

cecotec

DRUMFIT X-BIKE 3000 NEO

Bicicleta estática/Stationary bike



DRUMFIT

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

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

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	41
2. Antes de usar	41
3. Montaje del producto	42
4. Funcionamiento	43
5. Recomendaciones sobre el ejercicio	44
6. Resolución de problemas	45
7. Limpieza y mantenimiento	45
8. Especificaciones técnicas	46
9. Reciclaje de Aparatos Eléctricos y Electrónicos	46
10. Garantía y SAT	47
11. Copyright	47

INDEX

1. Parts and components	48
2. Before use	48
3. Product assembly	49
4. Operation	50
5. Exercise advice	51
6. Troubleshooting	52
7. Cleaning and maintenance	52
8. Technical specifications	53
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	53
10. Technical support and warranty	54
11. Copyright	54

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	55
2. Avant utilisation	55
3. Montage de l'appareil	56
4. Fonctionnement	57
5. Recommandations pour l'entraînement	58
6. Résolution de problèmes	59
7. Nettoyage et entretien	59
8. Spécifications techniques	60
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	60
10. Garantie et SAV	61
11. Copyright	61

INHALT

1. Teile und Komponenten	62
2. Vor dem Gebrauch	62
3. Montage des Produkts	63
4. Bedienung	64
5. Trainingsempfehlungen	65
6. Problemlösung	66
7. Reinigung und Wartung	66
8. Technische Spezifikationen	67
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	68
10. Garantie und Kundendienst	68
11. Copyright	68

INDICE

1. Parti e componenti	69
2. Prima dell'uso	69
3. Montaggio dell'apparecchio	70
4. Funzionamento	71
5. Raccomandazioni sull'allenamento	72
6. Risoluzione dei problemi	73
7. Pulizia e manutenzione	73
8. Specifiche tecniche	74
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	74
10. Garanzia e supporto tecnico	75
11. Copyright	75

ÍNDICE

1. Peças e componentes	76
2. Antes de usar	76
3. Montagem do aparelho	77
4. Funcionamento	78
5. Recomendações de exercício	79
6. Resolução de problemas	80
7. Limpeza e manutenção	80
8. Especificações técnicas	81
9. Reciclagem de equipamentos elétricos e eletrônicos	81
10. Garantia e SAT	82
11. Copyright	82

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	83
2. Vóór u het apparaat gebruikt	83
3. Het toestel monteren	84
4. Werking	85
5. Aanbevelingen voor oefeningen	86
6. Probleemoplossing	87
7. Schoonmaak en onderhoud	87
8. Technische specificaties	88
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	88
10. Garantie en technische ondersteuning	89
11. Copyright	89

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	90
2. Przed użyciem	90
3. Montaż produktu	91
4. Funkcjonowanie	92
5. Zalecenia odnośnie ćwiczeń	93
6. Rozwiązywanie problemów	94
7. Czyszczenie i konserwacja	94
8. Specyfikacja techniczna	95
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	95
10. Gwarancja i Serwis techniczny	96
11. Copyright	96

OBSAH

1. Části a složení	97
2. Před použitím	97
3. Montáž produktu	98
4. Fungování	99
5. Doporučení týkající se cvičení	100
6. Řešení problémů	101
7. Čištění a údržba	101
8. Technické specifikace	102
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	102
10. Záruka a technický servis	103
11. Copyright	103

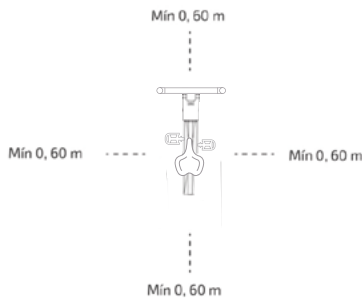
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Por favor, guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias o nuevos usuarios.

- Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la máquina. El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y 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 están 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 HB.
- 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: 100 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.

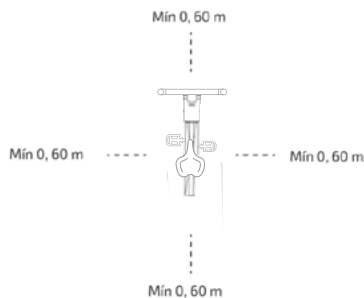
SAFETY INSTRUCTIONS

Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

- Read the entire manual before assembling and using the machine. Safe and efficient use can be only achieved if the machine is properly assembled, maintained, and used. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting a training session, it is recommended 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 should not be carried out by unsupervised children.
- Keep children and animals away from the assembling area,

as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.

- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use it and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- Use the exercise bike on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- Make sure that the screws and nuts are securely fastened before using the machine.
- The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the machine, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using it. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave a free space of at least 0.6 m in front of all access areas of the machine in case of emergency. You can share the access areas with another 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 HB 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: 100 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 bike is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or assistance.
- **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 gets into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the battery and dispose of it immediately in accordance with local regulations.

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

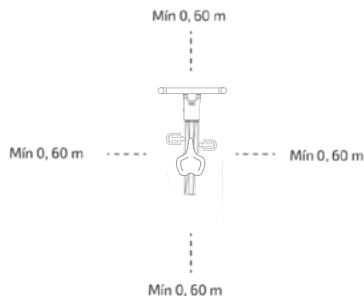
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le vélo. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement votre vélo. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel des ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 8 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances s'ils sont surveillés et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'ils ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien du produit

ne peuvent pas être menés à terme par les enfants.

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



- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez le vélo. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans le vélo ou de rendre difficile vos mouvements.
- AVERTISSEMENT : cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe HB.
- 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 : 100 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 (+/-).

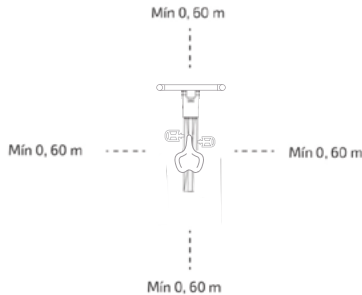
SICHERHEITSHINWEISE

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

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Produkt ist nur sicher, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut wurde, regelmäßig gepflegt wird und es ordnungsgemäß verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, Ihr 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.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Gerät wie 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 HB.
- 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: 100 kg.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, und so nicht Ihren Rücken nicht verletzen.
- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz anzeigen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein.

Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.

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

Anleitungen der Batterien

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

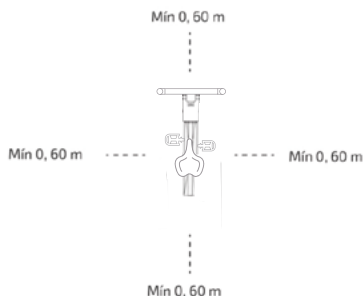
- Wenn Batterien/Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien zu entfernen.
- Die Batterien müssen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

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Si prega di conservare questo manuale di istruzioni in un luogo sicuro 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 le precauzioni di questo manuale.
- 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 della cyclette. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio 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 di famiglia 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 senza supervisione.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di allenamento, poiché la cyclette si compone di piccole parti che potrebbero causare pericolo di 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 cyclette su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
- Prima di usare l'apparecchio, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare l'apparecchio come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova dell'apparecchio, o se questo emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non utilizzare la cyclette finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso all'apparecchio in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'ingresso e uscita dell'apparecchio.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- **ATTENZIONE:** questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HB.
- **AVVERTENZA:** questo apparecchio funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la cyclette sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volano e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- Peso massimo utente: 100 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 cyclette per evitare lesioni alla schiena.
- **AVVERTENZA:** 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 guanti per maneggiare la pila e smaltirla immediatamente secondo la normativa locale.
- Evitare il contatto tra le pile e piccoli oggetti metallici come graffette, monete, chiavi, chiodi o viti.
- Non manipolare in alcun modo le pile.
- Le pile devono essere rimosse dall'apparecchio per uno smaltimento sicuro dello stesso.
- Tenere le pile che rischiano di essere ingerite fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- In caso di ingestione delle pile, rivolgersi immediatamente a un medico.

- Non cortocircuitare i terminali delle pile.
- Se l'apparecchio deve essere conservato per un lungo periodo di tempo, è consigliabile rimuovere le pile.
- Le pile devono essere inserite nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.

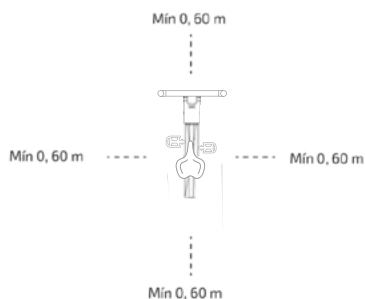
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Por favor, mantenha este manual de instruções num local seguro para referência futura ou para novos utilizadores.

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

sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho. A limpeza e manutenção do aparelho não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.

- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Mantenha as crianças e os animais longe da máquina. Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar a máquina.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Use a máquina como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar a máquina, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar. Deixe pelo menos 0,6 m de espaço nas áreas de acesso à máquina para casos de emergência. Pode partilhar espaços de acesso se tiver mais 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 HB.
- 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: 100 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um aparelho 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 os olhos com água limpa em abundância durante pelo menos 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.
- Evite o contacto entre as pilhas e os pequenos objetos metálicos como cliques, moedas, chaves, parafusos ou pregos.
- Não altere as pilhas de forma alguma.
- As pilhas devem ser removidas do aparelho para uma eliminação segura.
- Mantenha as pilhas que possam ser engolidas fora do alcance das crianças.
- Engolir as pilhas pode causar queimaduras, perfuração de tecido mole e morte. Pode causar queimaduras graves nas duas horas seguintes à sua ingestão.
- Se as pilhas forem engolidas, procure prontamente cuidados médicos nas instalações médicas mais próximas.

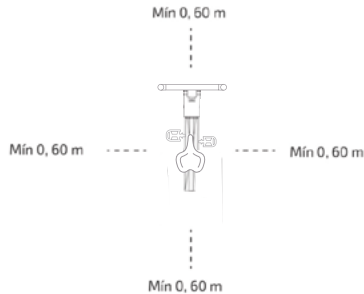
- Os terminais de alimentação das pilhas não devem estar em curto-circuito.
- Se o aparelho tiver de ser armazenado por um longo período de tempo, é aconselhável remover as pilhas.
- As pilhas devem ser inseridas na posição correta. Tenha em conta a polaridade das pilhas ao substituí-las.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plaats voor toekomstige naslag of nieuwe gebruikers.

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste wijze wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik de hometrainer op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat u het apparaat gebruikt.
- De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik het apparaat zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Als u tijdens gebruiken of het testen van het apparaat defecte onderdelen aantreft, of als het apparaat tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint. Laat ten minste 0,6 m ruimte vrij in de toegangsruimten tot de machine voor noodgevallen. U kunt toegangsruimten delen als u meer apparaten in de buurt hebt. Zorg er altijd voor dat er geen voorwerpen zijn die de in- en uitgang van uw machine belemmeren.



- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- WAARSCHUWING: Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HB.
- WAARSCHUWING: deze machine werkt met traagheid. Wees voorzichtig wanneer u in beweging bent en zorg ervoor dat u volledig tot stilstand bent gekomen voordat u uitstapt, aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen uzelf of anderen kunnen verwonden.
- Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de hometrainer optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- WAARSCHUWING: sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch

toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven. Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.

- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen uit het toestel steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.

Instructies over de batterijen

- Verbrand de batterijen niet en stel ze niet bloot aan hoge temperaturen omdat ze kunnen exploderen.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de vloeistof van een accu in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk met water en zeep. Als de vloeistof in contact komt met uw ogen, spoel dan onmiddellijk uw ogen grondig met schoon water voor minstens 10 minuten en zoek medische hulp. Gebruik handschoenen om de batterij vast te pakken en gooi ze onmiddellijk weg overeenkomstig de lokale wetgeving.
- Vermijd dat de accu of batterijen in contact komt met kleine metalen objecten zoals paperclips, munten, sleutels, spijkers of schroeven.
- Knoei niet met batterijen of accu's op welke manier dan ook.
- De batterijen moeten uit het apparaat worden verwijderd om het apparaat veilig te kunnen verwijderen.
- Houd batterijen en accu's die kunnen worden ingeslikt buiten het bereik van kinderen.
- Het inslikken van de batterij kan brandwonden, perforatie

van weke delen en de dood tot gevolg hebben. Kan ernstige brandwonden veroorzaken binnen twee uur na inname.

- Als de batterij wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen.
- De accuklemmen mogen niet worden kortgesloten.
- Als het toestel voor langere tijd moet worden opgeborgen, is het raadzaam de accu en batterijen te verwijderen.
- De accu en batterijen moeten in de juiste positie worden geplaatst. Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

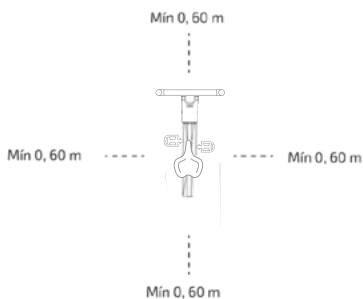
Prosimy o przechowywanie tej instrukcji w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu maszyny. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem treningu zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakikolwiek niekorzystny stan fizyczny lub zdrowotny, który może zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudnia prawidłowe użytkowanie roweru. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących

objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci bez nadzoru nie mogą czyścić i konserwować urządzenia, które ma wykonywać użytkownik.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku potknięcia.
- Utrzymywaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Jeździć rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną.
- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone przed użyciem maszyny.
- Poziom bezpieczeństwa maszyny można zapewnić tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj maszyny w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby umieścić części. W obszarach dostępu do maszyny należy pozostawić co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz udostępnić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej zespołów. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują wejścia i wyjścia z maszyny.



- Podczas używania maszyny nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w maszynę lub utrudnić poruszanie się.
- **OSTRZEŻENIE:** Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do celów wymagających wysokiej precyzji. To sprzęt klasy HB.
- **OSTRZEŻENIE:** Maszyna toczy się wybiegiem. W związku z tym, jeśli chodzi o przemieszczanie się i zabezpieczanie, tym ważniejsze jest, aby kierownica i pedały mogły zadbać o inne osoby.
- Waga maksymalna użytkownika: 120 kg
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.

- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia roweru, aby nie uszkodzić pleców.
- **OSTRZEŻENIE:** Czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, ponieważ nie jest to urządzenie medyczne. Czujniki mogą podawać szacunkowe informacje o tętnie. W przypadku jakiegokolwiek dyskomfortu natychmiast przerwij ćwiczenie. To może być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.
- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z urządzenia, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.

Instrukcje dotyczące baterii

- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Zarówno akumulator, jak i akumulatory mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli ciecz wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, należy je natychmiast przepłukać dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zasięgnąć porady lekarza. Załóż rękawice, aby móc dotknąć akumulatora i natychmiast go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie zmieniaj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć z urządzenia w celu jego bezpiecznej utylizacji.

- Baterie, které mohou zůstat poškozeny, musí být uchovávány mimo dosah dětí.
- Poškození baterie může způsobit popáleniny, perforaci tkání měkkých i smrt. Může způsobit vážná popálenina během dvou hodin od požití.
- V případě poškození baterie obraťte se rychle na nejbližší zdravotní středisko.
- Zatlačení akumulátoru nesmí být provedeno.
- Pokud zařízení bude uchovávané po delší dobu, doporučuje se vyjmout baterie.
- Baterie musí být umístěny ve správné poloze. Při výměně musí být věnována pozornost polarizaci.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

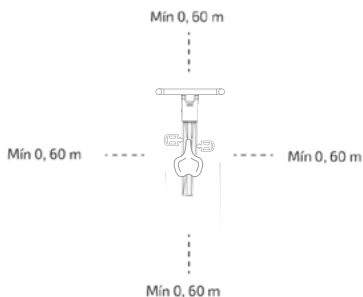
Tento návod k použití si prosím uschovejte na bezpečném místě pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- Před tím, než se pokusíte stroj sestavit, přečtěte si celý návod. Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o opatřeních uvedených v této příručce.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání kola. Pokud užíváte léky na krevní tlak, krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne některý z následujících

příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.

- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Čištění a užitelskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.
- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah stroje. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a hrály si s ním. Tento přístroj je určen pouze pro dospělé.
- Jezděte na kole po pevném, rovném povrchu s ochranným podlahovým krytem nebo kobercem.
- Před použitím stroje se ujistěte, že jsou šrouby a matice utaženy.
- Bezpečnostní úroveň stroje lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou, zda není poškozena nebo nese známky opotřebení.
- Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při sestavování nebo testování stroje objevíte jakoukoli vadnou část nebo pokud stroj během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej prosím používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu ke stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro případ nouze. Vzdálenost mezi několika zařízeními může být pro ně stejná, buď vedle sebe,

nebo před sebou či za sebou. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení pytlovitěho oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo bránit pohybu.
- UPOZORNĚNÍ: Toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HB.
- VAROVÁNÍ: Tento stroj dobíhá. Za jízdy buďte opatrní a před vystoupením se ujistěte, že jste zcela zastavili, protože setrvačnost volantu a pedálů by mohla způsobit zranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 100 kg
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování kola buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- UPOZORNĚNÍ: Snímače srdečního tepu mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Senzory vám mohou

poskytnout odhadované informace o tepové frekvenci. Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud přetrvává, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.

- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo na zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Pokud některá z částí ze zařízení vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.

Instrukce ohledně baterií

- Baterie nespalujte ani je nevystavujte vysokým teplotám, protože mohou explodovat.
- Baterie mohou téct, pokud je vystavíte extrémním podmínkám. Pokud baterie vytečou, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se tato tekutina dostane do kontaktu s kůží, okamžitě ji omyjte velkým množstvím vody s mýdlem. Pokud se tato tekutina dostane do kontaktu s očima, okamžitě je vymyjte čistou vodou po dobu nejméně 10ti minut a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.
- Vyvarujte se kontaktu mezi bateriemi a malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Pro bezpečnou likvidaci zařízení je nutné z přístroje vyjmout baterie.
- Baterie, u kterých hrozí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Spolknutí baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Může způsobit těžké popáleniny do dvou hodin po požití.

- V případě spolknutí baterií jděte rychle do nejbližšího lékařského střediska.
- Napájecí svorky baterie nesmí být zkratovány.
- Pokud bude zařízení delší dobu skladováno, je vhodné vyjmout baterii.
- Baterie musí být vloženy ve správné poloze.. Při jejich výměně dbejte na polaritu.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Panel de control
2. Manillar
3. Pomo de resistencia
4. Estructura principal
5. Pedal
6. Sillín
7. Pomo regulador de la altura
8. Perno de plegado
9. Estabilizador
10. Tornillo de cabeza cilíndrica + arandela curva
11. Llave fija doble
12. Llave Allen
13. Rueda

NOTA:

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

2. ANTES DE USAR

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

Contenido de la caja

- Bicicleta DrumFit X-Bike 3000 Neo
- Monitor LCD
- Herramientas
- 2 pilas AAA
- Este manual de instrucciones

3. MONTAJE DEL PRODUCTO

Paso 1: Instalación del perno de plegado

Fig. 2

Retire el perno de plegado como se muestra en la figura 2 para desplegar la bicicleta. Una vez que esté en su posición de uso, vuelva a introducir el perno de plegado.

Paso 2: Estabilizadores

Fig. 3

- Compruebe que la parte plana de la pata antideslizante del estabilizador queda en el suelo.
- Retire los tornillos de los estabilizadores.
- Coloque el cuerpo principal sobre el estabilizador y alinee los orificios.
- Vuelva a introducir los tornillos para fijar el cuerpo principal al estabilizador.
- Apriete los tornillos firmemente.
- Repita el proceso con el otro estabilizador.

Paso 3: Instalación del manillar y del panel de control

Fig. 4

- Coloque el manillar sobre el cuerpo haciendo coincidir los orificios de ambos como se muestra en la figura 4.
- Utilice los tornillos y las arandelas suministrados para fijar ambas partes.
- Conecte el cable de alimentación al panel de control y coloque este sobre el manillar como se muestra en la figura 4.

Paso 4: Pedales

Fig. 5

Instale el pedal izquierdo y el derecho en la biela correspondiente.

Paso 5: Sillín

Fig. 6

- Retire las tuercas que están bajo el sillín.
- Coloque el sillín sobre la parte superior de la tija del sillín como se muestra en la figura 6.
- Fije ambas partes con las tuercas.

Paso 6: Tija del sillín

Fig. 7

Introduzca la tija del sillín en el cuerpo principal como se muestra en la figura 7. No ajuste la altura del sillín por encima de la marca "STOP" de la tija.

4. FUNCIONAMIENTO

Regulación de la altura del sillín

- Para ajustar la altura del sillín tenga en consideración que la posición correcta debe ser aquella en la que su cadera no quede inclinada hacia un lado cuando el pedal esté en su posición inferior y el pie quede perfectamente introducido y acoplado en el calapiés. Fig. 8
- La altura del sillín puede ser ajustada retirando el pomo regulador y subiéndolo o bajándolo el sillín. Una vez seleccionada la altura, introduzca el pomo y fíjelo. Ajuste el asiento como mínimo en el último orificio y como máximo en el primero. No ajuste la altura del sillín mientras use la bicicleta. Fig. 9

Leyenda de la figura 9:

1. Desenrosque el pomo regulador de la altura.
2. Ajuste a la altura deseada.
3. Apriete de nuevo el pomo regulador de la altura.

Regulación de la resistencia

El pomo de resistencia le permite ajustar el nivel de resistencia de los pedales. Un nivel más alto hará más difícil el pedaleo, mientras que un nivel bajo lo hará más fácil. Para mejorar los resultados, ajuste el nivel de resistencia mientras usa la bicicleta. Fig. 9

Cómo subirse y bajarse de la bicicleta

- Para subir a la bicicleta lo primero que debe hacer es asegurarse de que esta esté completamente parada. Sitúese a un lado de la bicicleta y pase la pierna más cercana a la misma por encima del cuadro para, a continuación, sentarse en el sillín e introducir los pies en los calapiés de los pedales.
- Para bajar de la bicicleta realice el procedimiento anterior, pero al revés.

Aviso

Si no observa ningún número en la pantalla del ordenador, asegúrese de que todas las conexiones sean correctas. Si el problema persiste sustituya las pilas.

Monitor LCD

Botón de función

Reset: presione el botón de función durante más de 3 segundos para borrar todos los valores, excepto el cuentakilómetros.

Funciones

- SCAN: presione el botón hasta que la pantalla muestre "SCAN". La pantalla LCD alternará automáticamente entre TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORÍAS Y CUENTAKILÓMETROS.

ESPAÑOL

- TIME: presione el botón hasta que la pantalla muestre "TIME". La pantalla LCD mostrará el tiempo transcurrido en su entrenamiento.
- SPEED: presione el botón hasta que la pantalla muestre "SPD". La pantalla LCD mostrará la velocidad actual.
- DISTANCE: presione el botón hasta que la pantalla muestre "DST". La pantalla LCD mostrará la distancia recorrida.
- CALORIE: presione el botón hasta que la pantalla muestre "CAL". La pantalla LCD mostrará las calorías consumidas.
- ODOMETER: presione el botón hasta que la pantalla muestre "ODO". La pantalla LCD mostrará la distancia total.
- PULSE: presione el botón hasta que la pantalla muestre "PULSE". La pantalla LCD mostrará el pulso actual del usuario en latidos por minuto. Sitúe sus manos en la superficie de contacto y espere 30 segundos para recibir una lectura correcta.

Aviso:

- El monitor se encenderá automáticamente cuando la bicicleta esté en movimiento.
- Si para de entrenar durante más de 3 minutos, el monitor se apagará.
- Si la pantalla no muestra los datos correctamente, reinstale la pantalla LCD o cambie las pilas.
- El monitor funciona con dos pilas AAA.

5. RECOMENDACIONES SOBRE EL EJERCICIO

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. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posible causa	Posible solución
Base inestable	El suelo no es plano o hay algún objeto bajo el estabilizador delantero o trasero	Cambie de ubicación el equipo y/o quite el objeto.
	No ha ajustado los niveles del estabilizador trasero	Ajuste el nivel del estabilizador trasero
Manillar inestable	Los tornillos están sueltos	Apriete los tornillos
No hay resistencia al usar el equipo	El intervalo de la resistencia magnética aumenta	Contacte con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.
	El pomo de la resistencia está dañado	Contacte con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.
	La correa patina	Contacte con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.
	Los rodamientos están dañados	Contacte con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.

7. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Aviso:

La frecuencia de limpieza y mantenimiento indicada es orientativa. Dependerá de la frecuencia e intensidad del usuario.

- Revise el equipo periódicamente para detectar posibles desperfectos, como por ejemplo el aflojamiento de tuercas.
- Lubrique periódicamente las piezas que se muevan durante el ejercicio para evitar un deterioro prematuro.
- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encontrara en mal estado, cámbiela inmediatamente y no utilice el equipo hasta que se encuentre en perfecto estado.

ESPAÑOL

- El equipo se puede limpiar con un trapo ligeramente humedecido y con un detergente no abrasivo. No utilice disolventes.
- No intente reparar el equipo por sí mismo. Si tiene dificultades para su montaje, uso o piensa que le faltan piezas, contacte con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.
- Debe revisar el estado de los tornillos cada dos o tres semanas.
- Si las bielas se aflojan:
 1. Retire el embellecedor.
 2. Refuerce ligeramente con una llave redonda.
 3. Vuelva a posicionar de nuevo el embellecedor.
- Una vez al mes, aplique aceite en la parte interna de los pedales.
- Después de engrasar algunas de las partes móviles de la bicicleta haga funcionar la bicicleta con normalidad durante al menos medio minuto.
- El resto de las zonas de la bicicleta puede limpiarlas con un paño ligeramente humedecido.

Almacenamiento

- Con cuidado, retire el perno de plegado.
- Desplace los estabilizadores para aproximarlos.
- Vuelva a insertar el perno de plegado.
- Guarde el equipo en un lugar seco y seguro.

Transporte

- Retire el perno de plegado como se muestra en la figura 2 para plegar la bicicleta.
- Una vez que esté en su posición de plegado como se muestra en la figura 12, vuelva a introducir el perno de plegado.

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Modelo: DrumFit X-Bike 3000 Neo

Referencia: 07175

Peso máximo usuario: 100 kg

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

Fabricado en China | Diseñado en España

9. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



Este símbolo indica que, de acuerdo con las normativas aplicables, el producto y/o la batería deberán desecharse de manera independiente

de los residuos domésticos. Cuando este producto alcance el final de su vida útil, deberás extraer las pilas/baterías/acumuladores y llevarlo a un punto de recogida designado por las autoridades locales.

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

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

10. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

11. COPYRIGHT

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Control panel
2. Handlebar
3. Resistance knob
4. Main frame
5. Pedal
6. Saddle
7. Height adjustment knob
8. Folding bolt
9. Stabiliser
10. Cylinder head screw + curved washer
11. Double-ended fixed spanner
12. Allen key
13. Caster

NOTE:

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

2. BEFORE USE

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

Box content

- DrumFit X-Bike 3000 Neo foldable exercise bike
- LCD monitor
- Tools
- Batteries 2 x AAA
- Instruction manual

3. PRODUCT ASSEMBLY

Step 1: Installing the folding bolt

Fig. 2

Remove the folding bolt as shown in Figure 2 to unfold the exercise bike. Once in position for use, reinsert the folding bolt.

Step 2: Stabilisers

Fig. 3

- Check that the flat part of the non-slip support foot of the stabiliser stays on the ground.
- Remove the screws from the stabilisers.
- Place the main frame on the stabiliser and align the holes.
- Re-insert the screws to fix the main frame to the stabiliser.
- Securely tighten the screws.
- Repeat the process with the other stabiliser.

Step 3: Installing the handlebar and the control panel.

Fig. 4

- Place the handlebar on the frame matching the holes of both as shown in Figure 4.
- Use the screws and washers supplied to secure both parts.
- Connect the power cable to the control panel and place the control panel on the handlebar as shown in Figure 4.

Step 4: Pedals

Fig. 5

Attach the left and right pedal to the corresponding crank.

Step 5: Saddle

Fig. 6

- Remove the nuts under the saddle.
- Place the saddle on top of the saddle post as shown in Figure 6.
- Use the nuts to secure both parts.

Step 6: Saddle post

Fig. 7

Insert the saddle post into the main frame as shown in Figure 7. Do not exceed the STOP mark on the saddle post when adjusting the saddle height.

4. OPERATION

Adjusting the saddle height

- When adjusting the saddle height, bear in mind that the correct position should be one in which your hip is not tilted to one side when the pedal is in its lowest position and your foot is fully inserted and engaged in the toe clip. Fig. 8
- The saddle height can be adjusted by removing the adjustment knob and raising or lowering the saddle. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten it. Adjust the saddle height between the first and last hole of the saddle post. Do not adjust the saddle during exercise. Fig. 9

Fig. 9 key:

1. Unscrew the height adjustment knob.
2. Adjust the saddle to the desired height.
3. Retighten the height adjustment knob.

Resistance control

The resistance knob allows to adjust pedalling resistance. A high resistance makes it more difficult to pedal, while a low resistance makes it easier. For better results, set adjust the resistance during use. Fig. 9

Getting on and off the exercise bike

- To get on the exercise bike, first make sure that the latter is completely still. Stand next to the exercise bike and pass the leg that is closer to it over the frame to sit on the saddle, then insert your feet in the pedal toe clips.
- To get off the exercise bike, do the previous step in reverse order.

Note

If the display doesn't show any value, make sure the control panel is properly connected. If the problem persists, replace the batteries.

LCD display

Function button

Reset: hold down the function button for over 3 seconds to reset all values, except the Odometer.

Functions

- SCAN: press this button until the display shows 'SCAN'. The LCD display will automatically alternate between TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, and ODOMETER.
- TIME: press this button until the display shows 'TIME'. The LCD display will count up your workout time.

- SPEED: press this button until the display shows 'SPD'. The LCD display will show the current speed.
- DISTANCE: press this button until the display shows 'DST'. The LCD display will show the distance pedalled.
- CALORIE: press this button until the display shows 'CAL'. The LCD display will show the calorie consumption.
- ODOMETER: press this button until the display shows 'ODO'. The LCD display will show the total distance.
- PULSE: press this button until the display shows 'PULSE'. The user's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both contact pads, and wait for 30 seconds for an accurate reading.

Note:

- The LCD display will turn on automatically if the exercise bike is in motion.
- If you stop exercising for over 3 minutes, the LCD screen will turn off.
- If the LCD screen does not display data properly, re-install it or replace its batteries.
- The computer uses two AAA batteries.

5. EXERCISE ADVICE

Information on exercising

A proper workout should consist of the following three phases:

- Warm-up: consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 10
- Training: exercise for 20 to 30 minutes (note: during the first weeks of exercise, do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 11
- Cool-down: 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 10

Workout routine

To maintain or improve your physical condition, exercise three times per week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may exercise up to five times a week, if desired. Keep in mind that the key to success is making exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

6. TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Possible solution
The exercise bike is unstable.	The ground is not flat or there is an object under the rear or front stabiliser.	Relocate the machine and/or remove the object underneath the stabiliser(s).
	The rear stabiliser wasn't properly adjusted.	Adjust the rear stabiliser.
Unstable handlebar.	The screws are loose.	Tighten the screws.
No pedalling resistance.	Magnetic-resistance range problem.	Contact the official Cecotec Technical Support Service.
	The resistance knob is damaged.	Contact the official Cecotec Technical Support Service.
	Flywheel problem.	Contact the official Cecotec Technical Support Service.
	Damaged bearings.	Contact the official Cecotec Technical Support Service.

7. CLEANING AND MAINTENANCE

Note:

The frequency of cleaning and maintenance indicated is a guideline. It will depend on the frequency and intensity of the user.

- Examine the equipment periodically in order to detect any issue, such as loose bolts.
- Lubricate the moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the machine. Replace any defective parts immediately, and do not use the machine again until it is in perfect working condition.
- The machine can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not try to repair the machine by yourself. Should you have any difficulty with the assembly or operation of the exercise bike, or if you think that any part is missing, contact the official Cecotec Technical Support Service.
- You must check the screw condition every two or three weeks.
- If cranks get loose:

1. Remove the trim.
2. Reinforce lightly with a ring spanner.
3. Place the trim back on.
 - Once a month, apply oil in the interior part of the pedals.
 - After lubricating some of the moving parts, run the exercise bike normally for at least half a minute.
 - You can clean the rest of parts with a slightly damp cloth

Storage

- Carefully remove the folding bolt.
- Bring the stabilisers closer together.
- Re-insert the folding bolt.
- Store the machine in a dry and safe place.

Carrying

- Remove the folding bolt as shown in Figure 2 to fold the exercise bike.
- Once in folded position as shown in Figure 12, reinsert the folding bolt.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model: DrumFit X-Bike 3000 Neo

Product reference: 07175

Maximum user weight: 100 kg

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

Made in China | Designed in Spain

9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

11. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

1. Panneau de contrôle
2. Guidon
3. Molette de la résistance
4. Structure principale
5. Pédale
6. Selle
7. Molette de réglage de la hauteur
8. Boulon de pliage
9. Stabilisateur
10. Vis à tête cylindrique + rondelle courbe
11. Clé à fourche double
12. Clé Allen
13. Roue

NOTE :

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

2. AVANT UTILISATION

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

Contenu de la boîte

- Vélo d'appartement DrumFit X-Bike 3000 Neo
- Moniteur LCD
- Outils
- 2 piles AAA
- Manuel d'instructions

3. MONTAGE DE L'APPAREIL

Étape 1 : Installation du boulon de pliage

Img. 2

Retirez le boulon de pliage comme indiqué sur l'image 2 pour déplier le vélo.
Une fois en position d'utilisation, réinsérez le boulon de pliage.

Étape 2 : Stabilisateurs

Img. 3

- Vérifiez que la partie plate du pied antidérapant du stabilisateur reste sur le sol.
- Retirez les vis des stabilisateurs.
- Placez la structure principale sur le stabilisateur et alignez les trous.
- Réinsérez les vis pour fixer la structure principale au stabilisateur.
- Serrez fermement les vis.
- Répétez le processus avec l'autre stabilisateur.

Étape 3 : Installation du guidon et du panneau de contrôle

Img. 4

- Placez le guidon sur la structure en faisant correspondre les deux trous comme indiqué dans l'image 4.
- Utilisez les vis et les rondelles fournies pour fixer les deux parties.
- Connectez le câble d'alimentation au panneau de contrôle et placez le panneau de contrôle sur le guidon comme indiqué sur l'image 4.

Étape 4 : Pédales

Img. 5

Placez la pédale gauche et la pédale droite aux bielles correspondantes.

Étape 5 : Selle

Img. 6

- Retirez les écrous sous la selle.
- Placez la selle sur le dessus de la tige de la selle comme indiqué sur l'image 6.
- Fixez les deux parties avec les écrous.

Étape 6 : Tige de la selle

Img. 7

Insérez la tige de la selle dans la structure principale comme indiqué dans l'image 7.
Ne réglez pas la hauteur de la selle au-dessus du repère « STOP » sur la tige de selle.

4. FONCTIONNEMENT

Régler la hauteur de la selle

- Lorsque vous réglez la hauteur de la selle, n'oubliez pas que la position correcte doit être celle dans laquelle votre hanche n'est pas inclinée sur le côté lorsque la pédale est dans sa position la plus basse et que votre pied est complètement inséré et placé dans le cale-pieds. Img. 8
- La hauteur de la selle peut être réglée en retirant la molette de réglage et en élevant ou en abaissant la selle. Une fois la hauteur sélectionnée, insérez le pommeau et fixez-le. Ajustez la selle au moins dans le dernier trou et au plus dans le premier trou. Ne réglez pas la hauteur de la selle pendant que vous utilisez le vélo. Img. 9

Image 9

1. Dévissez la molette de réglage de la hauteur.
2. Réglez la selle à la hauteur souhaitée.
3. Resserrez la molette de réglage de la hauteur.

Régler la résistance

La molette de résistance vous permet de régler le niveau de résistance des pédales. Un niveau plus haut rendra difficile l'action de pédaler alors qu'un niveau plus bas le rendra plus facile. Pour améliorer vos résultats, ajustez le niveau de résistance pendant que vous utilisez le vélo. Img. 9

Comment monter et descendre du vélo

- Pour monter sur le vélo, la première chose à faire est de s'assurer que le vélo est complètement arrêté. Placez-vous d'un côté du vélo et placez votre jambe la plus proche du vélo sur la structure, puis asseyez-vous sur la selle et mettez vos pieds dans les cale-pieds des pédales.
- Pour descendre du vélo, effectuez le processus ci-dessus en sens inverse.

Avertissement

Si vous n'observez aucun numéro sur l'écran de l'ordinateur, assurez-vous que toutes les connexions soient effectuées correctement. Si le problème persiste, remplacez les piles.

Moniteur LCD

Bouton de fonction

Reset : appuyez sur le bouton de fonction pendant plus de 3 secondes pour supprimer toutes les valeurs, sauf celles du compteur kilométrique.

FRANÇAIS

Fonctions

- SCAN : appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que l'écran affiche « SCAN ». L'écran LCD alternera automatiquement entre TEMPS, VITESSE, DISTANCE, CALORIES ET COMPTEUR KILOMÉTRIQUE.
- TIME : appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que l'écran affiche « TIME ». L'écran LCD affichera le temps écoulé pendant votre entraînement.
- SPEED : appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que l'écran affiche « SPD ». L'écran LCD affichera la vitesse actuelle.
- DISTANCE : appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que l'écran affiche « DST ». L'écran LCD affichera la distance parcourue.
- CALORIE : appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que l'écran affiche « CAL ». L'écran LCD affichera les calories brûlées.
- ODOMETER : appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que l'écran affiche « ODO ». L'écran LCD affichera la distance totale parcourue.
- PULSE : appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que l'écran affiche « PULSE ». L'écran LCD affichera le pouls actuel de l'utilisateur en battements par minute. Placez les mains sur la surface de contact et attendez 30 secondes pour recevoir une lecture correcte.

Avertissement

- le moniteur s'allumera automatiquement lorsque le vélo sera en mouvement.
- Si vous arrêtez de vous entraîner durant plus de 3 minutes, le moniteur s'éteindra.
- Si l'écran n'affiche pas les données correctement, réinstallez le moniteur LCD ou changez les piles.
- Le moniteur fonctionne avec deux piles AAA.

5. RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

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 : il s'agit d'une séance d'exercice de 20 à 30 minutes (note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque à un niveau élevé pendant plus de 20 minutes). 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. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Cause possible	Possible solution
Base instable	Le sol n'est pas plat ou un objet se trouve sous le stabilisateur avant ou arrière.	Déplacez l'appareil et/ou enlevez l'objet.
	Vous n'avez pas réglé les niveaux du stabilisateur arrière.	Réglez le niveau du stabilisateur arrière.
Guidon instable	Les vis sont desserrées.	Serrez bien les vis.
Pas de résistance lors de l'utilisation de l'appareil	L'intervalle de la résistance magnétique augmente.	Contactez le Service Après-Vente Officiel de Cecotec.
	La molette de la résistance est endommagée.	Contactez le Service Après-Vente Officiel de Cecotec.
	La courroie glisse.	Contactez le Service Après-Vente Officiel de Cecotec.
	Les roulements sont endommagés.	Contactez le Service Après-Vente Officiel de Cecotec.

7. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Avertissement

La fréquence de nettoyage et d'entretien indiquée est indicative. Cela dépendra de la fréquence et de l'intensité de l'utilisateur.

- Vérifiez régulièrement que l'équipement n'a pas subi de modifications, par exemple le desserrage d'écrous.
- Lubrifiez périodiquement les pièces qui se déplacent au cours de l'exercice pour prévenir leur détérioration.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant son utilisation. Si une pièce est endommagée, veuillez la remplacer immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.

FRANÇAIS

- L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide et du détergent non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
- N'essayez pas de réparer le produit vous-même. Si vous avez des difficultés lors de son assemblage, lors de son utilisation ou vous pensez qu'il vous manque des pièces, contactez le Service d'Assistance Technique Officiel de Cecotec.
- L'état des vis doit être vérifié toutes les deux ou trois semaines.
- Si les bielles se desserrent :
 1. Retirez l'enjoliveur.
 2. Renforcez-les légèrement avec une clé ronde.
 3. Repositionnez à nouveau l'enjoliveur.
- Une fois par mois, appliquez de l'huile à l'intérieur des pédales.
- Après avoir graissé certaines des pièces mobiles du vélo, utilisez le vélo comme d'habitude pendant au moins une demi-minute.
- Les autres zones du vélo peuvent être nettoyées avec un chiffon légèrement humide.

Stockage

- Retirez avec précaution le boulon de pliage.
- Déplacez les stabilisateurs pour les rapprocher.
- Réinsérez le boulon de pliage.
- Stockez l'appareil dans un endroit sec et sûr.

Transport

- Retirez le boulon de pliage comme indiqué dans l'image 2 pour plier le vélo.
- Une fois qu'il est plié, comme le montre l'image 12, réinsérez le boulon de pliage.

8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Modèle : DrumFit X-Bike 3000 Neo

Référence : 07175

Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

9. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



Ce symbole indique que, conformément à la réglementation en vigueur, le produit et/ou la batterie doivent être éliminés séparément des déchets municipaux. Lorsque ce produit atteint la fin de sa vie utile, vous devez

retirer les piles ou batteries et les apporter à un point de collecte désigné par les autorités locales.

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

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

10. GARANTIE ET SAV

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

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

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

11. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

1. Bedienfeld
2. Griffstange
3. Widerstandsknopf
4. Hauptstruktur
5. Pedal
6. Sattel
7. Knopf für die Höheneinstellung
8. Klappbarer Riegel
9. Stabilisator
10. Zylindrische Schraube + gewölbte Unterlegscheibe
11. Doppelmaulschlüssel
12. Allen-Schraubenschlüssel
13. Rad

HINWEIS:

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

2. VOR DEM GEBRAUCH

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

Vollständiger Inhalt

- DrumFit X-Bike 3000 Neo
- LCD-Monitor
- Werkzeuge
- 2 Batterien AAA
- Bedienungsanleitung

3. MONTAGE DES PRODUKTS

Schritt 1: Einbau des Klappstifts

Abb. 2

Entfernen Sie den Faltstift wie in Abbildung 2 gezeigt, um das Fahrrad aufzuklappen. Setzen Sie den Klappsplint wieder ein, sobald Sie ihn benutzen wollen.

Schritt 2: Stabilisator-Stange

Abb. 3

- Vergewissern Sie sich, dass die flache Seite des rutschfesten Fußes des Stabilisators auf dem Boden liegt.
- Entfernen Sie die Schrauben an den Stabilisatoren.
- Setzen Sie den Hauptkörper auf den Stabilisator und richten Sie die Löcher aus.
- Setzen Sie die Schrauben wieder ein, um den Hauptkörper am Stabilisator zu befestigen.
- Ziehen Sie die Schrauben fest an.
- Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Stabilisator

Schritt 3: Einbau von Lenker und Bedienfeld

Abb. 4

- Setzen Sie den Lenker auf die Karosserie, indem Sie die Löcher beider Teile wie in Abbildung 4 gezeigt zusammenführen.
- Verwenden Sie die mitgelieferten Schrauben und Unterlegscheiben, um beide Teile zu befestigen.
- Schließen Sie das Netzkabel an das Bedienfeld an und platzieren Sie das Bedienfeld wie in Abbildung 4 gezeigt am Lenker.

Schritt 4: Pedale

Abb. 5

Montieren Sie das linke und rechte Pedal an der entsprechenden Kurbel.

Schritt 5: Sattel

Abb. 6

- Entfernen Sie die Muttern unter dem Sattel.
- Legen Sie den Sattel wie in Abbildung 6 gezeigt über das obere Ende der Sattelstütze.
- Sichern Sie beide Teile mit den Muttern.

Schritt 6: Sattelstange

Abb. 7

Setzen Sie die Sattelstütze wie in Abbildung 7 gezeigt in den Hauptkörper ein. Stellen Sie die Sattelhöhe nicht über die „STOP“-Markierung an der Sattelstütze hinaus ein.

4. BEDIENUNG

Höhenverstellung des Sattels

- Beachten Sie bei der Einstellung der Sattelhöhe, dass Ihre Hüfte in der untersten Position des Pedals nicht zur Seite gekippt ist und Ihr Fuß vollständig auf der Fußplatte steht. Abb. 8
- Die Sattelhöhe kann durch Entfernen des Einstellknopfes und Anheben oder Absenken des Sattels eingestellt werden. Sobald die Höhe gewählt ist, setzen Sie den Knopf ein und sichern ihn. Stellen Sie den Sitz mindestens im letzten Loch und höchstens im ersten Loch ein. Verstellen Sie die Sattelhöhe nicht, während Sie mit dem Heimtrainer trainieren. Abb. 9

Legende Abbildung 9:

1. Schrauben Sie den Höhenverstellknopf ab.
2. Stellen Sie die gewünschte Höhe ein.
3. Ziehen Sie den Höhenverstellknopf wieder fest.

Regulierung des Widerstands

Mit dem Widerstandsknopf können Sie den Widerstandsgrad der Pedale einstellen. Ein höheres Niveau erschwert das Treten, ein niedrigeres Niveau erleichtert das Treten. Um Ihre Ergebnisse zu verbessern, stellen Sie den Widerstandsgrad während der Fahrt mit dem Heimtrainer ein. Abb. 9

Wie man auf den Heimtrainer auf- und absteigt

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

Hinweis

Wenn Sie keine Zahlen auf dem Computerbildschirm sehen, vergewissern Sie sich, dass alle Verbindungen korrekt sind. Wenn das Problem weiterhin besteht, tauschen Sie die Batterien aus.

LCD-Bildschirm

Funktionstaste

Zurücksetzen: Drücken Sie die Funktionstaste länger als 3 Sekunden, um alle Werte mit Ausnahme des Kilometerzählers zu löschen.

Funktionen

- SCAN: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „SCAN“ angezeigt wird. Die LCD-Anzeige

wechselt automatisch zwischen ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, ABSTAND, KALORIEN und MESSZÄHLER.

- TIME: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „TIME“ angezeigt wird. Auf dem LCD-Display wird die verstrichene Zeit Ihres Trainings angezeigt.
- SPEED: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „SPD“ angezeigt wird. Auf der LCD-Anzeige wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.
- DISTANCE: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „DST“ angezeigt wird. Auf der LCD-Anzeige wird die zurückgelegte Entfernung angezeigt.
- CALORIE: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „CAL“ angezeigt wird. Das LCD-Display zeigt die verbrauchten Kalorien an.
- ODOMETER: Drücken Sie Taste, bis auf dem Display „ODO“ angezeigt wird. Auf der LCD-Anzeige wird die Gesamtstrecke angezeigt.
- PULSE: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „PULSE“ angezeigt wird. Das LCD zeigt den aktuellen Puls des Benutzers in Schlägen pro Minute an. Legen Sie Ihre Hände auf die Kontaktfläche und warten Sie 30 Sekunden auf eine korrekte Ablesung.

Hinweis:

- Das Bedienfeld schaltet sich automatisch ein, wenn das Fahrrad benutzt wird.
- Wenn Sie das Training für mehr als 3 Minuten unterbrechen, wird der Computer heruntergefahren.
- Wenn die Anzeige die Daten nicht korrekt anzeigt, setzen Sie die LCD-Anzeige wieder ein oder wechseln Sie die Batterien aus.
- Der Bildschirm benötigt zwei AAA-Batterien.

5. TRAININGSEMPFEHLUNGEN

Fitnessinformation

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- Aufwärmen: besteht aus einer Sitzung mit Dehnung und Training niedriger Intensität, die 5 bis 10 Minuten dauert. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 10
- Training: eine 20-30-minütige Trainingseinheit (Achtung: in den ersten Wochen sollten Sie Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch halten). 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.

DEUTSCH

Nach einigen Monaten des Trainings können Sie die Anzahl der wöchentlichen Sitzungen auf fünf erhöhen. Um beste Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie beim Training konsequent sein.

6. PROBLEMLÖSUNG

Problem	Mögliche Ursache	Mögliche Lösung
Instabile Basis	Der Boden ist nicht eben oder es befindet sich ein Gegenstand unter dem vorderen oder hinteren Stabilisator.	Versetzen Sie das Gerät und/oder entfernen Sie den Gegenstand.
	Sie haben das Niveau des hinteren Stabilisators nicht eingestellt.	Einstellen der Höhe des hinteren Stabilisators
Instabiler Lenker:	Schrauben sind lose	Ziehen Sie die Schraube an.
Kein Widerstand bei der Benutzung des Geräts	Der Bereich des magnetischen Widerstands erhöht sich	Kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.
	Widerstandsknopf ist beschädigt	Kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.
	Der Gürtel rutscht	Kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.
	Lager sind beschädigt	Kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.

7. REINIGUNG UND WARTUNG

Hinweis:

Die angegebene Häufigkeit der Reinigung und Wartung ist indikativ. Dies hängt von der Häufigkeit und Intensität der Nutzung ab.

- Überprüfen Sie den Heimtrainer regelmäßig auf mögliche Schäden, wie z.B. das Lösen von Schraubenmutter.

- Schmieren Sie regelmäßig die Teile, die sich während des Trainings bewegen, um einen vorzeitigen Verschleiß zu verhindern.
- Prüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Verwendung nach. Wenn ein Teil in schlechtem Zustand ist, ersetzen Sie es sofort und benutzen Sie den Heimtrainer nicht, bis es in einwandfreiem Zustand ist.
- Der Heimtrainer kann mit ein leicht angefeuchtetes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Versuchen Sie nicht, den Heimtrainer selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau oder bei der Verwendung haben oder glauben, Teile zu vermissen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.
- Der Zustand der Schrauben sollte alle zwei bis drei Wochen überprüft werden.
- Wenn die Tretkurbel sich Lockern:
 1. Entfernen Sie die Verschönerung.
 2. Mit einem Schraubenschlüssel leicht nachdrücken.
 3. Bringen Sie die Verschönerung wieder an.
- Einmal im Monat sollten Sie die Innenseite der Pedale mit Öl bestreichen.
- Nachdem Sie einige der beweglichen Teile des Heimtrainers geschmiert haben, lassen Sie den Heimtrainer mindestens eine halbe Minute lang normal laufen.
- Die übrigen Bereiche des Heimtrainers können mit einem leicht feuchten Tuch gereinigt werden.

Lagerung

- Entfernen Sie vorsichtig den Klappstecker.
- Bewegen Sie die Stabilisatoren, um sie näher zusammenzubringen.
- Setzen Sie den Klappstecker wieder ein.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und sicheren Ort.

Transportieren

- Entfernen Sie den faltstift wie in Abbildung 2 gezeigt, um das Fahrrad zuklappen.
- Sobald es sich in der in Abbildung 12 gezeigten Position befindet, setzen Sie den faltstift wieder ein.

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Modell: DrumFit X-Bike 3000 Neo

Referenz: 07175

Max. Tragbarkeit: 100 kg.

Technische Spezifikationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, um die Produktqualität zu verbessern.

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

9. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



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

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

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

10. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 963210728

11. COPYRIGHT

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

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Pannello di controllo
2. Manubrio
3. Manopola di regolazione della resistenza
4. Telaio principale
5. Pedale
6. Sellino
7. Manopola di regolazione dell'altezza
8. Bullone di piegatura
9. Stabilizzatore
10. Vite a testa cilindrica + rondella ondulata
11. Chiave fissa a bocca doppia
12. Chiave a brugola
13. Ruote

NOTA:

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

2. PRIMA DELL'USO

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

Contenuto della scatola

- Cyclette DrumFit X-Bike 3000 Neo
- Display LCD
- Strumenti
- 2 pile AAA
- Il presente manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

Passaggio 1: Installazione del bullone di piegatura

Fig. 2

Per dispiegare la cyclette, rimuovere il bullone di piegatura come indicato nella figura 2. Una volta dispiegata la cyclette per l'uso, reinsertire il bullone di piegatura.

Passaggio 2: Stabilizzatori

Fig. 3

- Controllare che la parte piatta del piede antiscivolo dello stabilizzatore sia a terra.
- Rimuovere le viti dagli stabilizzatori.
- Posizionare il telaio principale sullo stabilizzatore e allineare i fori.
- Reinsertire le viti per fissare il telaio principale allo stabilizzatore.
- Serrare bene le viti.
- Ripetere lo stesso processo con lo stabilizzatore posteriore.

Passaggio 3: Installazione del manubrio e del pannello di controllo

Fig. 4

- Posizionare il manubrio sul telaio facendo combaciare i fori di entrambi, come mostrato nella figura 4.
- Utilizzare le viti e le rondelle in dotazione per fissare entrambe le parti.
- Collegare il cavo di alimentazione al pannello di controllo e posizionare il pannello di controllo sul manubrio come mostrato in figura 4.

Passaggio 4: Pedali

Fig. 5

Installare il pedale destro e sinistro sulla pedivella corrispondente.

Passaggio 5: Sellino

Fig. 6

- Rimuovere i dadi sotto il sellino.
- Posizionare il sellino sulla parte superiore del reggisella, come illustrato nella figura 6.
- Fissare entrambe le parti con i dadi.

Passaggio 6: Reggisella

Fig. 7

Inserire il reggisella nel telaio principale come indicato nella figura 7. Non regolare l'altezza del sellino oltre il segno "STOP" sul reggisella.

4. FUNZIONAMENTO

Regolazione dell'altezza del sellino

- Nel regolare l'altezza del sellino, tenere presente che la posizione corretta dovrebbe essere tale che l'anca dell'utente non sia inclinata su un lato quando il pedale è nella sua posizione più bassa e il piede è completamente inserito nel fermapièdi. Fig. 8
- L'altezza del sellino può essere regolata rimuovendo la manopola di regolazione dell'altezza e alzando o abbassando il sellino. Una volta selezionata l'altezza, introdurre la manopola e fissarla. Regolare il sellino minimo fino all'ultimo foro e massimo fino al primo foro. Non regolare l'altezza del sellino durante l'uso della cyclette. Fig. 9

Legenda della figura 9:

1. Svitare la manopola di regolazione dell'altezza.
2. Regolare all'altezza desiderata.
3. Reinserrare nuovamente e serrare la manopola di regolazione dell'altezza.

Regolazione della resistenza

La manopola di regolazione della resistenza permette di regolare il livello di resistenza dei pedali. Un livello più alto renderà più difficile pedalare, mentre un livello basso lo renderà più facile. Per migliorare i risultati, regolare il livello di resistenza mentre usa la cyclette. Fig. 9

Salita e discesa dalla cyclette

- Per salire sulla cyclette, la prima cosa da fare è assicurarsi che questa sia completamente ferma. Mettersi da un lato della cyclette e mettere la gamba più vicina alla cyclette sopra il telaio, poi sedersi sul sellino e mettere i piedi nei fermapièdi.
- Per scendere dalla cyclette, fare la procedura di cui sopra al contrario.

Avviso

Se non appare nessun numero sul display, assicurarsi che sia collegato correttamente. Se il problema persiste, sostituire le pile.

Display LCD

Tasto di funzione

Reset: premere il tasto di funzione per più di 3 secondi per cancellare tutti i valori, tranne il contachilometri.

Funzioni

- SCAN: premere questo tasto finché il display non mostra "SCAN". Il display LCD alternerà automaticamente TIME (tempo), SPEED (velocità), DISTANCE (distanza), CALORIES (calorie) e ODOMETER (contachilometri).
- TIME: premere questo tasto finché il display non mostra "TIME". Il display LCD mostrerà il tempo trascorso dell'allenamento.

ITALIANO

- **SPEED:** premere questo tasto finché il display non mostra "SPD". Il display LCD mostrerà la velocità corrente.
- **DISTANCE:** premere questo tasto finché il display non mostra "DST". Il display LCD mostrerà la distanza percorsa.
- **CALORIE:** premere questo tasto finché sul display non appare "CAL". Il display LCD mostrerà le calorie consumate.
- **ODOMETER:** premere questo tasto finché sul display non appare "ODO". Il display LCD mostrerà la distanza totale.
- **PULSE:** premere questo tasto finché sul display non appare "PULSE". Il display LCD mostrerà la frequenza del polso attuale dell'utente in battiti al minuto. Mettere le mani sulla superficie di contatto e aspettare 30 secondi per ottenere una lettura corretta.

Avviso:

- Il display si accenderà automaticamente quando la cyclette è in movimento.
- Se smette di allenarsi per 3 minuti, il computer si spegnerà.
- Se il display non mostra correttamente i dati, reinstallarlo o sostituire le pile.
- Il computer utilizza due pile AAA.

5. RACCOMANDAZIONI SULL'ALLENAMENTO

Informazioni relative all'allenamento

Un corretto allenamento deve essere composto dalle seguenti fasi:

- **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 esercizio della durata di 20-30 minuti (nota: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). 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. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibile causa	Possibile soluzione
Instabilità.	Il pavimento non è piano o c'è un oggetto sotto lo stabilizzatore anteriore o posteriore.	Riposizionare l'apparecchio e/o rimuovete l'oggetto.
	Lo stabilizzatore posteriore non è stato ben regolato.	Regolare lo stabilizzatore posteriore.
Manubrio instabile.	Viti allentate.	Serrare le viti.
Resistenza di pedalata nulla.	Problema con l'intervallo di resistenza magnetica.	Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
	La manopola di regolazione della resistenza è danneggiata.	Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
	Problema con il volano.	Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
	Cuscinetti danneggiati.	Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

7. PULIZIA E MANUTENZIONE

Avviso:

La frequenza di pulizia e manutenzione indicata è una linea guida. Dipenderà dalla frequenza e dall'intensità d'uso.

- Controllare l'apparecchio periodicamente per rilevare possibili problemi come l'allentamento dei dadi.
- Lubrificare periodicamente le parti che si muovono durante l'esercizio per evitare un deterioramento prematuro.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se alcune parti sono in cattive condizioni, sostituirle immediatamente e non usare l'attrezzatura finché non è in perfette condizioni.

ITALIANO

- L'apparecchio può essere pulito con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Non tentare di riparare l'attrezzatura da soli. In caso di difficoltà nel montaggio, nell'uso o se mancano dei pezzi, contattare il proprio rivenditore o il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
- Bisogna controllare lo stato delle viti ogni due o tre settimane.
- Se le pedivelle si allentano:
 1. Rimuovere la parte decorativa.
 2. Stringere leggermente con una chiave rotonda.
 3. Riposizionare la parte decorativa.
- Una volta al mese, applicare dell'olio all'interno dei pedali.
- Dopo aver lubrificato alcune delle parti mobili della cyclette, farla funzionare normalmente per almeno mezzo minuto.
- Le restanti parti della cyclette possono essere pulite con un panno leggermente umido

Conservazione

- Rimuovere con cautela il bullone di piegatura.
- Avvicinare gli stabilizzatori.
- Reinserrire il bullone di piegatura.
- Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto e sicuro.

Trasporto

- Per ripiegare la cyclette, rimuovere il bullone di piegatura come indicato nella figura 2.
- Una volta ripiegata (posizione di piegatura mostrata nella figura 12), reinserrire il bullone di piegatura.

8. SPECIFICHE TECNICHE

Modello: DrumFit X-Bike 3000 Neo

Prodotto: 07175

Peso massimo utente: 100 kg.

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

Prodotto in Cina | Progettato in Spagna

9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



Questo simbolo indica che, in conformità con le normative vigenti, il prodotto e/o la batteria devono essere smaltiti separatamente dai rifiuti

domestici. Quando questo prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, è necessario rimuovere le pile/batterie/accumulatori e portarlo in un punto di raccolta designato dalle autorità locali. Per ottenere informazioni dettagliate sulla forma più adeguata per gettare gli elettrodomestici e/o le corrispondenti batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali. Il rispetto delle linee guida di cui sopra aiuterà a proteggere l'ambiente.

10. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

11. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Monitor
2. Guiador
3. Roda de resistência
4. Estrutura principal
5. Pedal
6. Selim
7. Roda de ajuste da altura
8. Parafuso de dobragem
9. Estabilizadores
10. Parafuso de cabeça cilíndrica + arruela curva
11. Chave dupla
12. Chave Allen
13. Roda

NOTA:

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

2. ANTES DE USAR

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

Conteúdo da caixa

- Bicicleta estática DrumFit X-Bike 3000 Neo
- Monitor LCD
- Ferramentas
- 2 pilhas AAA
- Este manual de instruções

3. MONTAGEM DO APARELHO

Passo 1: Instalação do parafuso de dobragem

Fig. 2

Retire o parafuso de dobragem para desdobrar a bicicleta.

Quando estiver na posição de uso, introduza de novo o parafuso de dobragem.

Passo 2: Estabilizadores

Fig. 3

- Verifique se a parte plana do pé antiderrapante do estabilizador está no chão.
- Retire os parafusos dos estabilizadores.
- Coloque a estrutura principal nos estabilizadores e alinhe os orifícios.
- Introduza novamente os parafusos para fixar a estrutura principal ao estabilizador..
- Aperte os parafusos firmemente.
- Repita o processo com o outro estabilizador (2).

Passo 3: Instalação do guidador e do painel de controlo

Fig. 4

- Coloque o guidador na estrutura principal combinando os orifícios de ambos.
- Utilize os parafusos e as arruelas fornecidas para fixar ambas as partes.
- Ligue o cabo de alimentação ao monitor e coloque este sobre o guidador.

Passo 4: Pedais

Fig. 5

Fixe o pedal esquerdo e o direito à biela correspondente.

Passo 5: Selim

Fig. 6

- Retire as porcas que estão por baixo do selim.
- Coloque o selim sobre a parte superior do espigão do selim.
- Fixe ambas as partes com as porcas.

Passo 6: Espigão do selim

Fig. 7

Introduza o espigão do selim na estrutura principal.

Não ajuste a altura do selim por cima da marca STOP no espigão.

4. FUNCIONAMENTO

Ajuste da altura do selim

- Ao ajustar a altura do selim, tenha em conta que a posição correta deve ser aquela em que a sua anca não está inclinada para um lado quando o pedal estiver na sua posição mais baixa e o pé estiver totalmente inserido e engatado na presilha. Fig. 8
- A altura do selim pode ser ajustada removendo a roda de ajuste de altura e levantando ou baixando o selim. Uma vez selecionada a altura, insira o manipulador e fixe-o. Ajuste o selim pelo menos no último buraco e no máximo no primeiro buraco. Não ajuste a altura do selim enquanto estiver a usar a bicicleta. Fig. 9

Legenda da figura 9:

1. Desaperte a roda de ajuste de altura.
2. Ajuste a altura desejada.
3. Aperte a roda de ajuste de altura novamente.

Regulação da resistência

A roda de resistência permite ajustar o nível de resistência dos pedais. Um nível mais alto tornará a pedalada mais difícil, enquanto um nível mais baixo a tornará mais fácil. Para melhorar os seus resultados, ajuste o nível de resistência enquanto usar a sua bicicleta. Fig. 9

Como entrar e sair da bicicleta

- Para entrar na bicicleta, a primeira coisa a fazer é certificar-se de que a bicicleta está completamente parada. Fique de pé ao lado da bicicleta e coloque a perna mais próxima da bicicleta por cima do quadro, depois sente-se no selim e coloque os pés na cavilha do pedal.
- Para sair da bicicleta, faça o procedimento acima em marcha-atrás.

Aviso

Se não vir nenhum número no ecrã do monitor, certifique-se de que todas as ligações estão corretas. Se o problema persistir, substitua as pilhas.

Ecrã LCD

Botão de função

Reset: prima o botão de função durante mais de 3 segundos para limpar todos os valores exceto o odómetro.

Funções

- SCAN: prima este botão até o ecrã mostrar "SCAN". O ecrã LCD alternará automaticamente entre TEMPO, VELOCIDADE, DISTÂNCIA, CALORIAS E ODÓMETRO.

- TIME: prima este botão até o ecrã mostrar "TIME". O ecrã LCD contará o tempo de treino.
- SPEED: prima este botão até o ecrã mostrar "SPD". O ecrã LCD mostrará a velocidade atual.
- DISTANCE: prima este botão até o ecrã mostrar "DST". O ecrã LCD mostrará a distância percorrida.
- CALORIE: prima este botão até o ecrã mostrar "CAL". O ecrã LCD mostrará as calorias consumidas.
- ODOMETER: prima este botão até o ecrã mostrar "ODO". O ecrã LCD mostrará a distância total.
- PULSE: prima este botão até o ecrã mostrar "PULSE". O LCD mostrará o pulso atual do utilizador em batimentos por minuto. Coloque as mãos sobre a superfície de contacto e espere 30 segundos por uma leitura correta.

Aviso:

- O monitor ligará automaticamente quando a bicicleta estiver a ser utilizada.
- Se parar o treino por mais de 3 minutos, o monitor desliga-se.
- Se o ecrã não mostrar os dados corretamente, reinstale o ecrã LCD ou troque as pilhas.
- O monitor utiliza duas pilhas AAA.

5. RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIO

Informações relativas ao exercício

O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 até 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício. Fig. 10
- Treino: esta é uma sessão de exercício de 20 a 30 minutos (nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado por mais de 20 minutos). Fig. 11
- Arrefecimento: alongar de 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 condição física, realize três sessões de exercício por semana, pelo menos um dia de descanso entre cada sessão de exercício. Após vários meses de exercício, pode aumentar o número de sessões semanais até cinco. Para obter os melhores resultados, deve ser consistente ao fazer exercício.

6. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Possível causa	Possível solução
Base instável.	O chão não é plano ou há algum objeto debaixo de um dos estabilizadores.	Mude a localização do aparelho e/o remova o objeto.
	Não tem ajustado os níveis do estabilizador traseiro.	Ajuste o nível do estabilizador traseiro.
Guiador instável.	Os parafusos não estão apertados.	Aperte os parafusos.
Não há resistência quando usar o aparelho.	A faixa de resistência magnética aumenta.	Deve entrar em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec.
	A roda de resistência está danificada.	Deve entrar em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec.
	A cadeia de resistência não se fixa corretamente.	Deve entrar em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec.
	Os rolamentos estão danificados.	Deve entrar em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec.

7. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

Aviso:

A frequência de limpeza e manutenção indicada é indicativa. Dependerá da frequência e intensidade do utilizador.

- Verifique periodicamente o equipamento para alterações, tais como o afrouxamento de porcas.
- Lubrifique periodicamente as peças que se movem durante o exercício para evitar o desgaste prematuro.
- Inspeccione e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se qualquer peça estiver em mau estado, substitua-a imediatamente e não utilize o equipamento até que esteja em perfeito estado.

- O equipamento pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Não tente reparar o aparelho por si próprio. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.
- O estado dos parafusos deve ser verificado a cada duas a três semanas.
- Se as bielas se soltarem:
 1. Remova os acabamentos.
 2. Reforce ligeiramente com uma chave de porcas redondas.
 3. Coloque novamente o acabamento.
- Uma vez por mês, aplique óleo no interior dos pedais.
- Depois de lubrificar algumas das partes móveis da bicicleta, faça correr a bicicleta normalmente durante pelo menos meio minuto.
- As restantes áreas da bicicleta podem ser limpas com um pano ligeiramente humedecido

Armazenamento

- Com cuidado, retire o parafuso de dobragem.
- Mova os estabilizadores para os aproximar.
- Introduza o parafuso de dobragem de novo.
- Guarde o aparelho num lugar seco e seguro.

Transporte

- Retire o parafuso de dobragem para desdobrar a bicicleta.
- Quando estiver na posição de dobragem, introduza de novo o parafuso de dobragem.

8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Modelo: DrumFit X-Bike 3000 Neo

Referência: 07175

Peso máximo utilizador: 100 kg

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

9. RECICLAGEM DE EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



Este símbolo indica que, de acordo com os regulamentos aplicáveis, o produto e/ou a bateria devem ser eliminados separadamente do lixo doméstico. Quando este produto atingir o fim da sua vida útil, deverá

PORTUGUÊS

remover as pilhas/baterias/acumuladores e levá-lo para um ponto de recolha designado pelas autoridades locais.

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

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

10. GARANTIA E SAT

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

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

Se deteta uma ocorrência com o produto ou tem alguma consulta, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec através do número de telefone +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Controlepaneel
2. Stuur
3. Weerstandsknop
4. Hoofdframe
5. Pedaal
6. Zadel
7. Hoogteverstelknop
8. Vouwgrendel
9. Stabilisator
10. Dopschroef + gebogen sluitring
11. Dubbele steeksleutel x 1
12. Inbussleutel
13. Wiel

OPMERKING:

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

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

Inhoud van de doos

- Hometrainer DrumFit X-Bike 3000 Neo
- LCD monitor
- Gereedschap
- 2 AAA-batterijen
- Handleiding

3. HET TOESTEL MONTEREN

Stap 1: Installatie van de vouwpen

Fig. 2

Verwijder de vouwpen zoals getoond in figuur 2 om de fiets uit te klappen. Eenmaal in positie voor gebruik, de vouwpen terugplaatsen.

Stap 2: Stabilisatoren

Fig. 3

- Controleer of het vlakke gedeelte van de anti-slip poot van de stabilisator op de grond blijft.
- Verwijder de schroeven van de stabilisatoren.
- Plaats het hoofdgedeelte op de stabilisator en lijn de gaten uit.
- Plaats de schroeven terug om het hoofdgedeelte aan de stabilisator te bevestigen.
- Draai de schroeven goed vast.
- Herhaal de procedure met de andere stabilisator.

Stap 3: Installatie van stuur en bedieningspaneel

Fig. 4

- Plaats het stuur op de behuizing door de gaten van beide in overeenstemming te brengen, zoals aangegeven in figuur 4.
- Gebruik de meegeleverde schroeven en sluitringen om beide delen vast te zetten.
- Sluit de voedingskabel aan op het bedieningspaneel en plaats het bedieningspaneel op het stuur zoals aangegeven in figuur 4.

Stap 4: Pedalen

Afb. 5

Monteer het linker- en rechterpedaal op de bijbehorende pedaalkrank.

Stap 5: Zadel

Fig. 6

- Verwijder de moeren onder het zadel.
- Plaats het zadel over de bovenkant van de zadelpen zoals aangegeven in figuur 6.
- Zet beide delen vast met de moeren.

Stap 6: Zadelstang

Fig. 7

Steek de zadelpen in het hoofdgedeelte zoals aangegeven in figuur 7. Stel de zadelhoogte niet hoger in dan de "STOP"-markering op de zadelpen.

4. WERKING

Zadel hoogte verstelling

- Denk er bij het instellen van de zadelhoogte aan dat de juiste positie een positie is waarbij uw heup niet naar een kant helt wanneer het pedaal in de laagste stand staat en uw voet volledig in de voetplaat is gestoken en vastzit. Fig. 8
- De zadelhoogte kan worden aangepast door de instelknop te verwijderen en het zadel hoger of lager te zetten. Zodra de hoogte is geselecteerd, plaatst u de knop en zet u deze vast. Verstel de zitting ten minste in het laatste gat en ten hoogste in het eerste gat. Stel de zadelhoogte niet in terwijl u op de fiets zit. Fig. 9

Legende afbeelding 9:

1. Draai de hoogteverstelknop los.
2. Stel de gewenste hoogte in.
3. Draai de knop voor de hoogte-instelling weer vast.

Regeling van de weerstand

Met de weerstandsknop kunt u het weerstandsniveau van de pedalen instellen. Een hoger niveau maakt het trappen moeilijker, terwijl een lager niveau het makkelijker maakt. Om uw resultaten te verbeteren, moet u het weerstandsniveau tijdens het fietsen aanpassen. Fig. 9

Op- en afstappen

- Om op te stappen, moet u er eerst voor zorgen dat de hometrainer volledig stilstaat. Ga aan één kant van de hometrainer staan en leg uw been het dichtst bij de hometrainer over het frame, ga dan op het zadel zitten en zet uw voeten in de pedaalklemmen.
- Om van de hometrainer te komen, voert u de bovenstaande procedure in omgekeerde volgorde uit.

Let op

Als u geen nummers op de monitor ziet, controleer dan of alle verbindingen correct zijn. Als het probleem aanhoudt, vervang dan de batterijen.

LCD-scherm

Functie knop

Reset: Druk de functietoets meer dan 3 seconden in om alle waarden te wissen, behalve de kilometerteller.

Functies

- SCAN: Druk op deze knop tot "SCAN" op het display verschijnt. Het LCD-display wisselt automatisch af tussen TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES EN ODOMETER.

NEDERLANDS

- TIME: Druk op deze knop tot "TIME" op het display verschijnt. Het LCD-display toont de tijd die u aan uw training besteedt.
- SPEED: Druk op deze knop tot "SPD" op het display verschijnt. Het LCD-display toont de huidige snelheid.
- DISTANCE: Druk op deze knop tot "DST" op het display verschijnt. Het LCD-display toont de afgelegde afstand.
- CALORIES: Druk op deze knop tot "CAL" op het display verschijnt. Het LCD-display toont de verbrande calorieën.
- ODOMETER: Druk op deze knop tot "ODO" op het display verschijnt. Het LCD-display toont de totale afstand.
- PULSE: Druk op deze knop tot "PULSE" op het display verschijnt. Het LCD-scherm toont de huidige hartslag van de gebruiker in slagen per minuut. Plaats uw handen op het contactvlak en wacht 30 seconden op een correcte aflezing.

Opmerking:

- De monitor wordt automatisch ingeschakeld wanneer de fiets in gebruik is.
- Als je meer dan 3 minuten stopt met trainen, wordt de monitor uitgeschakeld.
- Als het display de gegevens niet correct weergeeft, installeer dan het LCD-display opnieuw of vervang de batterijen.
- De monitor gebruikt twee AAA batterijen.

5. AANBEVELINGEN VOOR OEFENINGEN

Informatie over de training.

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- Opwarming: bestaat uit een sessie van 5 tot 10 minuten stretching en lage intensiteit trainingen. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 10
- Workout: dit is een trainingssessie van 20-30 minuten (let op: tijdens de eerste paar weken van de training mag u uw hartslag niet langer dan 20 minuten hoog houden). Fig. 11
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 10

Sport routine

Om uw conditie op peil te houden of te verbeteren, voert u drie trainsessies per week uit, met minstens één dag rust tussen elke trainsessie. Na enkele maanden van trainen kunt u het aantal wekelijkse sessies verhogen tot vijf. Voor de beste resultaten moet u consequent zijn bij het sporten.

6. PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing
Instabiele basis	De grond is niet vlak of er bevindt zich een voorwerp onder de voor- of achterstabilisator.	Verplaats de apparatuur en/of verwijder het voorwerp.
	U heeft de niveaus van de achterste stabilisator niet aangepast.	Pas het niveau van de achterste stabilisator aan
Instabiel stuur	De schroeven zitten los	Draai de schroeven vast
Geen weerstand bij het gebruik van de apparatuur	Het bereik van de magnetische weerstand neemt toe	Neem contact op met de technische dienst van Cecotec.
	Weerstandsknop is beschadigd	Neem contact op met de technische dienst van Cecotec.
	De riem slijt	Neem contact op met de technische dienst van Cecotec.
	Lagers zijn beschadigd	Neem contact op met de technische dienst van Cecotec.

7. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

Opmerking:

De aangegeven frequentie van reiniging en onderhoud is indicatief. Het zal afhangen van de frequentie en de intensiteit van de gebruiker.

- Controleer de apparatuur regelmatig op mogelijke schade, zoals het loslaten van moeren.
- Smeer periodiek onderdelen die tijdens de training bewegen in, om vroegtijdige slijtage te voorkomen.
- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik en zet ze vast. Als een onderdeel in slechte staat is, vervang het dan onmiddellijk en gebruik de apparatuur niet totdat het in perfecte staat is.

NEDERLANDS

- De apparatuur kan worden gereinigd met een licht vochtige doek en een niet-schurend reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Probeer het toestel niet zelf te repareren. Als u problemen heeft met de montage, het gebruik of denkt dat u onderdelen mist, neem dan contact op met uw leverancier of met de Technische Dienst van Cecotec.
- De toestand van de schroeven moet om de twee à drie weken worden gecontroleerd.
- Als de crankset losraakt:
 1. Verwijder de afdekking.
 2. Verstevig lichtjes met een ronde sleutel.
 3. Plaats de afdekking terug.
- Smeer eenmaal per maand de binnenkant van de pedalen in met olie.
- Nadat u enkele bewegende delen van de motor hebt gesmeerd, laat u de motor ten minste een halve minuut normaal lopen.
- De overige delen van de fiets kunnen met een licht vochtige doek worden schoongemaakt

Het apparaat opbergen

- Verwijder voorzichtig de vouwpen.
- Verplaats de stabilisatoren om ze dicht bij elkaar te brengen.
- Plaats de vouwpen terug.
- Bewaar de apparatuur op een droge en veilige plaats.

Transport

- Verwijder de vouwpen zoals getoond in figuur 2 om de hometrainer op te vouwen.
- Zodra hij is ingeklapt, zoals in figuur 12, brengt u de vouwpen weer aan.

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Model: DrumFit X-Bike 3000 Neo

Referentie: 07175

Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

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

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje.

9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



Dit symbool geeft aan dat, volgens de geldende voorschriften, het product en/of de accu gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de

batterijen/accu's te verwijderen en het naar een door de plaatselijke autoriteiten aangewezen inzamelpunt te brengen.

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

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

10. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

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

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

Als u ooit een incident met het product ontdekt of vragen hebt, neem dan contact op met de officiële Technische Assistentie van Cecotec via het telefoonnummer +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Panel kontroli
2. Kierownica
3. Pokrętło oporu
4. Główna struktura
5. Pedał
6. Siodełko
7. Pokrętło regulacji wysokości
8. Śruba składana
9. Stabilizator
10. Śruba z tłem gniazdowym + podkładka zakrzywiona
11. Klucz podwójny
12. Klucz imbusowy
13. Koto

UWAGA:

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

2. PRZED UŻYCIEM

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

Zawartość opakowania

- Rower DrumFit X-Bike 3000 Neo
- Monitor LCD
- Narzędzia
- 2 baterie AAA
- Ta instrukcja obsługi

3. MONTAŻ PRODUKTU

Krok 1: Montaż śruby składanej

Rys. 2

Usuń śrubę składającą, jak pokazano na rysunku 2, aby rozłożyć rower.
Po ustawieniu w pozycji użytkowej ponownie włóż śrubę składaną.

Krok 2: Stabilizatory

Rys. 3

- Sprawdź, czy płaska część antypoślizgowej stopki stabilizatora leży na ziemi.
- Odkręć śruby stabilizatora.
- Umieść główny korpus na stabilizatorze i wyrównaj otwory.
- Ponownie włóż śruby, aby przymocować korpus do gimbała.
- Mocno dokręć śruby.
- Powtórz ten proces z drugim stabilizatorem.

Krok 3: Montaż kierownicy i panelu sterowania

Rys. 4

- Umieść kierownicę na korpusie, dopasowując otwory w obu, jak pokazano na rysunku 4.
- Użyj śrub i nakrętek dostarczonych aby założyć obie części.
- Podłącz kabel zasilający do panelu sterowania i umieść go na kierownicy, jak pokazano na rysunku 4.

Krok 4: Pedaty

Rys. 5

Zamontuj lewy i prawy pedał do odpowiedniej korby.

Krok 5: Siodło

Rys. 6

- Odkręć nakrętki znajdujące się pod siedzeniem.
- Umieść siodło na górze sztycy, jak pokazano na rysunku 6.
- Zabezpiecz obie części nakrętkami.

Krok 6: Sztyca

Rys. 7

Włóż sztycę do głównego korpusu, jak pokazano na rysunku 7.
Nie reguluj wysokości siodła powyżej oznaczenia „STOP” na sztycy.

4. FUNKCJONOWANIE

Regulacja wysokości siodełka

- Aby wyregulować wysokość siodełka, pamiętaj, że prawidłowa pozycja to taka, w której biodra nie są przechylone na jedną stronę, gdy pedał znajduje się w dolnej pozycji, a stopa jest idealnie wsunięta i zatrzaśnięta w uchwycie na palce. Rys. 8
- Wysokość siedziska można regulować, zdejmując pokrętło regulacyjne i podnosząc lub opuszczając siedzisko. Po wybraniu wysokości włóż pokrętło i zamocuj. Wyreguluj siedzenie przynajmniej w ostatnim otworze, a najwyżej w pierwszym. Nie reguluj wysokości siodełka podczas jazdy na rowerze. Rys. 9

Legenda rysunek 9:

1. Odkręć pokrętło regulacji wysokości.
2. Dostosuj do żądanej wysokości.
3. Ponownie dokręć pokrętło regulacji wysokości.

Regulacja oporu

Pokrętło oporu umożliwia regulację poziomu oporu pedałów. Wyższy poziom utrudni pedałowanie, a niższy - łatwiejsze. Aby poprawić wyniki, dostosuj poziom oporu podczas jazdy na rowerze. Rys. 9

Jak wejść lub zejść z roweru

- Aby wsiąść na rower, pierwszą rzeczą, którą należy zrobić, to upewnić się, że jest całkowicie zatrzymany. Stań po jednej stronie roweru i przesuń nogę najbliższą rowerowi przez ramę, a następnie usiądź na siodełku i włóż stopy w zaciski na palce.
- Aby zejść z roweru, wykonaj poprzednią procedurę, ale w odwrotnej kolejności.

Ostrzeżenie

Jeśli nie widzisz żadnych liczb na ekranie komputera, upewnij się, że wszystkie połączenia są prawidłowe. Jeśli problem nie ustąpi, wymień baterie.

WYŚWIETLACZ LCD

Przycisk funkcji

Reset: naciśnij przycisk funkcyjny przez ponad 3 sekundy, aby wyczyścić wszystkie wartości z wyjątkiem licznika kilometrów.

Funkcje

- SCAN: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „SCAN”. Ekran LCD będzie automatycznie przełączał się między CZASEM, PRĘDKOŚCIĄ, ODLEGŁOŚCIĄ, KALORIAMI i LICZNIKAMI MIL.

- TIME: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „TIME”. Wyświetlacz LCD pokaże czas który upłynął podczas treningu.
- SPEED: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „SPD”. Ekran LCD pokaże aktualną prędkość.
- DISTANCE: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „DST”. Ekran LCD wyświetli przebytą odległość.
- CALORIE: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „CAL”. Ekran LCD wyświetli zużyte kalorie.
- ODOMETER: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „ODO”. Na ekranie LCD zostanie wyświetlona całkowita odległość.
- PULSE: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „PULSE”. Ekran LCD wyświetli aktualny puls użytkownika w uderzeniach na minutę. Połóż dłoń na powierzchni kontaktu i odczekaj 30 sekund na prawidłowy odczyt.

Ostrzeżenie:

- Monitor włącza się automatycznie, gdy rower jest w ruchu.
- Jeśli przerwiesz trening na dłużej niż 3 minuty, komputer wyłączy się.
- Jeśli ekran nie wyświetla danych poprawnie, zainstaluj ponownie ekran LCD lub wymień baterie.
- Komputer wykorzystuje dwie baterie AAA.

5. ZALECENIA ODNOŚNIE ĆWICZEŃ

Informacje związane z ćwiczeniami

Prawidłowe szkolenie musi składać się z następujących kroków:

- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 10
- Trening: Jest to sesja ćwiczeń trwająca 20-30 minut (uwaga: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj tętna na wyższym poziomie dłużej niż 20 minut). Rys. 11
- Schładzanie: rozciągaj przez 5-10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 10

Rutyna ćwiczeń

Aby utrzymać lub poprawić swoją kondycję, wykonuj trzy treningi w tygodniu, z co najmniej jednodniową przerwą między treningami. Po kilku miesiącach ćwiczeń możesz zwiększyć liczbę tygodniowych sesji do pięciu. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas ćwiczeń należy być konsekwentnym.

6. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Możliwe rozwiązanie
Niestabilny fundament	Podłoże nie jest płaskie lub pod przednim lub tylnym stabilizatorem znajduje się jakiś przedmiot	Zmień lokalizację sprzętu i/ lub usuń przedmiot.
	Nie wyregulowałeś poziomów tylnego stabilizatora	Wyreguluj poziom tylnego stabilizatora
Niestabilna kierownica	Śruby są luźne	Dokręć śruby
Podczas używania sprzętu nie ma żadnych oporów	Zwiększa się zakres oporu magnetycznego	Skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.
	Pokrętko oporu jest uszkodzone	Skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.
	Pasek się ślizga	Skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.
	Łożyska są uszkodzone	Skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.

7. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Ostrzeżenie:

Wskazana częstotliwość czyszczenia i konserwacji jest orientacyjna. Będzie to zależę od częstotliwości i intensywności użytkownika.

- Okresowo sprawdzaj sprzęt pod kątem możliwych zmian, takich jak poluzowanie nakrętek.
- Okresowo smaruj części, które poruszają się podczas ćwiczeń, aby zapobiec przedwczesnemu zniszczeniu.
- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem. Jeśli jakkolwiek część jest w złym stanie, należy ją natychmiast wymienić i nie używać sprzętu, dopóki nie będzie w idealnym stanie.

- Sprzęt można czyścić lekko wilgotną ściereczką i tagodnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.
- Stan śrub należy sprawdzać co dwa do trzech tygodni.
- Jeśli korby się poluzują:
 1. Zdejmij ozdobę.
 2. Lekko wzmocnić okrągłym kluczem.
 3. Ponownie umieść ramkę.
- Raz w miesiącu nałóż olej na wnętrze pedałów.
- Po nasmarowaniu niektórych ruchomych części roweru, uruchom rower normalnie przez co najmniej pół minuty.
- Pozostałe części roweru można czyścić lekko wilgotną ściereczką

Przechowywanie

- Ostrożnie wyjmij śrubę składaną.
- Przesuń stabilizatory, aby je zbliżyć.
- Włóż ponownie zawleczkę.
- Przechowuj sprzęt w suchym i bezpiecznym miejscu.

Przenoszenie

- Usuń śrubę składającą, jak pokazano na rysunku 2, aby złożyć rower.
- Gdy znajdzie się w pozycji złożonej, jak pokazano na rysunku 12, ponownie włóż sworzeń składania.

8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Model: DrumFit X-Bike 3000 Neo

Referencja: 07175

Waga maksymalna użytkownika: 100 kg

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

9. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



Ten symbol oznacza, że zgodnie z obowiązującymi przepisami produkt i/ lub bateria muszą być utylizowane oddzielnie od odpadów domowych.

POLSKI

Kiedy ten produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy wyjąć baterie/akumulatory i przekazać go do punktu zbiórki wyznaczonego przez władze lokalne.

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

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

10. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

11. COPYRIGHT

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

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Kontrolní panel
2. Řídítka
3. Odporový knoflík
4. Hlavní struktura
5. Pedál
6. Sedlo
7. Knoflík pro nastavení výšky
8. Skládací šroub
9. Stabilizátor
10. Šroub s válcovou hlavou + zahnutá podložka
11. Dvojité klíč
12. Imbusový klíč
13. Kolo

POZNÁMKA:

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

2. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je zabalen v obalu, který jej chrání během přepravy. Tento spotřebič je zabalen v obalu, který jej chrání během přepravy. Originální krabici a další obalové položky můžete uschovat na bezpečném místě, abyste zabránili poškození zařízení v případě potřeby přepravy v budoucnu. Pokud chcete obaly vyhodit, ujistěte se, že se jich zbavíte správným způsobem.
- Ujistěte se, že všechny díly a součásti jsou zahrnuty a v dobrém stavu. Pokud některá chybí nebo není v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte oficiální servisní službu Cecotec.

Obsah krabice

- Kolo DrumFit X-Bike 3000 Neo
- LCD monitor
- Nářadí
- 2 baterie AAA
- Tento návod k použití

3. MONTÁŽ PRODUKTU

Krok 1: Instalace skládacího šroubu

Obr. 2

Chcete-li kolo rozložit, odstraňte skládací šroub, jak je znázorněno na obrázku 2. Jakmile je v pracovní poloze, znovu zasuňte skládací šroub.

Krok 2: Stabilizátory

Obr. 3

- Zkontrolujte, zda plochá část protiskluzové nohy stabilizátoru zůstává na zemi.
- Demontujte šrouby stabilizátoru.
- Umístěte hlavní tělo na stabilizátor a zarovnejte otvory.
- Znovu zašroubujte šrouby, abyste připevnili hlavní tělo k gimbalu.
- Zatímco se robot nabíjí, zůstane zelený.
- Postup opakujte i s druhým stabilizátorem.

Krok 3: Instalace řídítek a ovládacího panelu

Obr. 4

- Umístěte řídítka na tělo tak, aby odpovídaly otvorům obou, jak je znázorněno na obrázku 4.
- K upevnění obou částí použijte dodané šrouby a podložky.
- Připojte napájecí kabel k ovládacímu panelu a umístěte jej na řídítka, jak je znázorněno na obrázku 4.

Krok 4: Pedály

Obr. 5

Namontujte levý a pravý pedál na odpovídající kliku.

Krok 5: Sedlo

Obr. 6

- Odstraňte matice, které jsou pod sedlem.
- Umístěte sedlo na horní část sedlovky, jak je znázorněno na obrázku 6.
- Obě části zajistěte maticemi.

Krok 6: Sedlovka

Obr. 7

Vložte sedlovku do hlavního těla, jak je znázorněno na obrázku 7. Nenastavujte výšku sedadla nad značku „STOP“ na sedlovce.

4. FUNGOVÁNÍ

Nastavení výšky sedla

- Při nastavování výšky sedla mějte na paměti, že správná poloha by měla být taková, aby váš bok nebyl nakloněn na jednu stranu, když je pedál v nejnižší poloze a vaše noha je plně zasunuta a zafixována ve špičce. Obr. 8
- Výšku sedadla lze nastavit odstraněním nastavovacího knoflíku a zvednutím nebo snížením sedadla. Po výběru výšky zasuňte knoflík a zafixujte jej. Nastavte sedadlo minimálně v posledním a maximálně v prvním otvoru. Během jízdy nenastavujte výšku sedla. Obr. 9

Legenda k obrázku 9:

1. Odšroubujte knoflík pro nastavení výšky.
2. Nastavte na požadovanou výšku.
3. Znovu utáhněte knoflík pro nastavení výšky.

Regulace odporu

Knoflík odporu umožňuje nastavit úroveň odporu pedálů. Vyšší úroveň ztěžuje šlapání, zatímco nižší úroveň usnadňuje. Chcete-li zlepšit výsledky, upravte úroveň odporu při jízdě na kole. Obr. 9

Jak nasednout a sesednout z kola

- Chcete-li nasednout na kolo, nejprve se ujistěte, že kolo zcela stojí. Postavte se na jednu stranu kola a položte nohu nejbližší k němu přes rám, pak se posadte na sedlo a položte nohy na pedály.
- Chcete-li sesednout z kola, postupujte podle výše uvedeného postupu, ale v opačném pořadí.

Upozornění

Pokud na obrazovce počítače nevidíte žádná čísla, zkontrolujte, zda jsou všechna připojení správná. Pokud problém přetrvává, vyměňte baterie.

LCD obrazovka

Tlačítka funkcí

Reset: stisknutím funkčního tlačítka na déle než 3 sekundy vymažete všechny hodnoty kromě počítadla kilometrů.

Funkce

- SCAN: Tiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „SCAN“. Na obrazovce LCD se automaticky přepíná mezi ČASEM, RYCHLOSTÍ, VZDÁLENOSTÍ, KALORIÍ a UJETÝCH

ČEŠTINA

KILOMETRŮ.

- TIME: Stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „TIME“. Na LCD displeji se zobrazí uplynulý čas vašeho tréninku.
- SPEED: tiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „SPD“. Na LCD displeji se zobrazí aktuální rychlost.
- DISTANCE: tiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „DST“. Na LCD displeji se zobrazí ujetá vzdálenost.
- CALORIE: tiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „CAL“. Na LCD displeji se zobrazí spotřebované kalorie.
- ODOMETER: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „ODO“. Na LCD displeji se zobrazí celková vzdálenost.
- PULSE: Stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „PULSE“. Na LCD obrazovce se zobrazí aktuální puls uživatele v tepech za minutu. Položte ruce na kontaktní plochu a počkejte 30 sekund na správné načtení.

Upozornění:

- Monitor se automaticky zapne, když je kolo v pohybu.
- Pokud přestanete trénovat déle než 3 minuty, počítač se vypne.
- Pokud obrazovka nezobrazuje data správně, znovu nainstalujte LCD obrazovku nebo vyměňte baterie.
- Počítač používá dvě baterie AAA.

5. DOPORUČENÍ TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Informace o cvičení

Správný trénink musí zahrnovat následující kroky:

- Zahřívání: sestává z protahování a cvičení s nízkou intenzitou trvajících 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 10
- Trénink: jedná se o 20–30minutové cvičení (poznámka: během prvních týdnů cvičení neudržujte tepovou frekvenci déle než 20 minut). Obr. 11
- Zklidnění: protáhněte se po dobu 5 až 10 minut. To zvýší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 10

Cvičení

Abyste si udrželi nebo zlepšili kondici, provádějte tři tréninky týdně, s minimálním jednoduchým odpočinkem mezi tréninky. Po několika měsících cvičení můžete zvýšit počet týdenních sezení až na pět. Abyste dosáhli nejlepších výsledků, měli byste být při cvičení důslední.

6. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možné příčiny	Možná řešení
nestabilní základ	Půda není rovná nebo je pod předním nebo zadním stabilizátorem nějaký předmět	Půda není rovná nebo je pod předním nebo zadním stabilizátorem nějaký předmět
	Nenastavili jste úroveň zadního stabilizátoru	Nastavte úroveň zadního stabilizátoru
Nestabilní řídítka	Šrouby jsou uvolněné	Utáhněte šrouby
Při používání zařízení neklade žádný odpor	Rozsah magnetického odporu se zvyšuje	Kontaktujte oficiální Asistenční technický servis Cecotec.
	Odporový knoflík je poškozený	Kontaktujte oficiální Asistenční technický servis Cecotec.
	Pás prokluzuje	Kontaktujte oficiální Asistenční technický servis Cecotec.
	Ložiska jsou poškozená	Kontaktujte oficiální Asistenční technický servis Cecotec.

7. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Upozornění:

Uvedená četnost čištění a údržby je orientační. Záleží na frekvenci a intenzitě uživatele.

- Zařízení pravidelně kontrolujte, zda není poškozené, například uvolněním matic.
- Pravidelně mazejte části, které se během cvičení pohybují, aby nedošlo k předčasnému poškození.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Pokud se zjistí, že některá část je ve špatném stavu, okamžitě ji vyměňte a nepoužívejte zařízení, dokud není v bezvadném stavu.
- Zařízení lze čistit mírně navlhčeným hadříkem a neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.

ČEŠTINA

- Nepokoušejte se zařízení opravit sami. Pokud máte potíže s montáží, používáním nebo uvažováním o chybějících součástech, kontaktujte svého distributora nebo oficiální technickou asistenční službu Cecotec.
- Stav šroubů by se měl kontrolovat každé dva až tři týdny.
- Pokud se ojnice uvolní:
 1. Odstraňte obložení.
 2. Lehce je toháněte kulatým klíčem.
 3. Znovu položte obložení.
- Jednou za měsíc namažte vnitřní stranu pedálů olejem.
- Po promazání některých pohyblivých částí motocyklu nechte motocykl alespoň půl minuty normálně běžet.
- Ostatní části kola lze čistit mírně navlhčeným hadříkem

Uskladnění

- Opatrně vyjměte skládací šroub.
- Posuňte stabilizátory, abyste je přiblížili.
- Znovu vložte skládací kolík.
- Zařízení skladujte na suchém a bezpečném místě.

Transport

- Chcete-li kolo složit, odstraňte skládací šroub, jak je znázorněno na obrázku 2.
- Jakmile je ve složené poloze, jak je znázorněno na obrázku 12, znovu vložte skládací kolík.

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

MODEL: DrumFit X-Bike 3000 Neo

Reference: 07175

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

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

Vyrobena v Číně | Navrženo ve Španělsku

9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



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

Podrobné informace o tom, jak správně likvidovat elektrická a elektronická

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

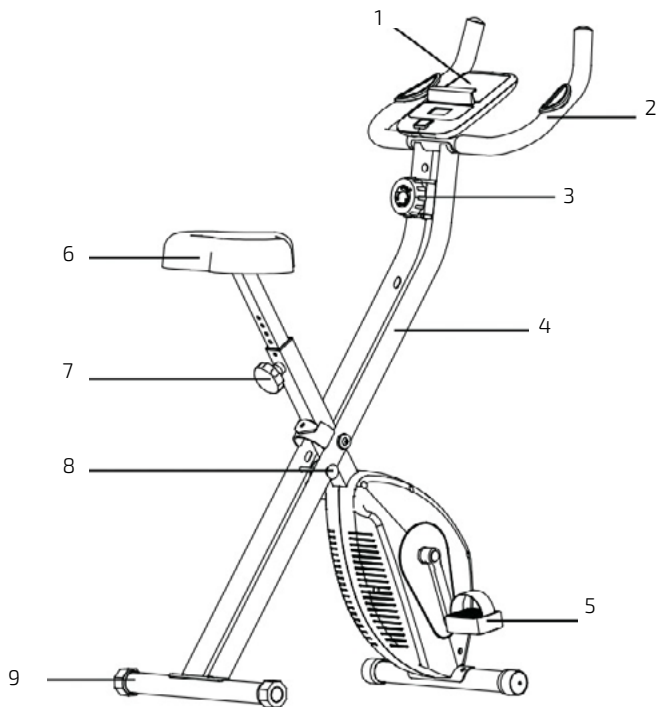
10. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

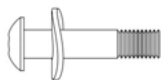
Pokud zjistíte problém s výrobkem nebo máte jakékoli dotazy, obraťte se na oficiální technickou podporu společnosti Cecotec na čísle +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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



10



1. Socket Head Cap Screw
2. Curved Gasket

11



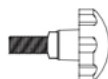
Allen Wrench

12



Spanner

13



Knob

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

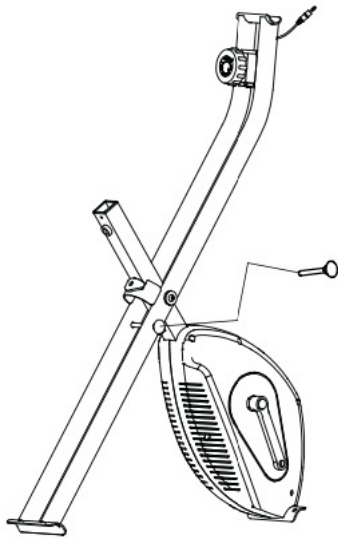


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

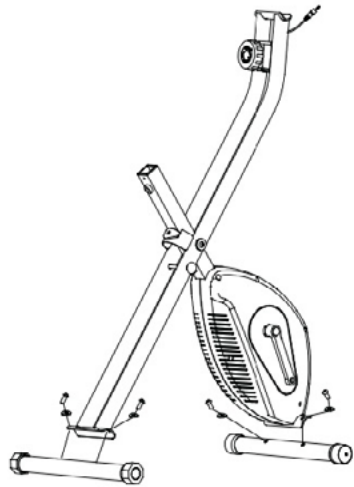


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

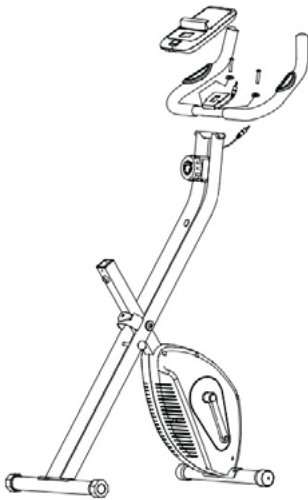


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

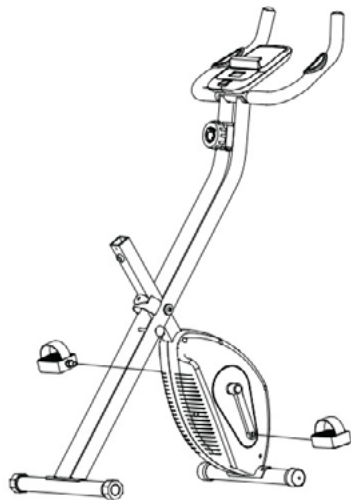


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

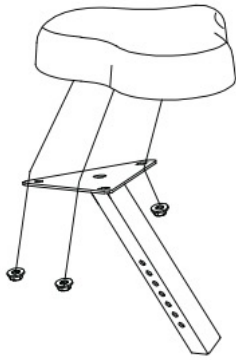


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

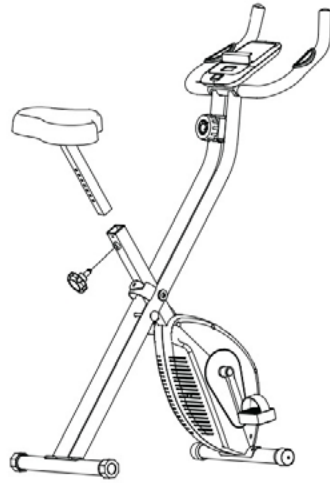


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

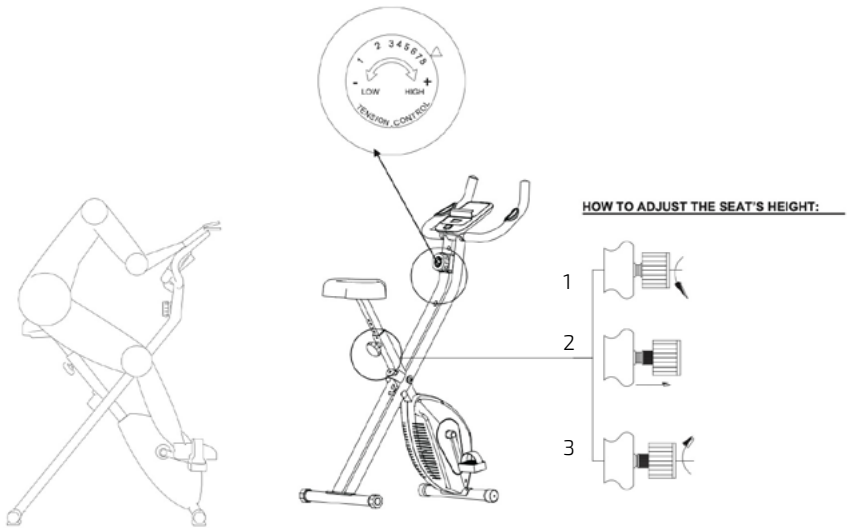


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

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

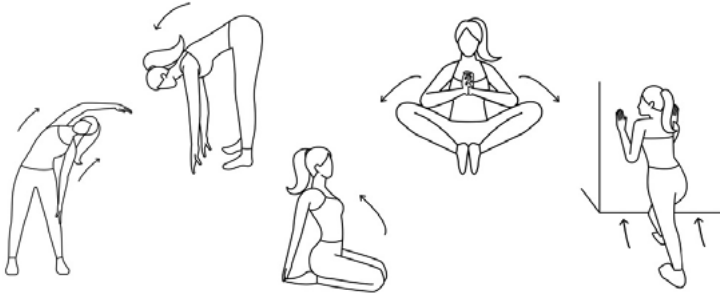


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10

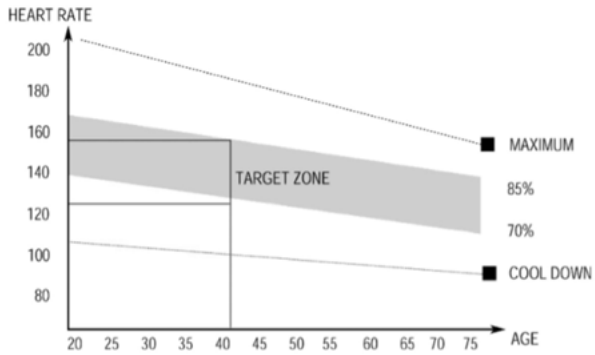
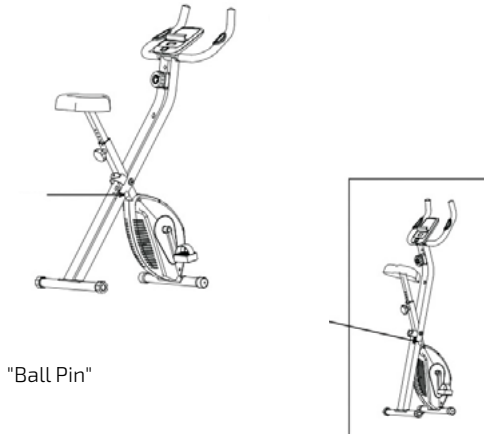


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 11



"Ball Pin"

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

www.cecotec.es

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

EA01230421