermfuncties

Indicator	Beschrijving
RPM	Geeft het aantal omwentelingen per minuut weer. Bereik: 0–199.
SNELHEID	Geeft de huidige trainingssnelheid weer. Maximale snelheid: 99,9 km/u of mph (afhankelijk van de geselecteerde eenheid). Om te schakelen tussen kilometers en mijlen, drukt u 2 seconden tegelijk op de ENTER- en START-toetsen en gebruikt u de pijltjestoetsen om te schakelen tussen km/u en mph.

Indicator	Beschrijving
TIJD	Tel op: zonder vooraf ingestelde tijd loopt de tijd van 00:00 tot maximaal 1:59:59. Aftellen: Als u een streeftijd instelt, telt de console (1) af van de ingestelde waarde tot 00:00:00. De tijdsinstelling gebeurt in stappen van 1 minuut (bereik 0:00–1:59:00).
AFSTAND	De meter telt de totale afstand op van 0,0 tot 999,5 km/ML of telt af vanaf een ingestelde waarde. De afstand kan worden aangepast met de UP/DOWN-toetsen in stappen van 0,5 km of ML.
CALORIEËN	Je kunt calorieën van 0 tot maximaal 999 optellen of aftellen vanaf een streefwaarde. Aanpassen doe je met de UP/DOWN-knop. Het aftellen kan tot 990 worden ingesteld.
WATT	Geeft het realtime vermogen (W) weer tijdens de training. Weergavebereik: 0–1999 W.
POLS	Hiermee kunt u een streefleef tijd instellen tussen 0 en 99 jaar. Op basis van de leeftijd wordt een streefhartslag vastgesteld; wanneer de werkelijke hartslag de streefwaarde overschrijdt, geeft het apparaat een pieptoon. Bereik: 0–240 bpm.

Knopfuncties

Knop/Toets	Functie
BEGIN	Start snel met trainen of hervat vanaf het punt waar je gepauzeerd bent.
STOP	Pauzeer of hervat tijdelijk vanuit de stopstand. Wis alle instellingen. Houd 2 seconden ingedrukt om de console opnieuw op te starten.
OMLAAG (▼)	Verlaag de waarden voor Afstand, Calorieën, Tijd en Leeftijd.
OMHOOG (▲)	Verhoog de waarden voor Afstand, Calorieën, Tijd en Leeftijd.
Doelafstand	Directe toegang tot de afstandsdoelmodus.
Doelcalorieën	Directe toegang tot de caloriedoelmodus.
Doelhartslag	Directe toegang tot de hartslagdoelmodus. Op basis van uw leeftijd stelt de console uw streefhartslag in.
Doeltijd	Directe toegang tot de tijddoelmodus.
Interval	Intervalprogrammakeuze: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 en Aangepast.
BINNENKOMEN	Bevestig de instellingen of open het geselecteerde programma.

Eerste bedieningsinstructies

1. Bij het inschakelen toont het lcd-scherm alle segmenten en geeft een langdurig pieptoon.
 2. Vervolgens wordt in het DIST-gedeelte de wiel diameter weergegeven voor configuratie. Zodra deze stap is voltooid, gaat de console naar de AGE-aanpassingsmodus en knippert de leeftijdswaarde.
 3. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om de gewenste leeftijd in te stellen en druk op ENTER om te bevestigen. De console gaat vervolgens in de standbymodus.
- In de weergave-/instelmodus knipperen de labels op het display elke seconde om

het actieve element aan te geven. De cyclus omvat: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, RPM en het DOWN-pictogram.

- Als er gedurende 60 seconden geen toetsaanslag, toerentalsignaal (pedaalbeweging) of pulssignaal wordt gedetecteerd, schakelt de console over naar de slaapstand.
4. Programmakeuze: Handmatig, Intervallen 20/10 en 10/20.

4.1 Handmatige modus

- Druk vanuit de stand-bymodus op START om de oefening te starten. U hoort een pieptoon van 1 seconde en de tellers voor TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, WATT, SNELHEID en RPM beginnen te tellen.
- PULS: Als de console een pulssignaal ontvangt, licht het pictogram op en wordt de hartslagwaarde weergegeven. Zonder signaal verschijnt "P".
- Pauze: Druk tijdens de training op START om te pauzeren. De console geeft elke 30 seconden een korte pieptoon en de waarden blijven zichtbaar, knipperend elke seconde. Als de training 5 minuten gepauzeerd blijft, klinkt er een pieptoon van 2 seconden en keert de console terug naar de stand-bymodus. Druk op START om verder te gaan.
- Einde/STOP: Druk op STOP om te stoppen. TIJD geeft de totale tijd weer; AFSTAND, de totale afstand; CALORIEËN, het totale aantal calorieën. WATT, SNELHEID en RPM wisselen af tussen GEMIDDELDE en MAX-waarden. In het PULS-venster wisselen 65% en 85% MAX elke 5 seconden af. Met een pulssignaal geeft PULS de werkelijke hartslag weer; zonder signaal wordt er geen waarde weergegeven.
- U kunt op een van de PROGRAMMA-toetsen (Doelafstand, Doelcalorieën, Doelhartslag, Doeltijd of Interval) drukken om het bijbehorende programma te starten.

4.2 20/10 Intervalprogramma

- Selectie: Druk op de INTERVAL 20/10-toets. De "20/10"-indicator licht op en er klinkt een lange pieptoon van 1 seconde.
- Cuenta atrás inicial: 3→0; suena un pitido por segundo y parpadea READY.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 20→0 con WORK parpadeando una vez por segundo. Los indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM calculan en tiempo real.
- Fase de descanso: cuenta atrás 10→0 con REST parpadeando y pitidos por segundo. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Cycli: De cyclusteller wordt met 1 verhoogd per cyclus (WERK + RUST) totdat 08/08 wordt weergegeven. Aan het einde wordt het eindscherm getoond.

- Pauze/STOP: zoals in de handmatige modus. STOP of einde van het programma: een pieptoon van 1 seconde en gedurende ongeveer 30 seconden worden de totalen (TIJD, AFSTAND, CALORIEËN) weergegeven en wisselen de GEMIDDELDE/MAXIMUM-waarden voor WATT, SNELHEID en RPM elkaar af. De PULS-waarde wisselt elke 5 seconden tussen 65% en 85% van het MAX-vermogen. Met een pulssignaal geeft de PULS-waarde de werkelijke puls weer; zonder signaal wordt er geen waarde weergegeven.
- Om een ander programma te starten, drukt u op een PROGRAM-toets.

4.3 10/20 Intervalprogramma

- Selectie: Druk op de INTERVAL 10/20-toets. De "10/20"-indicator licht op en er klinkt een pieptoon van 1 seconde.
- Cuenta atrás inicial: 3→0 con READY parpadeando y pitido por segundo.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 10→0 con WORK parpadeando.
- Fase de descanso: cuenta atrás 20→0 con REST parpadeando y pitidos. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Cycli: de teller wordt met 1 verhoogd per cyclus tot 08/08 en gaat dan naar het eindscherm.
- Pauze-/STOP- en overzichtsscherm: hetzelfde als op 20/10.
- Om een ander programma te starten, drukt u op een PROGRAM-toets.

4.4 Aangepast intervalprogramma

Vorige instellingen

- Selecteer de modus: druk op de INTERVAL-toets totdat "Custom" oplicht.
- Aantal cycli: "00/XX" knippert. Gebruik de UP/DOWN-toetsen om het totale aantal cycli in te stellen tussen 1 en 99 (circulaire doorloop). Druk op ENTER om te bevestigen.
- Werktijd (WORK): Met TIME verlicht en WORK knipperend, kunt u de werktijd instellen tussen 0:01 en 9:59 met de UP/DOWN-knop (ronddraaien). Druk op ENTER om te bevestigen.
- Rusttijd (REST): Met TIME verlicht en REST knipperend, kunt u de rusttijd instellen tussen 0:01 en 9:59 met de UP/DOWN-knop (ronddraaiend). Druk op ENTER om te bevestigen. U hoort een pieptoon van 1 seconde.

Start en ontwikkeling van de training

1. Aftellen: De console telt af van 3 naar 0 met één pieptoon per seconde en READY knippert.
2. Werkfase: De aftelling voor de werktijd begint; 'WERK' knippert één keer per seconde. De indicatoren voor TIJD, AFSTAND, CALORIEËN, WATT, SNELHEID en RPM

worden in realtime berekend. De cyclusweergave toont "01/XX" (huidig/totaal aantal cycli).

3. Rustfase: De aftelling voor de rusttijd begint; REST knippert één keer per seconde en er klinkt één pieptoon per seconde. READY knippert gedurende de laatste 3 seconden van elke fase.
4. Herhalingen: Fase 2 en 3 worden herhaald en de cyclusteller wordt na elke rustperiode met +1 verhoogd, totdat het geprogrammeerde totaal (XX) is bereikt. De console toont vervolgens de eindpagina.

Pauzeer, hervat en beëindig

- Pauzeren: Druk op START om te pauzeren. Tijdens het pauzeren klinkt er elke 30 seconden een pieptoon van 0,5 seconde. Als het spel 5 minuten gepauzeerd blijft zonder te hervatten, klinkt er een pieptoon van 2 seconden en gaat de console in de standbymodus. Druk op START om te hervatten.
- STOP/Einde: Wanneer de cycli voltooid zijn of op STOP wordt gedrukt, klinkt er een pieptoon van 1 seconde en worden de totalen (TOTALE TIJD, AFSTAND, CALORIEËN) gedurende ongeveer 30 seconden weergegeven. WATT, SNELHEID en RPM wisselen elke 5 seconden tussen GEMIDDELDE en MAXIMUM. PULSE geeft de werkelijke hartslag weer als er een signaal is; anders wisselt deze tussen 65% en 85% van de MAX.

4.5 Doeltijdmodus

1. Druk in de stand-bymodus op de Target Time-toets. Het label TIME licht op en er klinkt een lange pieptoon van 1 seconde.
2. Wanneer TIME knippert, pas de tijd aan met de UP/DOWN-toetsen en bevestig met ENTER. TIME blijft dan continu branden.
3. Aan het begin telt de streeftijd af. De indicatoren voor AFSTAND, CALORIEËN, WATT, SNELHEID en RPM beginnen vervolgens op te tellen.
4. Pauze: Druk op START om te pauzeren. Tijdens de pauze klinkt er elke 30 seconden een pieptoon van 0,5 seconde en knipperen de waarden elke 2 seconden. Als het systeem 5 minuten gepauzeerd blijft, klinkt er een pieptoon van 2 seconden en gaat de console naar de standbymodus. Druk op START om verder te gaan.
5. Als er gedurende 30 seconden geen pedaalsignaal wordt ontvangen, klinkt er een korte piep en schakelt de console over naar de stand-bymodus.
6. Einde/STOP: Na het voltooien van de taak of het indrukken van STOP, toont TIME de totale tijd; DISTANCE de totale afstand; CALORIEËN het totale energieverbruik. WATT, SPEED en RPM wisselen elke 5 seconden tussen AVG/MAX.
7. Met een pulssignaal geeft PULSE de momentane waarde weer; zonder signaal geeft het geen waarde weer.
8. Druk op een willekeurige PROGRAM-toets om een ander programma te selecteren.

4.6 Doelafstandmodus

1. Druk in de stand-bymodus op de toets 'Doelafstand'. Het label 'AFSTAND' licht op en er klinkt een pieptoon van 1 seconde.
2. Als 'AFSTAND' knippert, pas deze dan aan met OMHOOG/OMLAAG en bevestig met ENTER.
3. Bij het opstarten telt de afstand af vanaf de vooraf ingestelde waarde. De indicatoren voor tijd, calorieën, wattage, snelheid en toerental tellen op.
4. Pauze: Druk op START om te pauzeren. Tijdens de pauze klinkt er elke 30 seconden een pieptoon van 0,5 seconde en knipperen de waarden elke 2 seconden. Als het systeem 5 minuten gepauzeerd blijft, klinkt er een pieptoon van 2 seconden en gaat de console naar de standbymodus. Druk op START om verder te gaan.
5. Geen trapsignaal gedurende 30 seconden, kort piepje en overschakelen naar stand-by.
6. Einde/STOP: TIJD geeft de totale tijd weer; AFSTAND de totale afstand; CALORIEËN het totale verbruik. WATT, SNELHEID en RPM wisselen elke 5 seconden tussen GEMIDDELDE en MAXIMUM.
7. PULS: geeft de werkelijke puls weer als er een signaal is; anders is het veld leeg.
8. Druk op een willekeurige PROGRAM-toets om een ander programma te selecteren.

4.7 Doelcalorieënmodus

1. Druk in de stand-bymodus op de toets 'Doelcalorieën'. Het label 'CALORIEËN' licht op en geeft een pieptoon van 1 seconde.
2. Wanneer CALORIEËN knippert, stel het doel in met OMHOOG/OMLAAG en bevestig met ENTER.
3. Bij het opstarten telt CALORIEËN af vanaf de ingestelde waarde. De indicatoren TIJD, AFSTAND, WATT, SNELHEID en RPM tellen op.
4. Pauze: Druk op START om te pauzeren. Tijdens de pauze klinkt er elke 30 seconden een pieptoon van 0,5 seconde en knipperen de waarden elke 2 seconden. Als het systeem 5 minuten gepauzeerd blijft, klinkt er een pieptoon van 2 seconden en gaat de console naar de standbymodus. Druk op START om verder te gaan.
5. Geen trapsignaal gedurende 30 seconden, kort piepje en overschakelen naar stand-by.
6. Einde/STOP: TIJD geeft de totale tijd weer; AFSTAND de totale afstand; CALORIEËN het totale verbruik. WATT, SNELHEID en RPM wisselen elke 5 seconden tussen GEMIDDELDE en MAXIMUM.
7. PULS: geeft de werkelijke puls weer als er een signaal is; anders blijft het veld leeg.
8. Druk op een willekeurige PROGRAM-toets om een ander programma te selecteren.
9. Wanneer CALORIEËN knippert, pas het aan met OMHOOG/OMLAAG en bevestig met ENTER. CALORIEËN blijft dan branden.

10. Tijdens de training worden TIJD, AFSTAND, WATT, SNELHEID en RPM vanaf 0 opgeteld.
11. Pauze: Druk op START om te pauzeren. Tijdens de pauze klinkt er elke 30 seconden een pieptoon van 0,5 seconde en knipperen de waarden elke 2 seconden. Na 5 minuten pauze klinkt er een pieptoon van 2 seconden en gaat de console naar de standbymodus. Druk op START om verder te gaan.
12. Als er gedurende 30 seconden geen pedaalsignaal wordt ontvangen, klinkt er een korte piep en schakelt de console over naar de stand-bymodus.
13. Na het voltooiën van de taak of het indrukken van STOP, toont TIME de totale tijd; DISTANCE de totale afstand; CALORIEËN het totale energieverbruik. WATT, SPEED en RPM wisselen elke 5 seconden tussen AVG/MAX.
14. PULS: Met een pulssignaal wordt de actuele waarde weergegeven; zonder signaal wordt er geen waarde weergegeven.

4.8 Doelhartslagmodus

1. Druk in de stand-bymodus op de toets voor de doelhartslag. AGE en het hartslagpictogram lichten op; er klinkt een pieptoon van 1 seconde.
2. Wanneer AGE knippert, pas je je leeftijd aan met OMHOOG/OMLAAG en bevestig je met ENTER. AGE en het hartslagpictogram zullen dan oplichten.
3. Start de training. De console berekent automatisch je maximale hartslag (MAX HR) en toont de drempelwaarden van 65% en 85%. Tijd, afstand, calorieën, watt, snelheid en RPM worden geregistreerd.
4. Lage zone: Als uw hartslag onder de 65% van de maximale hartslag komt, knippert de waarde "65%" en geeft het apparaat elke 10 seconden een pieptoon totdat de hartslag weer boven de 65% komt.
5. Hoge zone: Als uw hartslag hoger is dan 85% van de maximale hartslag, knippert de waarde "85%" en geeft het apparaat elke 10 seconden een pieptoon totdat de hartslag onder de 85% zakt.
6. Als er gedurende 30 seconden geen pulssignaal wordt ontvangen, klinkt er een korte piep en schakelt de console over naar de stand-bymodus.
7. Pauze: Druk op START om te pauzeren. Tijdens de pauze klinkt er elke 30 seconden een pieptoon van 0,5 seconde en knipperen de waarden elke 2 seconden. Na 5 minuten pauze klinkt er een pieptoon van 2 seconden en gaat de console naar de standbymodus. Druk op START om verder te gaan.
8. Einde/STOP: Wanneer u klaar bent (of op STOP drukt), geeft TIME de totale tijd weer; DISTANCE de totale afstand; CALORIEËN het totale verbruik. WATT, SPEED en RPM wisselen elke 5 seconden tussen AVG/MAX.
9. Druk op een willekeurige PROGRAM-toets om een ander programma te selecteren.

Console-instellingen en -status Instelmodus (eenheden wijzigen)

1. Houd de START- en ENTER-toetsen 2 seconden ingedrukt. U hoort een lange pieptoon. Het label SPEED licht op en het apparaat knippert.

2. Selecteer de eenheid met de pijltoetsen OMHOOG/OMLAAG: km/u of mph. Druk op ENTER om te bevestigen. De afstandseenheid wordt automatisch gekoppeld (km naar km/u; mi naar mph).
3. Als u gedurende 30 seconden geen actie onderneemt, keert de console terug naar de stand-bymodus.

RESET-modus (volledige reset)

1. In elke modus kunt u de STOP-toets 2 seconden ingedrukt houden om een volledige reset uit te voeren.
2. Het lcd-scherm knippert elke 2 seconden en er klinkt een pieptoon van 2 seconden.
3. De console keert terug naar de standbymodus met standaardwaarden (de instellingen en doelen van de actieve sessie worden gereset).

SLAAPSTAND

- In de standbymodus schakelt de console over naar de slaapstand als er gedurende 60 seconden geen toetsaanslag of toerental-/pulssignaal wordt gedetecteerd.
- Om de slaapstand te verlaten, trapt u op het pedaal of drukt u op een willekeurige toets (bijv. START).

5. Informatie met betrekking tot de oefening

Een goede training moet uit de volgende stappen bestaan:

- Opwarming: Dit bestaat uit een sessie van 5 tot 10 minuten met rek- en strekoefeningen en lichte oefeningen. Een goede warming-up verhoogt de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, waardoor het lichaam wordt voorbereid op de oefening. Afbeelding 10
- Training: Dit is een oefensessie van 20 tot 30 minuten.

(Let op: Houd uw verhoogde hartslag gedurende de eerste weken van de training niet langer dan 20 minuten aan.) Afbeelding 11

- Afkoelen: Rek je 5 tot 10 minuten uit. Dit verbetert je flexibiliteit en helpt blessures na het sporten te voorkomen. Afbeelding 10

Trainen

Om je conditie te behouden of te verbeteren, doe je drie trainingssessies per week, met minstens één rustdag tussen elke sessie. Na een paar maanden trainen kun je het aantal wekelijkse sessies verhogen naar vijf. Voor de beste resultaten is consistentie in je trainingsschema essentieel.

6. Reiniging en onderhoud

- Om de fiets schoon te maken, gebruikt u een zachte, vochtige doek. Gebruik geen schurende reinigingsmiddelen of oplosmiddelen op de plastic onderdelen. Veeg na elk gebruik eventueel zweet van de fiets. Zorg ervoor dat er niet te veel vocht op het scherm komt, omdat dit een risico op een elektrische schok kan opleveren of de elektrische componenten kan beschadigen.
- Houd de fiets, en met name het scherm, uit de buurt van direct zonlicht om schade aan het scherm te voorkomen.
- Controleer wekelijks en vóór elk gebruik of alle bevestigingsbouten en machinepedalen goed vastzitten.
- Bewaar de fiets op een schone, droge plaats, buiten het bereik van kinderen.

7. Technische specificaties

Product: Drumfit WOD Rider Ultimate

Productreferentie: EU01_122512

Voeding voor het display: 2 x 1,5V AA-batterijen

Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg.

Klasse: HC

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 het product en/of de batterij, conform de geldende regelgeving, gescheiden van het huishoudelijk afval moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de batterijen te verwijderen en het product naar een door de lokale autoriteiten aangewezen inzamelpunt te brengen. Voor gedetailleerde informatie over de meest geschikte manier om uw elektrische en elektronische apparatuur en/of de bijbehorende batterijen af te voeren, dient de consument contact op te nemen met de plaatselijke autoriteiten.

Op onze website vindt u informatie over nationale systemen voor het recyclen van verpakkingen en de bijbehorende markering.

Het naleven van bovenstaande richtlijnen draagt bij aan de bescherming van het milieu.

9. Garantie en SAT

Cecotec is aansprakelijk jegens de eindgebruiker of consument voor eventuele gebreken die bestaan op het moment van levering van het product, conform de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgesteld in de toepasselijke regelgeving.

Het wordt aanbevolen om reparaties te laten uitvoeren door gespecialiseerd personeel.

Mocht u een probleem met het product ondervinden of vragen hebben, neem dan contact op met de officiële technische ondersteuning van Cecotec via +34 96 321 07 28.

10. Auteursrecht

De intellectuele eigendomsrechten van de teksten in deze handleiding behoren toe aan CECOTEC INNOVACIONES, SL. Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze publicatie mag niet, geheel of gedeeltelijk, worden gereproduceerd, opgeslagen in een gegevensbanksysteem, verzonden of verspreid op welke wijze dan ook (elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopiëren, opnemen of soortgelijke methoden) zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van CECOTEC INNOVACIONES, SL.

11. Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring



Cecotec Innovaciones verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van de toepasselijke regelgeving van de Europese Unie. Dit product is ontworpen, gefabriceerd en getest in overeenstemming met de vereiste veiligheids- en kwaliteitsnormen. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is te vinden op het volgende webadres: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

POLSKI

1. Części i komponenty

Zestaw sprzętu i narzędzi:

Rys. 1

NIE.	Opis	Licznik
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10,5	4
22	Końcówka kierownicy	2
23	Śruba	2
24	Rura wsporcza aluminiowa	2
45	5×Ø13×1	4
DO	S5	1
B	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Pełna lista części:

Rys. 2

NIE.	Opis	Licznik	NIE.	Opis	Licznik
1	Konsola	1	54	Mały korbwód	2
2	Podstawka pod tablet	1	55	Nakrętka M10 (H7, klucz S17)	2
3	Montaż śrub M5×40×15×Ø10	4	56	Stacja dokująca D25	3
4	Zestaw śrub M4×40×20×Ø10,5	4	57	Łożysko 6005	2
5	Stojak na konsolę	1	58	Dystans Ø25,1×Ø30×4	2
6	Uchwyt na butelkę	1	59	Podkładka falowa d25×Ø31×0,3	2
7	Śruba M8×20 (imbus S5)	8	60	Nakrętka nylonowa M6 (klucz H6, S10)	8
8	Podkładka sprężysta d8	12	61	Podkładka sprężysta d6	8
9	Podkładka d8×Ø20×2	11	62	Magnes	2
10 L/P	Kierownica	2	63	Płyta pasa	1

	lewa/prawa				
11	Siedziba	1	32	Ostona zacisku	4
12	Ostona zacisku 2	1	64	Oś	1
13	Płytką mocująca siodło	1	65	Śruba M6×16 (klucz S10)	8
14	Ostona zacisku 1	1	66	plyta oscylacyjna	2
15	Śruba M6×8 (imbus S5)	2	67	Śruba M8×16 (klucz S13)	8
16	Zaślepka siedziska	1	68	Złącze	2
17	Zaślepka siedziska	1	69	łożysko 6003	2
18	górný blok pokręta	1	70	Stacja dokująca D35	2
19	Sztyca siodetka	1	71	Podkładka d8×Ø22×2	2
20	Uchwyt w kształcie litery L	1	72	Pokład	2
21	Śruba M8×20 (imbus S6)	6	73	Nakrętka M12×1 (H7, klucz S16)	2
22	Końcówka kierownicy	2	74	Śruba tańcuchowa	2
23	Śruba	2	75	Nakrętka M12×1 (H6, klucz S19)	2
24	Rura wsporcza aluminiowa	2	76	łożysko 6201	2
25	Śruba M8×45×15 (imbus S5)	2	77	Podkładka falowa d12×Ø15,5×0,3	1
26	łożysko 608	2	78	Przekładka Ø18×d12,1×59	1
27	Koło transportowe	2	79	Oś	1
28	Nakrętka nylonowa M8 (H7,5, klucz S13)	2	80	Koło wentylatora	1
29	Śruba M10×20 (imbus S6)	6	81	Rękaw	1
30	Podkładka	4	82	Podkładka	1

	sprężysta D10			Ø18×d12,1×3 4,5	
31	Podkładka d10×Ø20×2	4	83	Pokrywa kratki 1	1
32	Nakładki stabilizujące	2	84	Pokrywa kratki 2	1
33	Stabilizator przedni	1	85	Pokrywa kratki 3	1
34	Nakrętka M8 (H5,5, klucz S14)	4	86	Ostona deflektora	1
35	Regulowana noga	4	87	Łopatka wentylator a 1	12
36	Stabilizator tylny	1	88	Łopatka wentylator a 2	4
37	Rama główna	2	89	Płyta łopatki wentylator a	4
38 L/P	Pedał lewy/prawy	2	90	Pasek	1
39	Ostona korbowodu	2	91	Śruba M6×10 (klucz S10)	1
40	Nakrętka M10×1,25 (H7,5, klucz S14)	2	92	Podkładka d6×Ø13×1,5	1
41 L/P	Gramofon L/R	2	93	Napinacz	1
42 L/P	Korbówód L/P	2	94	Watek napinacza	1
43	Wkręt samogwintujący ST4,2×16×Ø8	8	95	Centrum	1
44	Wkręt samogwintujący ST4,2×19×Ø8	9	96	Uchwyt w kształcie liter L	2
45	Podkładka d5×Ø13×1	10	97	Wsparcie czujnika	1
46	Wkręt samogwintujący ST4,2×10×Ø8	8	98	Transdukto r	1
47 L/P	Ostona łańcucha L/R	2	99	Wkręt samogwint ujący ST4,2×16×Ø 10,5	16
48	Dok D42	2	100	Główny kabel	1

49	Dok D20	2	101	Przepust kablowy Ø12×11×Ø3	2
50	6004 Łożysko	2	102	Tuba opakowani owa	2
51	Korbówód / korbówód	2	103	Nakrętka nylonowa M6 (klucz H6, S10)	1
52	Podkładka d10×Ø32×2	2	104	Podkładka d5×Ø16×1,5	16
53	Śruba M10×50×20 (teb S17)	2	105	Wkręt samogwint ujący ST4.2×13×Ø 8	2

Notatka:

Ilustracje zawarte w niniejszej instrukcji mają charakter schematyczny i mogą nie odzwierciedlać dokładnie wyglądu produktu.

2. Przed użyciem

- To urządzenie jest dostarczane w opakowaniu zaprojektowanym w celu ochrony podczas transportu. Wyjmij urządzenie z pudełka. Oryginalne pudełko i inne materiały opakowaniowe możesz zachować w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia w razie konieczności jego transportu w przyszłości. Jeśli chcesz pozbyć się oryginalnego opakowania, upewnij się, że wszystkie elementy zostaną poddane recyklingowi zgodnie z przepisami.
- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są w zestawie i w dobrym stanie. Jeśli któregoś brakuje lub jest uszkodzony, skontaktuj się natychmiast z oficjalnym Działem Wsparcia Technicznego Cecotec.

Zawartość pudełka:

- Rower powietrzny
- 2 baterie AA 1,5 V
- Instrukcja obsługi
- Nie usuwaj numeru seryjnego z produktu, aby zachować możliwość prawidłowego śledzenia sprzętu w przypadku konieczności uzyskania pomocy.

3. Montaż

Krok 1. Montaż stabilizatora

Rys. 3

- a. Zdejmij śruby M10×20 (29), podkładki sprężynowe d10 (30), podkładki d10×Ø20×2 (31) i tuleje uszczelniające (102) z ramy głównej (37) za pomocą klucza imbusowego S6 (B). Elementy mocujące są fabrycznie zamontowane.
- b. Zamontuj przedni stabilizator (33) i tylny stabilizator (36) na ramie głównej (37). W każdym punkcie mocowania zamontuj następujący zestaw: śrubę M10×20 (29), podkładkę sprężynową d10 (30) i podkładkę d10×Ø20×2 (31). Dokręć kluczem imbusowym S6 (B) do momentu usunięcia luzu, a następnie wykonaj naprzemiennie ostatnie dokręcanie.

Krok 2. Montaż zespołu siodełka

Rys. 4

- a. Odkręć uchwyt w kształcie litery L (96), obracając go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Włóż sztycę siodełka (19) do ramy głównej (37) na żadaną wysokość, a następnie dokręć uchwyt w kształcie litery L (96), obracając go w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować sztycę siodełka (19) w ramie głównej (37).
- b. Zamontuj siedzisko (11) na górnej części sztycy (19) i mocno dokręć je kluczem S13–15 (D).
- c. W rozdziale „Regulacja siodełka” opisano czynności, które należy wykonać, aby wyregulować wysokość i położenie siodełka w płaszczyźnie przód/tył.

Krok 3. Montaż masztu i podłączenie czujnika

Rys. 5

- a. Wyjmij śruby M8×20 (7), podkładki sprężyste d8 (8) i podkładki d8×Ø20×2 (9) z ramy głównej (37) za pomocą klucza imbusowego S5 (A). Elementy mocujące są fabrycznie zamontowane.
- b. Podłącz czujnik (98) do kabla głównego (100). Upewnij się, że złącze jest całkowicie włożone i dobrze dociśnięte. Włóż kable do ramy głównej (37), aby zapobiec ich przyciśnięciu w następnym kroku.
- c. Włóż wspornik konsoli (5) do ramy głównej (37), dopasowując otwory. Zabezpiecz zespół za pomocą śrub M8×20 (7), podkładek sprężystych d8 (8) i podkładek d8×Ø20×2 (9), a następnie dokręć kluczem imbusowym S5 (A) do momentu całkowitego usunięcia luzu. Zalecany moment dokręcania dla śruby M8: 18–22 N·m.

Krok 4. Montaż kierownicy i rur podporowych

Rys. 6

- a. Zamontuj kierownicę lewą/prawą (10L/10R) na ramie głównej (37). Odkręć wstępnie zamontowane śruby M8×20 (21) za pomocą klucza imbusowego S6 (B), ustaw kierownicę i wymień śruby M8×20 (21) na podkładki sprężynowe D8 (8) w

odpowiednich miejscach. Dokręć naprzemiennie, aż do całkowitego usunięcia luzu.

- b. Przymocuj aluminiową rurę wsporczą (24) do ramy głównej (37) za pomocą śrub (23). Dokręć kluczem imbusowym S8 (C) do momentu, aż będzie mocno osadzona.
- c. Włóż końcówkę kierownicy (22) do aluminiowej rury podporowej (24).

Krok 5. Montaż konsoli, uchwytu na tablet i pedałów

Rys. 7

- a. Wyjmij zestawy śrub M5×40×15×Ø10 (3) i zestawy śrub M4×40×20×Ø10,5 (4) wstępnie zamontowane na konsoli (1) i uchwycie tabletu (2) za pomocą klucza imbusowego S5 (A).
- b. Podłącz kabel główny (100) do kabla konsoli. Upewnij się, że złącze jest całkowicie włożone i nie ma luzu. Poprowadź kabel przez wnętrze uchwytu konsoli (5).
- c. Przymocuj konsolę (1) i uchwyt tabletu (2) do wspornika konsoli (5) za pomocą śrub M5×40×15×Ø10 (3) z podkładkami d5×Ø13×1 (45) i śrubami M4×40×20×Ø10,5 (4). Dokręć kluczem imbusowym S5 (A) do momentu, aż będą mocno osadzone.
- d. Zdejmij wstępnie zamontowane zestawy śrub M5×40×15×Ø10 (3) z uchwytu konsoli (5). Umieść uchwyt na butelkę (6) na uchwycie konsoli (5) i przymocuj go za pomocą zestawów śrub (3). Dokręć kluczem imbusowym S5 (A).
- e. Przykręć prawy pedał (38R) do prawego ramienia korby (42R), a lewy pedał (38L) do lewego ramienia korby (42L). Dokręć kluczem S13–15 (D). Lewy pedał (38L) ma gwint odwrotny: przykręć go przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Zalecany moment dokręcania: 35–45 Nm.

Relokacja maszyn

Rys. 8

Aby przesunąć rower, unieś lewą/prawą kierownicę (10L/10R), aż koła transportowe (27) przedniego stabilizatora (33) dotkną podłoża. Po zetknięciu kół przesun rower w żądane miejsce, delikatnie odchylając go od ramy głównej (37).

Regulacja siodełka

Rys. 9

Wysokość:

- a. Odkręć uchwyt typu L (96) poprzez przekręcenie go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- b. Przesuń sztycę (19) do żądanej pozycji, ustawiając jeden z 8 otworów na znaku odniesienia na sztycy.
- c. Nie przekraczaj oznaczenia „MAX” na sztycy (19).
- d. Dokręć uchwyt typu L (96), obracając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż sztyca siodełka (19) zostanie mocno zablokowana w ramie głównej (37).

Do przodu/do tyłu:

- a. Odkręć uchwyt typu L (20) na płycie mocującej siedzisko (13).
- b. Przesuń siedzisko (11) do przodu lub do tyłu zgodnie ze strzałkami prowadzącymi

na płytce mocującej siedzisko (13), aż do osiągnięcia odpowiedniej odległości.

- c. Aby zablokować pozycję, należy ścisnąć uchwyt typu L (20) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

4. Operacja

Funkcje ekranu konsoli

Wskaźnik	Opis
obr./min	Wyświetla liczbę obrotów na minutę. Zakres: 0–199.
PRĘDKOŚĆ	Wyświetla aktualną prędkość treningową. Prędkość maksymalna: 99,9 km/h lub mph (w zależności od wybranej jednostki). Aby przetaczać się między kilometrami i milami, naciśnij jednocześnie przyciski ENTER i START przez 2 sekundy, a następnie użyj klawiszy strzałek, aby przetaczać się między km/h i mph.
CZAS	Odliczanie: w przypadku braku ustawionego czasu, czas przesuwa się od 00:00 do maksymalnie 1:59:59. Odliczanie: Jeśli ustawisz czas docelowy, konsola (1) będzie odliczać od ustawionej wartości do 00:00:00. Ustawianie czasu odbywa się w krokach co 1 minutę (zakres 0:00–1:59:00).
DYSTANS	Zlicza całkowity dystans od 0,0 do 999,5 km/ML lub odlicza w dół od wartości docelowej. Regulacja dystansu odbywa się za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ w krokach co 0,5 km lub ML.
KALORIE	Zliczaj kalorie od 0 do maksymalnie 999 lub odliczaj w dół od docelowej wartości kalorii. Regulacji dokonuje się za pomocą przycisków UP/DOWN. Odliczanie można ustawić do 990.
WAT	Wyświetla aktualną moc (W) podczas treningu. Zakres wyświetlania: 0–1999 W.
PULS	Umożliwia ustawienie docelowego wieku w zakresie od 0 do 99 lat. Na podstawie wieku ustalane jest docelowe tętno; gdy rzeczywiste tętno przekroczy wartość docelową, konsola emituje sygnał dźwiękowy. Zakres: 0–240 uderzeń na minutę.

Funkcje przycisków

Przycisk/Klucz	Funkcjonować
START	Szybko rozpocznij trening lub wznów go po przerwie.
ZATRZYMYWAĆ SIĘ	Tymczasowo wstrzymaj lub wznów działanie konsoli z poziomu Stop. Wyczyść wszystkie ustawienia. Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby ponownie uruchomić konsolę.
DÓŁ (▼)	Zmniejsz wartości dla Dystansu, Kalorii, Czasu i Wiek.
W GÓRĘ (▲)	Zwiększ wartości dla Dystansu, Kalorii, Czasu i Wiek.
Odległość docelowa	Bezpośredni dostęp do trybu określania odległości docelowej.
Docelowe kalorie	Bezpośredni dostęp do trybu docelowego spożycia kalorii.
Docelowe tętno	Bezpośredni dostęp do trybu tętna docelowego. Na podstawie Twojego wieku konsola ustala docelowe tętno.
Czas docelowy	Bezpośredni dostęp do trybu obiektywnego czasu.

Przycisk/Klucz	Funkcjonować
Interwał	Wybór programu interwałowego: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 i Custom.
WCHODZIĆ	Potwierdź ustawienia lub wejdź do wybranego programu.

Instrukcja obsługi początkowej

1. Po włączeniu wyświetlacz LCD wyświetla wszystkie segmenty i emituje długi sygnał dźwiękowy.
2. Następnie w obszarze DIST wyświetlana jest średnica koła do konfiguracji. Po zakończeniu tego kroku konsola przechodzi w tryb regulacji AGE, a wartość wieku miga.
3. Użyj przycisków GÓRA/DÓŁ, aby ustawić żądany wiek i naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Konsola przejdzie w tryb czuwania.
 - W trybach wyświetlania/regulacji etykiety wyświetlacza migają sekwencyjnie co sekundę, wskazując aktywny element. Cykl obejmuje: INTERWAŁ 10/20, INTERWAŁ 20/10, INTERWAŁ WŁASNY, GOTOWY, PRACA, ODPOCZYNEK, CZAS, DYSTANS, KALORIE, WATTY, PRĘDKOŚĆ, OBROTÓW NA MINUTĘ oraz ikonę W DÓŁ.
 - Jeżeli przez 60 sekund nie zostanie wykryty żaden naciśnięcie klawisza, sygnał RPM (pedałowania) ani sygnał tętna, konsola przejdzie w tryb uśpienia.
4. Wybór programu: Manualny, Interwały 20/10 i 10/20.

4.1 Tryb ręczny

- W trybie gotowości naciśnij przycisk START, aby rozpocząć ćwiczenia. Rozlegnie się 1-sekundowy sygnał dźwiękowy, a liczniki CZASU, DYSTANSU, KALORII, WATTÓW, PRĘDKOŚCI i RPM zaczną naliczać.
- PULS: Jeśli konsola odbierze sygnał tętna, ikona zaświeci się i wyświetli wartość tętna. Bez sygnału pojawi się „P”.
- Pauza: Naciśnij przycisk START podczas treningu, aby go wstrzymać. Konsola będzie emitować krótki sygnał dźwiękowy co 30 sekund, a wartości będą migać co sekundę. Jeśli trening pozostanie wstrzymany przez 5 minut, rozlegnie się 2-sekundowy sygnał dźwiękowy, a konsola powróci do trybu gotowości. Naciśnij przycisk START, aby wznowić.
- End/STOP: Naciśnij STOP, aby zakończyć. TIME wyświetla czas całkowity; DISTANCE – całkowity dystans; CALORIES – całkowitą liczbę kalorii. WATT, SPEED i RPM naprzemiennie wyświetlają wartości średnie i maksymalne. W oknie PULSE, wartości 65% i 85% MAX zmieniają się co 5 sekund. Przy sygnale tętna PULSE wyświetla wartość tętna rzeczywistego; bez sygnału wartość nie jest wyświetlana.
- wejdź do odpowiedniego programu, naciśnij dowolny przycisk PROGRAMU

(Docelowa odległość, Docelowe kalorie, Docelowe tętno, Docelowy czas lub Interwał) .

4.2 Program interwałowy 20/10

- Wybór: Naciśnij przycisk INTERVAL 20/10. Zaświeci się wskaźnik „20/10” i rozlegnie się długi, 1-sekundowy sygnał dźwiękowy.
- Cuenta atrás inicial: 3→0; suena un pitido por segundo y parpadea READY.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 20→0 con WORK parpadeando una vez por segundo. Los indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM calculan en tiempo real.
- Fase de descanso: cuenta atrás 10→0 con REST parpadeando y pitidos por segundo. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Cykle: Licznik cykli zwiększa się o 1 na cykl (PRACA + ODPOCZYNEK), aż do wyświetlenia 08/08. Na koniec wyświetlany jest ekran końcowy.
- Pauza/STOP: jak w trybie ręcznym. STOP lub koniec programu: 1-sekundowy sygnał dźwiękowy i przez około 30 sekund wyświetlane są wartości całkowite (CZAS, DYSTANS, KALORIE), a wartości ŚREDNIE/MAKSYMALNE dla WATÓW, PRĘDKOŚCI i RPM naprzemiennie. TĘTNO zmienia się co 5 sekund między 65% a 85% MAX. Przy sygnale tętna, TĘTNO wyświetla rzeczywiste tętno; bez sygnału wartość nie jest wyświetlana.
- Aby uruchomić inny program, naciśnij przycisk PROGRAM.

4.3 Program interwałowy 10/20

- Wybór: Naciśnij przycisk INTERVAL 10/20. Zaświeci się wskaźnik „10/20” i rozlegnie się 1-sekundowy sygnał dźwiękowy.
- Cuenta atrás inicial: 3→0 con READY parpadeando y pitido por segundo.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 10→0 con WORK parpadeando.
- Fase de descanso: cuenta atrás 20→0 con REST parpadeando y pitidos. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Cykle: licznik zwiększa się o 1 na każdy cykl do 08/08, a następnie przechodzi do ekranu końcowego.
- Ekran pauzy/STOP i podsumowania: taki sam jak w wersji 20/10.
- Aby uruchomić inny program, naciśnij przycisk PROGRAM.

4.4 Niestandardowy program interwałowy

Poprzednie ustawienia

- Wybierz tryb: naciskaj przycisk INTERVAL, aż zaświeci się napis „Custom”.
- Liczba cykli: będzie migać „00/XX”. Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ ustaw

łączną liczbę cykli w zakresie od 1 do 99 (przesuwanie kołowe). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić.

- Czas pracy (WORK): Przy podświetlonym TIME i migającym WORK, ustaw czas pracy w zakresie od 0:01 do 9:59 za pomocą przycisków UP/DOWN (przesuwanie kołowe). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
- Czas odpoczynku (REST): Gdy TIME jest podświetlony, a REST miga, ustaw czas odpoczynku w zakresie od 0:01 do 9:59 za pomocą przycisków UP/DOWN (przesuwanie kołowe). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Rozlegnie się sygnał dźwiękowy trwający 1 sekundę.

Rozpoczęcie i rozwój szkoleń

1. Odliczanie: Konsola wykonuje odliczanie 3 → 0, wydaje jeden sygnał dźwiękowy na sekundę i miga komunikat READY.
2. Faza pracy: Rozpoczyna się odliczanie czasu pracy (WORK); wskaźnik WORK miga raz na sekundę. Wskaźniki CZASU, DYSTANSU, KALORII, WATTÓW, PRĘDKOŚCI i RPM są obliczane w czasie rzeczywistym. Wyświetlacz cykli pokazuje „01/XX” (bieżące/całkowite cykle).
3. Faza odpoczynku: Rozpoczyna się odliczanie czasu REST. Wskaźnik REST miga raz na sekundę i wydaje sygnał dźwiękowy raz na sekundę. Podczas ostatnich 3 sekund każdej fazy miga wskaźnik READY.
4. Powtórzenia: Fazy 2 i 3 są powtarzane, a licznik cykli zwiększa się o +1 po każdym REST, aż do osiągnięcia zaprogramowanej sumy (XX). Następnie konsola wyświetla stronę końcową.

Wstrzymaj, wznów i zakończ

- Pauza: Naciśnij START, aby wstrzymać grę. Podczas pauzy co 30 sekund rozlega się sygnał dźwiękowy o długości 0,5 sekundy. Jeśli gra pozostanie wstrzymana przez 5 minut bez wznowienia, rozlegnie się 2-sekundowy sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb czuwania. Naciśnij START, aby wznowić.
- STOP/Koniec: Po zakończeniu cykli lub naciśnięciu przycisku STOP rozlega się 1-sekundowy sygnał dźwiękowy, a wartości sumaryczne (CZAS CAŁKOWITY, DYSTANS, KALORIE) są wyświetlane przez około 30 sekund. WATT (Waty), SPEED (Prędkość) i RPM (obr./min) zmieniają się co 5 sekund między wartościami AVG (Średnia) i MAX (Maksymalna). PULSE (Tętno) wyświetla rzeczywiste tętno, jeśli występuje sygnał; w przeciwnym razie zmienia się między 65% a 85% wartości MAX (Maksymalna).

4.5 Tryb czasu docelowego

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk „Czas docelowy”. Etykieta TIME zaświeci się i usłyszysz długi, 1-sekundowy sygnał dźwiękowy.
2. Gdy zacznie migać komunikat TIME, ustaw go za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ i potwierdź przyciskiem ENTER. Komunikat TIME pozostanie podświetlony.

3. Na początku rozpoczyna się odliczanie czasu docelowego. Wskaźniki DYSTANSU, KALORII, WATTÓW, PRĘDKOŚCI i OBROTÓW NA MINUTĘ zaczynają się zwiększać.
4. Pauza: Naciśnij START, aby wstrzymać. W trybie pauzy co 30 sekund rozlega się sygnał dźwiękowy o długości 0,5 sekundy, a wartości migają co 2 sekundy. Jeśli system pozostanie w trybie pauzy przez 5 minut, rozlegnie się 2-sekundowy sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb czuwania. Naciśnij START, aby wznowić.
5. Jeżeli w ciągu 30 sekund nie zostanie wykryty żaden sygnał pedałowania, rozlegnie się krótki sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb czuwania.
6. Koniec/STOP: Po wykonaniu zadania lub naciśnięciu przycisku STOP, TIME wyświetla całkowity czas; DISTANCE wyświetla całkowity dystans; CALORIES wyświetla całkowitą zużytą energię. WATT, SPEED i RPM zmieniają się co 5 sekund między wartościami ŚREDNIA/MAKSYMALNA.
7. Przy sygnale impulsowym PULSE wyświetla wartość chwilową, bez sygnału nie wyświetla żadnej wartości.
8. Naciśnij dowolny przycisk PROGRAM, aby wybrać inny program.

4.6 Tryb odległości docelowej

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk „Odległość docelowa”. Etykieta „ODLEGŁOŚĆ” zaświeci się i usłyszysz 1-sekundowy sygnał dźwiękowy.
2. Gdy zacznie migać ODLEGŁOŚĆ, ustaw ją przyciskami UP/DOWN i potwierdź przyciskiem ENTER.
3. Podczas uruchamiania, DYSTANS jest odliczany od ustawionej wartości. Wskaźniki CZASU, KALORII, WATTÓW, PRĘDKOŚCI i OBROTÓW NA MINUTĘ są zliczane w górę.
4. Pauza: Naciśnij START, aby wstrzymać. W trybie pauzy co 30 sekund rozlega się sygnał dźwiękowy o długości 0,5 sekundy, a wartości migają co 2 sekundy. Jeśli system pozostanie w trybie pauzy przez 5 minut, rozlegnie się 2-sekundowy sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb czuwania. Naciśnij START, aby wznowić.
5. Brak sygnału pedałowania przez 30 sekund, krótki sygnał dźwiękowy i przełączenie w tryb czuwania.
6. Koniec/STOP: CZAS wyświetla całkowity czas; ODLEGŁOŚĆ wyświetla całkowity dystans; KALORIE wyświetla całkowite zużycie. WATTY, PRĘDKOŚĆ i OBROTKI naprzemiennie wyświetlają wartości ŚREDNIE i MAKSYMALNE co 5 sekund.
7. PULSE: wyświetla aktualny puls, jeśli jest sygnał; w przeciwnym razie pole jest puste.
8. Naciśnij dowolny przycisk PROGRAM, aby wybrać inny program.

4.7 Tryb docelowych kalorii

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk „Docelowe kalorie”. Etykieta KALORIE zaświeci się i usłyszysz 1-sekundowy sygnał dźwiękowy.
2. Gdy zacznie migać komunikat CALORIES, ustaw cel za pomocą przycisków

UP/DOWN i potwierdź przyciskiem ENTER.

3. Po uruchomieniu licznik KALORII zaczyna odliczać od ustawionej wartości. Wskaźniki CZASU, DYSTANSU, WATTÓW, PRĘDKOŚCI i OBROTÓW NA MINUTĘ rosną.
4. Pauza: Naciśnij START, aby wstrzymać. W trybie pauzy co 30 sekund rozlega się sygnał dźwiękowy o długości 0,5 sekundy, a wartości migają co 2 sekundy. Jeśli system pozostanie w trybie pauzy przez 5 minut, rozlegnie się 2-sekundowy sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb czuwania. Naciśnij START, aby wznowić.
5. Brak sygnału pedałowania przez 30 sekund, krótki sygnał dźwiękowy i przełączenie w tryb czuwania.
6. Koniec/STOP: CZAS wyświetla całkowity czas; ODLEGŁOŚĆ wyświetla całkowity dystans; KALORIE wyświetla całkowite zużycie. WATTY, PRĘDKOŚĆ i OBROTKI naprzemiennie wyświetlają wartości ŚREDNIE i MAKSYMALNE co 5 sekund.
7. PULSE: wyświetla aktualny puls, jeśli jest sygnał; w przeciwnym razie nie ma wartości.
8. Naciśnij dowolny przycisk PROGRAM, aby wybrać inny program.
9. Gdy zaczną migać komunikat CALORIES, dostosuj go za pomocą przycisków UP/DOWN i potwierdź przyciskiem ENTER. Komunikat CALORIES pozostanie podświetlony.
10. Podczas treningu CZAS, DYSTANS, MOC, PRĘDKOŚĆ i OBROTÓW NA PUNKTY MINUTOWE są liczone od 0.
11. Pauza: Naciśnij START, aby wstrzymać. Podczas pauzy co 30 sekund rozlega się 0,5-sekundowy sygnał dźwiękowy, a wartości migają co 2 sekundy. Po 5 minutach pauzy rozlega się 2-sekundowy sygnał dźwiękowy, a konsola przechodzi w tryb czuwania. Naciśnij START, aby wznowić.
12. Jeżeli w ciągu 30 sekund nie zostanie wykryty żaden sygnał pedałowania, rozlegnie się krótki sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb czuwania.
13. Po wykonaniu zadania lub naciśnięciu przycisku STOP, TIME wyświetla całkowity czas; DISTANCE wyświetla całkowity dystans; CALORIES wyświetla całkowite zużycie energii. WATT, SPEED i RPM zmieniają się co 5 sekund między wartościami ŚREDNIA/MAKSYMALNA.
14. PULS: Przy sygnale tętna wyświetla wartość rzeczywistą, bez sygnału nie wyświetla wartości.

4.8 Tryb docelowego tętna

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk Target Heart-Rate (Tętno docelowe). Zaświecą się ikony AGE i tętna; rozlegnie się 1-sekundowy sygnał dźwiękowy.
2. Gdy zaczną migać WIEK, ustaw swój wiek za pomocą przycisków W GÓRĘ/W DÓŁ i potwierdź przyciskiem ENTER. Następnie zaświeci się ikona WIEKU i tętna.
3. Rozpocznij trening. Konsola automatycznie obliczy Twoje maksymalne tętno (MAX HR) i wyświetli progi 65% i 85%. Rozpocznie się naliczanie czasu, dystansu, kalorii, mocy, prędkości i obrotów na minutę.
4. Strefa niska: Jeśli tętno spadnie poniżej 65% MAX HR, wartość „65%” zacznie

migać, a konsola będzie wydawać sygnał dźwiękowy co 10 sekund, aż do momentu, gdy wartość powróci powyżej 65%.

5. Strefa wysoka: Jeśli tętno przekroczy 85% MAX HR, wartość „85%” zacznie migać, a konsola będzie wydawać sygnał dźwiękowy co 10 sekund, aż spadnie poniżej 85%.
6. Jeżeli w ciągu 30 sekund nie pojawi się sygnał pulsacyjny, rozlegnie się krótki sygnał dźwiękowy, a konsola przejdzie w tryb czuwania.
7. Pauza: Naciśnij START, aby wstrzymać. Podczas pauzy co 30 sekund rozlega się 0,5-sekundowy sygnał dźwiękowy, a wartości migają co 2 sekundy. Po 5 minutach pauzy rozlega się 2-sekundowy sygnał dźwiękowy, a konsola przechodzi w tryb czuwania. Naciśnij START, aby wznowić.
8. Koniec/STOP: Po zakończeniu (lub naciśnięciu przycisku STOP) opcja CZAS wyświetla całkowity czas; ODLEGŁOŚĆ wyświetla całkowity dystans; KALORIE wyświetla całkowite zużycie. WATTY, PRĘDKOŚĆ i obr./min zmieniają się co 5 sekund między wartościami ŚREDNIA/MAKSYMALNA.
9. Naciśnij dowolny przycisk PROGRAM, aby wybrać inny program.

Ustawienia i status konsoli

Tryb USTAWIEŃ (zmiana jednostek)

1. Naciśnij i przytrzymaj klawisze START + ENTER przez 2 sekundy. Rozlegnie się długi sygnał dźwiękowy. Zaświeci się etykieta SPEED , a urządzenie zacznie migać.
2. Wybierz jednostkę za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ: km/h lub mph. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Jednostka odległości zostanie automatycznie połączona (km/h – km/h; mila – mph).
3. Jeżeli w ciągu 30 sekund nie zostanie wykonana żadna czynność, konsola powróci do stanu gotowości.

Tryb RESET (pełny reset)

1. W dowolnym trybie naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 2 sekundy, aby wykonać pełny reset.
2. Ekran LCD miga co 2 sekundy i słychać 2-sekundowy sygnał dźwiękowy.
3. Konsola powraca do trybu gotowości z wartościami domyślnymi (ustawienia aktywnej sesji i cele zostają zresetowane).

Tryb UŚPIENIA

- W trybie czuwania, jeśli przez 60 sekund nie zostanie naciśnięty żaden klawisz ani nie zostanie wyemitowany żaden sygnał RPM/pulsu, konsola przejdzie w tryb uśpienia.
- Aby wyjść z trybu uśpienia, naciśnij pedał lub dowolny klawisz (np. START).

5. Informacje dotyczące ćwiczenia

Prawidłowe szkolenie powinno składać się z następujących kroków:

- **Rozgrzewka:** Składa się z 5-10-minutowej sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności. Prawidłowa rozgrzewka podnosi temperaturę ciała, tętno i krążenie, przygotowując organizm do wysiłku. Rys. 10
- **Trening:** Jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut.

(Uwaga: w ciągu pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie należy utrzymywać podwyższonego tętna dłużej niż 20 minut.) Ryc. 11

- **Rozluźnienie:** Rozciągaj się przez 5 do 10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec ewentualnym kontuzjom po ćwiczeniach. Rys. 10

Ćwiczyć

Aby utrzymać lub poprawić kondycję, wykonuj trzy sesje ćwiczeń tygodniowo, odpoczywając co najmniej jeden dzień między każdą sesją. Po kilku miesiącach ćwiczeń możesz zwiększyć liczbę sesji tygodniowo do pięciu. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, bądź konsekwentny w swoim planie ćwiczeń.

6. Czyszczenie i konserwacja

- Do czyszczenia roweru należy używać miękkiej, wilgotnej ściereczki. Nie należy używać ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników do czyszczenia części plastikowych. Po każdym użyciu należy wytrzeć pot, który mógł się nagromadzić na rowerze. Należy uważać, aby na ekran monitora nie dostała się zbyt duża ilość wilgoci, ponieważ może to spowodować ryzyko porażenia prądem lub uszkodzenie podzespołów elektrycznych.
- Aby zapobiec uszkodzeniu ekranu, trzymaj rower, a w szczególności monitor, z dala od bezpośredniego światła słonecznego.
- Sprawdzaj co tydzień oraz przed każdym użyciem, czy wszystkie śruby mocujące i pedały maszyny są odpowiednio dokręcone.
- Przechowuj rower w czystym i suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci.

7. Specyfikacje techniczne

Produkt: Drumfit WOD Rider Ultimate

Numer referencyjny produktu: EU01_122512

Zasilanie wyświetlacza: 2 baterie AA 1,5 V

Maksymalna waga użytkownika: 150 kg.

Klasa: HC

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

8. Recykling sprzętu elektrycznego i elektronicznego



Ten symbol oznacza, że zgodnie z obowiązującymi przepisami, produkt i/lub bateria muszą być utylizowane oddzielnie od odpadów domowych. Po upływie okresu użytkowania produktu należy wyjąć baterie i dostarczyć je do punktu zbiórki wyznaczonego przez lokalne władze.

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego i/lub baterii, użytkownik powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.

Informacje na temat krajowych systemów recyklingu opakowań i ich oznaczeń można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

9. Gwarancja i SAT

Cecotec będzie odpowiadać użytkownikowi końcowemu lub konsumentowi za wszelkie niezgodności istniejące w momencie dostawy produktu na warunkach, zasadach i terminach określonych w obowiązujących przepisach.

Zaleca się, aby naprawy wykonywał wyspecjalizowany personel.

Jeśli zauważysz problem z produktem lub będziesz mieć jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z oficjalnym działem pomocy technicznej Cecotec, dzwoniąc pod numer +34 96 321 07 28.

10. Prawa autorskie

Prawa własności intelektualnej do tekstów zawartych w niniejszym podręczniku należą do firmy CECOTEC INNOVACIONES, SL. Wszelkie prawa zastrzeżone. Treści niniejszej publikacji, w całości lub w części, nie mogą być powielane, przechowywane w systemie wyszukiwania, przesyłane ani rozpowszechniane w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny, kserograficzny, nagrywający lub podobny) bez uprzedniej pisemnej zgody firmy CECOTEC INNOVACIONES, SL.

11. Uproszczona deklaracja zgodności UE



Firma Cecotec Innovaciones niniejszym oświadcza, że niniejszy produkt jest zgodny z zasadniczymi wymaganiami oraz innymi stosownymi przepisami obowiązującymi w Unii Europejskiej. Produkt został zaprojektowany, wyprodukowany i przetestowany zgodnie z wymaganymi normami bezpieczeństwa i jakości. Pełny tekst Deklaracji Zgodności UE można znaleźć pod następującym adresem internetowym:

<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

ČEŠTINA

1. Součásti a komponenty

Sada hardwaru a nářadí:

Obr. 1

Žádný.	Popis	Cnt
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10,5	4
22	Koncovka řídítek	2
23	Šroub	2
24	Hliníková nosná trubka	2
45 let	5×Ø13×1	4
NA	S5	1
B.	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Kompletní seznam dílů:

Obr. 2

Žádný.	Popis	Cnt.	Žádný.	Popis	Cnt.
1	Utěšit	1	54	Malá ojnice	2
2	Stojan na tablet	1	55	Matice M10 (H7, klíč S17)	2
3	Šroubová montáž M5×40×15×Ø10	4	56	Dok D25	3
4	Sada šroubů M4×40×20×Ø10,5	4	57	Ložisko 6005	2
5	Konzolový stojan	1	58	Distanční podložka Ø25,1×Ø30×4	2
6	Držák na lahve	1	59	Vlnitá podložka d25×Ø31×0,3	2
7	Šroub M8×20 (S5 imbus)	8	60	Nylonová matice M6 (klíč H6, S10)	8
8	Pružná podložka d8	12	61	Pružná podložka d6	8
9	Podložka d8×Ø20×2	11	62	Magnet	2
10 L/P	Levá/pravá řídítka	2	63	Pásová deska	1

11	Sedadlo	1	32	Kryt svorek	4
12	Kryt svorek 2	1	64	Osa	1
13	Upevňovací deska sedla	1	65	Šroub M6×16 (klíč S10)	8
14	Kryt svorek 1	1	66	oscilační deska	2
15	Šroub M6×8 (S5 imbus)	2	67	Šroub M8×16 (klíč S13)	8
16	Koncový kryt sedadla	1	68	Konektor	2
17	Koncový kryt sedadla	1	69	Ložisko 6003	2
18 let	horní blok knoflíku	1	70	Dok D35	2
19	Sedlovka	1	71	Podložka d8×Ø22×2	2
20	Rukojeť ve tvaru L	1	72	Paluba	2
21	Šroub M8×20 (S6 imbus)	6	73	Matice M12×1 (H7, klíč S16)	2
22	Koncovka řídítek	2	74	Řetězový šroub	2
23	Šroub	2	75	Matice M12×1 (H6, klíč S19)	2
24	Hliníková nosná trubka	2	76	Ložisko 6201	2
25	Šroub M8×45×15 (S5 imbus)	2	77	Vlnitá podložka d12×Ø15,5×0,3	1
26	Ložisko 608	2	78	Distanční podložka Ø18×d12,1×59	1
27	Transportní kolo	2	79	Osa	1
28	Nylonová matice M8 (H7,5, klíč S13)	2	80	Kolo ventilátoru	1
29	Šroub M10×20 (S6 imbus)	6	81	Rukáv	1
30	pružná podložka d10	4	82	Distanční podložka Ø18×d12,1×34,5	1

ČEŠTINA

31	Podložka d10×Ø20×2	4	83	Mřížkové víko 1	1
32	Krytky stabilizátorů	2	84	Mřížkové víko 2	1
33	Přední stabilizátor	1	85	Mřížkové víko 3	1
34	Matice M8 (H5.5, klíč S14)	4	86	Deflektorov á kapota	1
35 let	Nastavitelná noha	4	87	Lopatka ventilátoru 1	12
36	Zadní stabilizátor	1	88	Lopatka ventilátoru 2	4
37	Hlavní rám	2	89	Deska lopatek ventilátoru	4
38 L/P	Levý/pravý pedál	2	90	Pás	1
39	Kryt ojnice	2	91	Šroub M6×10 (klíč S10)	1
40	Matice M10×1,25 (H7,5, klíč S14)	2	92	Podložka d6×Ø13×1,5	1
41 L/P	Gramofon L/P	2	93	Tenzor	1
42 L/P	Ojnice levá/pravá	2	94	Napínací hřídel	1
43	Samořezný šroub ST4.2×16×Ø8	8	95	Centrum	1
44	Samořezný šroub ST4.2×19×Ø8	9	96	Rukojeť ve tvaru L	2
45 let	Podložka d5×Ø13×1	10	97	Podpora senzorů	1
46	Samořezný šroub ST4.2×10×Ø8	8	98	Senzor	1
47 L/P	Kryt řetězu L/P	2	99	Samořezný šroub ST4,2×16×Ø 10,5	16
48	Dok D42	2	100	Hlavní kabel	1
49	Dok D20	2	101	Kabelová průchodka Ø12×11×Ø3	2
50	Ložisko 6004	2	102	Balící tuba	2

51	Ojnice / ojnice	2	103	Nylonová matice M6 (klíč H6, S10)	1
52	Podložka d10×Ø32×2	2	104	Podložka d5×Ø16×1,5	16
53	Šroub M10×50×20 (hlava S17)	2	105	Samořezný šroub ST4.2×13×Ø8	2

Poznámka:

Obrázky v této příručce jsou schematické a nemusí přesně odpovídat produktu.

2. Před použitím

- Tento spotřebič je dodáván v obalu, který jej chrání během přepravy. Vyjměte spotřebič z krabice. Originální krabici a další balicí materiály můžete uschovat na bezpečném místě, abyste zabránili poškození spotřebiče v případě jeho budoucí přepravy. Pokud chcete originální obal zlikvidovat, ujistěte se, že jste všechny položky řádně recyklovali.
- Ujistěte se prosím, že všechny díly a komponenty jsou součástí dodávky a v dobrém stavu. Pokud některé chybí nebo jsou poškozené, okamžitě kontaktujte oficiální technickou podporu společnosti Cecotec.

Obsah krabice:

- Vzduchové kolo
- 2 x 1,5V AA baterie
- Návod k použití
- Neodstraňujte sériové číslo z produktu, abyste zachovali řádnou sledovatelnost vašeho zařízení v případě, že byste požádali o pomoc.

3. Montáž

Krok 1. Montáž stabilizátoru

Obr. 3

- Odstraňte šrouby M10×20 (29), pružné podložky d10 (30), podložky d10×Ø20×2 (31) a těsnicí trubky (102) z hlavního rámu (37) pomocí imbusového klíče S6 (B). Tyto upevňovací prvky jsou dodávány předem nainstalované.
- Umístěte přední stabilizátor (33) a zadní stabilizátor (36) na hlavní rám (37). V každém upevňovacím bodě sestavte následující sadu: šroub M10×20 (29), pružnou podložku d10 (30) a podložku d10×Ø20×2 (31). Utahujte imbusovým klíčem S6 (B),

dokud se neodstraní veškerá vůle, a poté střídavě proveďte konečné utažení.

Krok 2. Sestavení sedla

Obr. 4

- Povolte rukojeť ve tvaru L (96) otáčením proti směru hodinových ručiček. Vložte sedlovku (19) do hlavního rámu (37) do požadované výšky a poté utáhněte rukojeť ve tvaru L (96) otáčením ve směru hodinových ručiček, abyste sedlovku (19) v hlavním rámu (37) zajistili.
- Namontujte sedlo (11) na horní část sedlovky (19) a pevně jej zajistěte klíčem S13–15 (D).
- Část „Nastavení sedla“ popisuje kroky, které byste měli dodržet pro nastavení výšky a předozadní polohy sedla.

Krok 3. Montáž stožáru a připojení senzoru

Obr. 5

- Odstraňte šrouby M8×20 (7), pružné podložky d8 (8) a podložky d8×Ø20×2 (9) z hlavního rámu (37) pomocí imbusového klíče S5 (A). Tyto upevňovací prvky jsou dodávány předem nainstalované.
- Připojte senzor (98) k hlavnímu kabelu (100). Ujistěte se, že je konektor zcela zasunutý a pevně utažený. Vložte kabely do hlavního rámu (37), aby nedošlo k jejich skřípnutí v dalším kroku.
- Vložte podpěru konzole (5) do hlavního rámu (37) a zarovnejte otvory. Zajistěte sestavu šrouby M8×20 (7), pružnými podložkami d8 (8) a podložkami d8×Ø20×2 (9) a utáhněte je imbusovým klíčem S5 (A), dokud se neodstraní veškerá vůle. Doporučený utahovací moment pro M8: 18–22 N·m.

Krok 4. Montáž řídítek a nosných trubek

Obr. 6

- Umístěte levá/pravá řídítka (10L/10R) na hlavní rám (37). Odstraňte předinstalované šrouby M8×20 (21) pomocí imbusového klíče S6 (B), umístěte řídítka do správné polohy a v případě potřeby vyměňte šrouby M8×20 (21) za jejich pružné podložky d8 (8). Střídavě utahujte, dokud se neodstraní veškerá vůle.
- Přípevněte hliníkovou nosnou trubku (24) k hlavnímu rámu (37) pomocí šroubů (23). Utáhněte ji imbusovým klíčem S8 (C), dokud pevně nedosáhne.
- Vložte koncovku řídítek (22) do hliníkové nosné trubky (24).

Krok 5. Montáž konzole, držáku tabletu a pedálů

Obr. 7

- Odstraňte šrouby M5×40×15×Ø10 (3) a šrouby M4×40×20×Ø10,5 (4) předinstalované na konzoli (1) a na držáku tabletu (2) pomocí imbusového klíče S5 (A).
- Připojte hlavní kabel (100) ke kabelu konzole. Ujistěte se, že je konektor zcela

- zasunutý a že není žádná vůle. Protáhněte kabel vnitřkem držáku konzole (5).
- c. Připevněte konzoli (1) a držák tabletu (2) k podpěře konzole (5) pomocí šroubů M5×40×15×Ø10 (3) s podložkami d5×Ø13×1 (45) a šroubů M4×40×20×Ø10,5 (4). Utáhněte je imbusovým klíčem S5 (A), dokud pevně nezapadnou.
 - d. Odstraňte předinstalované šrouby M5×40×15×Ø10 (3) z držáku konzole (5). Umístěte držák lahve (6) na držák konzole (5) a zajistěte jej pomocí šroubů (3). Utáhněte imbusovým klíčem S5 (A).
 - e. Našroubujte pravý pedál (38R) na pravou kliku (42R) a levý pedál (38L) na levou kliku (42L). Utáhněte klíčem S13–15 (D). Levý pedál (38L) má obrácený závit: našroubujte jej proti směru hodinových ručiček. Doporučený utahovací moment: 35–45 N·m.

Přemístění stroje

Obr. 8

Pro přesun kola zvedněte levá/pravá řídtka (10L/10R), dokud se přepravní kolečka (27) předního stabilizátoru (33) nedotknou země. S kolečky v kontaktu přemístěte zařízení na požadované místo jemným nakloněním z hlavního rámu (37).

Nastavení sedla

Obr. 9

Výška:

- a. Uvolněte rukojeť ve tvaru L (96) otáčením proti směru hodinových ručiček.
- b. Posuňte sedlovku (19) do požadované polohy a zarovnejte jeden z 8 otvorů s referenční značkou na sedlovce.
- c. Nepřekračujte značku „MAX“ na sedlovce (19).
- d. Utáhněte rukojeť typu L (96) otáčením ve směru hodinových ručiček, dokud se sedlovka (19) pevně nezajistí k hlavnímu rámu (37).

Vpřed/vzad:

- a. Povolte rukojeť ve tvaru L (20) na upevňovací desce sedadla (13).
- b. Posuňte sedadlo (11) dopředu nebo dozadu podle vodičích šipek na upevňovací desce sedadla (13), dokud nedosáhnete požadované vzdálenosti.
- c. Stiskněte rukojeť typu L (20) ve směru hodinových ručiček pro zajištění polohy.

4. Provoz

Funkce obrazovky konzole

Indikátor	Popis
RPM	Zobrazuje otáčky za minutu. Rozsah: 0–199.
RYCHLOST	Zobrazuje aktuální rychlost tréninku. Maximální rychlost: 99,9 km/h nebo mph (v závislosti na vybrané jednotce). Chcete-li přepnout mezi kilometry a mílemi, stiskněte současně tlačítka ENTER a START po dobu 2 sekund a pomocí kláves se šípkami přepínajte mezi km/h/mph.

Indikátor	Popis
ČAS	Počítání vpřed: bez přednastaveného času se čas počítá od 00:00 do maxima 1:59:59. Odpočítávání: Pokud nastavíte cílový čas, konzole (1) bude odpočítávat od nastavené hodnoty do 00:00:00. Nastavení času se provádí v krocích/úbytcích po 1 minutě (rozsah 0:00–1:59:00).
VZDÁLENO ST	Načítá celkovou vzdálenost od 0,0 do 999,5 km/ML nebo odpočítává od cílové hodnoty. Úprava vzdálenosti se provádí pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ v krocích po 0,5 km nebo ML.
KALORIE	Sbírejte kalorie od 0 do maxima 999 nebo odpočítávejte od cílové hodnoty kalorií. Nastavení se provádí pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Odpočítávání lze nastavit až do 990.
WATT	Zobrazuje výkon (W) v reálném čase během tréninku. Rozsah zobrazení: 0–1999 W.
PULS	Umožňuje nastavit cílový věk mezi 0 a 99 lety. Na základě věku se stanoví cílová tepová frekvence; když skutečná tepová frekvence překročí cílovou hodnotu, konzole pípne. Rozsah: 0–240 tepů/min.

Funkce tlačítek

Tlačítko/klávesa	Funkce
START	Rychlé zahájení tréninku nebo obnovení po pauze.
ZASTÁVKA	Dočasně pozastavit nebo obnovit z bodu zastavení. Vymazat všechna nastavení. Stisknutím a podržením po dobu 2 sekund konzoli restartujete.
DOLŮ (▼)	Snižte hodnoty pro Vzdálenost, Kalorie, Čas a Věk.
NAHORU (▲)	Zvyšte hodnoty pro Vzdálenost, Kalorie, Čas a Věk.
Cílová vzdálenost	Přímý přístup k režimu vzdáleného cíle.
Cílový příjem kalorií	Přímý přístup k režimu cíle kalorií.
Cílová tepová frekvence	Přímý přístup do režimu cílové tepové frekvence. Konzole nastaví vaši cílovou tepovou frekvenci na základě vašeho věku.
Cílový čas	Přímý přístup do režimu časových cílů.
Interval	Výběr intervalového programu: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 a Vlastní.
VSTUP	Potvrďte nastavení nebo zadejte vybraný program.

Úvodní pokyny k obsluze

- Po zapnutí se na LCD displeji zobrazí všechny segmenty a ozve se prodloužené pípnutí.
 - Dále se v oblasti DIST zobrazí průměr kola pro konfiguraci. Po dokončení tohoto kroku se konzole přepne do režimu nastavení AGE a hodnota věku bliká.
 - Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte požadovaný věk a stiskněte ENTER pro potvrzení. Konzole poté přejde do pohotovostního režimu.
- V režimech zobrazení/nastavení blikají popisky na displeji postupně každou

sekundu, aby označily aktivní prvek. Cyklus zahrnuje: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, SPEED OT/MINUTE a ikonu DOWN.

- Pokud po dobu 60 sekund není detekován žádný stisk klávesy, signál otáček (šlapání) nebo signál pulsu, konzole přejde do režimu spánku.

4. Výběr programu: Manuální, intervaly 20/10 a 10/20.

4.1 Manuální režim

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko START pro zahájení cvičení. Ozve se 1sekundové pípnutí a počítadla ČASU, VZDÁLENOSTI, KALORIÍ, WATŮ, RYCHLOSTI a Otáčkoměrů začnou odpočítávat.
- TEPOVÁ FREQUENCE: Pokud konzole přijme signál tepu, ikona se rozsvítí a zobrazí hodnotu tepové frekvence. Bez signálu se zobrazí „P“.
- Pauza: Stiskněte START během tréninku pro pozastavení. Konzole krátce pípne každých 30 sekund a hodnoty zůstanou viditelné a budou blikat každou sekundu. Pokud je trénink pozastaven déle než 5 minut, ozve se 2sekundové pípnutí a konzole se vrátí do pohotovostního režimu. Stiskněte START pro obnovení tréninku.
- Konec/STOP: Stisknutím tlačítka STOP ukončíte zobrazení. TIME zobrazuje celkový čas; DISTANCE (VZDÁLENOST) celkovou vzdálenost; CALORIES (KALORIE) celkový počet kalorií. WATT (WATTY), SPEED (RYCHLOST) a RPM (OTÁČKY) se střídají mezi hodnotami AVG (PRŮMĚRNÉ) a MAX (MAXIMÁLNÍ). V okně PULSE (TEP) se každých 5 sekund střídá 65 % a 85 % MAX (MAXIMÁLNÍ VÝKON). Se signálem tepu PULSE zobrazuje skutečný tep; bez signálu se žádná hodnota nezobrazuje.
- Stisknutím libovolného tlačítka PROGRAM (Cílová vzdálenost, Cílové kalorie, Cílová tepová frekvence, Cílový čas nebo Interval) můžete vstoupit do odpovídajícího programu.

4.2 Intervalový program 20/10

- Výběr: Stiskněte tlačítko INTERVAL 20/10. Rozsvítí se indikátor „20/10“ a ozve se dlouhé 1sekundové pípnutí.
- Cuenta atrás inicial: 3→0; suena un pitido por segundo y parpadea READY.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 20→0 con WORK parpadeando una vez por segundo. Los indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM calculan en tiempo real.
- Fase de descanso: cuenta atrás 10→0 con REST parpadeando y pitidos por segundo. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Cykly: Počítadlo cyklů se zvyšuje o 1 za každý cyklus (PRÁCE+ODPOČINEK), dokud

se nezobrazí 08/08. Na konci se zobrazí závěrečná obrazovka.

- Pauza/STOP: jako v manuálním režimu. STOP nebo konec programu: 1sekundové pípnutí a po dobu přibližně 30 sekund se zobrazí celkové hodnoty (ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE) a střídavě se zobrazí PRŮMĚR/MAX pro WATT, RYCHLOST a RPM. PULSE se střídá mezi 65 % a 85 % MAX každých 5 sekund. Se signálem pulsu zobrazuje PULSE skutečný puls; bez signálu se žádná hodnota nezobrazuje.
- Chcete-li spustit další program, stiskněte tlačítko PROGRAM.

4.3 Intervalový program 10/20

- Výběr: Stiskněte tlačítko INTERVAL 10/20. Rozsvítí se indikátor „10/20“ a ozve se 1sekundové pípnutí.
- Cuenta atrás inicial: 3→0 con READY parpadeando y pitido por segundo.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 10→0 con WORK parpadeando.
- Fase de descanso: cuenta atrás 20→0 con REST parpadeando y pitidos. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Cykly: počítadlo se zvyšuje o 1 za cyklus až do 08/08 a poté se vrátí na závěrečnou obrazovku.
- Pozastavení/STOP a souhrnná obrazovka: stejné jako u 20/10.
- Chcete-li spustit další program, stiskněte tlačítko PROGRAM.

4.4 Vlastní intervalový program

Předchozí nastavení

- Vyberte režim: stiskněte tlačítko INTERVAL, dokud se nerozsvítí „Custom“.
- Počet cyklů: Bude blikat „00/XX“. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte celkový počet cyklů v rozmezí od 1 do 99 (kruhový posuv). Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Pracovní čas (WORK): S rozsvíceným tlačítkem TIME a blikáním tlačítka WORK nastavte pracovní čas mezi 0:01 a 9:59 pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ (kruhový posuv). Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
- Doba odpočinku (REST): S rozsvíceným tlačítkem TIME a blikáním tlačítka REST upravte dobu odpočinku mezi 0:01 a 9:59 pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ (kruhový posuv). Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Ozve se 1sekundové pípnutí.

Zahájení a rozvoj školení

1. Odpočítávání: Konzola provede odpočítávání 3 → 0 s jedním pípnutím za sekundu a blikáním nápisu READY.
2. Fáze práce: Začne odpočítávání času PRÁCE; PRÁCE bliká jednou za sekundu. Indikátory ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE, WATTY, RYCHLOST a RPM se počítají v reálném čase. Displej cyklů zobrazuje „01/XX“ (aktuální/celkový počet cyklů).

3. Fáze odpočinku: Začne odpočítávání doby odpočinku (REST); REST bliká jednou za sekundu a pípá jednou za sekundu. READY bliká během posledních 3 sekund každé fáze.
4. Opakování: Fáze 2 a 3 se opakují a počítadlo cyklů se po každém REST zvyšuje o +1, dokud není dosaženo naprogramovaného součtu (XX). Konzole poté zobrazí závěrečnou stránku.

Pozastavení, obnovení a ukončení

- Pauza: Stisknutím tlačítka START přerušíte hru. Během pauzy se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí. Pokud je hra pozastavena déle než 5 minut bez obnovení, ozve se 2sekundové pípnutí a konzole přejde do pohotovostního režimu. Stisknutím tlačítka START ji obnovíte.
- STOP/Konec: Po dokončení cyklů nebo stisknutí tlačítka STOP zazní 1sekundový zvukový signál a celkové hodnoty (CELKOVÝ ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE) se zobrazují přibližně na 30 sekund. WATTY, RYCHLOST a RPM se střídají mezi PRŮMĚREM a MAXIMEM každých 5 sekund. PULSE zobrazuje skutečnou tepovou frekvenci, pokud je k dispozici signál; v opačném případě se střídá mezi 65 % a 85 % MAXIMA.

4.5 Režim cílového času

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Cílový čas. Rozsvítí se popisek ČAS a ozve se dlouhé 1sekundové pípnutí.
2. Pokud bliká ČAS, upravte jej pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. ČAS poté zůstane svítit.
3. Na začátku se cílový čas odpočítává. Začnou se odpočítávat ukazatele VZDÁLENOSTI, KALORIÍ, WATTŮ, RYCHLOSTI a RPM.
4. Pauza: Stisknutím tlačítka START přerušíte přehrávání. Během pauzy se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí a hodnoty blikají každé 2 sekundy. Pokud je systém pozastaven déle než 5 minut, ozve se 2sekundové pípnutí a konzole přejde do pohotovostního režimu. Stisknutím tlačítka START jej obnovíte.
5. Pokud po dobu 30 sekund nedorazí k žádnému signálu pro šlapání, ozve se krátké pípnutí a konzole přejde do pohotovostního režimu.
6. Konec/STOP: Po dokončení cíle nebo stisknutí tlačítka STOP se na displeji zobrazí celkový čas, VZDÁLENOST celková ujetá vzdálenost, KALORIE celková spotřebovaná energie. WATT, RYCHLOST a RPM se střídají mezi PRŮMĚR/MAX každých 5 sekund.
7. S pulzním signálem zobrazuje PULSE okamžitou hodnotu; bez signálu nezobrazuje žádnou hodnotu.
8. Stiskněte libovolné tlačítko PROGRAM pro výběr jiného programu.

4.6 Režim vzdálenosti cíle

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Cílová vzdálenost. Rozsvítí se nápis VZDÁLENOST a ozve se 1sekundové pípnutí.

2. Pokud bliká VZDÁLENOST, upravte ji pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
3. Při spuštění se VZDÁLENOST odpočítává od přednastavené hodnoty. Ukazatele ČASU, KALORIÍ, WATTŮ, RYCHLOSTI a RPM se odpočítávají nahoru.
4. Pauza: Stisknutím tlačítka START přerušíte přehrávání. Během pauzy se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí a hodnoty blikají každé 2 sekundy. Pokud je systém pozastaven déle než 5 minut, ozve se 2sekundové pípnutí a konzole přejde do pohotovostního režimu. Stisknutím tlačítka START jej obnovíte.
5. Žádný signál šlapání po dobu 30 sekund, krátké pípnutí a přepnutí do pohotovostního režimu.
6. Konec/STOP: TIME zobrazuje celkový čas; DISTANCE celkovou vzdálenost; CALORIES celkovou spotřebu. WATT, SPEED a RPM se střídají mezi AVG a MAX každých 5 sekund.
7. PULSE: zobrazuje aktuální puls, pokud je signál přítomen; jinak je prázdný.
8. Stiskněte libovolné tlačítko PROGRAM pro výběr jiného programu.

4.7 Režim cílových kalorií

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Cílový příjem kalorií. Rozsvítí se nápis KALORIE a ozve se 1sekundové pípnutí.
2. Pokud bliká KALORIE, upravte cílovou hodnotu tlačítky NAHORU/DOLŮ a potvrďte tlačítkem ENTER.
3. Při spuštění se KALORIE odpočítávají dolů od nastavené hodnoty. Ukazatele ČASU, VZDÁLENOSTI, VÝKONU, RYCHLOSTI a RPM se odpočítávají nahoru.
4. Pauza: Stisknutím tlačítka START přerušíte přehrávání. Během pauzy se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí a hodnoty blikají každé 2 sekundy. Pokud je systém pozastaven déle než 5 minut, ozve se 2sekundové pípnutí a konzole přejde do pohotovostního režimu. Stisknutím tlačítka START jej obnovíte.
5. Žádný signál šlapání po dobu 30 sekund, krátké pípnutí a přepnutí do pohotovostního režimu.
6. Konec/STOP: TIME zobrazuje celkový čas; DISTANCE celkovou vzdálenost; CALORIES celkovou spotřebu. WATT, SPEED a RPM se střídají mezi AVG a MAX každých 5 sekund.
7. PULSE: zobrazuje aktuální puls, pokud je signál přítomen; jinak zůstává bez hodnoty.
8. Stiskněte libovolné tlačítko PROGRAM pro výběr jiného programu.
9. Pokud bliká nápis KALORIE, upravte jej tlačítky NAHORU/DOLŮ a potvrďte tlačítkem ENTER. Položka KALORIE poté zůstane svítit.
10. Během tréninku se ČAS, VZDÁLENOST, VÝKON, RYCHLOST a Otáčky za minutu (RPM) načítají od nuly.
11. Pauza: Stisknutím tlačítka START přerušíte přehrávání. Během pauzy se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí a hodnoty blikají každé 2 sekundy. Po 5 minutách pauzy se ozve 2sekundové pípnutí a konzole přejde do pohotovostního režimu. Stisknutím tlačítka START přerušíte přehrávání.
12. Pokud po dobu 30 sekund nedojde k žádnému signálu pro šlapání, ozve se krátké

pípnutí a konzole přejde do pohotovostního režimu.

13. Po dokončení cíle nebo stisknutí tlačítka STOP se na displeji zobrazí celkový čas, v poloze DISTANCE se zobrazí celková ujetá vzdálenost, v poloze CALORIES se zobrazí celková spotřeba energie. WATTY, RYCHLOST a RPM se střídají mezi AVG/MAX každých 5 sekund.
14. PULSE: S pulzním signálem zobrazuje skutečnou hodnotu; bez signálu hodnotu nezobrazuje.

4.8 Režim cílové tepové frekvence

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko cílové tepové frekvence. Rozsvítí se věk a ikona tepové frekvence; ozve se 1sekundové pípnutí.
2. Jakmile bliká VĚK, upravte věk pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a potvrďte tlačítkem ENTER. Poté se rozsvítí VĚK a ikona tepové frekvence.
3. Zahajte trénink. Konzole automaticky vypočítá vaši maximální tepovou frekvenci (MAX HR) a zobrazí prahové hodnoty 65 % a 85 %. Začne se odpočítávat čas, vzdálenost, kalorie, watt, rychlost a otáčky.
4. Nízká zóna: Pokud váš puls klesne pod 65 % MAXIMÁLNÍ HR, hodnota „65 %“ bude blikat a konzole bude pípat každých 10 sekund, dokud se nevrátí nad 65 %.
5. Vysoká zóna: Pokud váš puls překročí 85 % MAXIMÁLNÍ HR, hodnota „85 %“ bude blikat a konzole bude pípat každých 10 sekund, dokud neklesne pod 85 %.
6. Pokud po dobu 30 sekund není k dispozici žádný signál pulsu, ozve se krátké pípnutí a konzole přejde do pohotovostního režimu.
7. Pauza: Stisknutím tlačítka START přerušíte přehrávání. Během pauzy se každých 30 sekund ozve 0,5sekundové pípnutí a hodnoty blikají každé 2 sekundy. Po 5 minutách pauzy se ozve 2sekundové pípnutí a konzole přejde do pohotovostního režimu. Stisknutím tlačítka START přerušíte přehrávání.
8. Konec/STOP: Po dokončení (nebo stisknutí tlačítka STOP) se na displeji zobrazí celkový čas (TIME); VZDÁLENOST (DISTANCE); KALORIE (CALORIES) celková spotřeba. Zobrazení WATTŮ (WATTY), RYCHLOST (SPEED) a RPM (OTÁČKY) se střídají mezi PRŮMĚR (AVG) a MAXIMÁLNÍMI (MAXIMUM) každých 5 sekund.
9. Stiskněte libovolné tlačítko PROGRAM pro výběr jiného programu.

Nastavení a stav konzole

Režim NASTAVENÍ (změna jednotek)

1. Stiskněte a podržte tlačítka START + ENTER po dobu 2 sekund. Ozve se dlouhé pípnutí. Rozsvítí se nápis SPEED a jednotka bude blikat.
2. Vyberte jednotku pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ: km/h nebo mph. Potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Jednotka vzdálenosti se automaticky propojí (km na km/h; mi na mph).
3. Pokud po dobu 30 sekund neprovedete žádnou akci, konzole se vrátí do pohotovostního stavu.

Režim RESET (úplný reset)

1. V jakémkoli režimu stiskněte a podržte tlačítko STOP po dobu 2 sekund pro provedení úplného resetu.
2. LCD displej bliká každé 2 sekundy a ozve se 2sekundové pípnutí.
3. Konzole se vrátí do pohotovostního režimu s výchozími hodnotami (nastavení a cíle aktivní relace se resetují).

Režim SPÁNEK (zavěšení)

- V pohotovostním režimu, pokud po dobu 60 sekund nedojde ke stisknutí tlačítka nebo signálu otáček/pulsu, konzole přejde do režimu spánku.
- Chcete-li ukončit režim spánku, šlápněte do pedálů nebo stiskněte libovolné tlačítko (např. START).

5. Informace týkající se cvičení

Správný výcvik by měl sestávat z následujících kroků:

- Zahřátí: Spočívá v 5 až 10minutovém protahování a cvičení s nízkou intenzitou. Správné zahřátí zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a krevní oběh, a tím připravuje tělo na cvičení. Obr. 10
- Trénink: Jedná se o cvičení v délce 20 až 30 minut.

(Poznámka: Během prvních několika týdnů cvičení neudržujte zvýšenou tepovou frekvenci déle než 20 minut.) Obr. 11

- Zklidnění: Protahujte se 5 až 10 minut. Zvýšíte tím svou flexibilitu a pomůžete předejít možným zraněním po cvičení. Obr. 10

Cvičení

Pro udržení nebo zlepšení své kondice cvičte třikrát týdně a mezi jednotlivými lekci si alespoň jeden den odpočiňte. Po několika měsících cvičení můžete počet týdenních lekcí zvýšit na pět. Pro dosažení nejlepších výsledků dodržujte svůj cvičební režim důsledně.

6. Čištění a údržba

- K čištění jízdního kola používejte měkký, vlhký hadřík. Na plastové části nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky ani rozpouštědla. Po každém použití setřete veškerý pot, který se na kole mohl nahromadit. Dbejte na to, aby se na obrazovku monitoru nedostala příliš velká vlhkost, mohlo by dojít k úrazu elektrickým proudem nebo k poškození elektrických součástí.
- Chraňte kolo, zejména monitor, před přímým slunečním zářením, abyste zabránili poškození obrazovky.
- Týdně a před každým použitím kontrolujte, zda jsou všechny upevňovací šrouby a pedály stroje řádně utažené.

- Kolo skladujte na čistém a suchém místě mimo dosah dětí.

7. Technické specifikace

Produkt: Drumfit WOD Rider Ultimate

Referenční číslo produktu: EU01_122512

Napájení displeje: 2 x 1,5V AA baterie

Maximální hmotnost uživatele: 150 kg.

Třída: HC

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 výrobek a/nebo baterie likvidovány odděleně od domovního odpadu. Po skončení životnosti výrobku je nutné baterie vyjmout a odvézt na sběrné místo určené místními úřady.

Pro podrobné informace o nejvhodnějším způsobu likvidace elektrických a elektronických zařízení a/nebo příslušných baterií by se měl spotřebitel obrátit na místní úřady.

Informace o národních systémech recyklace obalů a jejich označování naleznete na našich webových stránkách.

Dodržování výše uvedených pokynů pomůže chránit životní prostředí.

9. Záruka a SAT

Společnost Cecotec bude koncovému uživateli nebo spotřebiteli odpovídat za jakýkoli nesoulad se smlouvou, který existuje v době dodání produktu, a to v souladu s podmínkami a lhůtami stanovenými platnými předpisy.

Doporučuje se, aby opravy prováděli specializovaní pracovníci.

Pokud zjistíte problém s produktem nebo máte jakékoli dotazy, kontaktujte prosím oficiální technickou podporu společnosti Cecotec na telefonním čísle +34 96 321 07 28.

10. Autorská práva

Práva duševního vlastnictví k textům v této příručce patří společnosti CECOTEC INNOVACIONES, SL. Všechna práva vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být, ať už zcela nebo zčásti, reprodukován, ukládán do vyhledávacího systému, přenášen ani distribuován žádnými prostředky (elektronickými, mechanickými, kopírováním, nahráváním nebo podobnými) bez předchozího písemného souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, SL.

11. Zjednodušené prohlášení EU o shodě

Společnost Cecotec Innovaciones tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje základní požadavky a další příslušná ustanovení platných předpisů Evropské unie. Tento výrobek byl navržen, vyroben a testován v souladu s požadovanými bezpečnostními a kvalitativními normami. Úplné znění prohlášení EU o shodě naleznete na následující webové adrese: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

MAGYAR

1. Alkatrészek és részegységek

Hardver és szerszámkészlet:

1. ábra

Nem.	Leírás	Cnt
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10,5	4
22	Kormányvégzáró kupak	2
23	Csavar	2
24	Alumínium tartócső	2
45	5×Ø13×1	4
CÍMZETT	S5	1
B.	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Teljes alkatrészlista:

2. ábra

Nem.	Leírás	Cnt.	Nem.	Leírás	Cnt.
1	Konzol	1	54	Kis összekötő rúd	2
2	Táblagépállvány	1	55	M10-es anya (H7, S17-es villáskulcs)	2
3	M5×40×15×Ø10 csavaros szerelvény	4	56	D25-ös dokk	3
4	M4×40×20×Ø10,5 csavarkészlet	4	57	6005 Csapágy	2
5	Konzolállvány	1	58	Távtartó Ø25,1×Ø30×4	2
6	Palacktartó	1	59	Hullámos alátét d25×Ø31×0,3	2
7	M8×20 csavar (S5 imbusz)	8	60	M6 nejlon anya (H6, S10 villáskulcs)	8
8	Rugós alátét d8	12	61	Rugós alátét d6	8
9	Alátét d8×Ø20×2	11	62	Mágnes	2
10 B/J	Bal/jobb kormány	2	63	Övlemez	1
11	Ülés	1	32	Csatlakozó fedél	4

12	2. csatlakozófedél	1	64	Tengely	1
13	Nyeregrogzító lemez	1	65	M6×16 csavar (S10 villáskulcs)	8
14	1. csatlakozófedél	1	66	oszilláló lemez	2
15	M6×8 csavar (S5 imbusz)	2	67	M8×16 csavar (S13 villáskulcs)	8
16	Ülésvégzáró kupak	1	68	Csatlakozó	2
17	Ülésvégzáró kupak	1	69	6003-as csapágy	2
18 éves	felső gombblokk	1	70	D35-ös dokk	2
19	Nyeregcső	1	71	Alátét d8×Ø22×2	2
20	L alakú fogantyú	1	72	Fedélzet	2
21	M8×20 csavar (S6 imbusz)	6	73	M12×1 anya (H7, S16 villáskulcs)	2
22	Kormányvégzáró kupak	2	74	Lánccsavar	2
23	Csavar	2	75	M12×1 anya (H6, S19-es villáskulcs)	2
24	Alumínium tartócső	2	76	6201-es csapágy	2
25	M8×45×15 csavar (S5 imbusz)	2	77	Hullámos alátét d12×Ø15,5×0,3	1
26	608-as csapágy	2	78	Távtartó Ø18×d12,1×59	1
27	Szállítókerék	2	79	Tengely	1
28	M8 nejlon anya (H7,5, villáskulcs S13)	2	80	Ventilátorkerék	1
29	M10×20 csavar (S6 imbusz)	6	81	Ujj	1
30	D10 rugós alátét	4	82	Távtartó Ø18×d12,1×34,5	1
31	Alátét d10×Ø20×2	4	83	Rácsos fedél 1	1
32	Stabilizátor sapkák	2	84	2. rácsos fedél	1
33	Első stabilizátor	1	85	Rácsos fedél 3	1

34	M8-as anya (H5,5, S14-es villáskulcs)	4	86	Terelőburkolat	1
35	Állítható láb	4	87	Ventilátorlapát 1	12
36	Hátsó stabilizátor	1	88	Ventilátorlapát 2	4
37	Fő keret	2	89	Ventilátorlapát-lemez	4
38 B/J	Bal/Jobb pedál	2	90	Öv	1
39	Hajtórúd fedél	2	91	M6×10 csavar (S10 villáskulcs)	1
40	M10×1,25 anya (H7,5, S14-es kulcs)	2	92	Alátét d6×Ø13×1,5	1
41 B/J	Lemeztámasz B/J	2	93	Tenzor	1
42 B/J	Hajtórúd bal/jobbs	2	94	Feszítőtengely	1
43	Önmetsző csavar ST4.2×16×Ø8	8	95	Kerékagy	1
44	Önmetsző csavar ST4.2×19×Ø8	9	96	L alakú fogantyú	2
45	Alátét d5×Ø13×1	10	97	Szenzor támogatás	1
46	Önmetsző csavar ST4.2×10×Ø8	8	98	Érzékelő	1
47 B/J	Bal/jobbs láncvédő	2	99	Önmetsző csavar ST4.2×16×Ø10,5	16
48	D42-es dokk	2	100	Főkábel	1
49	D20 dokk	2	101	Kábelátvezető Ø12×11×Ø3	2
50	6004 Csapágy	2	102	Csomagoló cső	2
51	Hajtórúd / hajtórúd	2	103	M6 nejlon anya (H6, S10 villáskulcs)	1
52	Alátét d10×Ø32×2	2	104	Alátét d5×Ø16×1,5	16
53	M10×50×20 csavar (S17 fej)	2	105	Önmetsző csavar ST4.2×13×Ø8	2

Jegyzet:

A kézikönyvben található grafikák vázlatos ábrázolások, és eltérhetnek a termék képétől.

2. Használat előtt

- Ez a készülék csomagolásban érkezik, amely a szállítás közbeni védelmet szolgálja. Vegye ki a készüléket a dobozából. Az eredeti dobozt és a többi csomagolóanyagot biztonságos helyen őrizheti meg, hogy elkerülje a készülék károsodását, ha a jövőben szállítania kellene. Ha az eredeti csomagolást meg szeretné semmisíteni, ügyeljen arra, hogy minden elemet megfelelően hasznosítson újra.
- Kérjük, győződjön meg arról, hogy minden alkatrész és részegység megvan és jó állapotban van. Ha bármelyik hiányzik vagy sérült, kérjük, azonnal vegye fel a kapcsolatot a Cecotec hivatalos műszaki támogatási szolgálatával.

Doboz tartalma:

- Légbicikli
- 2 db 1,5 V-os AA elem
- Használati utasítás
- Ne távolítsa el a termék sorozatszámát, hogy a berendezés megfelelően nyomon követhető legyen, ha segítségre van szüksége.

3. Összeszerelés

1. lépés. A stabilizátor összeszerelése

3. ábra

- Távolítsa el az M10×20 csavarokat (29), a d10 rugós alátéteket (30), a d10×Ø20×2 alátéteket (31) és a tömítőcsöveket (102) a fő vázról (37) az S6 imbuszkulcs (B) segítségével. Ezek a rögzítőelemek előre be vannak szerelve.
- Helyezze az első stabilizátort (33) és a hátsó stabilizátort (36) a fő vázra (37). Minden rögzítési ponton szerelje össze a következő köteget: M10×20 csavar (29), d10 rugós alátét (30) és d10×Ø20×2 alátét (31). Húzza meg az S6 imbuszkulccsal (B), amíg minden holtjáték meg nem szűnik, majd felváltva végezze el a végső meghúzást.

2. lépés. A nyeregszerkezet összeszerelése

4. ábra

- Lazítsa meg az L alakú fogantyút (96) az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva. Helyezze be a nyeregcsövet (19) a fő vázba (37) a kívánt magasságba, majd húzza meg az L alakú fogantyút (96) az óramutató járásával megegyező irányba forgatva, hogy a nyeregcső (19) a fő vázba (37) rögzüljön.
- Szerelje fel az ülést (11) a nyeregcső (19) tetejére, és rögzítse szorosan az S13–15 (D) villáskulccsal.
- A „Nyereg beállítása” című rész leírja a nyereg magasságának és elülső/hátsó

helyzetének beállításához követendő lépéseket.

3. lépés. Árboc összeszerelése és érzékelő csatlakoztatása

5. ábra

- a. Távolítsa el az M8×20 csavarokat (7), a d8 rugós alátéteket (8) és a d8×Ø20×2 alátéteket (9) a fő keretről (37) az S5 imbuszkulcs (A) segítségével. Ezek a rögzítőelemek előre be vannak szerelve.
- b. Csatlakoztassa az érzékelőt (98) a főkábelhez (100). Győződjön meg arról, hogy a csatlakozó teljesen be van dugva és szorosan van rögzítve. Helyezze be a kábeleket a fő vázba (37), hogy elkerülje a becsípődésüket a következő lépésben.
- c. Helyezze be a konzoltámaszt (5) a fő keretbe (37), a furatokat egy vonalba hozva. Rögzítse az egységet az M8×20 csavarokkal (7), a d8 rugós alátétekkel (8) és a d8×Ø20×2 alátétekkel (9), majd húzza meg az S5 imbuszkulccsal (A), amíg minden holtjáték meg nem szűnik. Ajánlott nyomaték M8-hoz: 18–22 N·m.

4. lépés. A kormány és a tartócsövek összeszerelése

6. ábra

- a. Helyezze a bal/jobbi oldali kormányt (10L/10R) a fő vázra (37). Távolítsa el az előre beszerelt M8×20 csavarokat (21) az S6 imbuszkulcs (B) segítségével, helyezze be a kormányt, és cserélje ki az M8×20 csavarokat (21) a hozzájuk tartozó d8 rugós alátétekre (8), ahol szükséges. Felváltva húzza meg, amíg minden holtjáték meg nem szűnik.
- b. Rögzítse az alumínium tartócsövet (24) a fő vázhoz (37) a csavarok (23) segítségével. Húzza meg az S8 imbuszkulccsal (C), amíg szilárdan nem rögzül.
- c. Helyezze be a kormány végzáró sapkáját (22) az alumínium tartócsőbe (24).

5. lépés. A konzol, a tablettartó és a pedálok összeszerelése

7. ábra

- a. Távolítsa el az M5×40×15×Ø10 csavaros egységeket (3) és az M4×40×20×Ø10,5 csavaros egységeket (4), amelyek előre vannak felszerelve a konzolra (1) és a táblagép-tartóra (2) az S5 imbuszkulcs (A) segítségével.
- b. Csatlakoztassa a főkábelt (100) a konzolkábelhez. Győződjön meg arról, hogy a csatlakozó teljesen be van dugva, és nincs holtjáték. Vezesse át a kábelt a konzoltartó (5) belsőjében.
- c. Rögzítse a konzolt (1) és a táblagéptartót (2) a konzoltartóhoz (5) az M5×40×15×Ø10 csavaros egységekkel (3), a d5×Ø13×1 alátétekkel (45) és az M4×40×20×Ø10,5 csavaros egységekkel (4). Húzza meg az S5 imbuszkulccsal (A), amíg szorosan nem illeszkedik.
- d. Távolítsa el az előre beszerelt M5×40×15×Ø10 csavaros egységeket (3) a konzolkonzolról (5). Helyezze a palacktartót (6) a konzolkonzolra (5), és rögzítse a csavaros egységekkel (3). Húzza meg az S5 imbuszkulccsal (A).
- e. Csavarja fel a jobb oldali pedált (38R) a jobb oldali hajtókarrá (42R), a bal oldali pedált (38L) pedig a bal oldali hajtókarrá (42L). Húzza meg az S13–15 (D) kulccsal. A bal oldali pedál (38L) fordított menettel rendelkezik: csavarja fel az óramutató

járásával ellentétes irányba. Ajánlott nyomaték: 35–45 N·m.

Géphelyezés

8. ábra

A kerékpár mozgatásához emelje fel a bal/jobbi oldali kormányt (10L/10R), amíg az első stabilizátor (33) szállítókerekei (27) a talajon nem nyugszanak. Miközben a kerekek érintkeznek, mozgassa a felszerelést a kívánt helyre úgy, hogy finoman megdönti a fő vázról (37).

Nyeregállítás

9. ábra

Magasság:

- Lazítsa meg az L-típusú fogantyút (96) az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva.
- Csúsztassa a nyeregcsövet (19) a kívánt helyzetbe, a 8 furat egyikét a nyeregcsövön található referenciajellel egy vonalba hozva.
- Ne lépje túl a nyeregcső (19) „MAX” jelzését.
- Húzza meg az L-típusú markolatot (96) az óramutató járásával megegyező irányba forgatva, amíg a nyeregcső (19) szilárdan nem rögzül a fő vázhoz (37).

Előre/hátra:

- Lazítsa meg az L-típusú fogantyút (20) az ülés rögzítőlemezén (13).
- Csúsztassa az ülést (11) előre vagy hátra az ülésrögzítő lemezen (13) található nyílak irányába, amíg el nem éri a megfelelő távolságot.
- Nyomja az L-típusú fogantyút (20) az óramutató járásával megegyező irányba a pozíció rögzítéséhez.

4. Működés

Konzol képernyőfunkciók

Indikátor	Leírás
FORDULAT	Kijelzi a percenkénti fordulatszámot. Tartomány: 0–199.
SEBESSÉG	Kijelzi az aktuális edzési sebességet. Maximális sebesség: 99,9 km/h vagy mph (a kiválasztott mértékegységtől függően). A kilométer és mérföld közötti váltáshoz nyomja meg egyszerre az ENTER és a START gombokat 2 másodpercig, majd a nyílbillentyűkkel váltson km/h/mph között.
IDŐ	Visszaszámlálás: előre beállított idő nélkül az idő 00:00-tól maximum 1:59:59-ig halad előre. Visszaszámlálás: Ha beállít egy célidőt, a konzol (1) a beállított értékről 00:00:00-ig számol vissza. Az idő beállítása 1 perces lépésekben/csökkentésekkel történik (0:00–1:59:00 tartomány).
TÁVOLSÁG	0,0 és 999,5 km/ml között gyűjti a teljes távolságot, vagy egy célértéktől visszaszámol. A távolság beállítása a FEL/LE gombokkal történik 0,5 km-es vagy ml-es lépésekben.
KALÓRIÁK	Kalóriagyűjtés 0-tól maximum 999-ig, vagy visszaszámlálás egy cél

Indikátor	Leírás
	kalóriaértéktől. A beállítás a FEL/LE gombokkal végezhető el. A visszaszámlálás 990-ig állítható be.
WATT	Valós idejű teljesítményt (W) jelenít meg edzés közben. Kijelzési tartomány: 0–1999 W.
IMPULZUS	Lehetővé teszi a célzott életkor beállítását 0 és 99 év között. Az életkor alapján kerül meghatározásra a célzott pulzusszám; amikor a tényleges pulzusszám meghaladja a célértéket, a konzol sípol. Tartomány: 0–240 bpm.

Gombfunkciók

Gomb/Kulcs	Funkció
INDUL	Gyorsan indítsa el az edzést, vagy folytassa a szünetből.
STOP	Ideiglenesen szünetelteti vagy folytatja a leállítás állapotát. Törli az összes beállítást. Nyomja meg és tartsa lenyomva 2 másodpercig a konzol újraindításához.
LE (▼)	Csökkentse a Távolság, Kalória, Idő és Kor értékeit.
FEL (▲)	Növelje a Távolság, Kalória, Idő és Kor értékeit.
Cél távolsága	Közvetlen hozzáférés a Távolság célzás módhoz.
Célzott kalóriabevitel	Közvetlen hozzáférés a kalóriacél módhoz.
Célzott pulzusszám	Közvetlen hozzáférés a Pulzusszám célérték módhoz. A konzol az életkorod alapján állítja be a célzott pulzusszámot.
Célzott idő	Közvetlen hozzáférés az Idő célkitűzés módhoz.
Intervallum	Intervallum programválasztás: INTERVALLUM 10/20, INTERVALLUM 20/10 és Egyéni.
BEVITEL	Erősítse meg a beállításokat, vagy lépjen be a kiválasztott programba.

Első használati utasítás

1. Bekapcsoláskor az LCD képernyő minden szegmenst megjelenít, és egy hosszú sípoló hangot ad ki.
 2. Ezután a DIST (távolság) területen megjelenik a kerékmérő a konfigurációhoz. A lépés befejezése után a konzol belép az AGE (kor) beállítási módba, és a kor értéke villogni kezd.
 3. A FEL/LE gombokkal állítsa be a kívánt életkort, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. A konzol ezután készenléti üzemmódba lép.
- Kijelzési/beállítási módokban a kijelző feliratai másodpercenként felvillannak, jelezve az aktív elemet. A ciklus a következőket tartalmazza: INTERVALLUM 10/20, INTERVALLUM 20/10, Egyéni INTERVALLUM, KÉSZ, MUNKA, PIHENÉS, IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA, WATT(OK), SEBESSÉG, RPM és a DOWN ikon.
 - Ha 60 másodpercig nem érzékel billentyűleütést, RPM (pedálozás) jelet vagy pulzusjelet, a konzol alvó üzemmódba lép.

4. Programválasztás: Manuális, 20/10 és 10/20 intervallumok.

4.1 Manuális mód

- Készületi módból nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez. Egy 1 másodperces sípoló hang hallatszik, és az IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA, WATT, SEBESSÉG és RPM számlálók elkezdnek számolni.
- PULZUS: Ha a konzol pulzusjelet érzékel, az ikon kigyullad, és megjeleníti a pulzusszám értékét. Jel nélkül „P” jelenik meg.
- Szünet: Edzés közben a START gomb megnyomásával szüneteltetheti az edzést. A konzol 30 másodpercenként röviden sípol, az értékek pedig láthatóak maradnak, másodpercenként villogva. Ha az edzés 5 percig szünetel, egy 2 másodperces sípoló hang hallatszik, és a konzol visszatér készületi üzemmódba. A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.
- Befejezés/STOP: A STOP gombbal fejezheti be. A TIME (IDŐ) gomb a teljes időt, a DISTANCE (TÁVOLSÁG) a teljes távolságot, a CALORIES (KALÓRIA) pedig az összes kalóriát jeleníti meg. A WATT (WATT), SPEED (SEBESSÉG) és RPM (FORDULAT/FORDULAT) értékek az AVG (ÁTLAG) és MAX (MAX) értékek között váltakoznak. A PULSE (PULZUS) ablakban a MAX 65% és 85% (MAX) érték 5 másodpercenként váltakozik. Pulzusjel esetén a PULSE (PULZUS) a tényleges pulzust jeleníti meg; jel nélkül semmilyen érték nem jelenik meg.
- Bármelyik PROGRAM gombot (Célzott távolság, Célzott kalória, Célzott pulzusszám, Célzott idő vagy Intervallum) megnyomhatja a megfelelő programba való belépéshez.

4.2 20/10 intervallumos program

- Kiválasztás: Nyomja meg az INTERVAL 20/10 gombot. A „20/10” jelzőfény kigyullad, és egy hosszú, 1 másodperces sípoló hang hallatszik.
- Cuenta atrás inicial: 3→0; suena un pitido por segundo y parpadea READY.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 20→0 con WORK parpadeando una vez por segundo. Los indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM calculan en tiempo real.
- Fase de descanso: cuenta atrás 10→0 con REST parpadeando y pitidos por segundo. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Ciklusok: A ciklusszámláló ciklusként 1-gyel növekszik (MUNKA+PIHENÉS), amíg el nem éri a 08/08 értéket. A végén megjelenik a záróképernyő.
- Szünet/STOP: mint a Manuális módban. STOP vagy program vége: 1 másodperces sípoló hang, és körülbelül 30 másodpercig megjelennek az összesített értékek (IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA), és az ÁTLAG/MAX érték váltakozik a WATT, SEBESSÉG és RPM értékekhez. A PULSE (PULZUS) 5 másodpercenként váltakozik a MAX 65% és 85% között. Pulzusjel esetén a PULSE (PULZUS) a tényleges pulzust jeleníti

meg; jel nélkül nem jelenik meg érték.

- Egy másik program elindításához nyomjon meg egy PROGRAM gombot.

4.3 10/20 intervallumos program

- Kiválasztás: Nyomja meg az INTERVAL 10/20 gombot. A „10/20” jelzőfény kigyullad, és egy 1 másodperces sípoló hang hallatszik.
- Cuenta atrás inicial: 3→0 con READY parpadeando y pitido por segundo.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 10→0 con WORK parpadeando.
- Fase de descanso: cuenta atrás 20→0 con REST parpadeando y pitidos. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Ciklusok: a számláló ciklusonként 1-gyel növekszik 08/08-ig, majd a végképernyőre ugrik.
- Szünet/LEÁLLÍTÁS és összefoglaló képernyő: ugyanaz, mint a 20/10-es verzió.
- Egy másik program elindításához nyomjon meg egy PROGRAM gombot.

4.4 Egyéni intervallumprogram

Korábbi beállítások

- Válassza ki a módot: nyomja meg az INTERVAL gombot, amíg a „Custom” felirat nem világít.
- Ciklusok száma: A „00/XX” villogni fog. A FEL/LE gombokkal állítsa be a ciklusok teljes számát 1 és 99 között (körkörös előrehaladás). Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- Munkaidő (WORK): Amikor a TIME (idő) világít és a WORK (munka) villog, állítsa be a munkaidőt 0:01 és 9:59 között a FEL/LE (körkörös léptetés) gombokkal. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- Pihenőidő (REST): Amikor a TIME (IDŐ) jelzőfény világít és a REST (PIHENÉS) villog, állítsa be a pihenőidőt 0:01 és 9:59 között a FEL/LE gombokkal (körkörös léptetés). Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Egy 1 másodperces sípoló hang hallatszik.

A képzés kezdete és fejlesztése

1. Visszaszámlálás: A konzol 3 → 0 visszaszámlálást végez másodpercenként egy sípolással és a READY villogásával.
2. Munkafázis: Elkezdődik a MUNKA idő visszaszámlálása; a MUNKA felirat másodpercenként egyszer villog. Az IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA, WATT, SEBESSÉG és RPM kijelzők valós időben számolnak. A cikluskijelzőn a „01/XX” (aktuális/összes ciklus) jelenik meg.
3. Pihenőfázis: Elkezdődik a PIHENŐidő visszaszámlálása; a PIHENŐ másodpercenként egyszer villog és másodpercenként egyszer sípol. A KÉSZ

felirat minden fázis utolsó 3 másodpercében villog.

4. Ismétlések: A 2. és 3. fázis ismétlődik, és a ciklusszámláló minden REST után +1-gyel növekszik, amíg el nem éri a programozott összeget (XX). A konzol ezután a befejező oldalt jeleníti meg.

Szüneteltetés, folytatás és befejezés

- Szünet: A szüneteltetéshez nyomja meg a START gombot. Szüneteltetés közben 30 másodpercenként 0,5 másodperces sípoló hang hallható. Ha a játék 5 percig szüneteltetés nélkül folytatódik, 2 másodperces sípoló hang hallható, és a konzol készenléti módba lép. A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.
- STOP/Vége: Amikor a ciklusok befejeződtek, vagy megnyomják a STOP gombot, 1 másodperces sípoló hang hallható, és az összesített értékek (TELJES IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA) körülbelül 30 másodpercig megjelennek a kijelzőn. A WATT, SPEED és RPM értékek 5 másodpercenként váltakoznak az AVG és a MAX között. A PULSE (PULZUS) a tényleges pulzusszámot jeleníti meg, ha van jel; egyébként a MAX 65%-a és 85%-a között váltakozik.

4.5 Célzott idő mód

1. Készenléti módban nyomja meg a Célzott idő gombot. A TIME felirat világítani kezd, és egy hosszú, 1 másodperces sípoló hang hallatszik.
2. Amikor a TIME villog, állítsa be az értéket a FEL/LE gombokkal, majd erősítse meg az ENTER gombbal. A TIME ezután folyamatosan világít.
3. Kezdeként a célidő visszaszámol. A TÁVOLSÁG, KALÓRIA, WATT, SEBESSÉG és RPM kijelzők elkezdnek felfelé számolni.
4. Szünet: A szüneteltetéshez nyomja meg a START gombot. Szüneteltetés közben 30 másodpercenként 0,5 másodperces sípoló hang hallható, és az értékek 2 másodpercenként villognak. Ha a rendszer 5 percig szünetel, egy 2 másodperces sípoló hang hallható, és a konzol készenléti üzemmódba lép. A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.
5. Ha 30 másodpercig nincs pedáljel, egy rövid sípoló hang hallható, és a konzol készenléti üzemmódba kapcsol.
6. Vége/STOP: A cél elérésekor vagy a STOP gomb megnyomása után a TIME (IDŐ) kijelzőn a teljes idő, a DISTANCE (TÁVOLSÁG) kijelzőn a teljes távolság, a CALORIES (KALÓRIA) kijelzőn pedig a teljes energiafelhasználás látható. A WATT (WATT), SPEED (SEBESSÉG) és RPM (FORDULAT/PERC) kijelző 5 másodpercenként váltakozik az AVG/MAX (ÁTLAG/MAX) kijelzés között.
7. Impulzusjel esetén a PULSE a pillanatnyi értéket jeleníti meg; jel nélkül nem jelenít meg értéket.
8. Nyomja meg bármelyik PROGRAM gombot egy másik program kiválasztásához.

4.6 Céltávolság mód

1. Készenléti módban nyomja meg a Céltávolság gombot. A TÁVOLSÁG felirat 1 másodperces sípoló hang kíséretében kigyullad.

2. Amikor a DISTANCE felirat villog, állítsa be az értéket a FEL/LE gombokkal, és erősítse meg az ENTER gombbal.
3. Indításkor a DISTANCE (TÁVOLSÁG) kijelző lefelé számol az előre beállított értékről. Az TIME (IDŐ), CALORIES (KALÓRIA), WATT (FOGYASZTÁS), SPEED (SEBESSÉG) és RPM (FORDULAT/FORDULAT) kijelzők felfelé számolnak.
4. Szünet: A szüneteltetéshez nyomja meg a START gombot. Szüneteltetés közben 30 másodpercenként 0,5 másodperces sípoló hang hallható, és az értékek 2 másodpercenként villognak. Ha a rendszer 5 percig szünetel, egy 2 másodperces sípoló hang hallható, és a konzol készenléti üzemmódba lép. A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.
5. Nincs pedáljel 30 másodpercig, rövid sípoló hang, majd átkapcsolás készenléti üzemmódba.
6. Vége/LEÁLLÁS: A TIME (IDŐ) a teljes időt; a DISTANCE (TÁVOLSÁG) a teljes távolságot; a CALORIES (KALÓRIA) pedig a teljes fogyasztást jeleníti meg. A WATT (WATT), SPEED (SEBESSÉG) és RPM (FORDULATSZÁM) 5 másodpercenként váltakozik az AVG (ÁTLAG) és a MAX (MAX) között.
7. PULSE: jel esetén az aktuális impulzust jeleníti meg; egyébként üres.
8. Nyomja meg bármelyik PROGRAM gombot egy másik program kiválasztásához.

4.7 Célzott kalóriabevitel mód

1. Készenléti módban nyomja meg a Célzott kalóriabevitel gombot. A KALÓRIA felirat 1 másodperces sípoló hang kíséretében kigyullad.
2. Amikor a KALÓRIA villog, állítsa be a célértéket a FEL/LE gombokkal, és erősítse meg az ENTER gombbal.
3. Indításkor a KALÓRIÁK visszaszámolnak a beállított értékről. Az IDŐ, TÁVOLSÁG, WATT, SEBESSÉG és RPM kijelzők pedig felfelé számolnak.
4. Szünet: A szüneteltetéshez nyomja meg a START gombot. Szüneteltetés közben 30 másodpercenként 0,5 másodperces sípoló hang hallható, és az értékek 2 másodpercenként villognak. Ha a rendszer 5 percig szünetel, egy 2 másodperces sípoló hang hallható, és a konzol készenléti üzemmódba lép. A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.
5. Nincs pedáljel 30 másodpercig, rövid sípoló hang, majd átkapcsolás készenléti üzemmódba.
6. Vége/LEÁLLÁS: A TIME (IDŐ) a teljes időt; a DISTANCE (TÁVOLSÁG) a teljes távolságot; a CALORIES (KALÓRIA) pedig a teljes fogyasztást jeleníti meg. A WATT (WATT), SPEED (SEBESSÉG) és RPM (FORDULAT/PERC) értékek 5 másodpercenként váltakoznak az AVG (ÁTLAG) és a MAX (MAX) értékek között.
7. PULSE: jel esetén kijelzi az aktuális impulzust; egyébként érték nélkül marad.
8. Nyomja meg bármelyik PROGRAM gombot egy másik program kiválasztásához.
9. Amikor a CALORIES felirat villog, állítsa be az értéket a FEL/LE gombokkal, majd erősítse meg az ENTER gombbal. A CALORIES felirat ezután folyamatosan világít.
10. Edzés közben az IDŐ, TÁVOLSÁG, WATT, SEBESSÉG és RPM értékek nulláról indulnak.
11. Szünet: A szüneteltetéshez nyomja meg a START gombot. Szüneteltetés közben

30 másodpercenként 0,5 másodperces sípoló hang hallható, és az értékek 2 másodpercenként villognak. 5 perc szünet után 2 másodperces sípoló hang hallható, és a konzol készenléti üzemmódba lép. A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.

12. Ha 30 másodpercig nincs pedáljel, egy rövid sípoló hang hallható, és a konzol készenléti üzemmódba kapcsol.
13. A cél elérése után vagy a STOP gomb megnyomása után a TIME (idő) kijelzőjén a teljes idő, a DISTANCE (távolság) kijelzőn a teljes távolság, a CALORIES (kalória) kijelzőn pedig a teljes energiafogyasztás látható. A WATT (watt), SPEED (sebesség) és RPM (fordulatszám) kijelző 5 másodpercenként váltakozik az AVG/MAX érték között.
14. IMPULZUS: Impulzusjellel a tényleges értéket jeleníti meg; jel nélkül nem jelenít meg értéket.

4.8 Célzott pulzusszám mód

1. Készenléti módban nyomja meg a Cél pulzusszám gombot. Az AGE és a pulzusszám ikon világítani kezd; egy 1 másodperces sípoló hang hallatszik.
2. Amikor az AGE (ÉLETKORTÓL) felirat villog, állítsa be az életkorát a FEL/LE gombokkal, majd erősítse meg az ENTER gombbal. Ezután kigyullad az AGE (ÉLETKORTÓL) és a pulzusszám ikon.
3. Indítsa el az edzést. A konzol automatikusan kiszámítja a maximális pulzusszámát (MAX HR), és megjeleníti a 65%-os és 85%-os küszöbértékeket. Megkezdődik az idő, a távolság, a kalória, a watt, a sebesség és az fordulatszám mérése.
4. Alacsony zóna: Ha a pulzusod a MAX HR 65%-a alá esik, a „65%” érték villogni kezd, és a konzol 10 másodpercenként sípol, amíg vissza nem tér 65% fölé.
5. Magas zóna: Ha a pulzusod meghaladja a MAX HR 85%-át, a „85%” érték villogni kezd, és a konzol 10 másodpercenként sípol, amíg 85% alá nem csökken.
6. Ha 30 másodpercig nincs pulzusjel, egy rövid sípoló hang hallatszik, és a konzol készenléti üzemmódba kapcsol.
7. Szünet: A szüneteltetéshez nyomja meg a START gombot. Szüneteltetés közben 30 másodpercenként 0,5 másodperces sípoló hang hallható, és az értékek 2 másodpercenként villognak. 5 perc szünet után 2 másodperces sípoló hang hallható, és a konzol készenléti üzemmódba lép. A folytatáshoz nyomja meg a START gombot.
8. Vége/STOP: Ha befejezte (vagy ha megnyomja a STOP gombot), a TIME (idő) megjeleníti a teljes időt; a DISTANCE (távolság) a teljes távolságot; a CALORIES (kalória) pedig a teljes fogyasztást. A WATT (watt), a SPEED (sebesség) és az RPM (fordulatszám) 5 másodpercenként váltakozik az AVG/MAX között.
9. Nyomja meg bármelyik PROGRAM gombot egy másik program kiválasztásához.

Konzolbeállítások és állapot

BEÁLLÍTÁS mód (mértékegységek módosítása)

1. Nyomja meg és tartsa lenyomva a START + ENTER gombokat 2 másodpercig. Egy

hosszú sípoló hang hallatszik. A SPEED felirat kigyullad, és a készülék villogni kezd.

2. Válassza ki a mértékegységet a FEL/LE gombokkal: km/h vagy mph. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. A távolság mértékegysége automatikusan összekapcsolódik (km-ből km/h-ba; mérföldből mph-ba).
3. Ha 30 másodpercig nem tesz semmit, a konzol visszatér készenléti állapotba.

RESET mód (teljes visszaállítás)

1. Bármelyik módban nyomja meg és tartsa lenyomva a STOP gombot 2 másodpercig a teljes visszaállítás végrehajtásához.
2. Az LCD képernyő 2 másodpercenként felvillan, és egy 2 másodperces sípoló hang hallható.
3. A konzol visszatér készenléti módba az alapértelmezett értékekkel (az aktív munkamenet-beállítások és célok visszaállnak).

ALVÓ üzemmód (felfüggesztés)

- Készenléti módban, ha 60 másodpercig nem nyomnak meg gombot, vagy nincs fordulatszám/pulzus jel, a konzol alvó üzemmódba lép.
- Az alvó módból való kilépéshez pedálozzon, vagy nyomjon meg egy tetszőleges gombot (pl. START).

5. A gyakorlattal kapcsolatos információk

A megfelelő képzésnek a következő lépésekből kell állnia:

- Bemelegítés: Ez egy 5-10 perces nyújtásból és alacsony intenzitású gyakorlatból áll. A megfelelő bemelegítés növeli a testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a vérkeringést, így felkészíti a testet a testmozgásra. 10. ábra
- Edzés: Ez egy 20-30 percig tartó gyakorlatsor.

(Megjegyzés: Az edzés első néhány hetében ne tartsa fenn a megemelt pulzusszámot 20 percnél tovább.) 11. ábra

- Levezetés: Nyújtson 5-10 percig. Ez növeli a hajlékonyságát és segít megelőzni az edzés utáni esetleges sérüléseket. 10. ábra

Edzés

A fittség fenntartása vagy javítása érdekében hetente háromszor végezzen edzést, legalább egy nap pihenővel az egyes alkalmak között. Több hónapnyi edzés után a heti edzések számát ötre növelheti. A legjobb eredmény elérése érdekében legyen következetes az edzésprogramjában.

6. Tisztítás és karbantartás

- A kerékpár tisztításához használjon puha, nedves ruhát. Ne használjon súrolószereket vagy oldószereket a műanyag alkatrészeken. Minden használat után törölje le a kerékpáron esetlegesen felhalmozódott izzadságot. Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön túl sok nedvesség a képernyőre, mert ez áramütés veszélyét okozhatja, vagy károsíthatja az elektromos alkatrészeket.
- Tartsa távol a kerékpárt, különösen a monitort a közvetlen napfénytől, hogy elkerülje a képernyő károsodását.
- Hetente és minden használat előtt ellenőrizze, hogy az összes rögzítőcsavar és a gép pedáljai megfelelően meg vannak-e húzva.
- A kerékpárt tiszta, száraz helyen, gyermekek elől elzárva tárolja.

7. Műszaki adatok

Termék: Drumfit WOD Rider Ultimate

Termékazonosító: EU01_122512

Kijelző tápellátása: 2 x 1,5 V-os AA elem

Maximális felhasználó súlya: 150 kg.

Súlyosztály: HC

A műszaki adatok előzetes értesítés nélkül változhatnak a termék minőségének javítása érdekében.

Kínában készült | Spanyolországban tervezték

8. Elektromos és elektronikus berendezések újrahasznosítása



Ez a szimbólum azt jelzi, hogy a vonatkozó előírásoknak megfelelően a terméket és/vagy az akkumulátort a háztartási hulladéktól elkülönítve kell ártalmatlanítani. Amikor a termék eléri hasznos élettartama végét, el kell távolítani az akkumulátorokat, és el kell vinni azokat a helyi hatóságok által kijelölt gyűjtőhelyre.

Az elektromos és elektronikus berendezések és/vagy a hozzájuk tartozó elemek ártalmatlanításának legmegfelelőbb módjával kapcsolatos részletes információkért a fogyasztónak a helyi hatóságokhoz kell fordulnia.

A nemzeti csomagolás-újrahasznosítási rendszerekről és azok jelöléséről weboldalunkon talál információkat.

A fenti irányelvek betartása segít megvédeni a környezetet.

9. Garancia és SAT

A Cecotec a vonatkozó szabályozásokban meghatározott feltételeknek és határidőknek megfelelően válaszol a végfelhasználónak vagy a fogyasztónak a termék kiszállításának időpontjában fennálló bármilyen nem megfeleléség esetén.

Javasoljuk, hogy a javításokat szakképzett személyzet végezze.

Ha problémát észlel a termékkel kapcsolatban, vagy bármilyen kérdése van, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a Cecotec hivatalos műszaki támogatási szolgálatával a +34 96 321 07 28 telefonszámon.

10. Szerzői jog

A jelen kézikönyvben található szövegekhez fűződő szellemi tulajdonjogok a CECOTEC INNOVACIONES, SL tulajdonát képezik. Minden jog fenntartva. A kiadvány tartalma a CECOTEC INNOVACIONES, SL előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos egészben vagy részben reprodukálni, adatrögzítő rendszerben tárolni, továbbítani vagy terjeszteni semmilyen módon (elektronikus, mechanikus, fénymásolás, rögzítés vagy hasonló).

11. Egyszerűsített EU-megfelelőségi nyilatkozat



A Cecotec Innovaciones ezennel kijelenti, hogy ez a termék megfelel az alkalmazandó Európai Unió előírások alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó rendelkezéseinek. Ezt a terméket a szükséges biztonsági és minőségi szabványoknak megfelelően tervezték, gyártották és tesztelték. Az EU megfeleléségi nyilatkozat teljes szövege a következő webcímen található:

<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

1. Μέρη και εξαρτήματα

Κιτ υλικού και εργαλείων:

Σχήμα 1

Οχι.	Περιγραφή	Cnt
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10.5	4
22	Καπάκι τιμονιού	2
23	Βίδα	2
24	Σωλήνας στήριξης αλουμινίου	2
45	5×Ø13×1	4
NA	S5	1
σι	S6	1
ντο	S8	1
ρε	S13-15	1

Πλήρης λίστα ανταλλακτικών:

Σχήμα 2

Οχι.	Περιγραφή	Κοντ.	Οχι.	Περιγραφή	Κοντ.
1	Κονσόλα	1	54	Μικρή μπιέλα	2
2	Βάση tablet	1	55	Παξιμάδι M10 (H7, κλειδί S17)	2
3	Συναρμολόγησ η βιδών M5×40×15×Ø10	4	56	Αποβάθρα D25	3
4	Σετ βιδών M4×40×20×Ø10.5	4	57	6005 Ρουλεμάν	2
5	Βάση κονσόλας	1	58	Αποστάτης Ø25.1×Ø30×4	2
6	Θήκη μπουκαλιών	1	59	Ροδέλα κύματος d25×Ø31×0.3	2
7	Βίδα M8×20 (S5 Allen)	8	60	Παξιμάδι νάιλον M6 (κλειδί H6, S10)	8
8	Ελατηριωτή ροδέλα d8	12	61	Ελατηριωτή ροδέλα d6	8
9	Ροδέλα d8×Ø20×2	11	62	Μαγνήτης	2
10 αριστερά/δεξιά	Αριστερή/δεξιά χειρολαβή	2	63	Πλάκα ιμάντα	1

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

11	Κάθισμα	1	32	Κάλυμμα ακροδεκτών	4
12	Κάλυμμα ακροδεκτών 2	1	64	Αξονας	1
13	Πλάκα στερέωσης σέλας	1	65	Βίδα M6×16 (κλειδί S10)	8
14	Κάλυμμα ακροδεκτών 1	1	66	ταλαντούμενη πλάκα	2
15	Βίδα M6×8 (S5 Allen)	2	67	Βίδα M8×16 (κλειδί S13)	8
16	Καπάκι άκρου καθίσματος	1	68	Σύνδεση	2
17	Καπάκι άκρου καθίσματος	1	69	Ρουλεμάν 6003	2
18	μπλοκ άνω κουμπιού	1	70	Αποβάθρα D35	2
19	Σέλα	1	71	Ροδέλα d8×Ø22×2	2
20	Λαβή σε σχήμα L	1	72	Κατάστρωμα	2
21	Βίδα M8×20 (S6 Allen)	6	73	Παξιμάδι M12×1 (κλειδί H7, κλειδί S16)	2
22	Καπάκι τιμονιού	2	74	Βίδα αλυσίδας	2
23	Βίδα	2	75	Παξιμάδι M12×1 (H6, κλειδί S19)	2
24	Σωλήνας στήριξης αλουμινίου	2	76	Ρουλεμάν 6201	2
25	Βίδα M8×45×15 (S5 Allen)	2	77	Ροδέλα κύματος d12×Ø15.5×0.3	1
26	Ρουλεμάν 608	2	78	Αποστάτης Ø18×d12.1×59	1
27	Τροχός μεταφοράς	2	79	Αξονας	1
28	Παξιμάδι νάιλον M8 (H7.5, κλειδί S13)	2	80	Τροχός ανεμιστήρα	1
29	Βίδα M10×20 (S6 Allen)	6	81	Μανίκι	1
30	Ροδέλα ελατηρίου D10	4	82	Αποστάτης Ø18×d12.1	1

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

				×34.5	
31	Ροδέλα d10×Ø20×2	4	83	Καπάκι πλέγματος 1	1
32	Καπάκια σταθεροποιητή	2	84	Καπάκι πλέγματος 2	1
33	Μπροστινός σταθεροποιητή ς	1	85	Καπάκι πλέγματος 3	1
34	Παξιμάδι M8 (H5.5, κλειδί S14)	4	86	Εκτροπέας καπό	1
35	Ρυθμιζόμενο πόδι	4	87	Λεπίδα ανεμιστήρα 1	12
36	Πίσω σταθεροποιητή ς	1	88	Λεπίδα ανεμιστήρα 2	4
37	Κύριο πλαίσιο	2	89	Πλάκα πτερυγίου ανεμιστήρα	4
38 αριστερά/δε ξιά	Αριστερό/Δεξί πεντάλ	2	90	Ζώνη	1
39	Κάλυμμα μπέλας	2	91	Βίδα M6×10 (κλειδί S10)	1
40	Παξιμάδι M10×1,25 (H7,5, κλειδί S14)	2	92	Ροδέλα d6×Ø13×1. 5	1
41 αριστερά/δε ξιά	Πικάπ Α/Δ	2	93	Τανύων μύς	1
42 αριστερά/δε ξιά	Μπίλα αριστερά/δεξιά	2	94	Αξονας εντατήρα	1
43	Αυτοκοχλιούμεν η βίδα ST4.2×16×Ø8	8	95	Κεντρικό σημείο	1
44	Αυτοκοχλιούμεν η βίδα ST4.2×19×Ø8	9	96	Λαβή σε σχήμα L	2
45	Ροδέλα d5×Ø13×1	10	97	Υποστήριξη αισθητήρων	1
46	Αυτοκοχλιούμεν η βίδα ST4.2×10×Ø8	8	98	Αισθητήρας	1
47 αριστερά/δε	Κάλυμμα αλυσίδας	2	99	Αυτοκοχλιο ύμενη βίδα	16

ξιά	αριστερά/δεξιά			ST4.2×16× Ø10.5	
48	Αποβάθρα D42	2	100	Κύριο καλώδιο	1
49	Αποβάθρα D20	2	101	Δακτύλιος καλωδίου Ø12×11×Ø 3	2
50	6004 Ρουλεμάν	2	102	Σωλήνας συσκευασίας	2
51	Ράβδος σύνδεσης / ράβδος σύνδεσης	2	103	Παξιμάδι νάιλον M6 (κλειδί H6, S10)	1
52	Ροδέλα d10×Ø32×2	2	104	Ροδέλα d5×Ø16×1. 5	16
53	Βίδα M10×50×20 (κεφαλή S17)	2	105	Αυτοκοχλίο ύμενη βίδα ST4.2×13× Ø8	2

Σημείωμα:

Τα γραφικά σε αυτό το εγχειρίδιο είναι σχηματικές αναπαραστάσεις και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν ακριβώς σε αυτά του προϊόντος.

2. Πριν από τη χρήση

- Αυτή η συσκευή διατίθεται σε συσκευασία σχεδιασμένη να την προστατεύει κατά τη μεταφορά. Αφαιρέστε τη συσκευή από το κουτί της. Μπορείτε να φυλάξετε το αρχικό κουτί και άλλα υλικά συσκευασίας σε ασφαλές μέρος για να αποφύγετε ζημιές στη συσκευή σε περίπτωση που χρειαστεί να τη μεταφέρετε στο μέλλον. Εάν επιθυμείτε να απορρίψετε την αρχική συσκευασία, φροντίστε να ανακυκλώσετε όλα τα αντικείμενα σωστά.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα και τα εξαρτήματα περιλαμβάνονται και βρίσκονται σε καλή κατάσταση. Εάν λείπουν ή έχουν υποστεί ζημιά, επικοινωνήστε αμέσως με την επίσημη Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec.

Περιεχόμενα κουτιού:

- Αεροποδηλάτο
- 2 μπαταρίες AA 1,5V
- Εγχειρίδιο οδηγιών
- Μην αφαιρείτε τον σειριακό αριθμό από το προϊόν, προκειμένου να διατηρήσετε την ορθή ιχνηλασιμότητα του εξοπλισμού σας σε περίπτωση που ζητήσετε βοήθεια.

3. Συναρμολόγηση

Βήμα 1. Συναρμολόγηση σταθεροποιητή

Σχήμα 3

- Αφαιρέστε τις βίδες M10×20 (29), τις ροδέλες ελατηρίου d10 (30), τις ροδέλες d10×Ø20×2 (31) και τους σωλήνες στεγανοποίησης (102) από το κύριο πλαίσιο (37) χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen S6 (B). Αυτά τα στηρίγματα είναι προεγκατεστημένα.
- Τοποθετήστε τον μπροστινό σταθεροποιητή (33) και τον πίσω σταθεροποιητή (36) στο κύριο πλαίσιο (37). Σε κάθε σημείο στερέωσης, συναρμολογήστε την ακόλουθη στοίβα: Βίδα M10×20 (29), Ελατηριωτή ροδέλα d10 (30) και ροδέλα d10×Ø20×2 (31). Σφίξτε με το κλειδί Allen S6 (B) μέχρι να εξαλειφθεί όλο το τζόγο και, στη συνέχεια, εκτελέστε την τελική σύσφιξη εναλλάξ.

Βήμα 2. Συναρμολόγηση του συγκροτήματος σέλας

Σχήμα 4

- Χαλαρώστε τη λαβή σχήματος L (96) περιστρέφοντάς την αριστερόστροφα. Εισάγετε το στύλο σέλας (19) στο κύριο πλαίσιο (37) στο επιθυμητό ύψος και, στη συνέχεια, σφίξτε τη λαβή σχήματος L (96) περιστρέφοντάς την δεξιόστροφα για να ασφαλίσετε το στύλο σέλας (19) στο κύριο πλαίσιο (37).
- Τοποθετήστε το κάθισμα (11) στην κορυφή του λαιμού καθίσματος (19) και ασφαλίστε το σταθερά με το κλειδί S13–15 (D).
- Η ενότητα «Ρύθμιση Σέλας» περιγράφει τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για να ρυθμίσετε το ύψος και τη θέση της σέλας εμπρός/πίσω.

Βήμα 3. Συναρμολόγηση ιστού και σύνδεση αισθητήρα

Σχήμα 5

- Αφαιρέστε τις βίδες M8×20 (7), τις ροδέλες ελατηρίου d8 (8) και τις ροδέλες d8×Ø20×2 (9) από το κύριο πλαίσιο (37) χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen S5 (A). Αυτά τα στηρίγματα είναι προεγκατεστημένα.
- Συνδέστε τον αισθητήρα (98) στο κύριο καλώδιο (100). Βεβαιωθείτε ότι ο σύνδεσμος έχει εισαχθεί πλήρως και είναι καλά στερεωμένος. Εισάγετε τα καλώδια στο κύριο πλαίσιο (37) για να μην τα πιάσετε στο επόμενο βήμα.
- Τοποθετήστε τη βάση στήριξης κονσόλας (5) στο κύριο πλαίσιο (37), ευθυγραμμίζοντας τις οπές. Στερεώστε το συγκρότημα με τις βίδες M8×20 (7), τις ροδέλες ελατηρίου d8 (8) και τις ροδέλες d8×Ø20×2 (9) και σφίξτε με το κλειδί Allen S5 (A) μέχρι να εξαλειφθεί κάθε τζόγος. Συνιστώμενη ροπή για M8: 18–22 N·m.

Βήμα 4. Συναρμολόγηση τιμονιού και σωλήνων στήριξης

Σχήμα 6

- Τοποθετήστε το αριστερό/δεξί τιμόνι (10L/10R) στο κύριο πλαίσιο (37). Αφαιρέστε τις προεγκατεστημένες βίδες M8×20 (21) χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen S6 (B), τοποθετήστε το τιμόνι και αντικαταστήστε τις βίδες M8×20 (21) με τις αντίστοιχες ροδέλες ελατηρίου d8 (8) όπου χρειάζεται. Σφίξτε εναλλάξ μέχρι να εξαλειφθεί κάθε τζόγος.

- b. Συνδέστε τον αλουμινένιο σωλήνα στήριξης (24) στο κύριο πλαίσιο (37) χρησιμοποιώντας τις βίδες (23). Σφίξτε με το κλειδί Allen S8 (C) μέχρι να εφαρμόσει σταθερά.
- c. Τοποθετήστε το καπάκι του τιμονιού (22) στον σωλήνα στήριξης αλουμινίου (24).

Βήμα 5. Συναρμολόγηση κονσόλας, βάσης tablet και πεντάλ

Σχήμα 7

- a. Αφαιρέστε τις βίδες $M5 \times 40 \times 15 \times \varnothing 10$ (3) και τις βίδες $M4 \times 40 \times 20 \times \varnothing 10.5$ (4) που είναι προεγκατεστημένες στην Κονσόλα (1) και στη Βάση Tablet (2) χρησιμοποιώντας το Κλειδί Allen S5 (A).
- b. Συνδέστε το Κύριο Καλώδιο (100) στο καλώδιο της Κονσόλας. Βεβαιωθείτε ότι ο σύνδεσμος έχει εισαχθεί πλήρως και ότι δεν υπάρχει διάκενο. Δρομολογήστε το καλώδιο μέσα από το εσωτερικό της Βάσης Κονσόλας (5).
- c. Συνδέστε την Κονσόλα (1) και τη Βάση Tablet (2) στη Βάση Κονσόλας (5) χρησιμοποιώντας τις Βίδες $M5 \times 40 \times 15 \times \varnothing 10$ (3) με τις Ροδέλες $d5 \times \varnothing 13 \times 1$ (45) και τις Βίδες $M4 \times 40 \times 20 \times \varnothing 10.5$ (4). Σφίξτε με το Κλειδί Allen S5 (A) μέχρι να στερεωθεί καλά.
- d. Αφαιρέστε τις προεγκατεστημένες βίδες $M5 \times 40 \times 15 \times \varnothing 10$ (3) από τη βάση της κονσόλας (5). Τοποθετήστε τη θήκη μπουκαλιού (6) στη βάση της κονσόλας (5) και ασφαλίστε την χρησιμοποιώντας τις βίδες (3). Σφίξτε με το κλειδί Allen S5 (A).
- e. Βιδώστε το δεξιό πεντάλ (38R) στον δεξιό βραχίονα στροφάλου (42R) και το αριστερό πεντάλ (38L) στον αριστερό βραχίονα στροφάλου (42L). Σφίξτε με το κλειδί S13–15 (D). Το αριστερό πεντάλ (38L) έχει ανάποδο σπείρωμα: βιδώστε το αριστερόστροφα. Συνιστώμενη ροπή: 35–45 N·m.

Μετατόπιση μηχανημάτων

Σχήμα 8

Για να μετακινήσετε το ποδήλατο, σηκώστε το αριστερό/δεξιό τιμόνι (10L/10R) μέχρι οι τροχοί μεταφοράς (27) του μπροστινού σταθεροποιητή (33) να ακουμπήσουν στο έδαφος. Με τους τροχούς σε επαφή, μετακινήστε τον εξοπλισμό στην επιθυμητή θέση γέροντάς τον απαλά από το κύριο πλαίσιο (37).

Ρύθμιση σέλας

Σχήμα 9

Υψος:

- a. Χαλαρώστε τη λαβή τύπου L (96) περιστρέφοντάς την αριστερόστροφα.
- b. Σύρετε το στήριγμα της σέλας (19) στην επιθυμητή θέση, ευθυγραμμίζοντας μία από τις 8 οπές με το σημάδι αναφοράς στο στήριγμα της σέλας.
- c. Μην υπερβαίνετε την ένδειξη «MAX» στο σέλας (19).
- d. Σφίξτε τη λαβή τύπου L (96) περιστρέφοντάς την δεξιόστροφα μέχρι η σέλα (19) να ασφαλίσει σταθερά στο κύριο πλαίσιο (37).

Εμπρός/πίσω:

- a. Χαλαρώστε τη λαβή τύπου L (20) στην πλάκα στερέωσης καθίσματος (13).
- b. Σύρετε το κάθισμα (11) προς τα εμπρός ή προς τα πίσω ακολουθώντας τα βέλη-οδηγούς στην πλάκα στερέωσης καθίσματος (13) μέχρι να επιτευχθεί η

κατάλληλη απόσταση.

- c. Πιέστε τη λαβή τύπου L (20) δεξιόστροφα για να κλειδώσετε τη θέση.

4. Λειτουργία

Λειτουργίες οθόνης κονσόλας

Δείκτης	Περιγραφή
Στροφές/λεπτό	Εμφανίζει στροφές ανά λεπτό. Εύρος: 0–199.
TAXYTHTA	Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα προπόνησης. Μέγιστη ταχύτητα: 99,9 km/h ή mph (ανάλογα με την επιλεγμένη μονάδα). Για εναλλαγή μεταξύ χιλιομέτρων και μιλίων, πατήστε ταυτόχρονα τα πλήκτρα ENTER και START για 2 δευτερόλεπτα και χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα βέλους για εναλλαγή μεταξύ km/h/mph.
ΦΟΡΑ	Μετρήστε προς τα πάνω: χωρίς προκαθορισμένη ώρα, η ώρα προχωρά από 00:00 σε μέγιστο 1:59:59. Αντίστροφη μέτρηση: Εάν ορίσετε μια ώρα-στόχο, η Κονσόλα (1) μετράει αντίστροφα από την καθορισμένη τιμή έως τις 00:00:00. Η ρύθμιση της ώρας γίνεται σε βήματα/μειώσεις του 1 λεπτού (εύρος 0:00–1:59:00).
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	Συγκεντρώνει τη συνολική απόσταση από 0,0 έως 999,5 km/ML ή μετράει αντίστροφα από μια τιμή-στόχο. Η ρύθμιση της απόστασης γίνεται χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα UP/DOWN σε βήματα 0,5 km ή ML.
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	Συγκεντρώνστε θερμίδες από 0 έως και 999 ή μετρήστε αντίστροφα από μια τιμή-στόχο θερμίδων. Η ρύθμιση γίνεται με τα πλήκτρα ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ. Η αντίστροφη μέτρηση μπορεί να ρυθμιστεί έως και 990.
BAT	Εμφανίζει την ισχύ (W) σε πραγματικό χρόνο κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Εύρος εμφάνισης: 0–1999 W.
ΣΦΥΓΜΟΣ	Σας επιτρέπει να ορίσετε μια ηλικία-στόχο μεταξύ 0 και 99 ετών. Με βάση την ηλικία, καθορίζεται ένας στόχος καρδιακών παλμών. Όταν ο πραγματικός καρδιακός ρυθμός υπερβεί την τιμή-στόχο, η κονσόλα εκπέμπει ένα ηχητικό σήμα. Εύρος: 0–240 bpm.

Λειτουργίες κουμπιών

Κουμπί/Πλήκτρο	Λειτουργία
ΑΡΧΗ	Ξεκινήστε γρήγορα την προπόνηση ή συνεχίστε από παύση.
ΣΤΑΣΗ	Προσωρινή παύση ή συνέχιση από τη λειτουργία Stop. Διαγραφή όλων των ρυθμίσεων. Πατήστε παρατεταμένα για 2 δευτερόλεπτα για επανεκκίνηση της κονσόλας.
ΚΑΤΩ (▼)	Μειώστε τις τιμές για την Απόσταση, τις Θερμίδες, τον Χρόνο και την Ηλικία.
ΠΑΝΩ (▲)	Αυξήστε τις τιμές για την Απόσταση, τις Θερμίδες, τον Χρόνο και την Ηλικία.
Απόσταση στόχου	Άμεση πρόσβαση στη λειτουργία στόχου απόστασης.
Στοχευόμενες θερμίδες	Άμεση πρόσβαση στη λειτουργία στόχου θερμίδων.
Στόχος καρδιακού	Άμεση πρόσβαση στη λειτουργία στόχου καρδιακών παλμών. Με βάση την ηλικία σας, η κονσόλα ορίζει τον στόχο καρδιακών παλμών.

Κουμπί/Πλήκτρο	Λειτουργία
ρυθμού	
Χρόνος-στόχος	Άμεση πρόσβαση στη λειτουργία αντικειμενικού χρόνου.
Διάστημα	Επιλογή προγράμματος διαστήματος: ΔΙΑΣΤΗΜΑ 10/20, ΔΙΑΣΤΗΜΑ 20/10 και Προσαρμοσμένο.
ΕΙΣΑΓΩ	Επιβεβαιώστε τις ρυθμίσεις ή εισαγάγετε το επιλεγμένο πρόγραμμα.

Αρχικές οδηγίες λειτουργίας

1. Όταν είναι ενεργοποιημένη, η οθόνη LCD εμφανίζει όλα τα τμήματα και εκπέμπει ένα παρατεταμένο ηχητικό σήμα.
 2. Στη συνέχεια, η περιοχή DIST εμφανίζει τη διάμετρο του τροχού για διαμόρφωση. Μόλις ολοκληρωθεί αυτό το βήμα, η κονσόλα εισέρχεται σε λειτουργία ρύθμισης AGE και η τιμή ηλικίας αναβοσβήνει.
 3. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ορίσετε την επιθυμητή ηλικία και πατήστε ENTER για επιβεβαίωση. Στη συνέχεια, η κονσόλα θα εισέλθει σε λειτουργία αναμονής.
- Στις λειτουργίες εμφάνισης/ρύθμισης, οι επικίτες οθόνης αναβοσβήνουν διαδοχικά κάθε 1 δευτερόλεπτο για να υποδείξουν το ενεργό στοιχείο. Ο κύκλος περιλαμβάνει: ΔΙΑΣΤΗΜΑ 10/20, ΔΙΑΣΤΗΜΑ 20/10, ΔΙΑΣΤΗΜΑ Προσαρμοσμένο, ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ, ΕΡΓΑΣΙΑ, ΑΝΑΠΑΥΣΗ, ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, WATT(S), ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΣΤΡΟΦΕΣ και το εικονίδιο ΚΑΤΩ.
 - Εάν δεν ανιχνευθεί κανένα πάτημα πλήκτρου, σήμα RPM (πεντάλ) ή σήμα παλμού για 60 δευτερόλεπτα, η Κονσόλα εισέρχεται σε λειτουργία αναστολής λειτουργίας.
4. Επιλογή προγράμματος: Χειροκίνητη, Διαστήματα 20/10 και 10/20.

4.1 Χειροκίνητη λειτουργία

- Από την κατάσταση αναμονής, πατήστε START για να ξεκινήσετε την άσκηση. Θα ακουστεί ένας ήχος μπιπ 1 δευτερολέπτου και οι μετρητές ΧΡΟΝΟΥ, ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ, ΘΕΡΜΙΔΩΝ, WATT, ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ και ΣΤΡΟΦΩΝ θα ξεκινήσουν την αντίστροφη μέτρηση.
- ΣΦΥΓΜΟΣ: Εάν η Κονσόλα λάβει σήμα σφυγμού, το εικονίδιο ανάβει και εμφανίζει την τιμή του καρδιακού ρυθμού. Χωρίς σήμα, εμφανίζεται η ένδειξη «P».
- Παύση: Πατήστε START κατά τη διάρκεια της προπόνησης για παύση. Η κονσόλα θα εκπέμπει ένα σύντομο ηχητικό σήμα κάθε 30 δευτερόλεπτα και οι τιμές θα παραμένουν ορατές, αναβοσβήνοντας κάθε δευτερόλεπτο. Εάν η προπόνηση παραμείνει σε παύση για 5 λεπτά, θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα 2 δευτερολέπτων και η κονσόλα θα επιστρέψει σε λειτουργία αναμονής. Πατήστε START για να συνεχίσετε.
- Τέλος/ΔΙΑΚΟΠΗ: Πατήστε STOP για τερματισμό. Το TIME εμφανίζει τον συνολικό χρόνο. Η DISTANCE, η συνολική απόσταση. Οι CALORIES, οι συνολικές θερμίδες. Οι ενδείξεις WATT, SPEED και RPM εναλλάσσονται μεταξύ των μετρήσεων AVG και

MAX. Στο παράθυρο PULSE, οι ενδείξεις 65% και 85% MAX εναλλάσσονται κάθε 5 δευτερόλεπτα. Με σήμα παλμού, το PULSE εμφανίζει τον πραγματικό παλμό. Χωρίς σήμα, δεν εμφανίζεται καμία τιμή.

- Μπορείτε να πατήσετε οποιοδήποτε πλήκτρο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ (Στόχος Απόστασης, Στόχος Θερμίδων, Στόχος Καρδιακού Ρυθμού, Στόχος Χρόνου ή Διάστημα) για να εισέλθετε στο αντίστοιχο πρόγραμμα.

4.2 Πρόγραμμα Διαστήματος 20/10

- Επιλογή: Πατήστε το πλήκτρο INTERVAL 20/10. Η ένδειξη «20/10» ανάβει και ακούγεται ένα μακρύ ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
- Cuenta atrás inicial: 3→0; suena un pitido por segundo y parpadea READY.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 20→0 con WORK parpadeando una vez por segundo. Los indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM calculan en tiempo real.
- Fase de descanso: cuenta atrás 10→0 con REST parpadeando y pitidos por segundo. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Κύκλοι: Ο μετρητής κύκλων αυξάνεται κατά 1 ανά κύκλο (ΕΡΓΑΣΙΑ+ΑΝΑΣΤΑΣΗ) μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη 08/08. Στο τέλος, εμφανίζεται η τελική οθόνη.
- Παύση/ΔΙΑΚΟΠΗ: όπως στο Χειροκίνητο. ΔΙΑΚΟΠΗ ή τέλος προγράμματος: Ήχος μπιπ 1 δευτερολέπτου και, για περίπου 30 δευτερόλεπτα, εμφανίζονται τα σύνολα (ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ) και εναλλάσσονται οι τιμές AVG/MAX για WATT, SPEED και RPM. Η ένδειξη PULSE εναλλάσσεται μεταξύ 65% και 85% MAX κάθε 5 δευτερόλεπτα. Με σήμα παλμού, η ένδειξη PULSE εμφανίζει τον πραγματικό παλμό. Χωρίς σήμα, δεν εμφανίζεται καμία τιμή.
- Για να ξεκινήσετε ένα άλλο πρόγραμμα, πατήστε ένα πλήκτρο PROGRAM.

4.3 Πρόγραμμα Διαστήματος 10/20

- Επιλογή: Πατήστε το πλήκτρο INTERVAL 10/20. Η ένδειξη «10/20» ανάβει και ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
- Cuenta atrás inicial: 3→0 con READY parpadeando y pitido por segundo.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 10→0 con WORK parpadeando.
- Fase de descanso: cuenta atrás 20→0 con REST parpadeando y pitidos. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Κύκλοι: ο μετρητής αυξάνεται κατά 1 ανά κύκλο μέχρι τις 08/08 και στη συνέχεια μεταβαίνει στην τελική οθόνη.
- Παύση/ΔΙΑΚΟΠΗ και οθόνη σύνοψης: ίδια με στις 20/10.
- Για να ξεκινήσετε ένα άλλο πρόγραμμα, πατήστε ένα πλήκτρο PROGRAM.

4.4 Προσαρμοσμένο πρόγραμμα διαστημάτων

Προηγούμενες ρυθμίσεις

- Επιλέξτε τη λειτουργία: πατήστε το πλήκτρο INTERVAL μέχρι να ανάψει η ένδειξη «Custom».
- Αριθμός κύκλων: Θα αναβοσβήνει η ένδειξη «00/XX». Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ για να ορίσετε τους συνολικούς κύκλους μεταξύ 1 και 99 (κυκλική προώθηση). Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση.
- Χρόνος εργασίας (WORK): Με την ένδειξη TIME αναμμένη και την ένδειξη WORK να αναβοσβήνει, ρυθμίστε τον χρόνο εργασίας μεταξύ 0:01 και 9:59 χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα UP/DOWN (κυκλική προώθηση). Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση.
- Χρόνος ανάπαυσης (REST): Με την ένδειξη TIME αναμμένη και την ένδειξη REST να αναβοσβήνει, ρυθμίστε τον χρόνο ανάπαυσης μεταξύ 0:01 και 9:59 χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα UP/DOWN (κυκλική προώθηση). Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση. Θα ακουστεί ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.

Έναρξη και ανάπτυξη της εκπαίδευσης

1. Αντίστροφη μέτρηση: Η κονσόλα εκτελεί αντίστροφη μέτρηση 3 → 0 με ένα μπιπ ανά δευτερόλεπτο και την ένδειξη READY να αναβοσβήνει.
2. Φάση εργασίας: Ξεκινά η αντίστροφη μέτρηση του χρόνου ΕΡΓΑΣΙΑΣ. Η ένδειξη ΕΡΓΑΣΙΑΣ αναβοσβήνει μία φορά ανά δευτερόλεπτο. Οι ενδείξεις ΧΡΟΝΟΥ, ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ, ΘΕΡΜΙΔΩΝ, WATT, ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ και Σ.Α.Λ. υπολογίζονται σε πραγματικό χρόνο. Η οθόνη κύκλου εμφανίζει την ένδειξη «01/XX» (τρέχοντες/συνολικοί κύκλοι).
3. Φάση ηρεμίας: Ξεκινά η αντίστροφη μέτρηση του χρόνου REST. Η ένδειξη REST αναβοσβήνει μία φορά ανά δευτερόλεπτο και ηχεί ένα ηχητικό σήμα μία φορά ανά δευτερόλεπτο. Η ένδειξη READY αναβοσβήνει κατά τα τελευταία 3 δευτερόλεπτα κάθε φάσης.
4. Επαναλήψεις: Οι φάσεις 2 και 3 επαναλαμβάνονται και ο μετρητής κύκλων αυξάνεται κατά +1 μετά από κάθε REST, μέχρι να επιτευχθεί το προγραμματισμένο σύνολο (XX). Στη συνέχεια, η κονσόλα εμφανίζει την τελική σελίδα.

Παύση, συνέχιση και τέλος

- Παύση: Πατήστε START για παύση. Κατά την παύση, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 0,5 δευτερολέπτων κάθε 30 δευτερόλεπτα. Εάν το παιχνίδι παραμείνει σε παύση για 5 λεπτά χωρίς να συνεχιστεί, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 2 δευτερολέπτων και η κονσόλα εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε START για να συνεχιστεί.
- ΔΙΑΚΟΠΗ/Τέλος: Όταν ολοκληρωθούν οι κύκλοι ή πατηθεί το κουμπί ΔΙΑΚΟΠΗ, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου και τα σύνολα (ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ) εμφανίζονται για περίπου 30 δευτερόλεπτα. Τα WATT, SPEED και RPM εναλλάσσονται μεταξύ AVG και MAX κάθε 5 δευτερόλεπτα. Η ένδειξη PULSE εμφανίζει τον πραγματικό ρυθμό παλμών εάν υπάρχει σήμα. Διαφορετικά, εναλλάσσεται μεταξύ 65% και 85% της MAX.

4.5 Λειτουργία Χρόνου Στόχου

1. Ενώ βρίσκεστε σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο Target Time (Ωρα-στόχος). Η ετικέτα TIME (ΩΡΑ) ανάβει και ακούγεται ένας μακρύς ήχος 1 δευτερολέπτου.
2. Όταν αναβοσβήνει η ένδειξη TIME, ρυθμίστε την χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα UP/DOWN και επιβεβαιώστε με ENTER. Η ένδειξη TIME θα παραμείνει αναμμένη.
3. Στην αρχή, ο χρόνος-στόχος μετράει αντίστροφα. Οι δείκτες ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ, ΘΕΡΜΙΔΩΝ, WATT, ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ και ΣΑΛ αρχίζουν να μετρούν προς τα πάνω.
4. Παύση: Πατήστε START για παύση. Κατά την παύση, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 0,5 δευτερολέπτων κάθε 30 δευτερόλεπτα και οι τιμές αναβοσβήνουν κάθε 2 δευτερόλεπτα. Εάν το σύστημα παραμείνει σε παύση για 5 λεπτά, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 2 δευτερολέπτων και η κονσόλα εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε START για να συνεχίσετε.
5. Εάν δεν υπάρχει σήμα πεταλαρίσματος για 30 δευτερόλεπτα, ακούγεται ένας σύντομος ήχος και η κονσόλα μεταβαίνει σε λειτουργία αναμονής.
6. Τέλος/ΔΙΑΚΟΠΗ: Με την ολοκλήρωση του στόχου ή πατώντας το κουμπί ΔΙΑΚΟΠΗ, η ένδειξη TIME εμφανίζει τον συνολικό χρόνο, η ένδειξη DISTANCE τη συνολική απόσταση και η ένδειξη CALORIES τη συνολική ενέργεια που καταναλώνεται. Τα WATT, SPEED και RPM εναλλάσσονται μεταξύ AVG/MAX κάθε 5 δευτερόλεπτα.
7. Με ένα παλμικό σήμα, η λειτουργία PULSE εμφανίζει την στιγμιαία τιμή. Χωρίς σήμα, δεν εμφανίζει καμία τιμή.
8. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο PROGRAM για να επιλέξετε άλλο πρόγραμμα.

4.6 Λειτουργία Απόστασης Στόχου

1. Ενώ βρίσκεστε σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο Target Distance (Απόσταση-στόχος). Η ετικέτα DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ) θα ανάψει με ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
2. Όταν αναβοσβήνει η ένδειξη DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ), ρυθμίστε την με τα πλήκτρα UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ) και επιβεβαιώστε με το ENTER.
3. Κατά την εκκίνηση, η ΑΠΟΣΤΑΣΗ μετράει αντίστροφα από την προκαθορισμένη τιμή. Οι δείκτες ΧΡΟΝΟΥ, ΘΕΡΜΙΔΩΝ, WATT, ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ και ΣΑΛΤΣΩΝ μετρούν προς τα πάνω.
4. Παύση: Πατήστε START για παύση. Κατά την παύση, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 0,5 δευτερολέπτων κάθε 30 δευτερόλεπτα και οι τιμές αναβοσβήνουν κάθε 2 δευτερόλεπτα. Εάν το σύστημα παραμείνει σε παύση για 5 λεπτά, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 2 δευτερολέπτων και η κονσόλα εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε START για να συνεχίσετε.
5. Δεν ακούγεται σήμα πεταλαρίσματος για 30 δευτερόλεπτα, ακούγεται σύντομο μπιπ και μεταβαίνει σε κατάσταση αναμονής.
6. Τέλος/ΔΙΑΚΟΠΗ: Η ένδειξη TIME εμφανίζει τον συνολικό χρόνο. Η ένδειξη DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ) τη συνολική απόσταση. Η ένδειξη CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ) τη συνολική κατανάλωση. Οι ενδείξεις WATT (WATT), SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) και RPM (Στροφές/Αναλογικές στροφές) εναλλάσσονται μεταξύ AVG (ΜΕΣΟΣ) και MAX (ΜΕΓΙΣΤΟΣ) κάθε 5 δευτερόλεπτα.

7. ΠΑΛΜΟΣ: εμφανίζει τον πραγματικό παλμό εάν υπάρχει σήμα, διαφορετικά, είναι άδειο.
8. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο PROGRAM για να επιλέξετε άλλο πρόγραμμα.

4.7 Λειτουργία Στοχευμένων Θερμίδων

1. Ενώ βρίσκεστε σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο Target Calories (Θερμίδες-στόχοι). Η ετικέτα CALORIES (Θερμίδες) θα ανάψει με ένα ηχητικό σήμα 1 δευτερολέπτου.
2. Όταν αναβοσβήνει η ένδειξη CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ), προσαρμόστε τον στόχο με τα πλήκτρα UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ) και επιβεβαιώστε με ENTER.
3. Κατά την εκκίνηση, οι ΘΕΡΜΙΔΕΣ μετρούν αντίστροφα από την καθορισμένη τιμή. Οι ενδείξεις ΧΡΟΝΟΥ, ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ, WATT, ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ και ΣΑΛΤΣΩΝ μετρούν προς τα πάνω.
4. Παύση: Πατήστε START για παύση. Κατά την παύση, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 0,5 δευτερολέπτων κάθε 30 δευτερόλεπτα και οι τιμές αναβοσβήνουν κάθε 2 δευτερόλεπτα. Εάν το σύστημα παραμείνει σε παύση για 5 λεπτά, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 2 δευτερολέπτων και η κονσόλα εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε START για να συνεχίσετε.
5. Δεν ακούγεται σήμα πεταλαρίσματος για 30 δευτερόλεπτα, ακούγεται σύντομο μπιπ και μεταβαίνει σε κατάσταση αναμονής.
6. Τέλος/ΔΙΑΚΟΠΗ: Η ένδειξη TIME εμφανίζει τον συνολικό χρόνο. Η ένδειξη DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ) τη συνολική απόσταση. Η ένδειξη CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ) τη συνολική κατανάλωση. Οι ενδείξεις WATT (WATT), SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) και RPM (Στροφές/Αναλογικές στροφές) εναλλάσσονται μεταξύ AVG (ΜΕΣΟΣ) και MAX (ΜΕΓΙΣΤΟΣ) κάθε 5 δευτερόλεπτα.
7. ΠΑΛΜΟΣ: εμφανίζει τον πραγματικό παλμό εάν υπάρχει σήμα, διαφορετικά, παραμένει χωρίς τιμή.
8. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο PROGRAM για να επιλέξετε άλλο πρόγραμμα.
9. Όταν αναβοσβήνει η ένδειξη CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ), ρυθμίστε την με τα πλήκτρα UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ) και επιβεβαιώστε με το ENTER. Στη συνέχεια, η ένδειξη CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ) θα παραμείνει αναμμένη.
10. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, οι ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, WATT, ΤΑΧΥΤΗΤΑ και ΣΑΛΤΣΕΣ μετρούν προς τα πάνω από το 0.
11. Παύση: Πατήστε START για παύση. Κατά την παύση, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 0,5 δευτερολέπτων κάθε 30 δευτερόλεπτα και οι τιμές αναβοσβήνουν κάθε 2 δευτερόλεπτα. Μετά από 5 λεπτά παύσης, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 2 δευτερολέπτων και η κονσόλα εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε START για συνέχιση.
12. Εάν δεν υπάρχει σήμα πεταλαρίσματος για 30 δευτερόλεπτα, ακούγεται ένας σύντομος ήχος και η κονσόλα μεταβαίνει σε λειτουργία αναμονής.
13. Με την ολοκλήρωση του στόχου ή πατώντας το STOP, η ένδειξη TIME εμφανίζει τον συνολικό χρόνο, η ένδειξη DISTANCE τη συνολική απόσταση και η ένδειξη CALORIES τη συνολική κατανάλωση ενέργειας. Τα WATT, SPEED και RPM εναλλάσσονται μεταξύ AVG/MAX κάθε 5 δευτερόλεπτα.
14. ΠΑΛΜΙΚΟΣ: Με παλμικό σήμα, εμφανίζει την πραγματική τιμή. Χωρίς σήμα, δεν εμφανίζει τιμή.

4.8 Λειτουργία στόχου καρδιακών παλμών

1. Ενώ βρίσκεστε σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο Target Heart Rate (Στόχος Καρδιακού Ρυθμού). Ανάβουν η ένδειξη AGE και το εικονίδιο καρδιακού ρυθμού και ακούγεται ένας ήχος ήχος διάρκειας 1 δευτερολέπτου.
2. Όταν αναβοσβήνει η ένδειξη AGE (ΗΛΙΚΙΑ), ρυθμίστε την ηλικία σας με τα πλήκτρα UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ) και επιβεβαιώστε με το ENTER. Στη συνέχεια, θα ανάβουν η ένδειξη AGE (ΗΛΙΚΙΑ) και το εικονίδιο καρδιακών παλμών.
3. Ξεκινήστε την προπόνηση. Η κονσόλα υπολογίζει αυτόματα τον μέγιστο καρδιακό σας ρυθμό (MAX HR) και εμφανίζει τα όρια 65% και 85%. Αρχίζουν να μετρώνται ο χρόνος, η απόσταση, οι θερμίδες, τα watt, η ταχύτητα και οι στροφές ανά λεπτό.
4. Χαμηλή ζώνη: Εάν ο σφυγμός σας πέσει κάτω από το 65% του ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΣΦ, η τιμή «65%» θα αναβοσβήνει και η κονσόλα θα ηχεί κάθε 10 δευτερόλεπτα μέχρι να επιστρέψει πάνω από το 65%.
5. Υψηλή ζώνη: Εάν ο σφυγμός σας υπερβεί το 85% του ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΣΦΥΓΜΟΥ, η τιμή «85%» θα αναβοσβήνει και η κονσόλα θα ηχεί κάθε 10 δευτερόλεπτα μέχρι να πέσει κάτω από το 85%.
6. Εάν δεν υπάρχει σήμα παλμού για 30 δευτερόλεπτα, θα ακουστεί ένας σύντομος ήχος και η κονσόλα θα μεταβεί σε λειτουργία αναμονής.
7. Παύση: Πατήστε START για παύση. Κατά την παύση, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 0,5 δευτερολέπτων κάθε 30 δευτερόλεπτα και οι τιμές αναβοσβήνουν κάθε 2 δευτερόλεπτα. Μετά από 5 λεπτά παύσης, ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 2 δευτερολέπτων και η κονσόλα εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε START για συνέχιση.
8. Τέλος/ΔΙΑΚΟΠΗ: Όταν τελειώσετε (ή αν πατήσετε STOP), η ένδειξη TIME εμφανίζει τον συνολικό χρόνο. Η ένδειξη DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ) τη συνολική απόσταση. Η ένδειξη CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ) τη συνολική κατανάλωση. Οι ενδείξεις WATT (WATT), SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ) και RPM (Στροφές/Αριθμοί ανά λεπτό) εναλλάσσονται μεταξύ AVG/MAX κάθε 5 δευτερόλεπτα.
9. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο PROGRAM για να επιλέξετε άλλο πρόγραμμα.

Ρυθμίσεις και κατάσταση κονσόλας

Λειτουργία ΡΥΘΜΙΣΗΣ (αλλαγή μονάδων)

1. Πατήστε παρατεταμένα τα πλήκτρα START + ENTER για 2 δευτερόλεπτα. Θα ακουστεί ένας μακρύς ήχος. Η επικέτα SPEED θα ανάψει και η μονάδα θα αναβοσβήνει.
2. Επιλέξτε τη μονάδα μέτρησης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα UP/DOWN: km/h ή mph. Πατήστε ENTER για επιβεβαίωση. Η μονάδα απόστασης θα συνδεθεί αυτόματα (km σε km/h, mi σε mph).
3. Εάν δεν κάνετε καμία ενέργεια για 30 δευτερόλεπτα, η Κονσόλα επιστρέφει στην κατάσταση αναμονής.

Λειτουργία RESET (πλήρης επαναφορά)

1. Σε οποιαδήποτε λειτουργία, πατήστε παρατεταμένα το πλήκτρο STOP για 2 δευτερόλεπτα για να πραγματοποιήσετε πλήρη επαναφορά.

2. Η οθόνη LCD αναβοσβήνει κάθε 2 δευτερόλεπτα και ακούγεται ένα ηχητικό σήμα 2 δευτερολέπτων.
3. Η Κονσόλα επιστρέφει σε λειτουργία αναμονής με τις προεπιλεγμένες τιμές (οι ρυθμίσεις και οι στόχοι της ενεργής συνεδρίας επαναφέρονται).

Λειτουργία ΥΠΝΟΥ

- Σε κατάσταση αναμονής, εάν δεν πατηθεί κανένα πλήκτρο ή δεν υπάρξει σήμα RPM/παλμού για 60 δευτερόλεπτα, η Κονσόλα εισέρχεται σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας.
- Για να βγείτε από τη λειτουργία ύπνου, κάντε κλικ στο πεντάλ ή πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο (π.χ., START).

5. Πληροφορίες σχετικά με την άσκηση

Η σωστή εκπαίδευση θα πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:

- Προθέρμανση: Αποτελείται από μια συνεδρία 5 έως 10 λεπτών με διατάσεις και άσκηση χαμηλής έντασης. Μια σωστή προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία του αίματος, προετοιμάζοντας έτσι το σώμα για άσκηση. Εικ. 10
- Προπόνηση: Πρόκειται για μια συνεδρία άσκησης που διαρκεί 20 έως 30 λεπτά.

(Σημείωση: Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων άσκησης, μην διατηρείτε τον αυξημένο καρδιακό σας ρυθμό για περισσότερο από 20 λεπτά.) Εικ. 11

- Χαλάρωση: Κάντε διατάσεις για 5 έως 10 λεπτά. Αυτό θα αυξήσει την ευλυγισία σας και θα βοηθήσει στην πρόληψη πιθανών τραυματισμών μετά την άσκηση. Εικ. 10

Επεξεργάζομαι

Για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, κάντε τρεις συνεδρίες άσκησης την εβδομάδα, ξεκουραζόμενοι τουλάχιστον μία ημέρα μεταξύ κάθε συνεδρίας. Μετά από αρκετούς μήνες άσκησης, μπορείτε να αυξήσετε τον αριθμό των εβδομαδιαίων συνεδριών σε πέντε. Για καλύτερα αποτελέσματα, να είστε συνεπείς με το πρόγραμμα άσκησής σας.

6. Καθαρισμός και συντήρηση

- Για να καθαρίσετε το ποδήλατο, χρησιμοποιήστε ένα μαλακό, υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε λειαντικά καθαριστικά ή διαλύτες στα πλαστικά μέρη. Μετά από κάθε χρήση, σκουπίστε τυχόν ιδρώτα που μπορεί να έχει συσσωρευτεί στο ποδήλατο. Προσέξτε να μην αφήσετε υπερβολική υγρασία να εισχωρήσει στην οθόνη, καθώς αυτό θα μπορούσε να δημιουργήσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας ή να προκαλέσει βλάβη σε ηλεκτρικά εξαρτήματα.
- Κρατήστε το ποδήλατο, ειδικά την οθόνη, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως για να αποφύγετε ζημιά στην οθόνη.
- Ελέγχετε εβδομαδιαίως και πριν από κάθε χρήση ότι όλες οι βίδες στερέωσης και τα

Πεντάλ του μηχανήματος είναι σωστά σφιγμένα.

- Φυλάξτε το ποδήλατο σε καθαρό, ξηρό μέρος, μακριά από παιδιά.

7. Τεχνικές προδιαγραφές

Προϊόν: Drumfit WOD Rider Ultimate

Κωδικός προϊόντος: EU01_122512

Τροφοδοσία για την οθόνη: 2 μπαταρίες AA 1,5V

Μέγιστο βάρος χρήστη: 150 kg.

Κατηγορία: HC

Οι τεχνικές προδιαγραφές ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση για τη βελτίωση της ποιότητας του προϊόντος.

Κατασκευασμένο στην Κίνα | Σχεδιασμένο στην Ισπανία

8. Ανακύκλωση ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού



Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, το προϊόν ή/και η μπαταρία πρέπει να απορρίπτονται ξεχωριστά από τα οικιακά απορρίμματα. Όταν το προϊόν φτάσει στο τέλος της ωφέλιμης ζωής του, πρέπει να αφαιρέσετε τις μπαταρίες και να το παραδώσετε σε σημείο συλλογής που έχει οριστεί από τις τοπικές αρχές. Για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον καταλληλότερο τρόπο απόρριψης του ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού σας εξοπλισμού ή/και των αντίστοιχων μπαταριών, ο καταναλωτής θα πρέπει να επικοινωνήσει με τις τοπικές αρχές. Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες σχετικά με τα εθνικά συστήματα ανακύκλωσης συσκευασιών και τη σήμανσή τους στον ιστότοπό μας. Η τήρηση των παραπάνω οδηγιών θα βοηθήσει στην προστασία του περιβάλλοντος.

9. Εγγύηση και SAT

Η Cecotec θα απαντήσει στον τελικό χρήστη ή καταναλωτή για οποιαδήποτε έλλειψη συμμόρφωσης που υπάρχει κατά τον χρόνο παράδοσης του προϊόντος σύμφωνα με τους όρους, τις προϋποθέσεις και τις προθεσμίες που ορίζονται από τους ισχύοντες κανονισμούς. Συνιστάται οι επισκευές να εκτελούνται από εξειδικευμένο προσωπικό.

Εάν εντοπίσετε κάποιο πρόβλημα με το προϊόν ή έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις, επικοινωνήστε με την επίσημη υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης της Cecotec καλώντας στο +34 96 321 07 28.

10. Πνευματικά δικαιώματα

Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας των κειμένων αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στην CECOTEC INNOVACIONES, SL. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Απαγορεύεται η

αναπαραγωγή, η αποθήκευση σε σύστημα ανάκτησης, η μετάδοση ή η διανομή του περιεχομένου αυτής της έκδοσης, εν όλω ή εν μέρει, με οποιονδήποτε τρόπο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ηχογραφητικό ή παρόμοιο) χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια της CECOTEC INNOVACIONES, SL.

11. Απλουστευμένη Δήλωση Συμμόρφωσης ΕΕ



Η Cecotec Innovaciones δηλώνει με την παρούσα ότι το παρόν προϊόν συμμορφώνεται με τις βασικές απαιτήσεις και άλλες σχετικές διατάξεις των ισχυόντων κανονισμών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το παρόν προϊόν έχει σχεδιαστεί, κατασκευαστεί και δοκιμαστεί σύμφωνα με τα απαιτούμενα πρότυπα ασφάλειας και ποιότητας. Το πλήρες κείμενο της Δήλωσης Συμμόρφωσης ΕΕ βρίσκεται στην ακόλουθη διεύθυνση ιστού: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

TÜRKÇE

1. Parçalar ve bileşenler

Donanım ve alet takımı:

Şekil 1

HAYIR.	Tanım	Cnt
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10.5	4
22	Gidon uç kapağı	2
23	Vida	2
24	Alüminyum destek borusu	2
45	5×Ø13×1	4
İLE	S5	1
B	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Parça listesinin tamamı:

Şekil 2

HAYIR.	Tanım	Cnt.	HAYIR.	Tanım	Cnt.
1	Konsol	1	54	Küçük bağlantı çubuğu	2
2	Tablet standı	1	55	M10 somun (H7, anahtar S17)	2
3	M5×40×15×Ø10 vida tertibatı	4	56	Rıhtım D25	3
4	M4×40×20×Ø10.5 vida seti	4	57	6005 Rulman	2
5	Konsol standı	1	58	Ara parça Ø25.1×Ø30×4	2
6	Şişe tutucu	1	59	Dalgalı rondela d25×Ø31×0.3	2
7	M8×20 vida (S5 Allen)	8	60	M6 naylon somun (H6, S10 anahtar)	8
8	Yaylı rondela d8	12	61	Yaylı rondela d6	8
9	Pul d8×Ø20×2	11	62	Miknatis	2
10 Sol/Sağ	Sol/sağ gidon	2	63	Kemer plakası	1
11	Koltuk	1	32	Terminal kapağı	4

TÜRKÇE

12	Terminal kapağı 2	1	64	Eksen	1
13	Sele sabitleme plakası	1	65	M6×16 vida (S10 anahtar)	8
14	Terminal kapağı 1	1	66	salınım plakası	2
15	M6×8 Vida (S5 Allen)	2	67	M8×16 vida (S13 anahtar)	8
16	Koltuk ucu kapağı	1	68	Bağlayıcı	2
17	Koltuk ucu kapağı	1	69	Rulman 6003	2
18	üst düğme bloğu	1	70	Rıhtım D35	2
19	Sele borusu	1	71	Pul d8×Ø22×2	2
20	L şeklinde sap	1	72	Güverte	2
21	M8×20 vida (S6 Allen)	6	73	M12×1 somun (H7, anahtar S16)	2
22	Gidon uç kapağı	2	74	Zincir vidası	2
23	Vida	2	75	M12×1 somun (H6, anahtar S19)	2
24	Alüminyum destek borusu	2	76	Rulman 6201	2
25	M8×45×15 vida (S5 Allen)	2	77	Dalgalı rondela d12×Ø15.5×0.3	1
26	Rulman 608	2	78	Ara parça Ø18×d12.1×59	1
27	Taşıma tekerleği	2	79	Eksen	1
28	M8 naylon somun (H7.5, anahtar S13)	2	80	Fan çarkı	1
29	M10×20 vida (S6 Allen)	6	81	Elbise kolu	1
30	d10 yaylı rondela	4	82	Ara parça Ø18×d12.1×34.5	1
31	Pul d10×Ø20×2	4	83	İzgara kapağı 1	1
32	Stabilizatör kapakları	2	84	İzgara kapağı 2	1
33	Ön dengeleyici	1	85	İzgara kapağı 3	1

TÜRKÇE

34	M8 somun (H5.5, anahtar S14)	4	86	Saptırıcı başlık	1
35	Ayarlanabilir ayak	4	87	Fan kanadı 1	12
36	Arka dengeleyici	1	88	Fan kanadı 2	4
37	Ana çerçeve	2	89	Fan kanadı plakası	4
38 Sol/Sağ	Sol/Sağ Pedal	2	90	Kemer	1
39	Biyel kolu kapağı	2	91	M6×10 vida (S10 anahtar)	1
40	M10×1.25 somun (H7.5, anahtar S14)	2	92	Pul d6×Ø13×1.5	1
41 Sol/Sağ	Döner Tabla Sol/Sağ	2	93	Tensör	1
42 Sol/Sağ	Bağlantı çubuğu sol/sağ	2	94	Gergi mili	1
43	Kendinden kılavuzlu vida ST4.2×16×Ø8	8	95	Merkez	1
44	Kendinden kılavuzlu vida ST4.2×19×Ø8	9	96	L şeklinde sap	2
45	Pul d5×Ø13×1	10	97	Sensör desteği	1
46	Kendinden kılavuzlu vida ST4.2×10×Ø8	8	98	Sensör	1
47 Sol/Sağ	Sol/Sağ Zincir Kapağı	2	99	Kendinden kılavuzlu vida ST4.2×16×Ø10.5	16
48	Rıhtım D42	2	100	Ana kablo	1
49	Rıhtım D20	2	101	Kablo rondelası Ø12×11×Ø3	2
50	6004 Rulman	2	102	Ambalaj tüpü	2
51	Bağlantı çubuğu / bağlantı çubuğu	2	103	M6 naylon somun (H6, S10 anahtar)	1
52	Pul d10×Ø32×2	2	104	Pul d5×Ø16×1.5	16
53	M10×50×20 vida (S17 başlık)	2	105	Kendinden kılavuzlu vida ST4.2×13×Ø8	2

Not:

Bu kılavuzdaki grafikler şematik gösterimlerdir ve ürünün görselleriyle birebir örtüşmeyebilir.

2. Kullanmadan önce

- Bu cihaz, taşıma sırasında korunması için tasarlanmış bir ambalaj içinde gelir. Cihazı kutusundan çıkarın. Cihazı ileride taşımanız gerekirse hasar görmesini önlemek için orijinal kutuyu ve diğer ambalaj malzemelerini güvenli bir yerde saklayabilirsiniz. Orijinal ambalajı atmak isterseniz, tüm malzemeleri doğru şekilde geri döndürdüğünüzden emin olun.
- Lütfen tüm parçaların ve bileşenlerin eksiksiz ve iyi durumda olduğundan emin olun. Herhangi bir parça eksik veya hasarlıysa, lütfen derhal Cecotec'in resmi Teknik Destek Servisi ile iletişime geçin.

Kutu içeriği:

- Hava bisikleti
- 2 adet 1,5V AA pil
- Kullanım kılavuzu
- Yardım talebinde bulunmanız durumunda ekipmanınızın izlenebilirliğini sağlamak için, ürün üzerindeki seri numarasını silmeyin.

3. Montaj

Adım 1. Stabilizör montajı

Şekil 3

- a. Ana çerçeveden (37) S6 Allen anahtarını (B) kullanarak M10×20 vidaları (29), d10 yaylı rondelaları (30), d10×Ø20×2 rondelaları (31) ve conta tüplerini (102) çıkarın. Bu bağlantı elemanları önceden takılıdır.
- b. Ön Stabilizatörü (33) ve Arka Stabilizatörü (36) Ana Çerçeveye (37) yerleştirin. Her sabitleme noktasında aşağıdaki parçaları bir araya getirin: M10×20 Vida (29), d10 Yaylı Pul (30) ve d10×Ø20×2 Pul (31). Tüm boşluk giderilene kadar S6 Allen Anahtarı (B) ile sıkın ve ardından son sıkma işlemini sırayla gerçekleştirin.

Adım 2. Sele tertibatının montajı

Şekil 4

- a. L şeklindeki kolu (96) saat yönünün tersine çevirerek gevşetin. Sele borusunu (19) ana çerçeveye (37) istenen yüksekliğe kadar yerleştirin, ardından sele borusunu (19) ana çerçeveye (37) kilitlemek için L şeklindeki kolu (96) saat yönünde çevirerek sıkın.
- b. Sele (11)'i Sele Borusunun (19) üstüne monte edin ve S13–15 (D) anahtarıyla sıkıca

sabitleyin.

- c. "Sele Ayarı" bölümü, selenin yüksekliğini ve ileri/geri konumunu ayarlamak için izlemeniz gereken adımları açıklamaktadır.

Adım 3. Direk montajı ve sensör bağlantısı

Şekil 5

- a. Ana çerçeveden (37) S5 Allen anahtarını (A) kullanarak M8×20 vidaları (7), d8 yaylı rondelaları (8) ve d8×Ø20×2 rondelaları (9) çıkarın. Bu bağlantı elemanları önceden takılıdır.
- b. Sensörü (98) Ana Kabloya (100) bağlayın. Konektörün tamamen takılı ve sıkı olduğundan emin olun. Kablo, bir sonraki adımda sıkışmalarını önlemek için Ana Çerçeveye (37) yerleştirin.
- c. Konsol Desteğini (5) delikleri hizalayarak Ana Çerçeveye (37) yerleştirin. Montajı M8×20 Vidalar (7), d8 Yaylı Pullar (8) ve d8×Ø20×2 Pullar (9) ile sabitleyin ve tüm boşluk giderilene kadar S5 Allen Anahtarı (A) ile sıkın. M8 için önerilen tork: 18–22 N·m.

4. Adım. Gidon ve destek borularının montajı

Şekil 6

- a. Sol/sağ gidonları (10L/10R) ana çerçeveye (37) yerleştirin. Önceden takılmış M8×20 vidaları (21) S6 Allen anahtarı (B) kullanarak çıkarın, gidonları konumlandırın ve uygun yerlere M8×20 vidaları (21) d8 yaylı rondelalarıyla (8) değiştirin. Tüm boşluk giderilene kadar sırayla sıkın.
- b. Alüminyum destek borusunu (24), vidaları (23) kullanarak ana çerçeveye (37) takın. S8 Allen anahtarı (C) ile sıkıca yerine oturana kadar sıkın.
- c. Gidon Uç Kapağını (22) Alüminyum Destek Borusuna (24) takın.

Adım 5. Konsolun, tablet tutucunun ve pedalların montajı

Şekil 7

- a. Konsol (1) ve Tablet Tutucu (2) üzerine önceden takılmış olan M5×40×15×Ø10 vida takımlarını (3) ve M4×40×20×Ø10.5 vida takımlarını (4) S5 Allen Anahtarını (A) kullanarak çıkarın.
- b. Ana Kabloyu (100) Konsol kablosuna bağlayın. Konektörün tamamen takılı olduğundan ve boşluk olmadığından emin olun. Kabloyu Konsol Montajının (5) içinden geçirin.
- c. Konsolu (1) ve Tablet Tutucuyu (2), M5×40×15×Ø10 Vida Gruplarını (3), d5×Ø13×1 Pulları (45) ve M4×40×20×Ø10.5 Vida Gruplarını (4) kullanarak Konsol Desteğine (5) takın. Sıkıca yerine oturana kadar S5 Allen Anahtarı (A) ile sıkın.
- d. Konsol braketinden (5) önceden takılmış M5×40×15×Ø10 vida tertibatlarını (3) çıkarın. Şişe tutucuyu (6) konsol braketinin (5) üzerine yerleştirin ve vida tertibatlarını (3) kullanarak sabitleyin. S5 Allen anahtarı (A) ile sıkın.
- e. Sağ pedalı (38R) sağ krank koluna (42R) ve sol pedalı (38L) sol krank koluna (42L) vidalayın. S13–15 (D) anahtarıyla sıkın. Sol pedal (38L) ters dışlıdır: saat yönünün

tersine vidalayın. Önerilen tork: 35–45 N.m.

Makine yer değiştirme

Şekil 8

Bisikleti hareket ettirmek için, ön dengeleyicinin (33) taşıma tekerlekleri (27) yere değene kadar sol/sağ gidonu (10L/10R) kaldırın. Tekerlekler yere temas halindeyken, ekipmanı ana çerçeveden (37) hafifçe eğerek istenen konuma taşıyın.

Sele ayarı

Şekil 9

Yükseklik:

- L tipi kolu (96) saat yönünün tersine çevirerek gevşetin.
- Sele borusunu (19) istenen konuma kaydırın ve 8 delikten birini sele borusundaki referans işaretiyle hizalayın.
- Sele borusundaki "MAX" işaretini (19) aşmayın.
- Sele borusu (19) ana çerçeveye (37) sıkıca kilitlenene kadar L tipi tutamağı (96) saat yönünde çevirerek sıkın.

İleri/geri:

- Koltuk Sabitleme Plakası (13) üzerindeki L tipi Kolu (20) gevşetin.
- Uygun mesafeye ulaşılan kadar Koltuk Sabitleme Plakası (13) üzerindeki kılavuz okları takip ederek Koltuğu (11) ileri veya geri kaydırın.
- Konumu kilitlemek için L tipi Kolu (20) saat yönünde sıkın.

4. İşlem

Konsol Ekranı Fonksiyonları

Gösterge	Tanım
RPM	Dakikadaki devir sayısını gösterir. Aralık: 0–199.
HIZ	Mevcut antrenman hızını gösterir. Maksimum hız: 99,9 km/sa veya mil/sa (seçilen birime bağlı olarak). Kilometre ve mil arasında geçiş yapmak için ENTER ve START tuşlarına aynı anda 2 saniye basılı tutun ve km/sa/mil/sa arasında geçiş yapmak için ok tuşlarını kullanın.
ZAMAN	İleri sayım: Önceden belirlenmiş bir süre olmadığında, süre 00:00'dan başlayarak en fazla 1:59:59'a kadar ilerler. Geri Sayım: Hedef bir zaman ayarlarsanız, Konsol (1) ayarlanan değerden 00:00:00'a kadar geri sayım yapar. Zaman ayarı 1 dakikalık artışlar/azalışlar şeklinde yapılır (aralık 0:00–1:59:00).
MESAFE	Toplam mesafeyi 0,0 ile 999,5 km/ML arasında biriktirir veya hedef değerden geriye doğru sayar. Mesafe ayarlaması, YUKARI/AŞAĞI tuşları kullanılarak 0,5 km veya ML artışlarla yapılır.
KALORİLE R	0'dan maksimum 999'a kadar kalori biriktirin veya hedef kalori değerinden geriye doğru sayın. Ayarlamalar YUKARI/AŞAĞI tuşlarıyla yapılır. Geri sayım 990'a kadar ayarlanabilir.
WATT	Antrenman sırasında gerçek zamanlı güç (W) değerini gösterir. Görüntüleme aralığı: 0–1999 W.

Gösterge	Tanım
NABİZ	Bu özellik, 0 ile 99 yaş arasında bir hedef yaş belirlemenizi sağlar. Yaşa bağlı olarak hedef kalp atış hızı belirlenir; gerçek kalp atış hızı hedef değeri aştığında konsol bip sesi çıkarır. Aralık: 0–240 bpm.

Düğme fonksiyonları

Düğme/Tuş	İşlev
BAŞLANGIÇ	Eğitime hızlıca başlayın veya duraklattığınız yerden devam edin.
DURMAK	Durdurma işleminden geçici olarak duraklatın veya devam ettirin. Tüm ayarları temizleyin. Konsolu yeniden başlatmak için 2 saniye basılı tutun.
AŞAĞI (▼)	Mesafe, Kalori, Zaman ve Yaş değerlerini azaltın.
YUKARI (▲)	Mesafe, Kalori, Süre ve Yaş değerlerini artırın.
Hedef Mesafesi	Uzak hedef moduna doğrudan erişim.
Hedef Kaloriler	Kalori hedefi moduna doğrudan erişim.
Hedef Kalp Atış Hızı	Kalp Atış Hızı Hedefleme Moduna doğrudan erişim. Konsol, yaşıınıza bağlı olarak hedef kalp atış hızınızı ayarlar.
Hedef Zaman	Zaman hedef moduna doğrudan erişim.
Aralık	Aralıklı egzersiz programı seçimi: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 ve Özel.
GİRMEK	Ayarları onaylayın veya seçilen programa girin.

İlk kullanım talimatları

1. Açıldığında, LCD ekran tüm segmentleri görüntüler ve uzun bir bip sesi çıkarır.
2. Ardından, DIST alanı yapılandırma için tekerlek çapını görüntüler. Bu adım tamamlandığında, konsol AGE ayarlama moduna girer ve yaş değeri yanıp söner.
3. İstedığınız yaşı ayarlamak için YUKARI/AŞAĞI tuşlarını kullanın ve onaylamak için ENTER tuşuna basın. Konsol daha sonra bekleme moduna geçecektir.
 - Ekran/ayarlama modlarında, aktif öğeyi belirtmek için ekran etiketleri her 1 saniyede bir sırayla yanıp söner. Döngü şunları içerir: ARALIK 10/20, ARALIK 20/10, Özel ARALIK, HAZIR, ÇALIŞMA, DİNLENME, ZAMAN, MESAFE, KALORİ, WATT(S), HIZ, RPM ve AŞAĞI simgesi.
 - 60 saniye boyunca herhangi bir tuş basımı, devir (pedal çevirme) sinyali veya darbe sinyali algılanmazsa, konsol uyku moduna geçer.
4. Program seçimi: Manuel, Aralıklar 20/10 ve 10/20.

4.1 Manuel Mod

- Bekleme modundan, egzersize başlamak için BAŞLAT düğmesine basın. 1 saniyelik bir bip sesi duyulacak ve ZAMAN, MESAFE, KALORİ, WATT, HIZ ve RPM sayaçları

saymaya başlayacaktır.

- NABİZ: Konsol bir nabız sinyali aldığı anda, simge yanar ve kalp atış hızı değerini gösterir. Sinyal olmadığı anda ise "P" görünür.
- Duraklatma: Antrenman sırasında duraklatmak için BAŞLAT düğmesine basın. Konsol her 30 saniyede bir kısa bir bip sesi çıkaracak ve değerler saniyede bir yanıp sönererek görünür kalacaktır. Antrenman 5 dakika boyunca duraklatılmış halde kalırsa, 2 saniyelik bir bip sesi duyulacak ve konsol bekleme moduna dönecektir. Devam etmek için BAŞLAT düğmesine basın.
- Bitir/Durdur: Bitirmek için DURDUR düğmesine basın. SÜRE toplam süreyi; MESAFE toplam mesafeyi; KALORİ toplam kaloriyi gösterir. WATT, HIZ ve RPM, ORTALAMA ve MAKSİMUM değerler arasında dönüşümlü olarak gösterilir. NABİZ penceresinde, %65 ve %85 MAKSİMUM değerler her 5 saniyede bir dönüşümlü olarak gösterilir. Nabız sinyali olduğunda, NABİZ gerçek nabız gösterir; sinyal olmadığı anda hiçbir değer görüntülenmez.
- Herhangi bir PROGRAM tuşuna (Hedef Mesafe, Hedef Kalori, Hedef Kalp Atış Hızı, Hedef Süre veya Aralık) basarak ilgili programa girebilirsiniz.

4.2 20/10 Aralıklı Program

- Seçim: INTERVAL 20/10 tuşuna basın. "20/10" göstergesi yanar ve 1 saniyelik uzun bir bip sesi duyulur.
- Cuenta atrás inicial: 3→0; suena un pitido por segundo y parpadea READY.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 20→0 con WORK parpadeando una vez por segundo. Los indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM calculan en tiempo real.
- Fase de descanso: cuenta atrás 10→0 con REST parpadeando y pitidos por segundo. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Döngüler: Döngü sayacı, 08/08'i gösterene kadar her döngüde (ÇALIŞMA+DİNLENME) 1 artar. Sonunda, bitiş ekranı görüntülenir.
- Duraklat/Durdur: Manuel moddaki gibi. Durdur veya program sonu: 1 saniyelik bip sesi ve yaklaşık 30 saniye boyunca toplamlar (SÜRE, MESAFE, KALORİ) görüntülenir ve WATT, HIZ ve RPM için ORT/MAKS değerleri dönüşümlü olarak gösterilir. NABİZ göstergesi her 5 saniyede bir %65 ve %85 MAKS arasında değişir. Nabız sinyali olduğunda, NABİZ göstergesi gerçek nabız değerini gösterir; sinyal olmadığı anda ise hiçbir değer görüntülenmez.
- Başka bir program başlatmak için PROGRAM tuşuna basın.

4.3 10/20 Aralıklı Program

- Seçim: INTERVAL 10/20 tuşuna basın. "10/20" göstergesi yanar ve 1 saniyelik bir bip sesi duyulur.

- Cuenta atrás inicial: 3→0 con READY parpadeando y pitido por segundo.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 10→0 con WORK parpadeando.
- Fase de descanso: cuenta atrás 20→0 con REST parpadeando y pitidos. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Döngüler: Sayaç 08/08'e kadar her döngüde 1 artar ve ardından bitiş ekranına geçer.
- Duraklat/Durdur ve özet ekranı: 20/10'dakiyle aynı.
- Başka bir program başlatmak için PROGRAM tuşuna basın.

4.4 Özel Aralıklı Program

Önceki ayarlar

- Modu seçin: "Özel" yazısı yanana kadar INTERVAL tuşuna basın.
- Döngü sayısı: "00/XX" yanıp sönecektir. Toplam döngü sayısını 1 ile 99 arasında ayarlamak için YUKARI/AŞAĞI tuşlarını kullanın (dairesel ilerleme). Onaylamak için ENTER tuşuna basın.
- Çalışma süresi (WORK): TIME göstergesi yanarken ve WORK yanıp sönerken, YUKARI/AŞAĞI (dairesel ilerleme) tuşlarını kullanarak çalışma süresini 0:01 ile 9:59 arasında ayarlayın. Onaylamak için ENTER tuşuna basın.
- Dinlenme süresi (REST): TIME göstergesi yanarken ve REST göstergesi yanıp sönerken, YUKARI/AŞAĞI (dairesel ilerleme) tuşlarını kullanarak dinlenme süresini 0:01 ile 9:59 arasında ayarlayın. Onaylamak için ENTER tuşuna basın. 1 saniyelik bir bip sesi duyulacaktır.

Eğitimin başlangıcı ve geliştirilmesi

1. Geri sayım: Konsol, saniyede bir bip sesi çıkararak ve READY yazısı yanıp sönerken 3 → 0 şeklinde geri sayım yapar.
2. Çalışma aşaması: ÇALIŞMA süresi geri sayımı başlar; ÇALIŞMA saniyede bir kez yanıp söner. ZAMAN, MESAFE, KALORİ, WATT, HIZ ve RPM göstergeleri gerçek zamanlı olarak hesaplanır. Döngü ekranı "01/XX" (mevcut/toplam döngü) gösterir.
3. Dinlenme aşaması: Dinlenme süresi geri sayımı başlar; Dinlenme saniyede bir kez yanıp söner ve saniyede bir kez bip sesi çıkarır. Her aşamanın son 3 saniyesinde Hazır (READY) yanıp söner.
4. Tekrarlar: 2. ve 3. aşamalar tekrarlanır ve programlanmış toplam (XX) değerine ulaşılan kadar her DİNLENME'den sonra döngü sayacı +1 artar. Ardından konsol bitiş sayfasını görüntüler.

Duraklat, devam et ve bitir

- Duraklatma: Duraklatmak için START tuşuna basın. Duraklatılmış haldeyken, her 30 saniyede bir 0,5 saniyelik bir bip sesi duyulur. Oyun 5 dakika boyunca duraklatılmış halde kalırsa ve devam ettirilmezse, 2 saniyelik bir bip sesi duyulur

ve konsol bekleme moduna geçer. Devam ettirmek için START tuşuna basın.

- DURDUR/Bitir: Döngüler tamamlandığında veya DURDUR düğmesine basıldığında 1 saniyelik bir bip sesi duyulur ve toplam değerler (TOPLAM SÜRE, MESAFE, KALORİ) yaklaşık 30 saniye boyunca görüntülenir. WATT, HIZ ve RPM, her 5 saniyede bir ORTALAMA ve MAKSİMUM arasında değişir. NABIZ, sinyal varsa gerçek nabız hızını gösterir; aksi takdirde, MAKSİMUM'un %65'i ile %85'i arasında değişir.

4.5 Hedef Zaman Modu

1. Bekleme modundayken Hedef Zaman tuşuna basın. ZAMAN etiketi yanar ve 1 saniyelik uzun bir bip sesi duyulur.
2. TIME yazısı yanıp sönmeye başladığında, YUKARI/AŞAĞI tuşlarını kullanarak ayarlayın ve ENTER tuşuyla onaylayın. Ardından TIME yazısı sürekli yanık kalacaktır.
3. Başlangıçta hedef süre geri saymaya başlar. MESAFE, KALORİ, WATT, HIZ ve RPM göstergeleri yukarı doğru saymaya başlar.
4. Duraklatma: Duraklatmak için BAŞLAT düğmesine basın. Duraklatma sırasında, her 30 saniyede bir 0,5 saniyelik bir bip sesi duyulur ve değerler her 2 saniyede bir yanıp söner. Sistem 5 dakika boyunca duraklatılmış halde kalırsa, 2 saniyelik bir bip sesi duyulur ve konsol bekleme moduna geçer. Devam etmek için BAŞLAT düğmesine basın.
5. 30 saniye boyunca pedal sinyali gelmezse kısa bir bip sesi duyulur ve konsol bekleme moduna geçer.
6. Bitir/Durdur: Hedef tamamlandığında veya Durdur düğmesine basıldığında, SÜRE toplam süreyi; MESAFE toplam mesafeyi; KALORİ ise tüketilen toplam enerjii gösterir. WATT, HIZ ve RPM her 5 saniyede bir ORT/MAKSİMUM değerleri arasında değişir.
7. Darbe sinyali geldiğinde, PULSE anlık değeri gösterir; sinyal gelmediğinde ise hiçbir değer göstermez.
8. Başka bir program seçmek için herhangi bir PROGRAM tuşuna basın.

4.6 Hedef Mesafesi Modu

1. Bekleme modundayken Hedef Mesafesi tuşuna basın. MESAFE etiketi yanacak ve 1 saniyelik bir bip sesi duyulacaktır.
2. MESAFE yanıp sönmeye başladığında, YUKARI/AŞAĞI tuşlarıyla ayarlayın ve ENTER tuşuyla onaylayın.
3. Başlangıçta, MESAFE önceden belirlenmiş değerden geriye doğru saymaya başlar. ZAMAN, KALORİ, WATT, HIZ ve RPM göstergeleri ise yukarı doğru saymaya başlar.
4. Duraklatma: Duraklatmak için BAŞLAT düğmesine basın. Duraklatma sırasında, her 30 saniyede bir 0,5 saniyelik bir bip sesi duyulur ve değerler her 2 saniyede bir yanıp söner. Sistem 5 dakika boyunca duraklatılmış halde kalırsa, 2 saniyelik bir bip sesi duyulur ve konsol bekleme moduna geçer. Devam etmek için BAŞLAT düğmesine basın.

5. 30 saniye boyunca pedal çevirme sinyali gelmezse, kısa bir bip sesi duyulur ve bekleme moduna geçilir.
6. Bitiş/Durdurma: TIME toplam süreyi; DISTANCE toplam mesafeyi; CALORIES toplam tüketimi gösterir. WATT, SPEED ve RPM her 5 saniyede bir AVG ve MAX arasında değişir.
7. NABIZ: Sinyal varsa gerçek nabız değerini gösterir; aksi takdirde boştur.
8. Başka bir program seçmek için herhangi bir PROGRAM tuşuna basın.

4.7 Hedef Kalori Modu

1. Bekleme modundayken Hedef Kalori tuşuna basın. KALORİ etiketi 1 saniyelik bir bip sesiyle birlikte yanacaktır.
2. KALORİ yazısı yanıp sönmeye başladığında, YUKARI/AŞAĞI tuşlarıyla hedefi ayarlayın ve ENTER tuşuyla onaylayın.
3. Başlangıçta, KALORİ göstergesi ayarlanan değerden geriye doğru saymaya başlar. ZAMAN, MESAFE, WATT, HIZ ve RPM göstergeleri ise yukarı doğru saymaya devam eder.
4. Duraklatma: Duraklatmak için BAŞLAT düğmesine basın. Duraklatma sırasında, her 30 saniyede bir 0,5 saniyelik bir bip sesi duyulur ve değerler her 2 saniyede bir yanıp söner. Sistem 5 dakika boyunca duraklatılmış halde kalırsa, 2 saniyelik bir bip sesi duyulur ve konsol bekleme moduna geçer. Devam etmek için BAŞLAT düğmesine basın.
5. 30 saniye boyunca pedal çevirme sinyali gelmezse, kısa bir bip sesi duyulur ve bekleme moduna geçilir.
6. Bitiş/Durdurma: TIME toplam süreyi; DISTANCE toplam mesafeyi; CALORIES toplam tüketimi gösterir. WATT, SPEED ve RPM her 5 saniyede bir AVG ve MAX arasında değişir.
7. NABIZ: Sinyal varsa gerçek nabız değerini gösterir; aksi takdirde değer göstermez.
8. Başka bir program seçmek için herhangi bir PROGRAM tuşuna basın.
9. KALORİ göstergesi yanıp sönmeye başladığında, YUKARI/AŞAĞI tuşlarıyla ayarlayın ve ENTER tuşuyla onaylayın. KALORİ göstergesi daha sonra sürekli yanık kalacaktır.
10. Antrenman sırasında, ZAMAN, MESAFE, WATT, HIZ ve RPM 0'dan başlayarak artar.
11. Duraklatma: Duraklatmak için BAŞLAT düğmesine basın. Duraklatma sırasında, her 30 saniyede bir 0,5 saniyelik bir bip sesi duyulur ve değerler her 2 saniyede bir yanıp söner. 5 dakika duraklatıldıktan sonra 2 saniyelik bir bip sesi duyulur ve konsol bekleme moduna geçer. Devam etmek için BAŞLAT düğmesine basın.
12. 30 saniye boyunca pedal sinyali gelmezse kısa bir bip sesi duyulur ve konsol bekleme moduna geçer.
13. Hedef tamamlandığında veya DURDUR düğmesine basıldığında, ZAMAN toplam süreyi; MESAFE toplam mesafeyi; KALORİ toplam enerji tüketimini gösterir. WATT, HIZ ve RPM her 5 saniyede bir ORTALAMA/MAKSİMUM arasında değişir.
14. DARBE: Darbe sinyali ile gerçek değeri gösterir; sinyal olmadan değer göstermez.

4.8 Hedef Kalp Atış Hızı Modu

1. Bekleme modundayken Hedef Kalp Atış Hızı tuşuna basın. Yaş ve kalp atış hızı simgesi yanar; 1 saniyelik bir bip sesi duyulur.
2. YAŞ göstergesi yanıp sönmeye başladığında, YUKARI/AŞAĞI tuşlarıyla yaşınızı ayarlayın ve ENTER tuşuyla onaylayın. Ardından YAŞ ve kalp atış hızı simgesi yanacaktır.
3. Antrenmana başlayın. Konsol otomatik olarak maksimum kalp atış hızınızı (MAX HR) hesaplar ve %65 ile %85 eşik değerlerini gösterir. Zaman, mesafe, kalori, watt, hız ve RPM sayımı başlar.
4. Düşük bölge: Nabızınız maksimum kalp atış hızınızın %65'inin altına düşerse, "65%" değeri yanıp sönecek ve değer %65'in üzerine çıkana kadar konsol her 10 saniyede bir bip sesi çıkaracaktır.
5. Yüksek bölge: Nabızınız maksimum kalp atış hızınızın %85'ini aşarsa, "85%" değeri yanıp sönecek ve değer %85'in altına düşene kadar konsol her 10 saniyede bir bip sesi çıkaracaktır.
6. 30 saniye boyunca darbe sinyali alınmazsa, kısa bir bip sesi duyulacak ve konsol bekleme moduna geçecektir.
7. Duraklatma: Duraklatmak için BAŞLAT düğmesine basın. Duraklatma sırasında, her 30 saniyede bir 0,5 saniyelik bir bip sesi duyulur ve değerler her 2 saniyede bir yanıp söner. 5 dakika duraklatıldıktan sonra 2 saniyelik bir bip sesi duyulur ve konsol bekleme moduna geçer. Devam etmek için BAŞLAT düğmesine basın.
8. Bitir/Durdur: İşlem tamamlandığında (veya Durdur düğmesine bastığınızda), SÜRE toplam süreyi; MESAFE toplam mesafeyi; KALORİ toplam tüketimi gösterir. WATT, HIZ ve RPM her 5 saniyede bir ORTALAMA/MAKSİMUM arasında değişir.
9. Başka bir program seçmek için herhangi bir PROGRAM tuşuna basın.

Konsol ayarları ve durumu

AYARLAR modu (birimleri değiştir)

1. START + ENTER tuşlarına 2 saniye boyunca basılı tutun. Uzun bir bip sesi duyulacaktır. SPEED etiketi yanacak ve cihaz yanıp sönmeye başlayacaktır.
2. Yukarı/Aşağı tuşlarını kullanarak birimi seçin: km/sa veya mil/sa. Onaylamak için ENTER tuşuna basın. Mesafe birimi otomatik olarak bağlanacaktır (km'den km/sa'e; mil'den mil/sa'e).
3. 30 saniye boyunca herhangi bir işlem yapmazsanız, konsol bekleme durumuna döner.

SIFIRLAMA modu (tam sıfırlama)

1. Herhangi bir modda, tam sıfırlama işlemi gerçekleştirmek için DURDUR tuşuna 2 saniye boyunca basılı tutun.
2. LCD ekran her 2 saniyede bir yanıp sönmüyor ve 2 saniyelik bir bip sesi duyuluyor.
3. Konsol varsayılan değerlerle bekleme moduna döner (aktif oturma ayarları ve hedefleri sıfırlanır).

UYKU modu (askıya alma)

- Bekleme modunda, 60 saniye boyunca tuş basımı veya devir/darbe sinyali gelmezse, konsol uyku moduna geçer.
- Uyku modundan çıkmak için pedala basın veya herhangi bir tuşa (örneğin, BAŞLAT) basın.

5. Tatbikatla ilgili bilgiler

Uygun eğitim aşağıdaki adımlardan oluşmalıdır:

- Isınma: Bu, 5 ila 10 dakikalık bir germe ve düşük yoğunluklu egzersiz seansından oluşur. Uygun bir ısınma, vücut ısısını, kalp atış hızını ve dolaşımı artırarak vücudu egzersize hazırlar. Şekil 10
- Antrenman: Bu, 20 ila 30 dakika süren bir egzersiz seansıdır.

(Not: Egzersizin ilk birkaç haftasında, yüksek kalp atış hızınızı 20 dakikadan fazla sürdürmeyin.) Şekil 11

- Soğuma: 5 ila 10 dakika esneme hareketleri yapın. Bu, esnekliğinizi artıracak ve egzersiz sonrası olası saklanmaları önlemeye yardımcı olacaktır. Şekil 10

Antrenman yapmak

Formunuzu korumak veya geliştirmek için haftada üç egzersiz seansı yapın ve her seans arasında en az bir gün dinlenin. Birkaç ay egzersiz yaptıktan sonra, haftalık seans sayısını beşe çıkarabilirsiniz. En iyi sonuçlar için egzersiz rutininize istikrarlı bir şekilde devam edin.

6. Temizlik ve bakım

- Bisikleti temizlemek için yumuşak, nemli bir bez kullanın. Plastik parçalar üzerinde aşındırıcı temizleyiciler veya çözücüler kullanmayın. Her kullanımdan sonra, bisiklet üzerinde birikmiş olabilecek teri silin. Monitör ekranına çok fazla nem gelmemesine dikkat edin, çünkü bu elektrik çarpması riskine yol açabilir veya elektrikli bileşenlere zarar verebilir.
- Ekranın zarar görmesini önlemek için bisikleti, özellikle de monitörü, doğrudan güneş ışığından uzak tutun.
- Haftalık olarak ve her kullanımdan önce tüm montaj cıvatalarının ve makine pedallarının doğru şekilde sıkıldığından emin olun.
- Bisikleti temiz, kuru ve çocukların ulaşamayacağı bir yerde saklayın.

7. Teknik özellikler

Ürün: Drumfit WOD Rider Ultimate

Ürün referansı: EU01_122512

Ekran için güç kaynağı: 2 x 1,5V AA pil
Maksimum kullanıcı ağırlığı: 150 kg.
Sınıf: HC

Ürün kalitesini artırmak amacıyla teknik özellikler önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
Çin'de Üretildi | İspanya'da Tasarlandı

8. Elektrikli ve elektronik ekipmanların geri dönüşümü



Bu sembol, ilgili düzenlemelere uygun olarak ürünün ve/veya pilin evsel atıklardan ayrı olarak atılması gerektiğini gösterir. Bu ürünün kullanım ömrü sona erdiğinde, pilleri çıkarıp yerel yetkililer tarafından belirlenen bir toplama noktasına götürmeniz gerekmektedir.

Elektrikli ve elektronik ekipmanlarınızın ve/veya bunlara ait pillerin en uygun şekilde nasıl imha edileceğine dair ayrıntılı bilgi için, tüketicinin yerel yetkililerle iletişime geçmesi gerekmektedir.

Ulusal ambalaj geri dönüşüm sistemleri ve işaretlemeleri hakkında bilgileri web sitemizde bulabilirsiniz.

Yukarıdaki yönergelerle uyulması çevrenin korunmasına yardımcı olacaktır.

9. Garanti ve SAT

Cecotec, ürünün teslimi sırasında ilgili düzenlemelerce belirlenen şartlara, koşullara ve süre sınırlarına uymaması durumunda son kullanıcıya veya tüketiciye karşı sorumluluk üstlenecektir.

Onarım işlemlerinin uzman personel tarafından yapılması tavsiye edilir.

Üründe bir sorun tespit ederseniz veya herhangi bir sorunuz varsa, lütfen +34 96 321 07 28 numaralı telefondan Cecotec'in resmi Teknik Destek servisiyle iletişime geçin.

10. Telif Hakkı

Bu kılavuzdaki metinlerin fikri mülkiyet hakları CECOTEC INNOVACIONES, SL'ye aittir. Tüm hakları saklıdır. Bu yayının içeriği, CECOTEC INNOVACIONES, SL'nin önceden yazılı izni olmadan, tamamen veya kısmen, herhangi bir yolla (elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya benzeri) çoğaltılamaz, bir veri tabanında saklanamaz, iletilemez veya dağıtılamaz.

11. Basitleştirilmiş AB Uy conformity Beyanı



Cecotec Innovaciones, bu ürünün ilgili Avrupa Birliği düzenlemelerinin temel gerekliliklerine ve diğer ilgili hükümlerine uygun olduğunu beyan eder. Bu ürün, gerekli güvenlik ve kalite standartlarına uygun olarak tasarlanmış, üretilmiş ve test edilmiştir. AB Uy conformity Beyanı'nın tam metnine şu web adresinden ulaşılabilir:
<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

1. الأجزاء والمكونات

مجموعة الأدوات والمعدات:

الشكل 1

لا.	وصف	عدد
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10.5	4
22	غطاء طرف المقود	2
23	أقصد	2
24	أنبوب دعم من الألومنيوم	2
45	Ø13×1×5	4
ل	S5	1
ب	S6	1
ج	S8	1
د	S13-15	1

قائمة الأجزاء الكاملة:

الشكل 2

لا.	وصف	عدد	لا.	وصف	عدد
1	وحدة التحكم	1	54	قضيب توصيل صغير	2
2	حامل للتابلت	1	55	صامولة M10 (H7)، مفتاح ربط (S17)	2
3	مجموعة براغي M5×40×15×Ø10	4	56	الرصيف D25	3
4	مجموعة براغي M4×40×20×Ø10.5	4	57	محمل 6005	2
5	حامل وحدة التحكم	1	58	فاصل Ø25.1×Ø30×4	2
6	حامل زجاجة	1	59	غسالة موجة d25×Ø31×0.3	2
7	برغي M8×20 (مفتاح ألين S5)	8	60	صامولة نايلون M6 (مفتاح ربط S10، H6)	8
8	غسالة زنبركية d8	12	61	غسالة زنبركية d6	8
9	غسالة d8×Ø20×2	11	62	مغناطيس	2
10	مقود يسار/يمين	2	63	حزام	1
11	مقعد	1	32	غطاء طرفي	4
12	غطاء الظرفية 2	1	64	محور	1
13	لوحة تثبيت السرج	1	65	برغي M6×16 (مفتاح ربط S10)	8
14	غطاء المحطة 1	1	66	صفحة متذبذبة	2
15	برغي M6×8 (مفتاح ألين S5)	2	67	برغي M8×16 (مفتاح ربط S13)	8
16	غطاء طرف	1	68	موصل	2

	المقعد				
17	غطاء طرف المقعد	1	69	المحمل 6003	2
18	كتلة المقابض العلوية	1	70	رصيف D35	2
19	عمود المقعد	1	71	غسالة d8×Ø22×2	2
20	مقبض على شكل حرف L	1	72	ظهر السفينة	2
21	برغي M8×20 (مفتاح الين S6)	6	73	صامولة M12×1 (مفتاح ربط H7، S16)	2
22	غطاء طرف المقود	2	74	برغي سلسلة	2
23	أقصد	2	75	صامولة H6 M12×1، مفتاح ربط S19	2
24	أنبوب دعم من الألومنيوم	2	76	المحمل 6201	2
25	برغي M8×45×15 (مفتاح الين S5)	2	77	غسالة مموجة d12×Ø15.5×0.3	1
26	المحمل 608	2	78	فاصل Ø18×d12.1×59	1
27	عجلة النقل	2	79	محور	1
28	صامولة نايلون M8 (H7.5)، مفتاح ربط S13	2	80	عجلة المروحة	1
29	برغي M10×20 (مفتاح الين S6)	6	81	كم	1
30	غسالة زنبركية D10	4	82	فاصل Ø18×d12.1×34.5	1
31	غسالة d10×Ø20×2	4	83	غطاء الشبكة 1	1
32	أغطية مثبتة	2	84	غطاء الشبكة 2	1
33	مثبت أمامي	1	85	غطاء الشبكة 3	1
34	صامولة M8 (H5.5)، مفتاح ربط S14	4	86	غطاء عاكس	1
35	أرجل قابلة للتعديل	4	87	شفرة المروحة 1	12
36	مثبت خلفي	1	88	شفرة المروحة رقم 2	4
37	الحاسوب المركزي	2	89	لوحة شفرات المروحة	4
38	دواسة يسار/يمين	2	90	حزام	1
39	غطاء قضيب التوصيل	2	91	برغي M6×10 (مفتاح ربط S10)	1
40	صامولة M10×1.25 (H7.5)، مفتاح ربط S14	2	92	غسالة d6×Ø13×1.5	1

1	الموتر	93	2	مشغل أسطوانات يسار/يمين	41 يسار/يمين
1	عمود الشد	94	2	ذراع التوصيل يمين/يسار	42 يسار/يمين
1	مركز	95	8	برغي ذاتي التثبيت ST4.2×16×Ø 8	43
2	مقبض على شكل حرف L	96	9	برغي ذاتي التثبيت ST4.2×19×Ø 8	44
1	دعم المستشعر	97	10	غسالة d5×Ø13×1	45
1	مستشعر	98	8	برغي ذاتي التثبيت ST4.2×10×Ø 8	46
16	برغي ذاتي التثبيت ST4.2×16×Ø10.5	99	2	غطاء السلسلة الأيسر/الأيمن	47 يسار/يمين
1	الكابل الرئيسي	100	2	رصيف D42	48
2	حلقة تثبيت الكابل Ø12×11×Ø3	101	2	قاعدة D20	49
2	أنبوب التغليف	102	2	محمل 6004	50
1	صامولة نايلون M6 (مفتاح ربط S10 H6)	103	2	ذراع التوصيل / ذراع التوصيل	51
16	غسالة d5×Ø16×1.5	104	2	غسالة d10×Ø32×2	52
2	برغي ذاتي التثبيت ST4.2×13×Ø8	105	2	برغي M10×50×20 (رأس S17)	53

ملحوظة:

الرسومات الموجودة في هذا الدليل هي تمثيلات تخطيطية وقد لا تتطابق تماماً مع رسومات المنتج.

2. قبل الاستخدام

- يأتي هذا الجهاز في عبوة مصممة لحمايته أثناء النقل. أخرج الجهاز من علبة. يمكنك الاحتفاظ بالعبوة الأصلية ومواد التغليف الأخرى في مكان آمن لتجنب تلف الجهاز في حال احتجت إلى نقله مستقبلاً. إذا كنت ترغب في التخلص من العبوة الأصلية، فتأكد من إعادة تدوير جميع محتوياتها بشكل صحيح.
- يرجى التأكد من وجود جميع الأجزاء والمكونات وأنها بحالة جيدة. في حال وجود أي نقص أو تلف، يرجى الاتصال بخدمة الدعم الفني الرسمية لشركة سيكوتيك على الفور.

محتويات العبوة:

- دراجة هوائية هوائية
- بطاريان AA بقوة 1.5 فولت

- لا تقم بإزالة الرقم التسلسلي من المنتج، وذلك للحفاظ على إمكانية تتبع معاداتك بشكل صحيح في حالة طلب المساعدة.

3. التجميع

الخطوة 1: تجميع المثبت

الشكل 3

- قم بإزالة البراغي (29 M10×20)، والحلقات الزنبركية (30 d10)، والحلقات (31 d10×020×2)، وأنابيب التعبئة (102) من الإطار الرئيسي (37) باستخدام مفتاح ألين (S6). هذه المثبتات مثبتة مسبقاً.
- ضع المثبت الأمامي (33) والمثبت الخلفي (36) على الإطار الرئيسي (37). عند كل نقطة تثبيت، قم بتجميع المجموعة التالية: برغي (29 M10×20)، وحلقة زنبركية (30 d10)، وحلقة (31 d10×020×2). اربط باستخدام مفتاح ألين (S6 B) حتى يزول أي فراغ، ثم قم بالربط النهائي بالتناوب.

الخطوة الثانية: تجميع مجموعة السرج

الشكل 4

- قم بفك المقبض على شكل حرف (L) عن طريق تدويره عكس اتجاه عقارب الساعة. أدخل عمود المقعد (19) في الإطار الرئيسي (37) حتى يصل إلى الارتفاع المطلوب، ثم شد المقبض على شكل حرف (L) عن طريق تدويره في اتجاه عقارب الساعة لتثبيت عمود المقعد (19) في الإطار الرئيسي (37).
- قم بتركيب المقعد (11) على الجزء العلوي من عمود المقعد (19) وقم بتثبيتته بإحكام باستخدام مفتاح الربط 15-513 ((D)).
- يصف قسم "ضبط السرج" الخطوات التي يجب عليك اتباعها لضبط ارتفاع السرج وموضعه الأمامي/الخلفي.

الخطوة 3: تجميع الصاري وتوصيل المستشعر

الشكل 5

- قم بإزالة البراغي (7 M8×20) وحلقات الزنبرك (8 d8) وحلقات (9 d8×020×2) من الإطار الرئيسي (37) باستخدام مفتاح ألين (S5 A). هذه المثبتات مثبتة مسبقاً.
- قم بتوصيل المستشعر (98) بالكابلات الرئيسية (100). تأكد من إدخال الموصل بالكامل وإحكام. أدخل الكابلات في الإطار الرئيسي (37) لمنع انضغاطها في الخطوة التالية.
- أدخل دعامة وحدة التحكم (5) في الإطار الرئيسي (37) مع محاذاة الثقوب. ثبت المجموعة باستخدام براغي (M8×20 7))، وحلقات زنبركية (8 d8)، وحلقات (9 d8×020×2)، ثم اربطها بمفتاح ألين (S5 A) حتى يزول أي فراغ. عزم الدوران الموصى به لبراغي M8: 18-22 نيوتن متر.

الخطوة الرابعة: تجميع المقود وأنابيب الدعم

الشكل 6

- ضع المقود الأيسر/الأيمن (10L/10R) على الإطار الرئيسي (37). قم بإزالة البراغي (M8×20 المثبتة مسبقاً (21) باستخدام مفتاح ألين (S6 B)، ثم ضع المقود في مكانه، وأعد تركيب البراغي (21 M8×20) مع حلقات الزنبرك (8)) عند الحاجة. اربط البراغي بالتناوب حتى يزول أي فراغ.
- قم بتثبيت أنبوب الدعم المصنوع من الألومنيوم (24) بالإطار الرئيسي (37) باستخدام البراغي (23). أحكم ربطها باستخدام مفتاح ألين (S8 C) حتى تثبت بإحكام.
- أدخل غطاء نهاية المقود (22) في أنبوب الدعم المصنوع من الألومنيوم (24).

الخطوة 5: تجميع وحدة التحكم وحامل الجهاز اللوحي والدواسات

الشكل 7

- a. قم بإزالة مجموعات البراغي (3) $M5 \times 40 \times 15 \times \emptyset 10$ ومجموعات البراغي (4) $M4 \times 40 \times 20 \times \emptyset 10.5$ المثبتة مسبقاً على وحدة التحكم (1) وعلى حامل الجهاز اللوحي (2) باستخدام مفتاح ألين (A) (S5).
- b. قم بتوصيل الكابل الرئيسي (100) بكابل وحدة التحكم، تأكد من إدخال الموصل بالكامل وعدم وجود أي فراغ. مرر الكابل عبر الجزء الداخلي من حامل وحدة التحكم (5).
- c. قم بتثبيت وحدة التحكم (1) وحامل الجهاز اللوحي (2) على دعامة وحدة التحكم (5) باستخدام براغي (3) $M5 \times 40 \times 15 \times \emptyset 10$ مع حلقات (45) $d5 \times \emptyset 13 \times 1$ وبراغي (4) $M4 \times 40 \times 20 \times \emptyset 10.5$. أحكم ربطها باستخدام مفتاح ألين (A) (S5) حتى تثبت بإحكام.
- d. قم بإزالة مجموعات البراغي $M5 \times 40 \times 15 \times \emptyset 10$ المثبتة مسبقاً (3) من حامل وحدة التحكم (5). ضع حامل الزجاجة (6) على حامل وحدة التحكم (5) وثبته باستخدام مجموعات البراغي (3). اربطها بإحكام باستخدام مفتاح ألين (A) (S5).
- e. قم بربط الدواسدة اليمنى (38R) على ذراع الكرنك الأيمن (42R) والدواسدة اليسرى (38L) على ذراع الكرنك الأيسر (42L). استخدم مفتاح الربط (D) 15-513 للربط. الدواسدة اليسرى (38L) ذات سن لولبي عكسي: قم بربطها عكس اتجاه عقارب الساعة. عزم الربط الموصى به: 35-45 نيوتن متر.

نقل الآلات

الشكل 8

لتحريك الدراجة، ارفع المقود الأيسر/الأيمن (10L/10R) حتى تستقر عجلات النقل (27) الخاصة بالدعامة الأمامية (33) على الأرض. بعد ملامسة العجلات للأرض، حرك الدراجة إلى الموقع المطلوب عن طريق إمالتها برفق من الإطار الرئيسي (37).

تعديل السرج

الشكل 9

ارتفاع:

- a. قم بفك المقبض من النوع (96) L عن طريق تدويره عكس اتجاه عقارب الساعة.
- b. قم بتحريك عمود المقعد (19) إلى الموضع المطلوب، مع محاذاة أحد الثقوب الثمانية مع علامة المرجع الموجودة على عمود المقعد.
- c. لا تتجاوز علامة "MAX" الموجودة على عمود المقعد (19).
- d. قم بربط المقبض من النوع (96) L عن طريق تدويره في اتجاه عقارب الساعة حتى يتم تثبيت عمود المقعد (19) بإحكام على الإطار الرئيسي (37).

للأمام/للخلف:

- a. قم بفك المقبض على شكل حرف L (20) الموجود على لوحة تثبيت المقعد (13).
- b. قم بتحريك المقعد (11) للأمام أو للخلف باتباع أسهم التوجيه الموجودة على لوحة تثبيت المقعد (13) حتى يتم الوصول إلى المسافة المناسبة.
- c. اضغط على المقبض من النوع (20) L في اتجاه عقارب الساعة لتثبيت الوضع.

4. التشغيل

وظائف شاشة وحدة التحكم

وصف	مؤشر
يعرض عدد الدورات في الدقيقة. النطاق: 0-199.	عدد دورات المحرك في الدقيقة
يعرض سرعة التدريب الحالية. السرعة القصوى: 99.9 كم/ساعة أو ميل/ساعة (حسب الوحدة المختارة). للتبديل بين الكيلومترات والأميال، اضغط على مفتاحي الإدخال والبداية معاً لمدة ثانيتين، واستخدم مفاتيح الأسهم للتنقل بين كم/ساعة/ميل/ساعة.	سرعة

وصف	مؤشر
العد التصاعدي: بدون وقت محدد مسبقًا، يتقدم الوقت من 00:00 إلى حد أقصى قدره 1:59:59. العد التنازلي: إذا قمت بتحديد وقت مستهدف، فإن وحدة التحكم (1) تبدأ العد التنازلي من القيمة المحددة إلى 00:00:00. يتم ضبط الوقت بزيادات/نقصان دقيقة واحدة (النطاق 0:00-1:59:00).	وقت
يحسب إجمالي المسافة من 0.0 إلى 999.5 كم/ميل، أو يعد تنازليًا من قيمة مستهدفة. يتم تعديل المسافة باستخدام مفتاحي الأعلى/الأسفل بزيادات قدرها 0.5 كم أو ميل.	مسافة
يمكنك تجميع السرعات الحرارية من 0 إلى 999 كحد أقصى، أو العد التنازلي من قيمة سرعات حرارية مستهدفة. يتم التعديل باستخدام زرّي "زيادة" و"نقصان". يمكن ضبط العد التنازلي حتى 990.	سرعات حرارية
يعرض الطاقة في الوقت الفعلي (بالواط) أثناء التدريب. نطاق العرض: 0-1999 واط.	وات
يُتيح لك هذا الجهاز تحديد عمر مستهدف يتراوح بين 0 و99 عامًا. وبناءً على هذا العمر، يتم تحديد معدل ضربات القلب المستهدف؛ وعندما يتجاوز معدل ضربات القلب الفعلي القيمة المستهدفة، يصدر الجهاز تنبيهًا صوتيًا. النطاق: 0-240 نبضة في الدقيقة.	نبض

وظائف الزر

وظيفة	زر/مفتاح
ابدأ التدريب بسرعة أو استأنف من نقطة الإيقاف المؤقت.	يبدأ
أوقف اللعبة مؤقتًا أو استأنفها من وضع الإيقاف. امسح جميع الإعدادات. اضغط مع الاستمرار لمدة ثانيتين لإعادة تشغيل الجهاز.	قف
قلل قيم المسافة والسرعات الحرارية والوقت والعمر.	لأسفل (▼)
قم بزيادة قيم المسافة والسرعات الحرارية والوقت والعمر.	أعلى (▲)
الوصول المباشر إلى وضع الهدف عن بُعد.	مسافة الهدف
الوصول المباشر إلى وضع هدف السرعات الحرارية.	السرعات الحرارية المستهدفة
الوصول المباشر إلى وضع استهداف معدل ضربات القلب. بناءً على عمرك، تحدد وحدة التحكم معدل ضربات القلب المستهدف.	معدل ضربات القلب المستهدف
الوصول المباشر إلى وضع الهدف الزمني.	الوقت المستهدف
اختيار برنامج الفاصل الزمني: الفاصل الزمني 10/20، الفاصل الزمني 20/10، ومخصص.	فاصلة
قم بتأكيد الإعدادات أو أدخل البرنامج المحدد.	يدخل

تعليمات التشغيل الأولية

- عند تشغيلها، تعرض شاشة LCD جميع الأجزاء وتصدر صوت تنبيه مطول.
- بعد ذلك، تعرض منطقة DIST قطر العجلة لضبط الإعدادات. بمجرد اكتمال هذه الخطوة، تدخل وحدة التحكم في وضع ضبط العمر، وتومض قيمة العمر.
- استخدم مفتاحي الأعلى/الأسفل لضبط العمر المطلوب، ثم اضغط على زر الإدخال للتأكيد. سيدخل الجهاز بعد ذلك في وضع الاستعداد.

- في وضعي العرض/الضبط، تومض مؤشرات الشاشة بالتتابع كل ثانية واحدة للإشارة إلى العنصر النشط. تتضمن الدورة: الفاصل الزمني 10/20، الفاصل الزمني 20/10، الفاصل الزمني المخصص، جاهز، عمل، راحة، وقت، مسافة، سرعات حرارية، واط، سرعة، دورة في الدقيقة، ورمز الخفض.
- إذا لم يتم اكتشاف أي ضغطة مفتاح أو إشارة RPM (الدواسة) أو إشارة نبض لمدة 60 ثانية، فإن وحدة التحكم تدخل في وضع السكون.

4. اختيار البرنامج: يدوي، فترات 20/10 و 10/20.

4.1 الوضع اليدوي

- من وضع الاستعداد، اضغط على زر البدء لبدء التمرين. سيصدر صوت تنبيه لمدة ثانية واحدة، وستبدأ عدادات الوقت والمسافة والسرعات الحرارية والواط والسرعة وعدد الدورات في الدقيقة بالعد التصاعدي.
- النبض: إذا استقبلت وحدة التحكم إشارة نبض، يضيء الرمز ويعرض قيمة معدل ضربات القلب. في حالة عدم وجود إشارة، يظهر الحرف "P".
- إيقاف مؤقت: اضغط على زر "بدء" أثناء التمرين لإيقاف التمرين مؤقتًا. ستصدر الشاشة صوت تنبيه قصير كل 30 ثانية، وستظل القيم ظاهرة، وتومض كل ثانية. إذا استمر إيقاف التمرين لمدة 5 دقائق، فسيصدر صوت تنبيه لمدة ثانيتين، وستعود الشاشة إلى وضع الاستعداد. اضغط على زر "بدء" لاستئناف التمرين.
- إنهاء/إيقاف: اضغط على زر الإيقاف لإنهاء العملية. يعرض زر الوقت إجمالي الوقت، والمسافة إجمالي المسافة، والسرعات الحرارية إجمالي السرعات الحرارية. تتناوب قراءات الواط والسرعة والدوران في الدقيقة بين المتوسط والحد الأقصى. في نافذة النبض، يتناوب عرض 65% و 85% من الحد الأقصى كل 5 ثوانٍ. عند وجود إشارة نبض، يعرض زر النبض النبض الفعلي؛ وبدون إشارة، لا يتم عرض أي قيمة.
- يمكنك الضغط على أي مفتاح من مفاتيح البرنامج (مسافة الهدف، سرعات حرارية الهدف، معدل ضربات القلب المستهدف، الوقت المستهدف أو الفاصل الزمني) للدخول إلى البرنامج المقابل.

4.2 برنامج الفترات 20/10

- للاختيار: اضغط على مفتاح INTERVAL 20/10. سيضيء مؤشر "20/10" وسيصدر صوت تنبيه طويل لمدة ثانية واحدة.
- Cuenta atrás inicial: 3→0; suena un pitido por segundo y parpadea READY
- Fase de trabajo: cuenta atrás 20→0 con WORK parpadeando una vez por segundo. Los indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM calculan en tiempo real
- Fase de descanso: cuenta atrás 10→0 con REST parpadeando y pitidos por segundo. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase
- الدورات: يزداد عدد الدورات بمقدار 1 لكل دورة (عمل + راحة) حتى يعرض 08/08. في النهاية، يتم عرض شاشة النهاية.
- إيقاف مؤقت/إيقاف: كما هو موضح في الدليل، إيقاف أو نهاية البرنامج: صغير لمدة ثانية واحدة، ولمدة 30 ثانية تقريبًا، يتم عرض الإجماليات (الوقت، المسافة، السرعات الحرارية) بالتناوب بين المتوسط والحد الأقصى للواط والسرعة وعدد الدورات في الدقيقة. يتناوب مؤشر النبض بين 65% و 85% من الحد الأقصى كل 5 ثوانٍ. عند وجود إشارة نبض، يعرض مؤشر النبض النبض الفعلي؛ وبدون إشارة، لا يتم عرض أي قيمة.
- لبدء برنامج آخر، اضغط على مفتاح PROGRAM.

4.3 برنامج الفترات 10/20

- للاختيار: اضغط على مفتاح INTERVAL 10/20. سيضيء مؤشر "10/20" وسيصدر صوت تنبيه لمدة ثانية واحدة.
- Cuenta atrás inicial: 3→0 con READY parpadeando y pitido por segundo
- Fase de trabajo: cuenta atrás 10→0 con WORK parpadeando

- Fase de descanso: cuenta atrás 20→0 con REST parpadeando y pitidos. READY .parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase
- الدورات: يزداد العداد بمقدار 1 لكل دورة حتى 08/08 ثم ينتقل إلى شاشة النهاية.
- شاشة الإيقاف المؤقت/الإيقاف وشاشة الملخص: هي نفسها كما في 20/10.
- لبدء برنامج آخر، اضغط على مفتاح PROGRAM.

4.4 برنامج الفترات الزمنية المخصصة التعديلات السابقة

- حدد الوضع: اضغط على مفتاح INTERVAL حتى يضيء "Custom".
- عدد الدورات: سيومض الرمز "XX/00". استخدم مفتاحي الأعلى/الأسفل لضبط إجمالي الدورات بين 1 و 99 (تقديم دائري). اضغط على مفتاح الإدخال للتأكيد.
- وقت التشغيل (WORK): مع إضاءة مؤشر الوقت (TIME) وميض مؤشر العمل (WORK)، اضغط وقت التشغيل بين 0:01 و 9:59 باستخدام زرّي الأعلى/الأسفل (التقديم الدائري). اضغط على زر الإدخال (ENTER) للتأكيد.
- وقت الراحة (REST): مع إضاءة مؤشر الوقت (TIME) وميض مؤشر الراحة (REST)، اضغط وقت الراحة بين 0:01 و 9:59 باستخدام زرّي الأعلى/الأسفل (التحريك الدائري). اضغط على زر الإدخال (ENTER) للتأكيد. سيصدر صوت تنبيه لمدة ثانية واحدة.

بدء وتطوير التدريب

1. العد التنازلي: يقوم الجهاز بالعد التنازلي من 3 إلى 0 مع صوت تنبيه واحد في الثانية وميض كلمة READY.
2. مرحلة العمل: يبدأ العد التنازلي لوقت العمل؛ يومض مؤشر العمل مرة واحدة في الثانية. يتم حساب مؤشرات الوقت والمسافة والسرعات الحرارية والواط والسرعة وعدد الدورات في الدقيقة في الوقت الفعلي. تعرض شاشة الدورة "XX/01" (الدورات الحالية/إجمالي الدورات).
3. مرحلة الراحة: يبدأ العد التنازلي لوقت الراحة؛ يومض مؤشر الراحة مرة واحدة في الثانية ويصدر صوت تنبيه مرة واحدة في الثانية. يومض مؤشر الجاهزية خلال الثواني الثلاث الأخيرة من كل مرحلة.
4. التكرارات: تتكرر المرحلتان 2 و 3، ويزداد عداد الدورة بمقدار 1 بعد كل استراحة، حتى يتم الوصول إلى المجموع المبرمج (XX). ثم تعرض وحدة التحكم الصفحة النهائية.

إيقاف مؤقت، استئناف، ونهاية

- إيقاف مؤقت: اضغط على زر البدء للإيقاف المؤقت. أثناء الإيقاف المؤقت، سيصدر صوت تنبيه لمدة نصف ثانية كل 30 ثانية. إذا بقيت اللعبة متوقفة لمدة 5 دقائق دون استئناف، سيصدر صوت تنبيه لمدة ثابنتين، وسيدخل الجهاز في وضع الاستعداد. اضغط على زر البدء للاستئناف.
- إيقاف/إنهاء: عند اكتمال الدورات أو الضغط على زر الإيقاف، يصدر صوت تنبيه لمدة ثانية واحدة، وتُعرض الإجماليات (إجمالي الوقت، المسافة، السرعات الحرارية) لمدة 30 ثانية تقريبًا. يتناوب كل من الواط والسرعة وعدد الدورات في الدقيقة بين المتوسط والحد الأقصى كل 5 ثوان. يعرض مؤشر النبض معدل النبض الفعلي في حال وجود إشارة؛ وإلا، فإنه يتناوب بين 65% و 85% من الحد الأقصى.

4.5 وضع الوقت المستهدف

1. أثناء وضع الاستعداد، اضغط على مفتاح الوقت المستهدف. سيضيء مؤشر الوقت وسيصدر صوت تنبيه طويل لمدة ثانية واحدة.
2. عندما يومض مؤشر الوقت، اضبطه باستخدام مفتاحي الأعلى/الأسفل ثم اضغط على مفتاح الإدخال للتأكيد. سيظل مؤشر

الوقت مضاءً بعد ذلك.

3. في البداية، يبدأ العد التنازلي للوقت المستهدف. وتبدأ مؤشرات المسافة والسرعات الحرارية والواط والسرعة وعدد دورات المحرك في الدقيقة بالعد التصاعدي.
4. إيقاف مؤقت: اضغط على زر البدء للإيقاف المؤقت. أثناء الإيقاف المؤقت، يصدر صوت تنبيه لمدة نصف ثانية كل 30 ثانية، وتومض القيم كل ثانيتين. إذا استمر النظام في الإيقاف المؤقت لمدة 5 دقائق، يصدر صوت تنبيه لمدة ثانيتين، ويدخل الجهاز في وضع الاستعداد. اضغط على زر البدء للاستئناف.
5. إذا لم تكن هناك إشارة دواسة لمدة 30 ثانية، فسيصدر صوت تنبيه قصير وتدخل وحدة التحكم في وضع الاستعداد.
6. إنهاء/إيقاف: عند إتمام الهدف أو الضغط على زر الإيقاف، يعرض الوقت الإجمالي، والمسافة الإجمالية، والسرعات الحرارية إجمالية الطاقة المستهلكة. يتم تبديل قيم الواط والسرعة وعدد الدورات في الدقيقة بين المتوسط والحد الأقصى كل 5 ثوان.
7. مع وجود إشارة نبضية، يعرض PULSE القيمة اللحظية؛ وبدون إشارة، لا يعرض أي قيمة.
8. اضغط على أي مفتاح من مفاتيح البرنامج لاختيار برنامج آخر.

4.6 وضع مسافة الهدف

1. أثناء وضع الاستعداد، اضغط على مفتاح مسافة الهدف. سيضيء مؤشر المسافة مع إصدار صوت تنبيه لمدة ثانية واحدة.
2. عندما يومض مؤشر المسافة، اضبطه باستخدام زرّي الأعلى/الأسفل ثم أكد بالضغط على زر الإدخال.
3. عند بدء التشغيل، يبدأ عداد المسافة بالتناقص من القيمة المحددة مسبقًا. بينما تبدأ مؤشرات الوقت والسرعات الحرارية والواط والسرعة وعدد دورات المحرك في الدقيقة بالتزايد.
4. إيقاف مؤقت: اضغط على زر البدء للإيقاف المؤقت. أثناء الإيقاف المؤقت، يصدر صوت تنبيه لمدة نصف ثانية كل 30 ثانية، وتومض القيم كل ثانيتين. إذا استمر النظام في الإيقاف المؤقت لمدة 5 دقائق، يصدر صوت تنبيه لمدة ثانيتين، ويدخل الجهاز في وضع الاستعداد. اضغط على زر البدء للاستئناف.
5. عدم وجود إشارة دواسة لمدة 30 ثانية، صوت تنبيه قصير والتحول إلى وضع الاستعداد.
6. نهاية/إيقاف: يعرض زر الوقت إجمالي الوقت؛ والمسافة إجمالية المسافة؛ والسرعات الحرارية إجمالية الاستهلاك. تتناوب قيم الواط والسرعة وعدد الدورات في الدقيقة بين المتوسط والحد الأقصى كل 5 ثوان.
7. النبض: يعرض النبض الفعلي إذا كانت هناك إشارة؛ وإلا، فسيكون فارغًا.
8. اضغط على أي مفتاح من مفاتيح البرنامج لاختيار برنامج آخر.

4.7 وضع السرعات الحرارية المستهدفة

1. أثناء وضع الاستعداد، اضغط على زر السرعات الحرارية المستهدفة. سيضيء مؤشر السرعات الحرارية مع صوت تنبيه لمدة ثانية واحدة.
2. عندما يومض مؤشر السرعات الحرارية، اضبط الهدف باستخدام زرّي الأعلى/الأسفل ثم أكد بالضغط على زر الإدخال.
3. عند بدء التشغيل، يبدأ عداد السرعات الحرارية بالتناقص من القيمة المحددة. بينما تبدأ مؤشرات الوقت والمسافة والواط والسرعة وعدد دورات المحرك في الدقيقة بالتزايد.
4. إيقاف مؤقت: اضغط على زر البدء للإيقاف المؤقت. أثناء الإيقاف المؤقت، يصدر صوت تنبيه لمدة نصف ثانية كل 30 ثانية، وتومض القيم كل ثانيتين. إذا استمر النظام في الإيقاف المؤقت لمدة 5 دقائق، يصدر صوت تنبيه لمدة ثانيتين، ويدخل الجهاز في وضع الاستعداد. اضغط على زر البدء للاستئناف.
5. عدم وجود إشارة دواسة لمدة 30 ثانية، صوت تنبيه قصير والتحول إلى وضع الاستعداد.
6. نهاية/إيقاف: يعرض زر الوقت إجمالي الوقت؛ والمسافة إجمالية المسافة؛ والسرعات الحرارية إجمالية الاستهلاك. تتناوب قيم الواط والسرعة وعدد الدورات في الدقيقة بين المتوسط والحد الأقصى كل 5 ثوان.
7. النبض: يعرض النبض الفعلي إذا كانت هناك إشارة؛ وإلا فإنه يبقى بدون قيمة.
8. اضغط على أي مفتاح من مفاتيح البرنامج لاختيار برنامج آخر.
9. عندما يومض مؤشر السرعات الحرارية، اضبطه باستخدام زرّي الأعلى/الأسفل ثم اضبط على زر الإدخال للتأكيد.
10. سيظل مؤشر السرعات الحرارية مضاءً بعد ذلك.
10. أثناء التدريب، يتم حساب الوقت والمسافة والواط والسرعة وعدد الدورات في الدقيقة بدءًا من الصفر.

11. إيقاف مؤقت: اضغط على زر البدء للإيقاف المؤقت. أثناء الإيقاف المؤقت، سيصدر صوت تنبيه لمدة نصف ثانية كل 30 ثانية، وستومض القيم كل ثانيتين. بعد 5 دقائق من الإيقاف المؤقت، سيصدر صوت تنبيه لمدة ثانيتين، وسيدخل الجهاز في وضع الاستعداد. اضغط على زر البدء للاستئناف.
12. إذا لم تكن هناك إشارة دواسية لمدة 30 ثانية، فيصدر صوت تنبيه قصير وتدخل وحدة التحكم في وضع الاستعداد.
13. عند إتمام المهمة أو الضغط على زر الإيقاف، يعرض الوقت الإجمالي، والمسافة الإجمالية، واستهلاك الطاقة الإجمالي. وتتأوب قيم الواط والسرعة والدوران في الدقيقة بين المتوسط والحد الأقصى كل 5 ثوانٍ.
14. النبض: مع وجود إشارة نبض، يعرض القيمة الفعلية؛ بدون إشارة، لا يعرض قيمة.

4.8 وضع معدل ضربات القلب المستهدف

1. أثناء وضع الاستعداد، اضغط على مفتاح معدل ضربات القلب المستهدف. سيضيء كل من العمر ورمز معدل ضربات القلب؛ وسيصدر صوت تنبيه لمدة ثانية واحدة.
2. عندما يومض مؤشر العمر، اضبط عمرك باستخدام زرّي الأعلى/الأقل ثم أكد بالضغط على زر الإدخال. سيضيء مؤشر العمر ورمز معدل ضربات القلب بعد ذلك.
3. ابدأ التمرين. تقوم الشاشة تلقائيًا بحساب الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك (MAX HR) وتعرض عتبي 65% و85%. يبدأ عدّ الوقت والمسافة والسرعات الحرارية والواط والسرعة وعدد الدورات في الدقيقة.
4. المنطقة المنخفضة: إذا انخفض نبضك إلى أقل من 65% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، فستومض القيمة "65%" وستصدر وحدة التحكم صوت تنبيه كل 10 ثوانٍ حتى يعود إلى ما فوق 65%.
5. المنطقة العالية: إذا تجاوز نبضك 85% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، فستومض القيمة "85%" وستصدر وحدة التحكم صوت تنبيه كل 10 ثوانٍ حتى ينخفض إلى أقل من 85%.
6. إذا لم تكن هناك إشارة نبضية لمدة 30 ثانية، فيصدر صوت تنبيه قصير وستدخل وحدة التحكم في وضع الاستعداد.
7. إيقاف مؤقت: اضغط على زر البدء للإيقاف المؤقت. أثناء الإيقاف المؤقت، سيصدر صوت تنبيه لمدة نصف ثانية كل 30 ثانية، وستومض القيم كل ثانيتين. بعد 5 دقائق من الإيقاف المؤقت، سيصدر صوت تنبيه لمدة ثانيتين، وسيدخل الجهاز في وضع الاستعداد. اضغط على زر البدء للاستئناف.
8. إنهاء/إيقاف: عند الانتهاء (أو عند الضغط على زر الإيقاف)، يعرض الوقت الإجمالي؛ والمسافة الإجمالية؛ والسرعات الحرارية الإجمالية. يتم تبديل قيم الواط والسرعة وعدد الدورات في الدقيقة بين المتوسط والحد الأقصى كل 5 ثوانٍ.
9. اضغط على أي مفتاح من مفاتيح البرنامج لاختيار برنامج آخر.

إعدادات وحالة وحدة التحكم

وضع الإعداد (تغيير الوحدات)

1. اضغط مع الاستمرار على زرّي البدء والإدخال لمدة ثانيتين. سيصدر صوت تنبيه طويل. سيضيء مؤشر السرعة وسيومض الجهاز.
2. اختر الوحدة باستخدام زرّي الأعلى/الأقل: كم/ساعة أو ميل/ساعة. اضغط على زر الإدخال للتأكيد. سيتم تحويل وحدة المسافة تلقائيًا (من كم إلى كم/ساعة؛ ومن ميل إلى ميل/ساعة).
3. إذا لم تتخذ أي إجراء لمدة 30 ثانية، ستعود وحدة التحكم إلى وضع الاستعداد.

وضع إعادة الضبط (إعادة ضبط كاملة)

1. في أي وضع، اضغط مع الاستمرار على زر الإيقاف لمدة ثانيتين لإجراء إعادة ضبط كاملة.
2. تومض شاشة LCD كل ثانيتين ويصدر صوت تنبيه لمدة ثانيتين.
3. تعود وحدة التحكم إلى وضع الاستعداد مع القيم الافتراضية (تتم إعادة ضبط إعدادات الجلسة النشطة والأهداف).

وضع السكون (التعليق)

- في وضع الاستعداد، إذا لم يتم الضغط على أي مفتاح أو إرسال إشارة RPM/نبض لمدة 60 ثانية، فإن وحدة التحكم

تدخل في وضع السكون.

- للخروج من وضع السكون، قم بالضغط على الدواسة أو أي مفتاح (على سبيل المثال، START).

5. معلومات تتعلق بالتمارين

ينبغي أن يتضمن التدريب المناسب الخطوات التالية:

- الإحماء: يتضمن جلسة من 5 إلى 10 دقائق من تمارين التمدد والتمارين الخفيفة. يزيد الإحماء الجيد من درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب والدورة الدموية، مما يهيئ الجسم للتمارين. (الشكل 10)
- التدريب: هذه جلسة تمارين تستغرق من 20 إلى 30 دقيقة.

(ملاحظة: خلال الأسابيع القليلة الأولى من التمرين، لا تحافظ على معدل ضربات قلبك مرتفعًا لأكثر من 20 دقيقة.) الشكل 11

- التهدئة: قم بتمارين التمدد لمدة 5 إلى 10 دقائق. سيؤدي ذلك إلى زيادة مرونتك والمساعدة في منع الإصابات المحتملة بعد التمرين. الشكل 10

اكتشف - حل

للحفاظ على لياقتك البدنية أو تحسينها، مارس التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعيًا، مع أخذ يوم راحة على الأقل بين كل جلسة. بعد عدة أشهر من ممارسة الرياضة، يمكنك زيادة عدد الجلسات الأسبوعية إلى خمس جلسات. وللحصول على أفضل النتائج، التزم ببرنامجك الرياضي بانتظام.

6. التنظيف والصيانة

- لتنظيف الدراجة، استخدم قطعة قماش ناعمة ورطبة. تجنب استخدام المنظفات الكاشطة أو المذيبات على الأجزاء البلاستيكية. بعد كل استخدام، امسح أي عرق قد يكون تراكم على الدراجة. احرص على عدم وصول الكثير من الرطوبة إلى شاشة العرض، فقد يؤدي ذلك إلى خطر الصعق الكهربائي أو تلف المكونات الكهربائية.
- احرص على إبقاء الدراجة، وخاصة الشاشة، بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة لمنع تلف الشاشة.
- تأكد أسبوعياً وقبل كل استخدام من أن جميع مسامير التثبيت ودواسات الجهاز مشدودة بشكل صحيح.
- خزن الدراجة في مكان نظيف وجاف، بعيداً عن متناول الأطفال.

7. المواصفات الفنية

المنتج: درامفيت وود رايدر ألتيميت

رقم المنتج المرجعي: EU01_122512

مصدر الطاقة للشاشة: بطاريّتان AA بقوة 1.5 فولت

أقصى وزن للمستخدم: 150 كجم.

الفئة: HC

قد تتغير المواصفات الفنية دون إشعار مسبق لتحسين جودة المنتج.

8. إعادة تدوير المعدات الكهربائية والإلكترونية



يشير هذا الرمز إلى أنه، وفقًا للوائح المعمول بها، يجب التخلص من المنتج و/أو البطارية بشكل منفصل عن النفايات المنزلية. عند انتهاء عمر هذا المنتج الافتراضي، يجب إزالة البطاريات ونقله إلى نقطة تجميع تحددها السلطات المحلية. للحصول على معلومات مفصلة حول الطريقة الأنسب للتخلص من المعدات الكهربائية والإلكترونية و/أو البطاريات المقابلة لها، يجب على المستهلك الاتصال بالسلطات المحلية. يمكنك العثور على معلومات حول أنظمة إعادة تدوير العبوات الوطنية وعلاماتها على موقعنا الإلكتروني. إن الالتزام بالإرشادات المذكورة أعلاه سيساعد في حماية البيئة.

9. الضمان SAT

سنتولى شركة Cecotec مسؤولية الرد على المستخدم النهائي أو المستهلك في حالة عدم المطابقة الموجودة وقت تسليم المنتج وفقًا للشروط والأحكام والمواعيد النهائية التي تحددها اللوائح المعمول بها. يوصى بأن تتم عمليات الإصلاح بواسطة فنيين متخصصين. إذا اكتشفت مشكلة في المنتج أو كانت لديك أي أسئلة، فيرجى الاتصال بخدمة الدعم الفني الرسمية لشركة Cecotec عن طريق الاتصال على الرقم +34 96 321 07 28.

10. حقوق النشر

جميع حقوق الملكية الفكرية للنصوص الواردة في هذا الدليل محفوظة لشركة CECOTEC INNOVACIONES, SL. لا يجوز إعادة إنتاج محتوى هذا المنشور، كليًا أو جزئيًا، أو تخزينه في نظام استرجاع المعلومات، أو نقله، أو توزيعه بأي وسيلة (إلكترونية، أو ميكانيكية، أو تصويرية، أو تسجيلية، أو ما شابه) دون الحصول على إذن كتابي مسبق من شركة CECOTEC INNOVACIONES, SL.

11. إعلان المطابقة المبسط للاتحاد الأوروبي



تعلن شركة سيكوتيك للابتكارات بموجب هذا أن هذا المنتج يمثل للمتطلبات الأساسية والأحكام الأخرى ذات الصلة في لوائح الاتحاد الأوروبي المعمول بها. وقد صُمم هذا المنتج وصُنِع واختُبر وفقًا لمعايير السلامة والجودة المطلوبة. يمكن الاطلاع على النص الكامل لإعلان المطابقة للاتحاد الأوروبي على الرابط الإلكتروني التالي:

<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

CATALÀ

1. Peces i components

Paquet de ferramentes i eines:

Fig. 1

Núm.	Descripció	Cnt
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10.5	4
22	Tapa terminal del manillar	2
23	Cargol	2
24	Tub d'alumini de suport	2
45	5×Ø13×1	4
A	S5	1
B	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Llista completa de peces:

Fig. 2

No.	Descripció	Cnt.	No.	Descripció	Cnt.
1	Consola	1	54	Biela petita	2
2	Suport per a tablet	1	55	Femella M10 (H7, clau S17)	2
3	Conjunt cargol M5×40×15×Ø10	4	56	Moll D25	3
4	Conjunt cargol M4×40×20×Ø10.5	4	57	Rodament 6005	2
5	Suport de consola	1	58	Espaiador Ø25.1×Ø30×4	2
6	Portaampolles	1	59	Volandera ondulada d25×Ø31×0.3	2
7	Cargol M8×20 (Allen S5)	8	60	Femella de niló M6 (H6, clau S10)	8
8	Volandera elàstica d8	12	61	Volandera elàstica d6	8
9	Volandera d8×Ø20×2	11	62	Imant	2
10 L/R	Manillar esquerre/dret	2	63	Placa de corretja	1
11	Seient	1	32	Tapa terminal	4
12	Tapa terminal 2	1	64	Eix	1

13	Placa de fixació del selló	1	65	Cargol M6×16 (clau S10)	8
14	Tapa terminal 1	1	66	Placa oscil·lant	2
15	Cargol M6×8 (Allen S5)	2	67	Cargol M8×16 (clau S13)	8
16	Tapa terminal selló	1	68	Connector	2
17	Tapa terminal selló	1	69	Rodament 6003	2
18	Bloc superior de perilla	1	70	Moll D35	2
19	Tija del selló	1	71	Volandera d8×Ø22×2	2
20	Empunyadura tipus L	1	72	Coberta	2
21	Cargol M8×20 (Allen S6)	6	73	Femella M12×1 (H7, clau S16)	2
22	Tapa terminal del manillar	2	74	Cargol de cadena	2
23	Cargol	2	75	Femella M12×1 (H6, clau S19)	2
24	Tub d'alumini de suport	2	76	Rodament 6201	2
25	Cargol M8×45×15 (Allen S5)	2	77	Volandera ondulada d12×Ø15.5×0.3	1
26	Rodament 608	2	78	Espaiador Ø18×d12.1×59	1
27	Roda de transport	2	79	Eix	1
28	Femella de niló M8 (H7.5, clau S13)	2	80	Roda del ventilador	1
29	Cargol M10×20 (Allen S6)	6	81	Casquet (Sleeve)	1
30	Volandera elàstica d10	4	82	Espaiador Ø18×d12.1×34.5	1
31	Volandera d10×Ø20×2	4	83	Tapa de reixeta 1	1
32	Tapes dels estabilitzadors	2	84	Tapa de reixeta 2	1
33	Estabilitzador davanter	1	85	Tapa de reixeta 3	1
34	Femella M8 (H5.5,	4	86	Capota	1

	clau S14)			deflectora	
35	Pota regulable	4	87	Aspa de ventilador 1	12
36	Estabilitzador del darrere	1	88	Aspa de ventilador 2	4
37	Bastidor principal	2	89	Placa de pala del ventilador	4
38 L/R	Pedal L/R	2	90	Corretja	1
39	Coberta de biela	2	91	Cargol M6×10 (clau S10)	1
40	Femella M10×1.25 (H7.5, clau S14)	2	92	Volandera d6×Ø13×1.5	1
41 L/R	Plat giratori L/R	2	93	Tensor	1
42 L/R	Biela L/R	2	94	Eix del tensor	1
43	Cargol autorroscant ST4.2×16×Ø8	8	95	Boixa	1
44	Cargol autorroscant ST4.2×19×Ø8	9	96	Empunyadura tipus L	2
45	Volandera d5×Ø13×1	10	97	Suport del sensor	1
46	Cargol autorroscant ST4.2×10×Ø8	8	98	Sensor	1
47 L/R	Coberta de cadena L/R	2	99	Cargol autorroscant ST4.2×16×Ø10.5	16
48	Moll D42	2	100	Cable principal	1
49	Moll D20	2	101	Passacables Ø12×11×Ø3	2
50	Rodament 6004	2	102	Tub d'embalatge	2
51	Biela / barra de connexió	2	103	Femella de niló M6 (H6, clau S10)	1
52	Volandera d10×Ø32×2	2	104	Volandera d5×Ø16×1.5	16
53	Cargol M10×50×20 (cap S17)	2	105	Cargol autorroscant ST4.2×13×Ø8	2

Nota:

Els gràfics d'aquest manual són representacions esquemàtiques i potser no coincideixen exactament amb els del producte.

2. Abans de fer servir

- Aquest aparell presenta un embalatge dissenyat per protegir-lo durant el transport. Traieu l'aparell de la caixa. Podeu desmarcar la caixa original i altres elements de l'embalatge en un lloc segur per prevenir danys a l'aparell si necessiteu transportar-lo en el futur. Si voleu desmarcar-vos de l'embalatge original, assegureu-vos de reciclar tots els elements correctament.
- Assegureu-vos que totes les peces i els components estan inclosos i en bon estat. Si en faltés algun o no estiguessin en bon estat, contacteu de forma immediata amb el Servei d'Atenció Tècnica oficial de Cecotec.

Contingut de la caixa:

- Bicicleta d'aire
- 2 piles de 1,5V AA
- Manual d'instruccions
- No traieu el número de sèrie del producte, per poder mantenir una correcta traçabilitat del vostre equip en cas de sol·licitar assistència.

3. Muntatge

Pas 1. Muntatge d'estabilitzadors

Fig. 3

- Traieu del Bastidor principal (37) els Cargols M10×20 (29), les Volanderes elàstiques d10 (30), les Volanderes d10×Ø20×2 (31) i els Tubs d'embalatge (102) amb la Clau Allen S6 (B). Aquestes fixacions vénen preinstallades.
- Col·loqueu l'Estabilitzador davanter (33) i l'Estabilitzador del darrere (36) sobre el Bastidor principal (37). A cada punt de fixació, munteu la pila següent: Cargol M10×20 (29), volandera elàstica d10 (30) i volandera d10×Ø20×2 (31). Premeu amb la Clau Allen S6 (B) fins a eliminar folgances i, a continuació, realitzeu l'estrenyi final de forma alterna.

Pas 2. Muntatge del conjunt de selló

Fig. 4

- Afluïxueu l'Empunyadura tipus L (96) girant-la en sentit antihorari. Inserir la Tija del selló (19) al Bastidor principal (37) fins a l'alçada desitjada i, a continuació, premeu l'Empunyadura tipus L (96) girant-la en sentit horari per bloquejar la Tija

del selló (19) al Bastidor principal (37).

- b. Munteu el Seient (11) sobre la part superior de la Tija del selló (19) i assegureu-lo fermament amb la Clau fixa S13-15 (D).
- c. A l'apartat "Ajust del selló", es descriuen els passos que heu de seguir per ajustar l'alçada i l'avenç/retrocés del selló.

Pas 3. Muntatge del pal i connexió del sensor

Fig. 5

- a. Traieu del Bastidor principal (37) els Cargols M8×20 (7), les Volanderes elàstiques d8 (8) i les Volanderes d8×Ø20×2 (9) amb la Clau Allen S5 (A). Aquestes fixacions vénen preinstal·lades.
- b. Connecteu el Sensor (98) amb el Cable principal (100). Assegureu-vos que el connector queda completament inserit i sense comoditats. Introduïu els cables a l'interior del Bastidor principal (37) perquè no quedin pessigats en el pas següent.
- c. Inseriu el Suport de consola (5) al Bastidor principal (37), alineant els orificis. Fixeu el conjunt amb els Cargols M8×20 (7), les volanderes elàstiques d8 (8) i les volanderes d8×Ø20×2 (9), i premeu amb la clau Allen S5 (A) fins a eliminar folgances. Parell orientatiu per a M8: 18–22 N·m.

Pas 4. Muntatge de manillars i tubs de suport

Fig. 6

- a. Col·loqueu els Manillars esquerre/dret (10L/10R) al Bastidor principal (37). Traieu els Cargols M8×20 (21) preinstal·lats amb la Clau Allen S6 (B), presenteu els manillars i torneu a col·locar els Cargols M8×20 (21) amb les seves volanderes elàstiques d8 (8) on correspongui. Premeu de forma alterna fins a eliminar folgures.
- b. Fixeu el Tub d'alumini de suport (24) al Bastidor principal (37) utilitzant els Cargols (23). Premeu amb la Clau Allen S8 (C) fins seient ferm.
- c. Inseriu la Tapa terminal del manillar (22) al Tub d'alumini de suport (24).

Pas 5. Muntatge de consola, suport per a tablet i pedals

Fig. 7

- a. Traieu els Conjunts cargol M5×40×15×Ø10 (3) i els Conjunts cargol M4×40×20×Ø10.5 (4) preinstal·lats a la Consola (1) i al Suport per a tablet (2) amb la Clau Allen S5 (A).
- b. Connecteu el Cable principal (100) amb el cable de la Consola. Assegureu-vos que el connector queda completament inserit i sense comoditats. Conduïu el cable per l'interior del Suport de consola (5).
- c. Fixeu la Consola (1) i el Suport per a tablet (2) al Suport de consola (5) utilitzant els Conjunts cargol M5×40×15×Ø10 (3) amb les Volanderes d5×Ø13×1 (45) i els Conjunts cargol M4×40×20×Ø10.5 (4). Premeu amb la Clau Allen S5 (A) fins seient ferm.
- d. Traieu els Conjunts cargol M5×40×15×Ø10 (3) preinstal·lats al Suport de consola (5). Col·loqueu el Portabotellas (6) al Suport de consola (5) i fixeu-lo reutilitzant

els Conjunts cargol (3). Premeu amb la Clau Allen S5 (A).

- e. Enrosqueu el Pedal dret (38R) a la Biela dreta (42R) i el Pedal esquerre (38L) a la Biela esquerra (42L). Premeu amb la Clau fixa S13–15 (D). El Pedal esquerre (38L) té rosca inversa: cargola en sentit antihorari. Parell recomanat: 35–45 N·m.

Trasllat de la màquina

Fig. 8

Per moure la bicicleta, eleveu el Manillar esquerre/dret (10L/10R) fins que les Rodes de transport (27) de l'Estabilitzador davanter (33) recolzin a terra. Amb les rodes en contacte, desplaça l'equip fins a la ubicació desitjada inclinant-lo suaument des del Bastidor principal (37).

Ajust del selló

Fig. 9

Alçada:

- a. Afluïxeu l'Empunyadura tipus L (96) girant-la en sentit antihorari.
- b. Feu lliscar la Tija del selló (19) fins a la posició desitjada, alineant un dels 8 orificis amb la marca de referència de la tija.
- c. No sobrepassi la marca "MAX" de la Tija del selló (19).
- d. Premeu l'Empunyadura tipus L (96) girant-la en sentit horari fins a bloquejar fermament la Tija del selló (19) al Bastidor principal (37).

Avanç/retrocés:

- a. Afluïxeu l'Empunyadura tipus L (20) a la Placa de fixació del selló (13).
- b. Feu lliscar el Seient (11) cap endavant o cap enrere seguint les fletxes de guia de la Placa de fixació del selló (13) fins a assolir la distància adequada.
- c. Premeu l'Empunyadura tipus L (20) en sentit horari per fixar la posició.

4. Funcionament

Funcions de pantalla de la Consola

Indicador	Descripció
RPM	Mostra les revolucions per minut. Rang: 0–199.
SPEED	Mostra la velocitat d'entrenament actual. Velocitat màxima: 99,9 km/h o mph (segons la unitat seleccionada). Per canviar entre les unitats Quilòmetres i Milles ha de prémer la tecla ENTER i START alhora durant 2 segons i amb les fletxes pot canviar en km/h o mph.
TIME	Compte ascendent: sense temps preajustat, el temps avança des de 00:00 fins a un màxim de 1:59:59. Compte regressiu: si establiu un temps objectiu, la Consola (1) descompta des del valor fixat fins a 00:00:00. L'ajust de temps es realitza en increments/decrements d'1 minut (rang 0:00–1:59:00).
DISTANCE	Acumula la distància total des de 0,0 fins a 999,5 km/ML o fa compte regressiu des d'un valor objectiu. La configuració de distància es realitza amb les tecles UP/DOWN en passos de 0,5 km o ML.
CALÒRIES	Acumula calories des de 0 fins a un màxim de 999 o fa compte regressiu

Indicador	Descripció
	des d'un valor de calories objectiu. L'ajustament es fa amb UP/DOWN. El compte de regressiu es pot establir fins a 990.
WATT	Mostra la potència (W) a temps real durant l'entrenament. Rang de visualització: 0–1999 W.
PREMEU	Permet de fixar una edat objectiu entre 0 i 99 anys. En funció de l'edat s'estableix una freqüència cardíaca objectiu, quan la freqüència cardíaca real supera el valor objectiu, la consola emet un xiulet. Rang: 0–240 bpm.

Funcions dels botons

Botó/Tecla	Funció
START	Iniciar ràpidament l'entrenament o reprendre des de pausa.
STOP	Aturar temporalment o reprendre des de Stop. Esborrar tots els ajustaments. Mantenir premuda 2 segons per reiniciar la consola.
DOWN (▼)	Disminuir els valors de Distance, Calories, Time i Age.
UP (▲)	Augmentar els valors de Distance, Calories, Time i Age.
Target Distance	Accés directe al mode d'objectiu de Distància.
Target Calories	Accés directe al mode d'objectiu de Calories.
Target Heart-rate	Accés directe al mode d'objectiu de Freqüència cardíaca. A partir de la seva edat, la consola n'estableix la freqüència cardíaca objectiu.
Target Time	Accés directe al mode d'objectiu de Temps.
Interval	Selecció de programes d'interval: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 i Custom.
ENTER	Confirmar els paràmetres o entrar al programa seleccionat.

Instruccions inicials d'operació

1. En engegar, la pantalla LCD mostra tots els segments i emet un xiulet prolongat.
2. A continuació, la zona DIST mostra el diàmetre de roda per a configuració. Finalitzat aquest pas, la consola entra al mode d'ajust d'AGE i el valor d'edat parpelleja.
3. Utilitzeu les tecles UP/DOWN per establir l'edat desitjada i premeu ENTER per confirmar. La consola passa al mode de espera.
 - En els modes de visualització/ajustament, les etiquetes de la pantalla parpellegen de manera seqüencial cada 1 segon per indicar l'element actiu. El cicle inclou: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, RPM i la icona DOWN.
 - Si durant 60 segons no es detecta cap pulsació de tecla, ni senyal de RPM (pedaleig), ni senyal de pols, la Consola entra en mode de repòs.
4. Selecció de programes: Manual, Intervals 20/10 i 10/20.

4.1 Mode Manual

- Des d'espera, premeu START per iniciar l'exercici. Sonarà un xiulet d'1 segon i els comptadors TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED i RPM començaran a comptar en ascendent.
- PREMI: si la Consola rep senyal de pols, s'illumina la icona i mostra el valor de freqüència cardíaca. Sense senyal, apareix "P".
- Pausa: premeu START durant l'entrenament per pausar. La consola emet un xiulet breu cada 30 segons i els valors segueixen visibles parpellejant cada 1 segon. Si roman en pausa 5 minuts, sona un xiulet de 2 segons i la consola torna a esperar. Premeu START per reprendre.
- Fi/STOP: premeu STOP per acabar. TIME mostra el temps total; DISTANCE, la distància total; CALÒRIES, les calories totals. WATT, SPEED i RPM alternen les lectures AVG i MAX. A la finestra PULSE s'alternen 65% i 85% MAX cada 5 segons. Amb senyal de pols, PREMI mostra el pols real; sense senyal, no es mostra cap valor.
- Podeu prémer qualsevol tecla de PROGRAM (Target Distance, Target Calories, Target Heart-rate, Target Time o Interval) per entrar al programa corresponent.

4.2 Programa d'Intervals 20/10

- Selecció: premeu la tecla INTERVAL 20/10. S'encén l'indicador "20/10" i sona un xiulet llarg de 1 segon.
- Cuenta atrás inicial: 3→0; suena un pitido por segundo y parpadea READY.
- Fase de trabajo: cuenta atrás 20→0 con WORK parpadeando una vez por segundo. Los indicadores TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED y RPM calculan en tiempo real.
- Fase de descanso: cuenta atrás 10→0 con REST parpadeando y pitidos por segundo. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Cicles: el comptador de cicles augmenta 1 per cicle (WORK+REST) fins a mostrar 08/08. En acabar, es mostra la pantalla de final.
- Pausa/STOP: com a Manual. STOP o fi del programa: xiulet d'1 segon i, durant ~30 segons, es mostren els totals (TIME, DISTANCE, CALORIES) i alternen AVG/MAX per a WATT, SPEED i RPM. PREMEU alterna 65% i 85% MAX cada 5 segons. Amb senyal de pols, PREMI mostra el pols real; sense senyal, no es mostra cap valor.
- Per iniciar un altre programa, premeu una tecla de PROGRAM.

4.3 Programa d'interval 10/20

- Selecció: premeu la tecla INTERVAL 10/20. S'encén l'indicador "10/20" i sona un xiulet d'un segon.
- Cuenta atrás inicial: 3→0 con READY parpadeando y pitido por segundo.

- Fase de trabajo: cuenta atrás 10→0 con WORK parpadeando.
- Fase de descanso: cuenta atrás 20→0 con REST parpadeando y pitidos. READY parpadea en los últimos 3 segundos de cada fase.
- Cicles: el comptador augmenta 1 per cycle fins a 08/08 i passa a la pantalla de fi.
- Pausa/STOP i pantalla de resum: igual que a 20/10.
- Per iniciar un altre programa, premeu una tecla de PROGRAM.

4.4 Programa d'Intervals Custom

Ajustaments previs

- Seleccioneu el mode: premeu la tecla INTERVAL fins que s'illumini "Custom".
- Nombre de cicles: parpellejarà "00/XX". Utilitzeu les tecles UP/DOWN per fixar els cicles totals entre 01 i 99 (avenç circular). Premeu ENTER per confirmar
- Temps de treball (WORK): amb TIME il·luminat i WORK parpellejant, ajusteu el temps de treball entre 0:01 i 9:59 amb UP/DOWN (avenç circular). Premeu ENTER per confirmar.
- Temps de descans (REST): amb TIME il·luminat i REST parpellejant, ajusteu el temps de descans entre 0:01 i 9:59 amb UP/DOWN (avanç circular). Premeu ENTER per confirmar. Sonarà un xiulet de 1 segon.

Inici i desenvolupament de l'entrenament

1. Compte enrere: la consola realitza un compte enrere 3 → 0 amb un xiulet per segon i READY parpellejant.
2. Fase de treball: comença el compte enrere del temps de WORK; WORK parpelleja una vegada per segon. Els indicadors TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED i RPM calculen en temps real. La pantalla de cicles mostra "01/XX" (cicle actual/total).
3. Fase de descans: comença el compte enrere del temps de REST; REST parpelleja una vegada per segon i sona un xiulet per segon. READY parpelleja en els darrers 3 segons de cada fase.
4. Repeticions: les fases 2 i 3 es repeteixen i el comptador de cicles augmenta en +1 en acabar cada REST, fins a completar el programa total (XX). A continuació, la consola mostra la pàgina de final.

Pausa, represa i fi

- Pausa: premeu START per pausar. En pausa, sona un xiulet de 0,5 segons cada 30 segons. Si roman 5 minuts sense reprendre, sona un xiulet de 2 segons i la consola passa a espera. Premeu START per reprendre.
- STOP/Fi: en finalitzar els cicles o prémer STOP, sona un xiulet d'1 segon i, durant ~30 segons, es presenten els totals (TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES). WATT, SPEED i RPM alternen AVG/MAX cada 5 segons. POLSE mostra el pols real si hi ha

senyal; si no, alterna 65% i 85% MAX.

4.5 Mode Objectiu de temps (Target TIME)

1. Tot esperant, premeu la tecla Target Time. L'etiqueta TIME s'illumina i sona un xiulet llarg d'un segon.
2. Quan TIME parpellegi, ajusteu-lo amb les tecles UP/DOWN i confirmeu amb ENTER. TIME queda il·luminat de forma fixa.
3. En iniciar, el temps objectiu compta cap enrere. Els indicadors DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED i RPM comencen a comptar en ascendent.
4. Pausa: premeu START per pausar. En pausa sona un xiulet de 0,5 segons cada 30 segons i els valors parpellegen cada 2 segons. Si roman 5 minuts en pausa, sona un xiulet de 2 segons i la consola passa a espera. Premeu START per reprendre.
5. Sense senyal de pedaleig durant 30 segons, sona un xiulet curt i la consola entra en espera.
6. Final/STOP: en finalitzar l'objectiu o prémer STOP, TIME mostra el temps total; DISTANCE la distància total; CALÒRIES el consum total. WATT, SPEED i RPM alternen AVG/MAX cada 5 segons
7. Amb senyal de pols, PULSE mostra el valor instantani; sense senyal, no mostra cap valor.
8. Premeu qualsevol tecla de PROGRAM per seleccionar un altre programa.

4.6 Mode Objectiu de distància (Target DISTANCE)

1. Tot esperant, premeu la tecla Target Distance. L'etiqueta DISTANCE s'illumina amb un xiulet llarg d'un segon.
2. Quan DISTANCE parpellegi, ajusteu-la amb UP/DOWN i confirmeu amb ENTER.
3. En iniciar, DISTANCE compta cap enrere des del valor preajustat. Els indicadors TIME, CALORIES, WATT, SPEED i RPM compten amb ascendent.
4. Pausa: premeu START per pausar. En pausa sona un xiulet de 0,5 segons cada 30 segons i els valors parpellegen cada 2 segons. Si roman 5 minuts en pausa, sona un xiulet de 2 segons i la consola passa a espera. Premeu START per reprendre.
5. Sense senyal de pedaleig durant 30 segons, xiulet curt i pas a espera.
6. Fi/STOP: TIME mostra el temps total; DISTANCE la distància total; CALÒRIES el consum total. WATT, SPEED i RPM alternen AVG/MAX cada 5 segons.
7. PREMEU: mostra el pols real si hi ha senyal; en cas contrari, buit.
8. Premeu qualsevol tecla de PROGRAM per seleccionar un altre programa.

4.7 Mode Objectiu de calories (Target CALORIES)

1. Tot esperant, premeu la tecla Target Calories. L'etiqueta CALORIES s'illumina amb un xiulet llarg d'1 segon.
2. Quan CALORIES parpellegi, ajusteu l'objectiu amb UP/DOWN i confirmeu amb ENTER.
3. En iniciar, CALORIES compta cap enrere des del valor fixat. Els indicadors TIME, DISTANCE, WATT, SPEED i RPM compten en ascendent.

4. Pausa: premeu START per pausar. En pausa sona un xiulet de 0,5 segons cada 30 segons i els valors parpellegen cada 2 segons. Si roman 5 minuts en pausa, sona un xiulet de 2 segons i la consola passa a espera. Premeu START per reprendre.
5. Sense senyal de pedaleig durant 30 segons, xiulet curt i pas a espera.
6. Fi/STOP: TIME mostra el temps total; DISTANCE la distància total; CALÒRIES el consum total. WATT, SPEED i RPM alternen AVG/MAX cada 5 segons.
7. PREMEU: mostra el pols real si hi ha senyal; si no, roman sense valor.
8. Premeu qualsevol tecla de PROGRAM per seleccionar un altre programa.
9. Quan CALORIES parpellegi, ajusteu-lo amb UP/DOWN i confirmeu amb ENTER. CALÒRIES queda il·luminat de forma fixa.
10. Durant l'entrenament, TIME, DISTANCE, WATT, SPEED i RPM compten amb ascendent des de 0.
11. Pausa: premeu START per pausar. En pausa sona un xiulet de 0,5 segons cada 30 segons i els valors parpellegen cada 2 segons. Després de 5 minuts en pausa, sona un xiulet de 2 segons i la consola passa a espera. Premeu START per reprendre.
12. Sense senyal de pedaleig durant 30 segons, sona un xiulet curt i la consola entra en espera.
13. En finalitzar l'objectiu o prémer STOP, TIME mostra el temps total; DISTANCE la distància total; CALÒRIES el consum total. WATT, SPEED i RPM alternen AVG/MAX cada 5 segons.
14. PREMI: amb senyal de pols, mostra el valor real; sense senyal, no mostra cap valor.

4.8 Mode Objectiu de freqüència cardíaca (Target HR)

1. Tot esperant, premeu la tecla Target Heart-Rate. S'il·luminen AGE i la icona de freqüència cardíaca; sona un xiulet llarg d'1 segon.
2. Quan AGE parpellegi, ajusteu la seva edat amb UP/DOWN i confirmeu amb ENTER. AGE i la icona de freqüència cardíaca queden il·luminades.
3. Inicieu l'entrenament. La Consola calcula automàticament el FC màx. (MAX HR) i mostra els llindars del 65% i 85%. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED i RPM comencen a comptar.
4. Zona baixa: si el pols cau per sota del 65% de MAX HR, parpellejarà el valor "65%" i la consola emetrà un xiulet cada 10 segons fins que torni a estar per sobre del 65%.
5. Zona alta: si el pols supera el 85% de MAX HR, parpellejarà el valor "85%" i la consola emetrà un xiulet cada 10 segons fins que torni a estar per sota del 85%.
6. Si no hi ha cap senyal de pols durant 30 segons, sonarà un xiulet curt i la consola entrarà en espera.
7. Pausa: premeu START per pausar. En pausa sona un xiulet de 0,5 segons cada 30 segons i els valors parpellegen cada 2 segons. Després de 5 minuts en pausa, sona un xiulet de 2 segons i la consola passa a espera. Premeu START per reprendre.
8. Final/STOP: en finalitzar (o si prem STOP), TIME mostra el temps total; DISTANCE

la distància total; CALÒRIES el consum total. WATT, SPEED i RPM alternen AVG/MAX cada 5 segons.

9. Premeu qualsevol tecla de PROGRAM per seleccionar un altre programa.

Ajustaments i estats de la Consola

SETTING mode (canvi d'unitats)

1. Mantingueu premudes les tecles START + ENTER durant 2 segons. Sonarà un xiulet llarg. L'etiqueta SPEED quedarà encesa i la unitat parpellejarà.
2. Seleccioneu la unitat amb UP/DOWN: km/ho mph. Premeu ENTER per confirmar. La unitat de distància es vincula automàticament (km amb km/h; mi amb mph).
3. Si no feu cap acció durant 30 segons, la Consola torna a l'estat d'espera.

RESET mode (reinici total)

1. De tota manera, manteniu premuda la tecla STOP durant 2 segons per fer un reinici total.
2. La pantalla LCD parpelleja cada 2 segons i sona un xiulet de 2 segons.
3. La Consola torna al mode d'espera amb els valors per defecte (es restableixen ajustaments i objectius actius de la sessió).

SLEEPING mode (suspensió)

- En mode d'espera, si durant 60 segons no hi ha pulsació de tecla ni senyal de RPM/pols, la Consola entra en mode de suspensió (Sleeping).
- Per sortir de Sleeping, pedaleu o premeu qualsevol tecla (p. ex., START).

5. Informació relativa a l'exercici

Un entrenament correcte ha d'estar compost dels passos següents:

- Escalfament: consisteix en una sessió d'estiraments i exercici de baixa intensitat amb una durada de 5 a 10 minuts. Un escalfament correcte proporciona un augment de la temperatura corporal, la freqüència cardíaca i la circulació, cosa que afavoreix la preparació per a l'exercici. Fig. 10
- Entrenament: es tracta d'una sessió d'exercici d'una durada de 20 a 30 minuts.

(Nota: durant les primeres setmanes d'exercici no mantingueu la freqüència cardíaca alta durant més de 20 minuts). Fig. 11

- Refredament: estireu de 5 a 10 minuts. Això incrementarà la seva flexibilitat i us ajudarà a prevenir possibles lesions després de l'exercici. Fig. 10

Rutina d'exercici

Per mantenir o millorar la vostra forma física, realitzeu tres sessions d'exercici setmanalment, com a mínim heu de descansar un dia entre cada sessió d'exercici. Després de diversos mesos d'exercici, podeu augmentar el nombre de sessions setmanals fins a cinc. Per obtenir els millors resultats heu de ser constants a l'hora de fer exercici.

6. Neteja i manteniment

- Per netejar la bicicleta utilitzeu un drap suau i humit. No utilitzeu productes de neteja abrasius ni dissolvents per netejar les peces de plàstic. Després de cada ús, netegeu la suor que hagi pogut quedar a la bicicleta. Tingueu cura que no entri massa humitat a la pantalla del monitor, ja que podria generar un risc de descàrrega elèctrica o provocar errors en els components elèctrics.
- Mantingueu la bicicleta, especialment el monitor, allunyat de la llum solar directa per evitar que es faci malbé la pantalla.
- Comproveu setmanalment i abans de cada ús que tots els perns de muntatge i els pedals de la màquina estan ben ajustats.
- Deseu la bicicleta en un lloc net i sec, lluny de l'abast dels nens.

7. Especificacions tècniques

Producte: Drumfit WOD Rider Ultimate

Referència del producte: EU01_122512

Font d'alimentació per a la pantalla: 2 piles de 1,5V AA

Pes màxim de l'usuari: 150 Kg.

Classe: HC

Les especificacions tècniques poden canviar sense notificació prèvia per millorar la qualitat del producte.

Fabricat a Xina | Dissenyat a Espanya

8. Reciclatge d'aparells elèctrics i electrònics



Aquest símbol indica que, d'acord amb les normatives aplicables, el producte i/o la bateria s'han de rebutjar de manera independent dels residus domèstics. Quan aquest producte arribi al final de la seva vida útil, hauràs d'extreure les piles/bateries/acumuladors i portar-lo a un punt de recollida designat per les autoritats locals.

Per obtenir informació detallada sobre la forma més adequada de rebutjar els aparells elèctrics i electrònics i/o les bateries corresponents, el consumidor haurà de contactar amb les autoritats locals.

Podeu consultar la informació sobre els sistemes nacionals de reciclatge d'embalatges i el seu marcatge a la nostra pàgina web.

El compliment de les pautes anteriors ajudarà a protegir el medi ambient.

9. Garantia i SAT

Cecotec respondrà davant l'usuari o consumidor final de qualsevol manca de conformitat que hi hagi en el moment del lliurament del producte en els termes, condicions i terminis que estableix la normativa aplicable.

Es recomana que les reparacions es facin per personal especialitzat.

Si detecteu una incidència amb el producte o teniu alguna consulta, poseu-vos en contacte amb el servei d'Assistència Tècnica oficial de Cecotec a través del número de telèfon +34 96 321 07 28.

10. Copyright

Els drets de propietat intel·lectual sobre els textos del manual pertanyen a CECOTEC INNOVACIONES, SL. Queden reservats tots els drets. El contingut d'aquesta publicació no podrà, ni en part ni íntegrament, reproduir-se, emmagatzemar-se en un sistema de recuperació, transmetre's o distribuir-se per cap mitjà (electrònic, mecànic, fotocòpia, enregistrament o similar) sense la prèvia autorització de CECOTEC INNOVACIONES, SL.

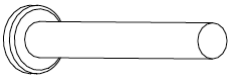
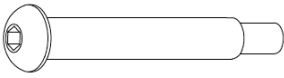
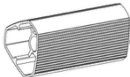
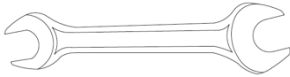
11. Declaració UE de conformitat simplificada



Per la present, Cecotec Innovaciones declara que aquest producte compleix els requisits essencials i altres disposicions rellevants de les normatives aplicables a la Unió Europea. Aquest producte ha estat dissenyat, fabricat i provat amb el compliment dels estàndards de seguretat i qualitat requerits. El text complet de la Declaració de Conformitat de la UE es pot trobar a la següent adreça web:

<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

FIGURES
FIG 1:

3	22
	
4	23
	
24	45
	
A	B
	
C	D
	

This exploded view diagram illustrates the assembly of a recumbent exercise bike. The central component is the main frame, which includes a large flywheel (9) and a pedal crank (10). The frame is designed to accommodate a seat (11) and handlebars (10L, 10R). The diagram shows the following components and their assembly points:

- Seat and Pedals:** The seat (11) is mounted on a seat post (12) which connects to the frame. The pedals (13, 14) are attached to the crank arms (15, 16) via pedal spacers (17, 18) and pedal caps (19, 20).
- Handlebars and Console:** The handlebars (10L, 10R) are connected to the frame via a handlebar post (21) and a handlebar clamp (22). The console (1) is mounted on the frame via a console bracket (2) and a console post (3).
- Resistance and Flywheel:** The flywheel (9) is connected to the crank arm (10) via a flywheel bracket (4) and a flywheel cap (5). The resistance mechanism (6) is connected to the flywheel via a resistance bracket (7) and a resistance cap (8).
- Base and Feet:** The base of the bike is formed by two main rails (33, 34) which are connected to the frame via base brackets (35, 36). The feet (37, 38) are attached to the base rails via foot straps (39, 40) and foot caps (41, 42).
- Accessories:** The diagram also shows optional accessories such as a water bottle holder (43) and a heart rate monitor strap (44).

The numbered callouts (1-45) identify each individual part, providing a clear reference for the assembly process.

FIG 3:

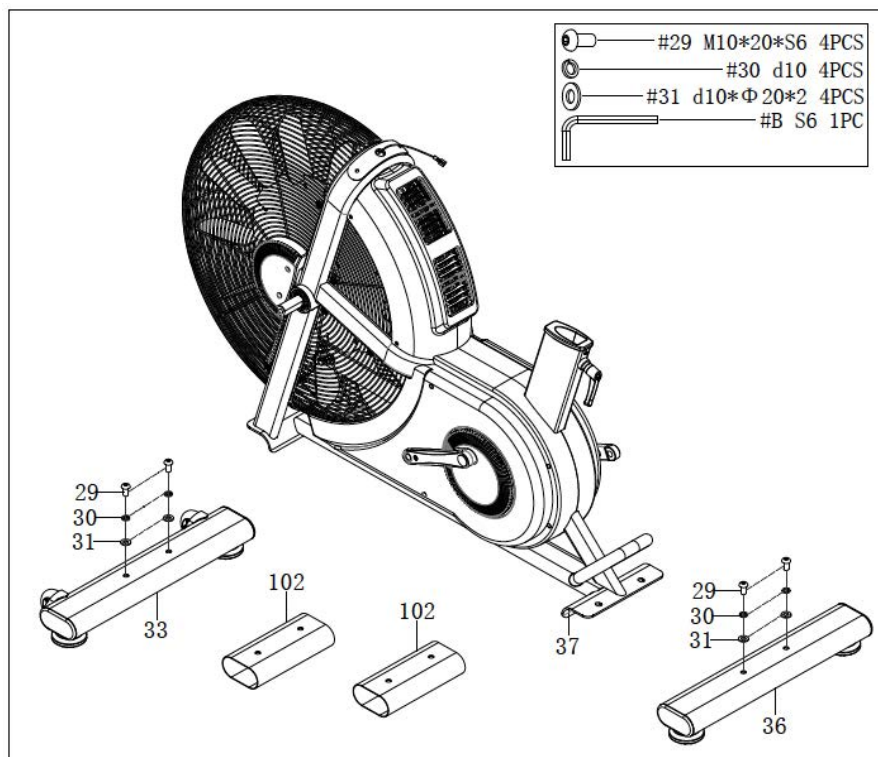


FIG 4:

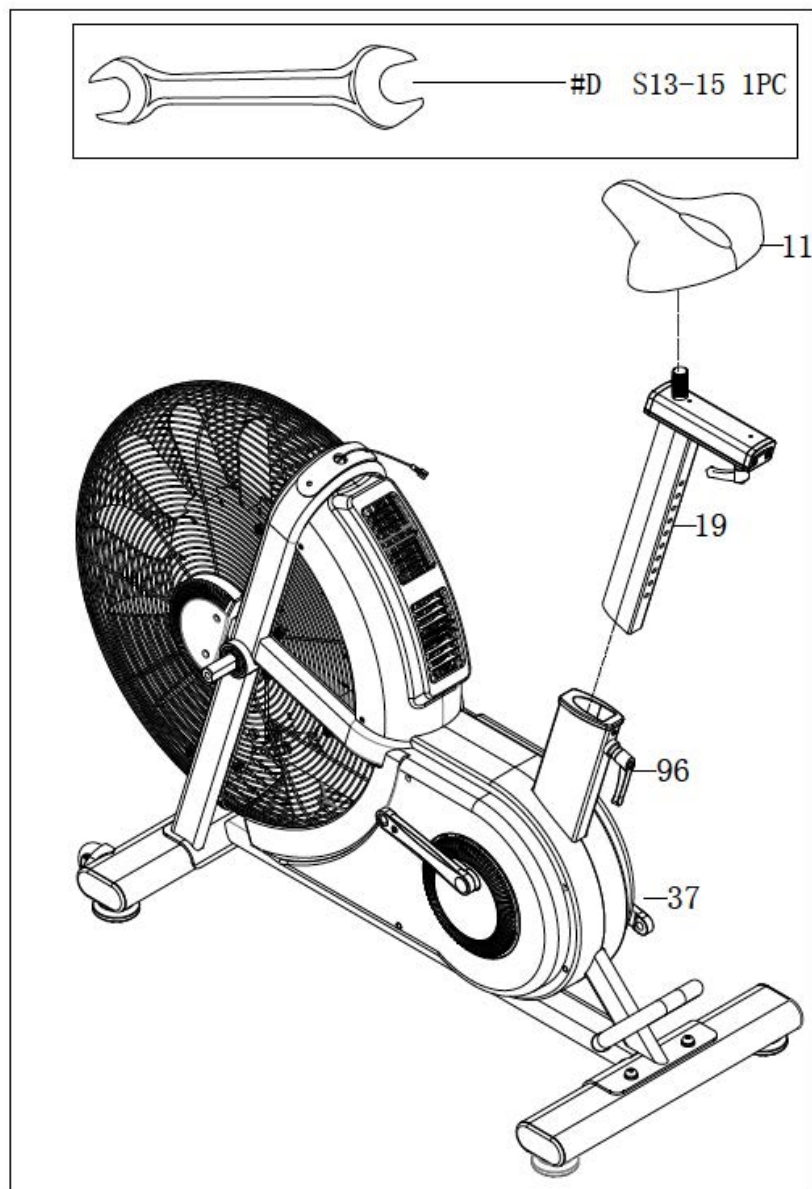


FIG 5:

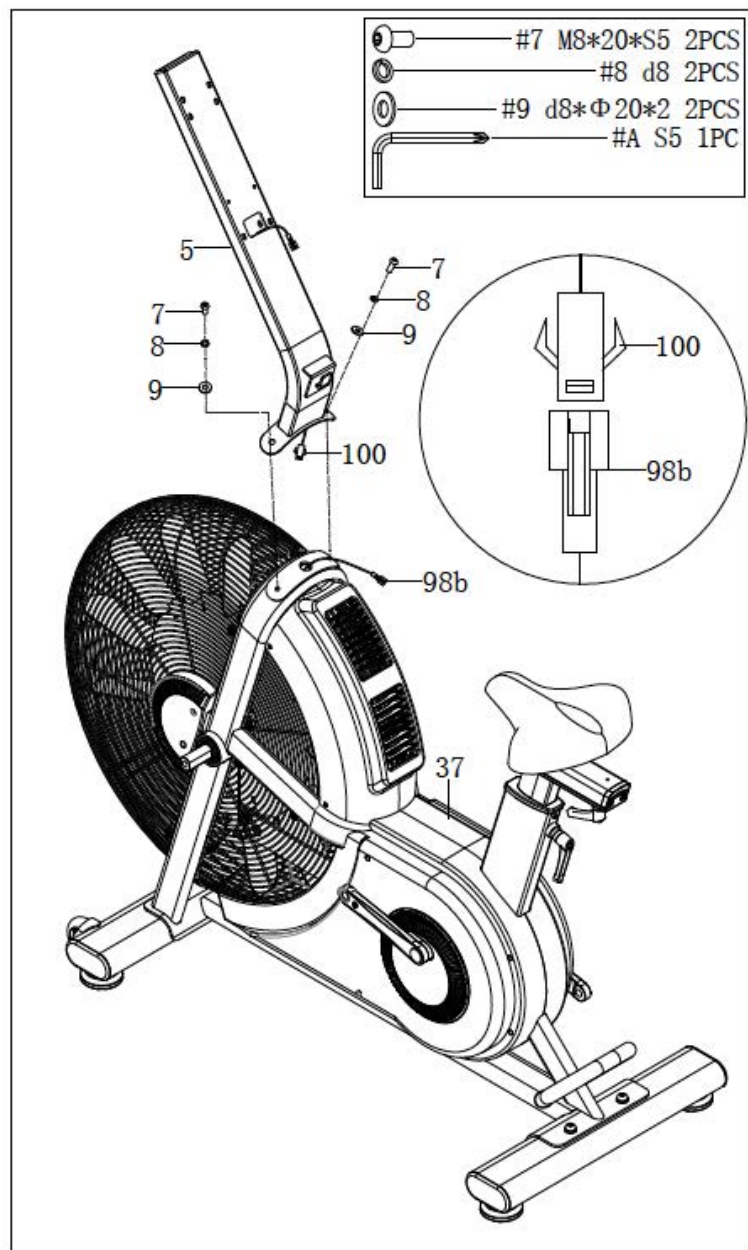


FIG 6:

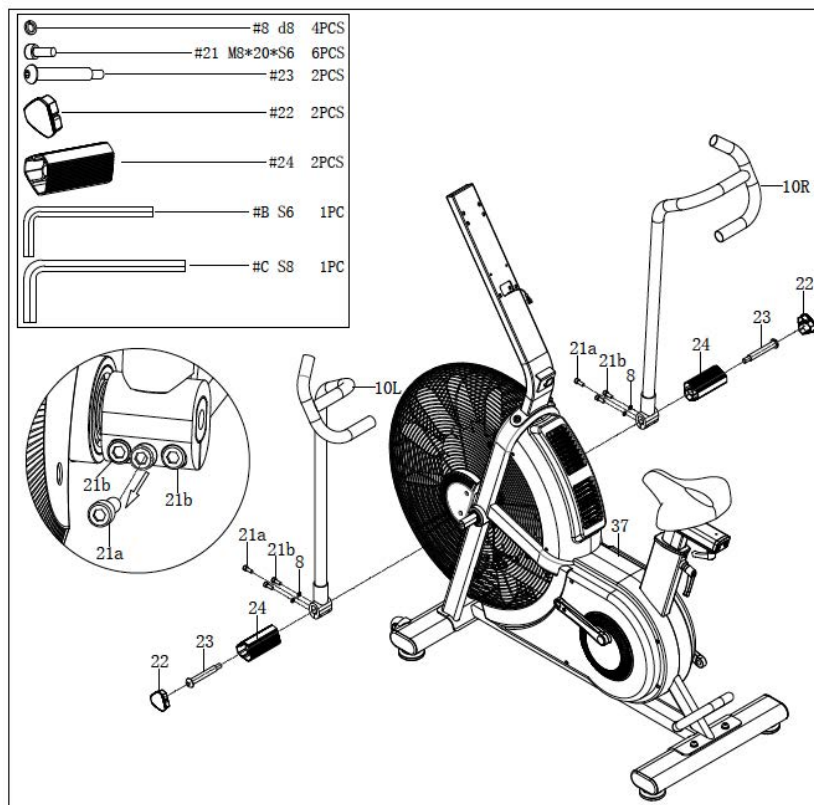


FIG 7:

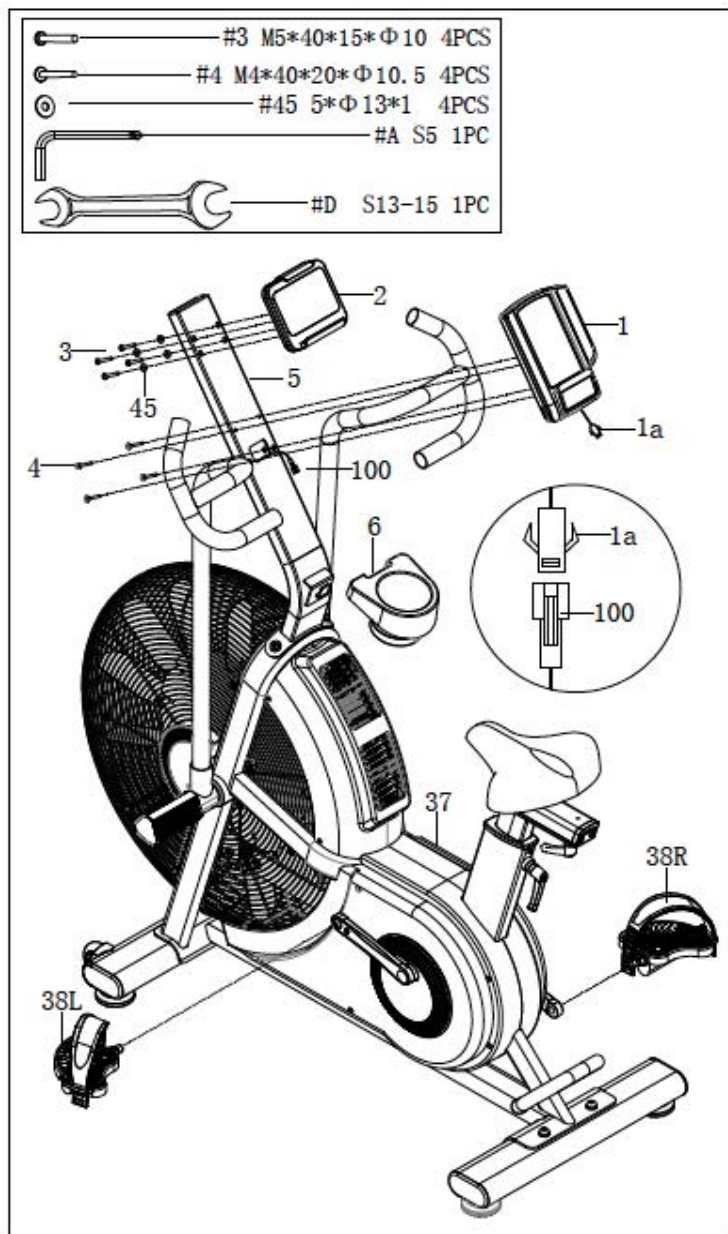


FIG 8:

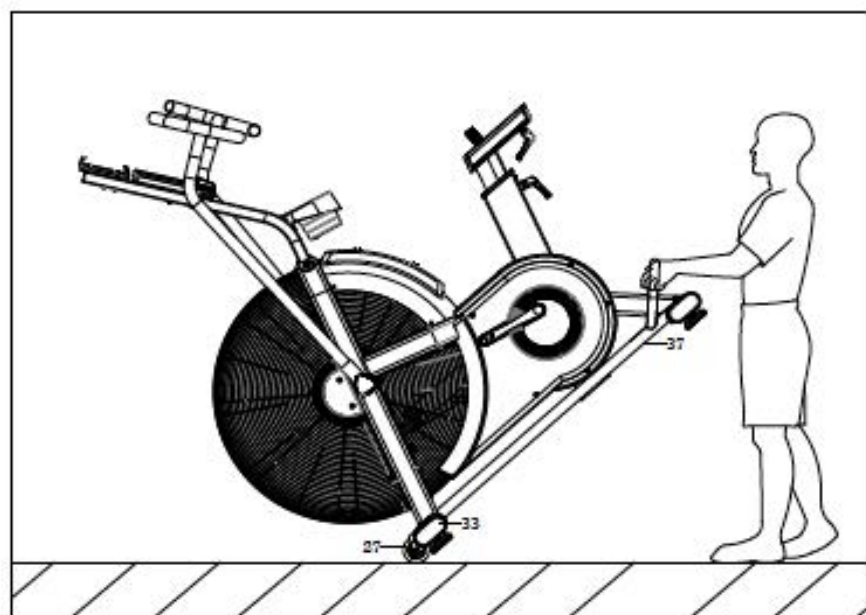


FIG 9:

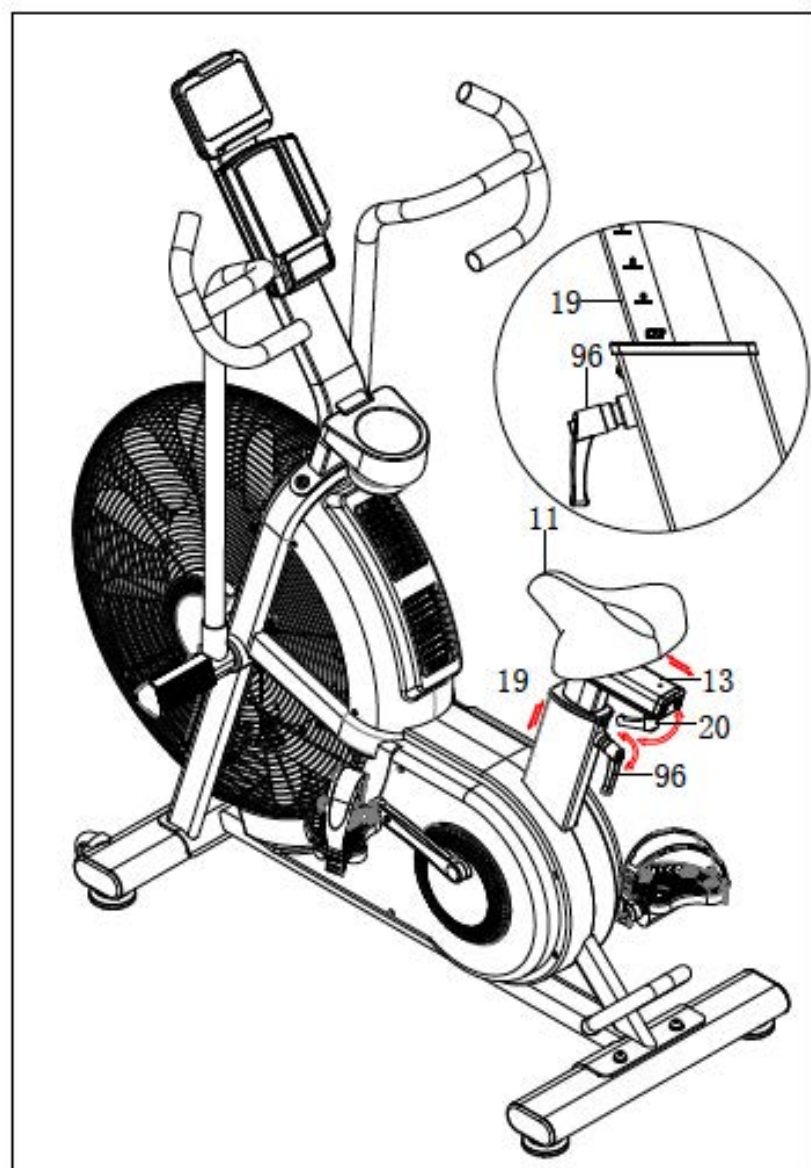
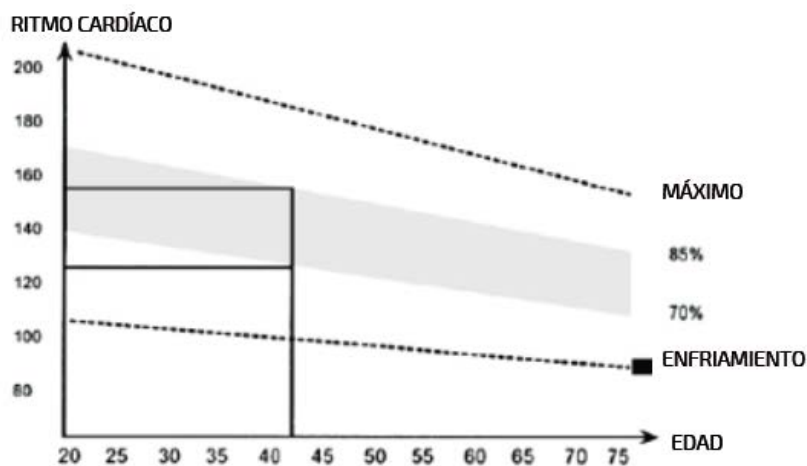


FIG 10:



FIG 11:



www.cecotec.es

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

