

cecotec

DRUMFIT X-BIKE NEO PRO

Bicicleta estática plegable/Folding exercise bike



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	7
Instructions de sécurité	11
Sicherheitshinweise	15
Istruzioni di sicurezza	19
Instruções de segurança	23
Veiligheidsvoorschriften	27
Instrukcje bezpieczeństwa	31
Bezpečnostní pokyny	35

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	40
2. Antes de usar	40
3. Montaje	41
4. Funcionamiento	42
5. Información relativa al ejercicio	44
6. Limpieza y mantenimiento	45
7. Especificaciones técnicas	46
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	46
9. Garantía y SAT	46
10. Copyright	46

INDEX

1. Parts and components	47
2. Before use	47
3. Assembly	48
4. Operation	49
5. Information on exercising	51
6. Cleaning and maintenance	52
7. Technical specifications	52
8. Disposal of old electrical and electronic appliances	53
9. Technical support and warranty	53
10. Copyright	53

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	54
2. Avant utilisation	54
3. Montage	55
4. Fonctionnement	56
5. Informations concernant l'exercice	58
6. Nettoyage et entretien	59
7. Spécifications techniques	60
8. Recyclage des équipements électriques	

et électroniques	60
9. Garantie et SAV	60
10. Copyright	60

INHALT

1. Teile und Komponenten	61
2. Vor dem Gebrauch	61
3. Installation	62
4. Bedienung	63
5. Fitnessinformation	65
6. Reinigung und Wartung	66
7. Technische Spezifikationen	67
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	67
9. Garantie und Kundendienst	67
10. Copyright	67

INDICE

1. Parti e componenti	68
2. Prima dell'uso	68
3. Montaggio	69
4. Funzionamento	70
5. Informazioni relative all'allenamento	72
6. Pulizia e manutenzione	73
7. Specifiche tecniche	73
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	74
9. Garanzia e supporto tecnico	74
10. Copyright	74

ÍNDICE

1. Peças e componentes	75
2. Antes de usar	75
3. Montagem	76
4. Funcionamento	77
5. Informações relativas ao exercício	79
6. Limpeza e manutenção	80
7. Especificações técnicas	80
8. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	81
9. Garantia e SAT	81
10. Copyright	81

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	82
------------------------------	----

2. Vóór u het apparaat gebruikt	82
3. Montage	83
4. Werking	84
5. Informatie over de training	86
6. Schoonmaak en onderhoud	87
7. Technische specificaties	88
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	88
9. Garantie en technische ondersteuning	88
10. Copyright	88

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	89
2. Przed użyciem	89
3. Montaż	90
4. Funkcjonowanie	91
5. Informacje związane z ćwiczeniami	93
6. Czyszczenie i konserwacja	94
7. Specyfikacja techniczna	95
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	95
9. Gwarancja i Serwis techniczny	95
10. Copyright	95

OBSAH

1. Části a složení	96
2. Před použitím	96
3. Montáž	97
4. Fungování	98
5. Informace o cvičení	100
6. Čištění a údržba	101
7. Technické specifikace	101
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	102
9. Záruka a technický servis	102
10. Copyright	102

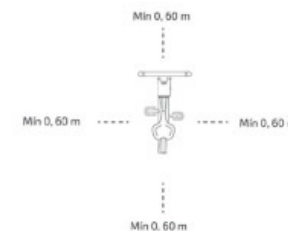
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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 esponga 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

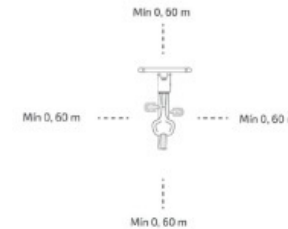
Please, keep this instruction manual in a safe place for future

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 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 equipment on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- Check 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

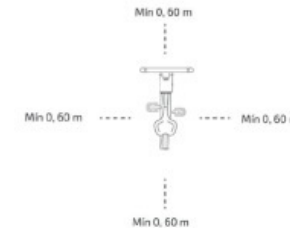
Veillez garder ce manuel d'instructions dans un lieu sécurisé pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- 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

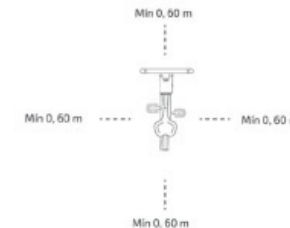
Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für ein zukünftiges Nachschlagen oder für neue Benutzer an einem sicheren Ort auf.

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



- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- 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 den Heimtrainer 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. Falls die Flüssigkeiten in Kontakt mit der Haut kommt,

waschen Sie sich sofort mit Wasser und Seife. Falls die Flüssigkeit in Kontakt mit den Augen kommt, waschen Sie sich die Augen während mindestens 10 Minuten und suchen Sie sich ärztliche Hilfe auf. Verwenden Sie beim Umgang mit der Batterie Handschuhe und entsorgen Sie sie sofort gemäß den örtlichen Vorschriften.

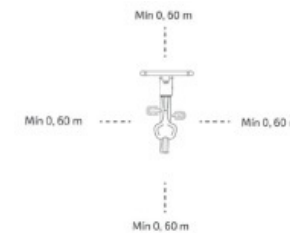
- Vermeiden Sie den Kontakt zwischen Batterien/Akkus und kleinen Metallgegenständen wie Büroklammern, Münzen, Schlüsseln, Nägeln oder Schrauben.
- Nehmen Sie keine Eingriffe an den Batterien vor.
- Die Batterien müssen zur sicheren Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden.
- Bewahren Sie Batterien, die 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 della macchina. Il prodotto 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 dalla macchina. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con la macchina. 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 la macchina, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente.
- Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare la macchina come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova della macchina, o se questa 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 alla macchina 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'entrata e l'uscita della macchina.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa la macchina. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nella macchina 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:** questa macchina 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 volante 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 che indicano la 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 batterie, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Non cortocircuitare i terminali della batteria.
- Se l'apparecchio deve essere conservato per un lungo periodo di tempo, è consigliabile rimuovere le batterie.
- Le pile devono essere inserite nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

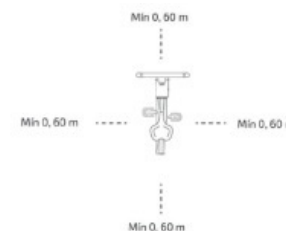
Por favor, mantenha este manual de instruções num local seguro para referência futura ou para novos utilizadores.

- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. O produto 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 involuntário 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 treino 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 dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da passadeira, podem interferir com o movimento do utilizador.

Instruções sobre as pilhas

- Não a queime nem a exponha a temperaturas altas, pois podem explodir.
- As pilhas podem apresentar fugas em condições extremas. Se as pilhas deitarem gotas, não toque no líquido. Se o líquido entrar em contacto com a pele, lave-se imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave imediatamente os olhos com água limpa em abundância durante pelo menos 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manusear 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

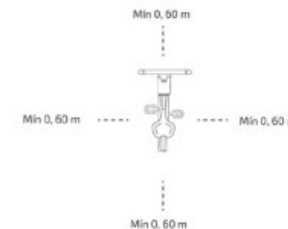
Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plaats voor toekomstige naslag of nieuwe gebruikers.

- 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.

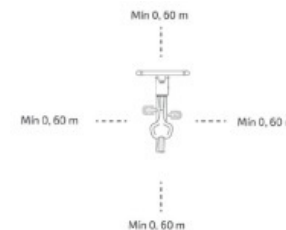
- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do

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.
- Utrzymywać 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: 100 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, które mogą zostać połamane, należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Połamanie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Może powodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- W przypadku połamania baterii udaj się szybko do najbliższego centrum medycznego.
- Zaciski zasilania akumulatora nie mogą być zwarte.
- Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
- Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Przy ich wymianie należy zwrócić uwagę na polaryzację.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

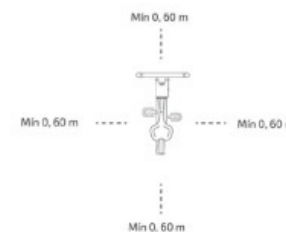
Tento návod k použití si prosím uschovejte na bezpečném místě pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- Než se pokusíte stroj sestavit, přečtete 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 uživatelskou 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 vstup a výstup ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení pytlovitého 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. Tornillo de cabeza redonda (4)
2. Arandela curva (6)
3. Tuerca ciega (4)
4. Barra estabilizadora trasera (1)
5. Pedal derecho (1)
6. Rueda de ajuste del sillín (1)
7. Tuerca (5)
8. Arandela plana (9)
9. Arandela de presión (6)
10. Tornillo Allen M8x20 mm (4)
11. Respaldo (1)
12. Reposabrazos trasero (1)
13. Asiento (1)
14. Manillar frontal (1)
15. Tornillo Allen M8x35 mm (2)
16. Tubo del soporte para tablets (1)
17. Soporte para tablets (1)
18. Monitor LCD (1)
19. Tornillo (1)
20. Soporte del monitor (1)
21. Estructura principal (1)
22. Pedal izquierdo (1)
23. Barra estabilizadora delantera (1)
24. Soporte del asiento (1)
25. Tornillo Allen M8x40 mm (2)
26. Tornillo (1)

Nota

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

2. ANTES DE USAR

- Este aparato presenta un embalaje diseñado para protegerlo durante su transporte. Saque el aparato de su caja y retire todo el material de embalaje. Puede guardar la caja original y otros elementos del embalaje en un lugar seguro para prevenir daños en el aparato si necesita transportarlo en el futuro. Si desea deshacerse del embalaje original, asegúrese

de reciclar todos los elementos correctamente.

- Asegúrese de que todas las piezas y componentes están incluidos y en buen estado. Si faltara alguno o no estuvieran en buen estado, contacte de forma inmediata con el Servicio de Atención Técnica oficial de Cecotec.

Contenido de la caja

- Bicicleta DrumFit X-Bike Neo Pro
- Herramientas para el montaje
- 2 pilas AAA
- Este manual de instrucciones

3. MONTAJE

Escaneando el siguiente código QR, podrá visualizar el montaje completo del producto.



Paso 1

Fig. 2.

Fije las dos barras estabilizadoras (4 y 23) a la estructura principal (21) usando cuatro tuercas ciegas (3), arandelas curvas (2) y tornillos de cabeza redonda (1).

Paso 2

Fig. 3.

Los pedales (5) y (22) están marcados como "L" y "R", izquierda y derecha. Sitúelos en las bielas correspondientes. La biela derecha está en el lado derecho en el sentido de la bici. El pedal derecho se enrosca en el sentido de las agujas del reloj, mientras que el izquierdo se enrosca en dirección opuesta.

Paso 3

Fig. 4.

Alinee el sillín (13) con el soporte del sillín (24). Ajuste el ángulo del sillín y fíjelo firmemente con tuercas y arandelas planas (7, 8).

Inserte el soporte del sillín (24) en la estructura principal (21) y alinee los agujeros. Fije el sillín

en posición con la rueda de ajuste del sillín (8). La altura correcta del sillín puede ser ajustada cuando la bici esté montada por completo.

Paso 4

Fig. 5.

Fije el respaldo (11) al soporte del sillín (24) con dos tornillos Allen (25), arandelas planas (8) y tuercas (7).

Paso 5

Fig. 6.

Retire las tuercas, arandelas y tornillos del reposabrazos trasero (12). Fije el reposabrazos al soporte del respaldo usando estas piezas.

Asegúrese de que el manillar mire al frente.

Paso 6

Fig. 7.

Fije el manillar delantero (14) a la estructura principal (21) con dos tornillos Allen M8x35 (15) y dos arandelas curvas (2).

Paso 7

Fig. 8.

Retire el tornillo (19) del soporte del monitor (20). Fije el soporte del monitor con el tornillo. Deslice el monitor LCD (18) en el soporte del monitor y enchúfelo.

Paso 8

Fig. 9.

Alinee el tubo del soporte para tablets (16) con los agujeros en la estructura principal (21) y fjelo con dos tornillos Allen (10), arandelas de presión (9), y arandelas planas (8).

Fije el soporte para tablets en su tubo con el tornillo (26).

4. FUNCIONAMIENTO

Cómo subirse y bajarse de la bicicleta

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

Ajuste de la resistencia

- La resistencia de pedaleo se ajusta con la perilla de tensión situada debajo del manillar.

Para aumentar la resistencia, gire la perilla en sentido horario. Para reducir la resistencia, gire la perilla en sentido antihorario.

- Pulse la perilla para usarla como freno de emergencia.

Ajuste del sillín

- Para ajustar la altura del sillín tenga en consideración que la posición correcta debe ser aquella en la que su cadera no quede inclinada hacia un lado cuando el pedal esté en su posición inferior y el pie quede perfectamente introducido y acoplado en el calapiés.
- Para un uso correcto del equipo y evitar posibles lesiones en las rodillas, el ajuste horizontal del sillín es extremadamente importante. La posición correcta debe ser aquella que, con las dos bielas de los pedales en posición horizontal, deje la rodilla delantera justo encima del centro del pedal.
- Ajuste adecuadamente la posición del sillín para garantizar la máxima eficiencia y comodidad durante el ejercicio. El sillín está en la posición correcta si el usuario tiene una rodilla ligeramente flexionada cuando uno de los pedales está en un ángulo de 90 grados con respecto al suelo.
- Para ajustar la altura del sillín, basta con aflojar la perilla de bloqueo M1, subir o bajar el asiento a la altura deseada y apretar la perilla.
- Para ajustar la posición del sillín, gire la tuerca de fijación N1, mueva el sillín hacia atrás o hacia delante hasta la posición adecuada y luego apriétela.

Ajuste del manillar

- Asegúrese de que la altura del manillar quede aproximadamente de forma equidistante a la altura del sillín, tenga en cuenta que este parámetro dependerá de la biomecánica y fisiología del usuario. Si en esta posición está incómodo/a o las rodillas chocan con el manillar deberá aumentar un poco la altura.
- Para ajustar la altura del manillar, basta con aflojar la perilla de bloqueo M1, ajustar el manillar a la altura deseada y apretarla.

Ajuste de la estabilidad

Para estabilizar la bicicleta sobre la superficie del suelo, gire las ruedas situadas en los extremos de las barras estabilizadoras para elevar o bajar los niveladores y evitar que la bicicleta se tambalee.

Freno de emergencia

En caso de emergencia que requiera el frenado completo de la bicicleta se deberá presionar con fuerza hacia adentro el pomo del selector de resistencia hasta que haga tope y se detenga la máquina por completo.

Solución de problemas

Si no observa ningún número en la pantalla del monitor, asegúrese de que todas las conexiones

sean correctas.

Pantalla LCD

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

Funciones

- SCAN: presione este botón hasta que la pantalla muestre "SCAN". La pantalla LCD alternará automáticamente entre TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORÍAS Y CUENTAKILÓMETROS.
- TIME: presione este botón hasta que la pantalla muestre "TIME". La pantalla LCD contará el tiempo transcurrido en su entrenamiento.
- SPEED: presione este botón hasta que la pantalla muestre "SPEED". La pantalla LCD mostrará la velocidad actual.
- DISTANCE: presione este botón hasta que la pantalla muestre "DIST". La pantalla LCD mostrará la distancia recorrida.
- CALORIE: presione este botón hasta que la pantalla muestre "CAL". La pantalla LCD mostrará las calorías consumidas.
- ODOMETER: presione este botón hasta que la pantalla muestre "ODO". La pantalla LCD mostrará la distancia total.
- PULSE: presione este 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.

Advertencias:

- 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 AA o UM-3.

5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

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

(Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta

durante más de 20 minutos). Fig. 11

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

Rutina de ejercicio

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

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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.
- 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:
- Retire el embellecedor.
- Refuerce ligeramente con una llave redonda.
- 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.

7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Modelo: DrumFit X-Bike Neo Pro

Referencia: 07072

Peso máximo del usuario: 100 kg

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

Fabricado en China | Diseñado en España

8. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



Este símbolo indica que, de acuerdo con las normativas aplicables, el producto y/o la batería deberán desecharse de manera independiente de los residuos domésticos. Cuando este producto alcance el final de su vida útil, 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.

9. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

10. COPYRIGHT

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1.

1. Round head screw (4)
2. Curved washer (6)
3. Cap nut (4)
4. Rear stabiliser (1)
5. Right pedal (1)
6. Saddle-adjustment knob (1)
7. Nut (5)
8. Plain washer (9)
9. Pressure washer (6)
10. M8x20 mm Allen screw (4)
11. Backrest (1)
12. Rear armrest (1)
13. Saddle (1)
14. Front handlebar (1)
15. M8x35 mm Allen screw (2)
16. Tablet-holder tube (1)
17. Tablet holder (1)
18. LCD monitor (1)
19. Screw (1)
20. LCD monitor support (1)
21. Main frame (1)
22. Left pedal (1)
23. Front stabiliser (1)
24. Saddle support (1)
25. M8x40 mm Allen screw (2)
26. Screw (1)

Please 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 product damage 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 Neo Pro exercise bike
- Tools for assembly
- Batteries 2 x AAA
- Instruction manual

3. ASSEMBLY

Scanning the following QR code, you can view the complete assembly of the machine.



Step 1

Fig. 2.

Attach the 2 stabilisers (4 and 23) to the main frame (21) using 4 cap nuts (3), curved washers (2), and round-head screws (1).

Step 2

Fig. 3.

The pedals (5) & (22) are marked "L" and "R"- Left and Right. Place them in their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right side of the bike, when sitting on it. Note that the right pedal should be screwed clockwise, while the left pedal must be screwed anti-clockwise.

Step 3

Fig. 4.

Align the saddle (13) with the saddle support (24). Adjust the angle of the saddle. Fix it tightly with nuts and plain washers (7, 8).

Insert the saddle support (24) into the main frame (21) and line up the holes. Fix the saddle into position with the saddle-adjustment knob (8). The height of the saddle can be adjusted after

completely assembling the exercise bike.

Step 4

Fig. 5.

Fix the backrest (11) to the saddle support (24) with two Allen screws (25), plain washers (8), and nuts (7).

Step 5

Fig. 6.

Remove the nuts, washers, and screws from the rear armrest (12). Fix the armrest to the backrest support with these parts.

Make sure the handlebar faces forward.

Step 6

Fig. 7.

Fasten the front handlebar (14) to the main frame (21) with two Allen screws M8x35 (15) and curved washers (2).

Step 7

Fig. 8.

Remove the screw (19) from the LCD monitor support (20). Fix the LCD monitor support with the screw. Slide the LCD monitor (18) into the LCD monitor support and plug it in.

Step 8

Fig. 9.

Align the tablet-holder tube (16) with the holes in the main frame (21) and fix it with two Allen screws (10), pressure washers (9), and plain washers (8).

Fix the tablet holder to its tube with the screw (26).

4. OPERATION

Getting on and off the exercise bike

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

Resistance adjustment

- The pedalling resistance can be adjusted with the tension-adjustment knob under the handlebars. To increase resistance, turn the knob clockwise. To reduce resistance, turn the

knob counterclockwise.

- Press the knob to use it as an emergency brake.

Assembling the saddle

- To adjust the height of the saddle, remember that the correct position is the one in which your waist is not tilted to the side when the pedal is in the lower position and the foot is perfectly inserted in the toe clips.
- For a correct use of the machine and to avoid possible injuries in the knees, the horizontal adjustment of the saddle is extremely important. The correct position is the one in which, when the two pedal cranks are in the horizontal position, your front knee is right over the pedal centre.
- Adjust the saddle properly to ensure maximum efficiency and comfort during exercise. The saddle is in the correct position if the user has a slightly bent knee when one of the pedals is at a 90 degree angle relative to the ground.
- To adjust the saddle height, simply loosen the M1 lock knob, raise or lower the seat to the desired height, and tighten the knob.
- To adjust the saddle position, turn the N1 fixing nut, move the saddle backwards or forwards to the desired position, and tighten it.

Adjusting the handlebar

- Make sure the handlebar height is approximately at the same height as the saddle. Remember that this parameter will depend on the biomechanics and physiology of the user. If you feel uncomfortable in this position or your knees touch the handlebar, you should increase the height slightly.
- To adjust the handlebar height, simply loosen the M1 locking knob, adjust the handlebar to the desired height, and tighten the knob.

Levelling the exercise bike

To level the exercise bike on the ground, turn the knobs at the ends of each stabiliser to raise or lower the levellers and prevent the bike from wobbling.

Emergency brake

In the event of an emergency requiring a complete braking of the exercise bike, the resistance knob must be pushed inwards firmly until the bike stops completely.

Troubleshooting

If no number appears on the computer, make sure all connections are correct.

LCD display

- Operating button
- Reset: Hold the button for over 3 seconds to reset all values, except the Odometer.

Functions

- SCAN: press this button until the monitor displays "SCAN". The LCD monitor will automatically alternate between TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, and ODOMETER.
- TIME: press this button until the monitor displays "TIME". The LCD monitor will count up your workout time.
- SPEED: press this button until the monitor displays "SPEED". The LCD monitor will show the current speed.
- DISTANCE: press this button until the screen displays "DIST". The LCD monitor will show the distance pedalled.
- CALORIE: press this button until the monitor displays "CAL". The LCD monitor will show the calorie consumption.
- ODOMETER: press this button until the monitor displays "ODO". The LCD monitor will show the total distance.
- PULSE: press this button until the monitor displays "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.

Warnings:

- The LCD monitor 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 AA or UM-3 batteries.

5. 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: consisting of 20 to 30 minutes of exercise. (Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 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. CLEANING AND MAINTENANCE

Warning

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 product 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:
 - Remove the trim.
 - Reinforce lightly with a ring spanner.
 - 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 machine normally for at least half a minute.
- You can clean the rest of the parts with a slightly damp cloth

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model: DrumFit X-Bike Neo Pro

Reference: 07072

Maximum user weight: 100 kg

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

Made in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

batteries, consumers should contact their local authorities.

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1.

1. Vis à tête ronde (4)
2. Rondelle courbe (6)
3. Écrou borgne (4)
4. Barre stabilisatrice arrière (1)
5. Pédale droite (1)
6. Roue de réglage de la selle (1)
7. Écrou (5)
8. Rondelle plate (9)
9. Rondelle Crower (6)
10. Vis Allen M8x20 mm (4)
11. Dossier (1)
12. Repose-bras arrière (1)
13. Selle (1)
14. Guidon frontal (1)
15. Vis Allen M8x35 mm (2)
16. Tube du support pour tablettes (1)
17. Support pour tablettes (1)
18. Moniteur LCD (1)
19. Vis (1)
20. Support du moniteur (1)
21. Structure principale (1)
22. Pédale gauche (1)
23. Barre stabilisatrice avant (1)
24. Support de la selle (1)
25. Vis Allen M8x40 mm (2)
26. Vis (1)

Note

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

2. AVANT UTILISATION

- Cet appareil possède un emballage conçu pour le protéger pendant son transport. Sortez l'appareil de sa boîte et retirez tout le matériel qui compose l'emballage. Rangez la boîte d'origine et le reste des éléments provenant de l'emballage dans un endroit sûr pour éviter d'endommager l'appareil si vous devez le transporter à l'avenir. Si vous devez vous défaire

de l'emballage d'origine, assurez-vous de recycler tous les éléments correctement.

- Assurez-vous que toutes les pièces et les composants sont inclus et en bon état. S'il manque une pièce, une partie, un accessoire ou que l'appareil ou ses accessoires ne sont pas en bon état, veuillez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec.

Contenu de la boîte

- Vélo d'appartement DrumFit X-Bike Neo Pro
- Outils pour le montage
- 2 piles AAA
- Manuel d'instructions

3. MONTAGE

Scannez le code QR suivant pour visualiser l'assemblage complet du produit.



Étape 1

Img. 2.

Fixez un des deux barres stabilisatrices (4 et 23) à la structure principale (21) en utilisant les 4 écrous borgnes (3), les rondelles courbes (2) et les vis à tête ronde (1).

Étape 2

Img. 3.

Les pédales (5) y (22) sont marquées avec les lettres « L » et « R », gauche et droite. Placez-les dans les bielles correspondantes. La bielle droite se trouve au côté droit dans le sens du vélo. La pédale droite se visse dans le sens des aiguilles d'une montre, alors que la pédale gauche se visse dans le sens contraire.

Étape 3

Img. 4.

Alignez la selle (13) avec son support (24). Ajustez l'angle de la selle et fixez-la fermement avec les écrous et les rondelles plates (7, 8).

Insérez le support de la selle (24) dans la structure principale (21) et alignez les trous. Fixez

la selle avec la roue de réglage (8). La hauteur correcte de la selle peut être ajustée lorsque le vélo soit complètement monté.

Étape 4

Img. 5.

Fixez le dossier (11) au support de la selle (24) avec les deux vis Allen (25), les rondelles plates (8) et les écrous (8).

Étape 5

Img. 6.

Retirez les écrous, les rondelles et les vis du repose-bras arrière (12). Fixez le repose-bras au support du dossier en utilisant ces pièces.

Assurez-vous que le guidon soit orienté vers l'avant.

Étape 6

Img. 7.

Fixez le guidon avant (14) à la structure principale (21) avec les deux vis Allen M8x35 (15) et les deux rondelles courbes (2).

Étape 7

Img. 8.

Retirez la vis (19) du support du moniteur (20). Fixez le support du moniteur avec la vis. Faites glisser le moniteur LCD (18) sur le support du moniteur et branchez-le.

Étape 8

Img. 9.

Alignez le tube du support pour tablettes (16) avec les trous de la structure principale (21) et fixez-le avec les deux vis Allen (10), les rondelles Grower (9), et les rondelles plates (8).

Fixez le support pour tablettes à son tube avec la vis (26).

4. FONCTIONNEMENT

Comment monter et descendre du vélo

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

Réglage de la résistance

- La résistance du pédalage est réglée à l'aide de la molette de réglage située sous le guidon.

Pour augmenter la résistance, tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour réduire la résistance, tournez la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

- Appuyez sur le bouton pour l'utiliser comme frein de secours.

Réglage de la selle

- Lorsque vous réglez la hauteur de la selle, n'oubliez pas que la position correcte doit être celle dans laquelle votre hanche n'est pas inclinée sur le côté lorsque la pédale est dans sa position la plus basse et que votre pied est complètement inséré et placé dans le cale-pieds.
- Pour une utilisation correcte de l'équipement et pour éviter d'éventuelles blessures aux genoux, le réglage horizontal de la selle est extrêmement important. La position correcte doit être celle où, avec les deux bielles horizontales, vous laissez votre genou avant juste au-dessus du centre de la pédale.
- Réglez correctement la position de la selle pour assurer une efficacité et un confort maximum pendant l'exercice. La selle est dans la bonne position si le genou est légèrement plié lorsque l'une des pédales est à un angle de 90 degrés par rapport au sol.
- Pour régler la hauteur de la selle, il suffit de desserrer la molette de fixation M1, de soulever ou d'abaisser la selle à la hauteur souhaitée et de resserrer la molette.
- Pour régler la hauteur de la selle, il suffit de desserrer la molette de fixation M1, de soulever ou d'abaisser la selle à la hauteur souhaitée et de resserrer la molette.

Réglage du guidon

- Veillez à ce que la hauteur du guidon soit approximativement égale à la hauteur de la selle ; notez que ce paramètre dépend de la biomécanique et de la physiologie de l'utilisateur. Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position ou si vos genoux touchent le guidon, vous devez augmenter un peu la hauteur.
- Pour régler la hauteur du guidon, il suffit de desserrer la molette de fixation M1, de régler le guidon à la hauteur souhaitée et de la resserrer.

Réglage de la stabilité

Pour stabiliser le vélo sur la surface du sol, tournez les roues situées aux extrémités des barres stabilisatrices pour soulever ou abaisser les pieds niveleurs et empêcher le vélo de balancer.

Frein d'urgence

En cas d'urgence nécessitant un freinage complet du vélo, le sélecteur de la résistance doit être appuyé fermement jusqu'à ce qu'il s'arrête et que la machine s'arrête complètement.

Résolution des problèmes

Si vous n'observez aucun numéro sur l'écran du moniteur, assurez-vous que toutes les connexions soient effectuées correctement.

Écran LCD

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

Fonctions

- SCAN : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran affiche le mot « SCAN ». L'écran LCD alternera automatiquement entre TEMPS, VITESSE, DISTANCE, CALORIES ET COMPTEUR KILOMÉTRIQUE.
- TIME : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran affiche le mot « TIME ». L'écran LCD comptera le temps passé pendant votre entraînement.
- SPEED : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran affiche le mot « SPEED ». L'écran LCD affichera la vitesse actuelle.
- DISTANCE : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran affiche le mot « DIST ». L'écran LCD affichera la distance parcourue.
- CALORIE : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran affiche le mot « CAL ». L'écran LCD affichera les calories brûlées.
- ODOMETER : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran affiche le mot « ODO ». L'écran LCD affichera la distance totale parcourue.
- PULSE : appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran affiche le mot « 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.

Avertissements :

- 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 l'écran LCD ou changez les piles.
- Le moniteur fonctionne avec deux piles AA ou UM-3.

5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

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

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

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

Routine d'exercice

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

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

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.
- 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 :
- Retirez l'enjoliveur.
- Renforcez-les légèrement avec une clé ronde.
- 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.

7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Modèle : DrumFit X-Bike Neo Pro

Référence : 07072

Poids maximum 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

8. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



Ce symbole indique que, conformément à la réglementation en vigueur, le produit et/ou la batterie doivent être éliminés séparément des déchets municipaux. Lorsque ce produit atteint la fin de sa vie utile, vous devez retirer les piles ou batteries et les apporter à un point de collecte désigné par les autorités locales. Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de vos appareils électriques et électroniques

et/ou des batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.

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

9. GARANTIE ET SAV

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1.

1. Rundkopfschraube (4)
2. Gebogene Unterlegscheibe (6)
3. Hutmutter (4)
4. Hinterer Stabilisator (1)
5. Rechtes Pedal (1)
6. Einstellrad des Sattels (1)
7. Schraubenmutter (5)
8. Flachscheibe (9)
9. Druck-Unterlegscheibe (6)
10. Allen-Schraube M8x20 mm (4)
11. Rückenlehne (1)
12. Hintere Armlehne (1)
13. Sitz (1)
14. Vorderer Lenker (1)
15. Allen-Schraube M8x35 mm (2)
16. Röhrchen für Tablettenhalter (1)
17. Tablettenhalter (1)
18. LCD-Bildschirm (1)
19. Schraube (1)
20. Bildschirmhalter (1)
21. Hauptstruktur (1)
22. Linkes Pedal (1)
23. Vorderer Stabilisator (1)
24. Sitzhalter (1)
25. Allen-Schraube M8x40 mm (2)
26. Schraube (1)

Notiz

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 fehlen oder nicht in gutem Zustand sind, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.

Vollständiger Inhalt

- DrumFit X-Bike Neo Pro Heimtrainer
- Werkzeuge für die Montage
- 2 Batterien AAA
- Bedienungsanleitung

3. INSTALLATION

Scannen Sie den nachstehenden QR-Code, um die vollständige Montage des Produkts anzuzeigen.



Schritt 1

Abb. 2.

Befestigen Sie die beiden Stabilisatorstangen (4 und 23) mit vier Hutmutter (3), gebogenen Unterlegscheiben (2) und Rundkopfschrauben (1) am Hauptrahmen (21).

Schritt 2

Abb. 3.

Die Pedale (5) und (22) sind links und rechts mit „L“ und „R“ gekennzeichnet. Setzen Sie sie auf die entsprechenden Kurbelzapfen. Die rechte Kurbel befindet sich auf der rechten Seite in Fahrtrichtung. Das rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn, das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt.

Schritt 3

Abb. 4.

Richten Sie den Sattel (13) mit der Sattelstütze (24) aus. Stellen Sie den Winkel des Sattels ein und sichern Sie ihn mit flachen Muttern und Unterlegscheiben (7, 8).

Setzen Sie die Sattelstütze (24) in den Hauptrahmen (21) ein und richten Sie die Löcher aus. Sichern Sie den Sattel mit dem Sattel-Einstellrad (8) in seiner Position. Die richtige Sattelhöhe kann eingestellt werden, wenn der Heimtrainer vollständig zusammengebaut ist.

Schritt 4

Abb. 5.

Befestigen Sie die Rückenlehne (11) an der Sattelklemme (24) mit zwei Allen-Schrauben (25), Unterlegscheiben (8) und Muttern (7).

Schritt 5

Abb. 6.

Entfernen Sie die Muttern, Unterlegscheiben und Schrauben von der hinteren Armlehne (12). Befestigen Sie die Armlehne mit diesen Teilen an der Rückenlehnenstütze.

Achten Sie darauf, dass der Lenker nach vorne zeigt.

Schritt 6

Abb. 7.

Befestigen Sie den vorderen Lenker (14) am Hauptrahmen (21) mit zwei Allen-Schrauben M8x35 (15) und zwei gebogenen Unterlegscheiben (2).

Schritt 7

Abb. 8.

Entfernen Sie die Schraube (19) von der Monitorhalterung (20). Sichern Sie den Monitorfuß mit der Schraube. Schieben Sie den LCD-Monitor (18) auf den Monitorfuß und schließen Sie den Monitor an.

Schritt 8

Abb. 9.

Richten Sie den Tablet-Halter (16) auf die Löcher im Hauptrahmen (21) aus und befestigen Sie es mit zwei Allen-Schrauben (10), Druck-Unterlegscheibe (9) und Unterlegscheiben (8).

Befestigen Sie den Display-Halter mit der Schraube (26) an Ihrem Röhrchen.

4. BEDIENUNG

Wie man auf den Heimtrainer auf- und absteigt

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

Einstellung des Widerstandes

- Der Tretwiderstand wird mit dem Spannungsknopf unter dem Lenker eingestellt. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn.
- Drücken Sie den Knopf, um ihn als Notbremse zu verwenden.

Einstellung des Sattels

- Beachten Sie bei der Einstellung der Sattelhöhe, dass Ihre Hüfte in der untersten Position des Pedals nicht zur Seite gekippt ist und Ihr Fuß vollständig auf der Fußplatte steht.
- Für die richtige Nutzung des Geräts und zur Vermeidung möglicher Knieverletzungen ist die horizontale Einstellung des Sattels äußerst wichtig. Die richtige Position ist diejenige, bei der sich das vordere Knie bei waagerechter Stellung beider Tretkurbeln gerade über der Mitte des Pedals befindet.
- Stellen Sie den Sattel richtig ein, um maximale Effizienz und Komfort während des Trainings zu gewährleisten. Der Sattel befindet sich in der richtigen Position, wenn der Fahrer ein leicht gebeugtes Knie hat und eines der Pedale in einem 90-Grad-Winkel zum Boden steht.
- Um die Sattelhöhe einzustellen, lösen Sie einfach den Feststellknopf M1, heben oder senken den Sitz auf die gewünschte Höhe und ziehen den Knopf wieder fest.
- Um die Position des Sattels einzustellen, drehen Sie die Befestigungsmutter N1, verschieben Sie den Sattel nach hinten oder vorne in die entsprechende Position und ziehen Sie sie dann fest.

Lenkerverstellung

- Vergewissern Sie sich, dass die Lenkerhöhe ungefähr gleich weit von der Sattelhöhe entfernt ist; beachten Sie, dass dieser Parameter von der Biomechanik und Physiologie des Fahrers abhängt. Wenn Sie sich in dieser Position nicht wohlfühlen oder Ihre Knie mit dem Lenker kollidieren, sollten Sie die Höhe ein wenig erhöhen.
- Um die Lenkerhöhe einzustellen, lösen Sie einfach den Feststellknopf M1, stellen den Lenker auf die gewünschte Höhe ein und ziehen ihn wieder fest.

Einstellung der Stabilität

Um den Heimtrainer auf dem Boden zu stabilisieren, drehen Sie die Räder an den Enden der Stabilisatorstangen, um die Niveauregulierung anzuheben oder abzusenken und ein Wackeln des Fahrrads zu verhindern.

Notbremse

Im Falle eines Notfalls, der ein vollständiges Abbremsen des Fahrrads erfordert, muss der Widerstandsregler fest bis zum Anschlag gedrückt werden und die Maschine zum Stillstand kommen.

Resolución de problemas

Wenn Sie keine Zahlen auf dem Computerbildschirm sehen, vergewissern Sie sich, dass alle Verbindungen korrekt sind.

LCD-Bildschirm

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

Funktionen

- SCAN: Drücken Sie diese Taste, bis auf dem Display „SCAN“ angezeigt wird. Die LCD-Anzeige wechselt automatisch zwischen ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, ABSTAND, KALORIEN und MESSZÄHLER.
- TIME: Drücken Sie diese Taste, bis auf dem Display „TIME“ angezeigt wird. Die LCD-Anzeige zählt die Zeit, die Sie mit Ihrem Training verbracht haben.
- SPEED: Drücken Sie diese Taste, bis auf dem Display „SPEED“ angezeigt wird. Auf der LCD-Anzeige wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.
- STRECKE: Drücken Sie diese Taste, bis auf dem Display „DIST“ angezeigt wird. Auf der LCD-Anzeige wird die zurückgelegte Entfernung angezeigt.
- CALORIE: Drücken Sie diese Taste, bis auf dem Display „CAL“ angezeigt wird. Das LCD-Display zeigt die verbrauchten Kalorien an.
- ODOMETER: Drücken Sie diese Taste, bis auf dem Display „ODO“ angezeigt wird. Auf der LCD-Anzeige wird die Gesamtstrecke angezeigt.
- Pulse: Drücken Sie diese 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.

Hinweise:

- Das Bedienfeld schaltet sich automatisch ein, wenn der Heimtrainer 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 Computer verwendet zwei AA- oder UM-3-Batterien.

5. 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: Dies ist eine 20-30-minütige Trainingseinheit. (Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch). Abb. 11
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 10

Training

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

6. REINIGUNG UND WARTUNG

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 einem leicht angefeuchteten 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:
- Entfernen Sie die Verschönerung.
- Mit einem Schraubenschlüssel leicht nachdrücken.
- 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.

7. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Modell: DrumFit X-Bike Neo Pro

Referenz: 07072

Max. Tragbarkeit: 100 kg

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

8. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder die Batterie gemäß den geltenden Vorschriften getrennt vom Haushaltsabfall entsorgt werden muss. Wenn dieses Produkt das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, sollten Sie die Batterien/Akkus entfernen und es zu einer von den örtlichen Behörden bestimmten Sammelstelle bringen. Die Verbraucher müssen sich mit Ihren örtlichen Behörden oder Einzelhändlern in Verbindung setzen, um Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung ihrer Altgeräte und/ oder ihre Akkus zu erhalten.

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

9. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

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

10. COPYRIGHT

Die geistigen Eigentumsrechte an den Texten in dieser Bedienungsanleitung liegen bei CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Veröffentlichung darf 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. Vite a testa tonda (4)
2. Rondella ondulata (6)
3. Dado a cappello (4)
4. Stabilizzatore posteriore (1)
5. Pedale destro (1)
6. Manopola di regolazione del sellino (1)
7. Dado (5)
8. Rondella piana (9)
9. Rondella di bloccaggio a pressione (6)
10. Vite a brugola M8x20 mm (4)
11. Schienale (1)
12. Poggiabraccia posteriore (1)
13. Sellino (1)
14. Manubrio frontale (1)
15. Vite a brugola M8x35 mm (2)
16. Tubo del supporto per tablet (1)
17. Supporto per tablet (1)
18. Display LCD (1)
19. Vite (1)
20. Supporto del display (1)
21. Telaio principale (1)
22. Pedale sinistro (1)
23. Stabilizzatore anteriore (1)
24. Supporto del sellino (1)
25. Vite a brugola M8x40 mm (2)
26. Vite (1)

Nota

Le immagini di questo manuale sono rappresentazioni schematiche e potrebbero non corrispondere esattamente al prodotto.

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 Neo Pro
- Attrezzatura per il montaggio
- 2 pile AAA
- Manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO

Scannerizzando il seguente codice QR, è possibile visualizzare il montaggio completo del prodotto.



Passaggio 1

Fig. 2.

Fissare i due stabilizzatori (4 e 23) al telaio principale (21) usando 4 dadi a cappello (3), rondelle ondulata (2) e viti a testa tonda (1).

Passaggio 2

Fig. 3.

I pedali (5) e (22) sono contrassegnati con "L" e "R", sinistra e destra. Inserirli nelle rispettive pedivelle. La pedivella destra si trova sul lato destro in direzione della cyclette. Il pedale destro si avvita in senso orario, mentre il sinistro in senso antiorario.

Passaggio 3

Fig. 4.

Allineare il sellino (13) con il supporto del sellino (24). Regolare l'angolo del sellino e fissarlo fermamente con dadi e rondelle piane (7, 8)

Inserire il supporto del sellino (24) nel telaio principale (21) e allineare i fori. Fissare il sellino

in posizione insieme alla manopola di regolazione del sellino (8). L'altezza corretta del sellino può essere regolata quando la bici è montata completamente.

Passaggio 4

Fig. 5.

Fissare lo schienale (11) al supporto del sellino (24) con due viti a brugola (25), rondelle piane (8) e dadi (7).

Passaggio 5

Fig. 6.

Togliere i dadi, le rondelle e le viti del poggiaabbraccia posteriore(12). Fissare il poggiaabbraccia al supporto dello schienale usando questi pezzi.

Assicurarsi che il manubrio sia rivolto in avanti.

Passaggio 6

Fig. 7.

Fissare il manubrio anteriore (14) al telaio principale (21) con due viti a brugola M8x35 (15) e due rondelle ondulate (2).

Passaggio 7

Fig. 8.

Togliere la vite (19) del supporto del display (20). Fissare il supporto del display con la vite. Far scorrere il display LCD (18) nella supporto del display e collegarlo.

Passaggio 8

Fig. 9.

Allineare il tubo del supporto per tablet (16) con i fori nel telaio principale (21) e fissarlo con due viti a brugola (10), rondelle di bloccaggio a pressione (9) e rondelle piane (8).

Fissare il supporto per tablet al tubo con la vite (26).

4. FUNZIONAMENTO

Salire e scendere dalla cyclette

- Prima di salire sulla cyclette, verificare che i pedali siano fermi. 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 fermapiiedi dei pedali.
- Per scendere dalla cyclette, fare la procedura di cui sopra al contrario.

Regolazione della resistenza

- La resistenza di pedalata si regola con il pomello di tensione sotto il manubrio. Per

aumentare la resistenza, ruotare il pomello in senso orario. Per ridurre la resistenza, ruotare il pomello in senso antiorario.

- Premere il pomello per utilizzarlo come freno di emergenza.

Regolazione del sellino

- Nel regolare l'altezza del sellino, tenere presente che la posizione corretta dovrebbe essere tale che l'anca dell'utente non sia inclinata su un lato quando il pedale è nella sua posizione più bassa e il piede è completamente inserito nel fermapiiedi.
- Per un uso corretto dell'attrezzatura e per evitare possibili lesioni al ginocchio, la regolazione orizzontale del sellino è estremamente importante. La posizione corretta è quella che, con entrambe le pedivelle in posizione orizzontale, lascia il ginocchio anteriore appena sopra il centro del pedale.
- Regolare correttamente il sellino per garantire la massima efficienza e il massimo comfort durante l'esercizio. Il sellino è nella posizione corretta se l'utente ha un ginocchio leggermente piegato quando uno dei pedali si trova a un angolo di 90 gradi rispetto al terreno.
- Per regolare l'altezza del sellino, è sufficiente allentare la manopola di bloccaggio M1, alzare o abbassare il sellino all'altezza desiderata e serrare la manopola.
- Per regolare la posizione del sellino, ruotare il dado di fissaggio N1, spostare il sellino all'indietro o in avanti nella posizione appropriata e quindi serrarlo.

Regolazione del manubrio

- Assicurarsi che l'altezza del manubrio sia approssimativamente equidistante dall'altezza del sellino; si noti che questo parametro dipende dalla biomeccanica e dalla fisiologia dell'utente. Se si è a disagio in questa posizione o se le ginocchia si scontrano con il manubrio, è necessario aumentare leggermente l'altezza del manubrio.
- Per regolare l'altezza del manubrio, è sufficiente allentare la manopola di bloccaggio M1, regolare il manubrio all'altezza desiderata e serrarla.

Regolazione della stabilità

Per stabilizzare la cyclette a terra, girare le ruote alle estremità degli stabilizzatori per alzare o abbassare i livellatori ed evitare che la bicicletta traballi.

Freno di emergenza

In caso di emergenza che richieda un arresto completo della cyclette, il pomello di selezione d'intensità e frenaggio deve essere spinto con forza fino a quando la cyclette non si fermi e si arresti completamente.

Risoluzione dei problemi

Se non appare nessun numero sul display, assicurarsi che sia collegato correttamente.

Display LCD

- Tasto di funzionamento
- Reset: premere il tasto di funzionamento 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 TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA, CALORIE e CONTACHILOMETRI.
- TIME: premere questo tasto finché il display non mostra "TIME". Il display LCD conterà il tempo trascorso dell'allenamento.
- SPEED: premere questo tasto finché sul display appare "SPEED" Il display LCD mostrerà la velocità attuale.
- DISTANCE: premere il tasto finché sul display appare "DIST". Il display LCD mostrerà la distanza percorsa.
- CALORIE: premere il tasto finché sul display non appare "CAL". Il display LCD mostrerà le calorie consumate.
- ODOMETER: premere il tasto finché sul display appare "ODO". Il display LCD mostrerà la distanza totale.
- PULSE: premere questo tasto finché il display non mostra "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.

Avvertenze:

- 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 batterie.
- Il computer usa due pile AA o UM-3.

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 10
- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (Nota: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 11
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 10

Routine di allenamento

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

6. PULIZIA E MANUTENZIONE**Avviso**

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

- Controllare la macchina periodicamente per rilevare possibili problemi, come ad esempio l'allentamento delle viti.
- 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.
- La macchina può essere pulita 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:
- Rimuovere la parte decorativa.
- Stringere leggermente con una chiave rotonda.
- 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

7. SPECIFICHE TECNICHE

Modello: DrumFit X-Bike Neo Pro

Codice prodotto: 07072

Peso massimo utente: 100 kg

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

8. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

consumatore dovrà contattare autorità locali.

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

9. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

10. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1.

1. Parafuso de cabeça redonda (x4)
2. Arruela curva (x6)
3. Porca de tampa (x4)
4. Barra estabilizadora traseira
5. Pedal direito
6. Roda de ajuste do selim
7. Porca (x5)
8. Arruela plana (x9)
9. Arruela de pressão (x6)
10. Parafuso Allen M8x20 mm (x4)
11. Encosto
12. Apoio de braço traseiro
13. Selim
14. Guiador frontal
15. Parafuso Allen M8x35 mm (x2)
16. Tubo do suporte para tablets
17. Suporte para tablets
18. Monitor LCD
19. Parafuso
20. Suporte do monitor
21. Estrutura principal
22. Pedal esquerdo
23. Barra estabilizadora dianteira
24. Suporte do selim
25. Parafuso Allen M8x40 mm (x2)
26. Parafuso

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 deseja 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 com o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

Conteúdo da caixa

- Bicicleta estática DrumFit X-Bike Neo Pro
- Ferramentas para montagem
- 2 pilhas AAA
- Este manual de instruções

3. MONTAGEM

Ao digitalizar o seguinte código QR, pode visualizar a montagem completa passo-a-passo do produto.



Passo 1

Fig. 2.

Fixe as duas barras estabilizadoras (4 e 23) à estrutura principal (21) usando 4 porcas de tampa (3), arruelas curvas (2) e parafusos de cabeça redonda (1).

Passo 2

Fig. 3.

Os pedais (5) e (22) estão marcados com "L" e "R", esquerda e direita. Coloque-os nas bielas correspondentes. A biela direita está no lado direito na direção da bicicleta. O pedal direito é aparafusado em sentido horário, enquanto o esquerdo é aparafusado em sentido anti-horário.

Passo 3

Fig. 4.

Alinhe o selim (13) com o suporte do selim (24). Ajuste o ângulo do selim e fixe-o com porcas e arruelas planas (7, 8).

Insira o suporte do selim (24) na estrutura principal (1) e alinhe os furos. Fixe o selim em

posição com a roda de ajuste do selim (8). A altura correta do selim pode ser ajustada quando a bicicleta estiver montada por completo.

Passo 4

Fig. 5.

Fixe o encosto (11) ao suporte do selim (24) com dois parafusos Allen (25), arruelas planas (8) e porcas (7).

Passo 5

Fig. 6.

Retire as porcas, arruelas e parafusos do apoio de braço traseiro (12). Fixe o apoio de braço traseiro ao suporte do encosto usando estas peças.

Certifique-se de que o guiador está virado para a frente.

Passo 6

Fig. 7.

Fixe o guiador frontal (14) à estrutura principal (21) com dois parafusos Allen M8x35 (12) e duas arruelas curvas (4).

Passo 7

Fig. 8.

Retire o parafuso (19) do suporte do monitor (20). Fixe o suporte do monitor com o parafuso. Deslize o monitor LCD (18) para o suporte do monitor e ligue-o.

Passo 8

Fig. 9.

Alinhe o tubo do suporte para tablets (16) com os furos na estrutura principal (21) e fixe-o com dois parafusos Allen (10), arruelas de pressão (9), e arruelas planas (8).

Fixe o suporte para tablets ao seu tubo com o parafuso (26).

4. FUNCIONAMENTO

Como subir e descer da bicicleta

- Antes de subir para a bicicleta, verifique se os pedais estão parados. Fique de pé ao lado da bicicleta e coloque a perna mais próxima da bicicleta por cima do quadro, depois sente-se no selim e coloque os pés na cavilha do pedal.
- Para descer da bicicleta, faça o procedimento acima em marcha-atrás.

Regulação da resistência

- A resistência de pedalagem é ajustada com o botão de tensão por baixo do guiador. Para

aumentar a resistência, rode o manípulo em sentido horário. Para reduzir a resistência, rode o manípulo em sentido anti-horário.

- Pressione o manípulo para o utilizar como travão de emergência.

Regulação do selim

- Ao ajustar a altura do selim, ter em mente que a posição correta deve ser aquela em que a sua anca não está inclinada para um lado quando o pedal estiver na sua posição mais baixa e o pé estiver totalmente inserido e engatado na placa do pé.
- Para uma utilização correta do equipamento e para evitar possíveis lesões no joelho, o ajuste horizontal do selim é extremamente importante. A posição correta deve ser aquela que, com ambas as manivelas dos pedais horizontais, deixa o joelho dianteiro imediatamente acima do centro do pedal.
- Regule corretamente a posição do selim para assegurar a máxima eficiência e conforto durante o exercício. O selim está na posição correta se o utilizador tiver um joelho ligeiramente dobrado quando um dos pedais está a um ângulo de 90 graus em relação ao chão.
- Para ajustar a altura do selim, basta desapertar o botão de bloqueio M1, levante ou baixe o selim até à altura desejada e aperte o botão rotativo de ajuste.
- Para ajustar a posição do selim, rode a porca de fixação N1, mova o selim para trás ou para a frente para a posição apropriada e depois aperte-o.

Regulação com guiador

- Certifique-se de que a altura do guiador é aproximadamente equidistante da altura do selim note que este parâmetro dependerá da biomecânica e fisiologia do cavaleiro. Se se sentir desconfortável nesta posição ou se os seus joelhos colidirem com o guiador, deve aumentar um pouco a altura.
- Para ajustar a altura do guiador, basta desapertar o manípulo de bloqueio M1, levante ou baixe o guiador até à altura desejada e aperte.

Ajuste da estabilidade

Para estabilizar a bicicleta na superfície do chão, rode as rodas nas extremidades dos estabilizadores para elevar ou baixar os niveladores e evitar que a bicicleta oscile.

Travão de emergência

No caso de uma emergência que exija uma travagem completa da bicicleta, o botão seletor de resistência deve ser empurrado com firmeza até parar e a máquina parar completamente.

Resolução de problemas

Se não vir nenhum número no ecrã do computador, certifique-se de que todas as ligações estão corretas.

Ecrã LCD

- Botões de funcionamento
- 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 "SPEED". O ecrã LCD mostrará a velocidade atual.
- DISTANCE: prima este botão até o ecrã mostrar "DIST". 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 contato e espere 30 segundos por uma leitura correta.

Advertências:

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

5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 até 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício. Fig. 10
- Treino: uma sessão de exercício de 20 até 30 minutos.

(Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos). Fig. 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. 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 produto por si próprio. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.
- O estado dos parafusos deve ser verificado a cada duas a três semanas.
- Se as barras de ligação se soltarem:
 - Remover os acabamentos.
 - Reforçar ligeiramente com uma chave de porcas redondas.
 - Reposicionar novamente o acabamento.
- Uma vez por mês, aplicar óleo no interior dos pedais.
- Depois de lubrificar algumas das partes móveis da bicicleta, fazer correr a bicicleta normalmente durante pelo menos meio minuto.
- As restantes áreas da bicicleta podem ser limpas com um pano ligeiramente humedecido

7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Modelo: DrumFit X-Bike Neo Pro

Referência: 07072

Peso máximo do utilizador: 100 kg

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

8. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS

Este símbolo indica que, de acordo com os regulamentos aplicáveis, o produto e/ou a bateria devem ser eliminados separadamente do lixo doméstico. Quando este produto atingir o fim da sua vida útil, deverá remover as pilhas/baterias/acumuladores e levá-lo para um ponto de recolha designado pelas autoridades locais. Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar os seus equipamentos elétricos e eletrónicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as autoridades locais.

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

9. GARANTIA E SAT

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

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

Se 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.

10. COPYRIGHT

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1.

1. Rondkopschroef (4)
2. Gebogen sluitring (6)
3. Dopmoer (4)
4. Achterste stabilisatorstang (1)
5. Rechter pedaal (1)
6. Stelknop voor het zadel (1)
7. Moer (5)
8. Vlakke sluitring (9)
9. Veerring (6)
10. Inbusschroef M8x20 mm (4)
11. Rugleuning (1)
12. Achterste arMLEuning (1)
13. Zadel (1)
14. Stuur (1)
15. Inbusschroef M8x35 mm (2)
16. Stang van de tablet houder (1)
17. Tablet houder (1)
18. LCD monitor
19. Schroef (1)
20. Monitor houder (1)
21. Hoofdframe (1)
22. Linker pedaal (1)
23. Voorste stabilisatorstang (1)
24. Zadelhouder (1)
25. Inbusschroef M8x40 mm (2)
26. Schroef (1)

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 Neo Pro
- Gereedschap voor montage
- 2 AAA-batterijen
- Handleiding

3. MONTAGE

Door de volgende QR-code te scannen, kunt u de volledige montage van het product bekijken.



Stap 1

Afb. 2.

Zet de stabilisatorstangen (4 en 23) vast aan het hoofdframe (21) met vier dopmoeren (3), gebogen sluitringen (2) en rondkopschroeven (1).

Stap 2

Fig. 3.

De pedalen (5) en (22) zijn gemarkeerd met de letters "L" (links) en "R" (rechts). Plaats ze op de juiste crank. De rechter crank zit aan de rechterkant in de richting van de fiets. Het rechterpedaal wordt met de klok mee ingeschroefd, terwijl het linkerpedaal tegen de klok in wordt ingeschroefd.

Stap 3

Fig. 4.

Lijn het zadel (13) uit met de zadelsteun (24). Stel de hoek van het zadel in en zet het vast met moeren en platte sluitringen (7, 8).

Plaats de zadelhouder (24) in het hoofdframe (21) en lijn de gaten uit. Zet het zadel vast

met de stelknop (8). De juiste zadelhoogte kan worden ingesteld wanneer de fiets volledig gemonteerd is.

Stap 4

Fig. 5.

Bevestig de rugleuning (11) aan de zadelhouder (24) met twee inbusschroeven (25), vlakke sluitringen (8) en moeren (7).

Stap 5

Fig. 6.

Verwijder de moeren, sluitringen en schroeven van de achterste armleuning (12). Bevestig de armleuning met deze onderdelen aan de rugleuning
Zorg ervoor dat het stuur naar voren is gericht.

Stap 6

Fig. 7.

Bevestig het stuur (14) aan het hoofdframe (21) met twee M8x35 inbusschroeven (15) en twee gebogen sluitringen (2).

Stap 7

Fig. 8.

Verwijder de schroef (19) van de monitor houder (20). Zet de monitor houder vast met de schroef. Schuif de LCD-monitor (18) op de houder en sluit de monitor aan.

Stap 8

Fig. 9.

Lijn de buis van de tablet houder (16) uit met de gaten in het hoofdframe (21) en zet deze vast met twee inbusschroeven (10), veerringen (9) en vlakke sluitringen (8).
Bevestig de tablet houder aan de buis met de schroef (26).

4. WERKING

Op- en afstappen

- Voordat u op de hometrainer stapt, moet u controleren of de pedalen stilstaan. Ga aan één kant van de hometrainer staan en leg uw been het dichtst bij de hometrainer, 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.

Instellen van de weerstand

- De trapweerstand wordt ingesteld met de spanknop onder het stuur. Om de weerstand te verhogen, draait u de knop met de klok mee. Om de weerstand te verminderen, draait u de knop tegen de wijzers van de klok in.
- Druk de knop in om hem als noodrem te gebruiken.

Hoogte van het zadel

- Denk er bij het instellen van de zadelhoogte aan dat de juiste positie een positie is waarbij uw heup niet naar een kant helt wanneer het pedaal in de laagste stand staat en uw voet volledig in de voetplaat is gestoken en vastzit.
- Voor een correct gebruik van de hometrainer en om mogelijke knieblessures te voorkomen, is de horizontale afstelling van het zadel uiterst belangrijk. De juiste positie moet zijn dat, met beide pedaalcranken horizontaal, de voorste knie net boven het midden van het pedaal staat.
- Pas de zadelpositie goed aan voor maximale efficiëntie en comfort tijdens de training. Het zadel staat in de juiste positie als de berijder een licht gebogen knie heeft wanneer een van de pedalen zich in een hoek van 90 graden ten opzichte van de grond bevindt.
- Om de zadelhoogte aan te passen, draait u gewoon de vergrendelknop M1 los, verhoogt of verlaagt u het zadel tot de gewenste hoogte en draait u de knop weer vast.
- Om de positie van het zadel aan te passen, draait u aan de bevestigingsmoer N1, beweegt u het zadel naar achteren of naar voren in de juiste positie en draait u het vervolgens vast.

Het stuur verstellen

- Zorg ervoor dat de hoogte van het stuur op ongeveer gelijke afstand staat van de hoogte van het zadel; merk op dat deze parameter afhangt van de biomechanica en de fysiologie van de gebruiker. Als u zich in deze positie ongemakkelijk voelt of als uw knieën tegen het stuur stoten, moet u het iets verhogen.
- Om de hoogte van het stuur aan te passen, draait u gewoon de vergrendelknop M1 los, stelt u het stuur op de gewenste hoogte in en draait u het weer vast.

Stabiliteitsaanpassing

Om de hometrainer op het grondoppervlak te stabiliseren, draait u aan de wielen aan de uiteinden van de stabilisatorstangen om de nivelleerders omhoog of omlaag te brengen en te voorkomen dat de hometrainer gaat wiebelen.

Noodrem

In geval van een noodsituatie waarbij de hometrainer volledig moet worden afgeremd, moet de weerstandskeuzeknop stevig worden ingedrukt totdat deze stopt en de machine volledig tot stilstand komt.

Probleemoplossing

Als u geen nummers op de monitor ziet, controleer dan of alle verbindingen correct zijn.

LCD-display

- Bedieningsknop
- 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.
- TIME: Druk op deze knop tot "TIME" op het display verschijnt. Het LCD-display telt de tijd die u aan uw training besteedt.
- SPEED: Druk op deze knop tot "SPEED" op het display verschijnt. Het LCD-display toont de huidige snelheid.
- DISTANCE: Druk op deze knop tot "DISTANCE" 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-display 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.

Waarschuwingen:

- 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 AA of UM-3 batterijen.

5. 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
- Training: Dit is een 20-30 minuten durende trainingssessie.

(Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20

minuten hoog). Fig. 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. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD**Let op**

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.
- 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:
- Verwijder de afdekking.
- Verstevig lichtjes met een ronde sleutel.
- 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

7. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Model: DrumFit X-Bike Neo Pro

Referentie: 07072

Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

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

Geproduceerd in China / Ontworpen in Spanje.

8. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



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

9. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Cecotec is aansprakelijk tegenover de eindgebruiker of consument voor elk gebrek aan overeenstemming dat bestaat op het ogenblik van de levering van het product onder de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgelegd in de toepasselijke regelgeving. Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

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

10. COPYRIGHT

De intellectuele eigendomsrechten op de teksten in deze handleiding behoren toe aan CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze publicatie mag niet, geheel of gedeeltelijk, worden verveelvoudigd, 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. Śruba z okrągłą główką (4)
2. Zakrzywiona podkładka (6)
3. Ślepa nakrętka (4)
4. Stabilizator tylny (1)
5. Prawy pedał (1)
6. Koło regulacji siodełka (1)
7. Nakrętka (5)
8. Podkładka płaska (9)
9. Podkładka zabezpieczająca (6)
10. Śruba imbusowa M8x15 mm (4)
11. Oparcie (1)
12. Podłokietnik tylny (1)
13. Miejsce (1)
14. Kierownica przednia (1)
15. Śruba imbusowa M8x35 mm (2)
16. Tuba na tablet (1)
17. Uchwyt na tablet (1)
18. Monitor LCD (1)
19. Śruba (1)
20. Podstawa monitora (1)
21. Struktura główna (1)
22. Lewy pedał (1)
23. Stabilizator przedni (1)
24. Wsparcie siedzenia (1)
25. Śruba imbusowa M8x40 mm (2)
26. Śruba (1)

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 dotychczasowe i są w dobrym stanie. Jeśli czegoś brakuje lub nie jest w dobrym stanie, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Technicznym Cecotec.

Zawartość opakowania

- Rower DrumFit X-Bike Neo Pro
- Narzędzia montażowe
- 2 pilas AAA
- Ta instrukcja obsługi

3. MONTAŻ

Skanując poniższy kod QR, możesz zobaczyć kompletny montaż produktu.



Krok 1

Rys. 2.

Przymocuj dwa stabilizatory (4 i 23) do ramy głównej (21) za pomocą czterech nakrętek kotłowych (3), zakrzywionych podkładek (2) i śrub z łbem stożkowym ściętym (1).

Krok 2

Rys. 3.

Pedały (5) i (22) są oznaczone „L” i „R”, z lewej i prawej strony. Umieść je na odpowiednich korbowodów. Prawa korba znajduje się po prawej stronie w kierunku roweru. Prawy pedał obraca się w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał w kierunku przeciwnym.

Krok 3

Rys. 4.

Dopasuj siodełko (13) do wspornika siodełka (24). Wyreguluj kąt siodełka i zabezpiecz je mocno nakrętkami i płaskimi podkładkami (7, 8).

Włóż wspornik siodełka (24) do ramy głównej (21) i wyrównaj otwory. Zablokuj siodełko za pomocą pokrętła regulacji siodełka (8). Prawidłową wysokość siodełka można regulować, gdy rower jest w pełni zamontowany.

Krok 4

Rys. 5.

Przymocuj oparcie (11) do wspornika siodełka (24) za pomocą dwóch śrub imbusowych (25), płaskich podkładek (8) i nakrętek (7).

Krok 5

Rys. 6.

Zdejmij nakrętki, podkładki i śruby z tylnego podłokietnika (12). Za pomocą tych części przymocuj podłokietnik do oparcia pleców.

Upewnij się, że kierownica jest skierowana do przodu.

Krok 6

Rys. 7.

Przymocuj przednią kierownicę (14) do ramy głównej (21) za pomocą dwóch śrub imbusowych M8x35 (15) i dwóch zakrzywionych podkładek (2).

Krok 7

Rys. 8.

Wykręć śrubę (19) ze wspornika monitora (20). Zamocuj stojak monitora za pomocą śruby. Wsuń monitor LCD (18) na wspornik monitora i podłącz go.

Krok 8

Rys. 9.

Dopasuj rurkę uchwytu do tabletu (16) do otworów w ramie głównej (21) i zabezpiecz ją dwoma śrubami imbusowymi (10), podkładkami zabezpieczającymi (9) i podkładkami płaskimi (8). Przymocuj uchwyt na tablet do tuby za pomocą śruby (26).

4. FUNKCJONOWANIE

Jak wejść lub zejść z roweru

- Przed wejściem na rower sprawdź, czy pedały są zatrzymane. Stań po jednej stronie roweru i przesun nad nim najbliższą nogę, a następnie usiądź na siodełku i włóż stopy w klamry.
- Aby zejść z roweru, wykonaj poprzednią procedurę, ale w odwrotnej kolejności.

Regulacja oporu

- Opór pedałowania reguluje się pokrętłem napinającym znajdującym się pod kierownicą. Aby zwiększyć opór, obróć pokrętło zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć opór, obróć pokrętło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- Naciśnij pokrętło, aby użyć go jako hamulca awaryjnego.

Regulacja siodełka

- Aby wyregulować wysokość siodełka, pamiętaj, że prawidłowa pozycja to taka, w której biodra nie są przechylone na jedną stronę, gdy pedał jest w dolnej pozycji, a stopa jest idealnie wsunięta i zatrzaśnięta w uchwycie na palce.
- Dla prawidłowego użytkowania sprzętu i uniknięcia ewentualnych kontuzji kolana niezwykle ważna jest regulacja siodełka w poziomie. Prawidłowa pozycja powinna być taka, aby przy obu korbach pedałów poziomo pozostawić przednie kolano tuż nad środkiem pedału.
- Odpowiednio dopasuj pozycję siodełka, aby zapewnić maksymalną efektywność i komfort podczas ćwiczeń. Siodełko jest we właściwej pozycji, jeśli jeździec ma lekko zgięte kolano, gdy jeden z pedałów znajduje się pod kątem 90 stopni do podłoża.
- Aby wyregulować wysokość siodełka, po prostu połuzuj pokrętło blokujące M1, podnieś lub opuść siedzisko do wysokości siedziska i dokręć pokrętło.
- Aby wyregulować pozycję siodełka, przekręć nakrętkę mocującą N1, przesunij siodełko do tyłu lub do przodu do odpowiedniej pozycji, a następnie zamknij je.

Montaż kierownicy

- Upewnij się, że wysokość kierownicy jest w przybliżeniu w równej odległości od wysokości siodełka, pamiętaj, że ten parametr będzie zależał od biomechaniki i fizjologii użytkownika. Jeśli czujesz się niewygodnie w tej pozycji lub kolana uderzają w kierownicę, powinieneś nieco zwiększyć swój wzrost.
- Aby wyregulować pozycję siedziska, przekręć nakrętkę mocującą N1, przesunij siedzisko do tyłu lub do przodu do właściwej pozycji, a następnie zablokuj je.

Ustawienia stabilności

Aby wyregulować pozycję siedziska, przekręć nakrętkę mocującą N1, przesunij siedzisko do tyłu lub do przodu do właściwej pozycji, a następnie zablokuj je.

Hamulec bezpieczeństwa

W przypadku sytuacji awaryjnej, która wymaga całkowitego zahamowania roweru, pokrętło wyboru oporu należy wcisnąć do wewnątrz, aż do oporu, a maszyna zatrzyma się całkowicie.

Rozwiązywanie problemów

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

WYŚWIETLACZ LCD

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

Funkcje

- SCAN: naciśnij ten przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się „SCAN”. Ekran LCD będzie automatycznie przetaczał się między CZASEM, PRĘDKOŚCIĄ, ODLEGŁOŚCIĄ, KALORIAMI I LICZNIKAMI MIL.
- CZAS: naciskaj ten przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się „CZAS”. Ekran LCD będzie liczył czas, jaki upłynął podczas treningu.
- SPEED: naciskaj ten przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się „SPEED”. Ekran LCD pokaże aktualną prędkość.
- DISTANCE: naciśnij ten przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się „DIST”. Ekran LCD wyświetli przebytą odległość.
- CALORIE: naciśnij ten przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się „CAL”. Ekran LCD wyświetli zużyte kalorie.
- ODOMETER: naciśnij ten przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się „ODO”. Na ekranie LCD zostanie wyświetlona całkowita odległość.
- PULSE: naciśnij ten przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się „PULSE”. Ekran LCD wyświetli aktualny puls użytkownika w uderzeniach na minutę. Potóż 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 AA lub UM-3.

5. 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 od 20 do 30 minut.

(Uwaga: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut). Rys. 11

- Ochłodź: 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. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Ostrzeżenie

Wskazana częstotliwość czyszczenia i konserwacji jest orientacyjna. Będzie to zależało 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 łagodnym 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:
- Zdejmij ozdobę.
- Lekko wzmocnić okrągłym kluczem.
- 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

7. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Model: DrumFit X-Bike Neo Pro

Referencja: 07072

Maksymalna waga użytkownika: 100 kg

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

8. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



Ten symbol oznacza, że zgodnie z obowiązującymi przepisami produkt i/lub bateria muszą być utylizowane oddzielnie od odpadów domowych. Kiedy ten produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy wyjąć baterie/akumulatory i przekazać go do punktu zbiórki wyznaczonego przez władze lokalne. W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat najodpowiedniejszego sposobu utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego i/lub odpowiednich baterii konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami. Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

9. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

10. COPYRIGHT

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

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1.

1. Šroub s kulatou hlavou (4)
2. Zakřivená podložka (6)
3. Převlečná matice (4)
4. Zadní stabilizační tyč (1)
5. Pravý pedál (1)
6. Nastavovací kolečko sedla (1)
7. Matice (5)
8. Plochá podložka (9)
9. Pojistná podložka (6)
10. Imbusový šroub M8x20 mm (4)
11. Opěradlo (1)
12. Zadní loketní opěrka (1)
13. Sedlo (1)
14. Přední řídítka (1)
15. Imbusový šroub M8x35 mm (2)
16. Trubice držáku tabletu (1)
17. Držák tabletu (1)
18. LCD monitor (1)
19. Šroub (1)
20. Stojan na monitor (1)
21. Hlavní struktura (1)
22. Levý pedál (1)
23. Přední stabilizační tyč (1)
24. Podpěra sedadla (1)
25. Imbusový šroub M8x40 mm (2)
26. Šroub (1)

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 některý z nich chybí nebo není v dobrém stavu, neprodleně kontaktujte oficiální technický servis Cecotec.

Obsah krabice

- Stacionární kolo DrumFit X-Bike Neo Pro
- Montážní nářadí
- 2 baterie AAA
- Tento návod k použití

3. MONTÁŽ

Naskenováním následujícího QR kódu si můžete prohlédnout kompletní sestavení výrobku krok za krokem.



Krok 1

Obr. 2.

Přípevněte dvě stabilizační tyče (4 a 23) k hlavnímu rámu (21) pomocí čtyř matic (3), zakřivených podložek (2) a šroubů s půlkulatou hlavou (1).

Krok 2

Obr. 3.

Pedály (5) a (22) jsou vlevo a vpravo označeny „L“ a „R“. Umístěte je na odpovídající ojnice. Pravá ojnice je na pravé straně ve směru jízdy kola. Pravý pedál je zašroubován ve směru hodinových ručiček, zatímco levý pedál je sešroubován v opačném směru.

KROK 3

Obr. 4.

Vyrovnejte sedlo (13) s držákem sedla (24). Upravte úhel sedla a zajistěte jej pevně maticemi a plochými podložkami (7, 8).

Vložte držák sedla (24) do hlavního rámu (21) a zarovnejte otvory. Zajistěte sedlo v poloze pomocí nastavovacího kolečka sedla (8). Správnou výšku sedla lze upravit, když je kolo plně namontováno.

KROK 4

Obr. 5.

Pomocí dvou inbusových šroubů (25), plochých podložek (8) a matic (7) připevněte opěradlo (11) k sedlové opěře (24).

KROK 5

Obr. 6.

Demontujte matice, podložky a šrouby ze zadní loketní opěrky (12). Pomocí těchto dílů připevněte loketní opěrku k zadní opěrce.

Ujistěte se, že řídítka směřují dopředu.

KROK 6

Obr. 7.

Připevněte přední řídítka (14) k hlavnímu rámu (21) pomocí dvou inbusových šroubů M8x35 (15) a dvou zakřivených podložek (2).

KROK 7

Obr. 8.

Vyšroubujte šroub (19) z držáku monitoru (20). Upevněte podstavec monitoru pomocí šroubu. Zasuňte LCD monitor (18) na držák monitoru a zasuňte jej.

KROK 8

Obr. 9.

Vyrovnejte trubici držáku tabletu (16) s otvory v hlavním rámu (21) a zajistěte ji dvěma imbusovými šrouby (10), pojistnými podložkami (9) a plochými podložkami (8).

Připevněte držák tabletu k trubici pomocí šroubu (26).

4. FUNGOVÁNÍ

Jak nasednout a sesednout z kola

- Před nasednutím na kolo zkontrolujte, zda jsou pedály zastaveny. Postavte se na jednu stranu kola a přehoďte přes něj nohu, která je k němu nejbližší, poté se posadte na sedlo a zasuňte chodidla do spon na špičkách.
- Chcete-li sesednout z kola, postupujte podle výše uvedeného postupu, ale v opačném pořadí.

Nastavení odporu

- Odpor při šlapání se nastavuje napínacím knoflíkem umístěným pod řídítka. Chcete-li zvýšit odpor, otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček. Pro snížení odporu otočte

knoflíkem proti směru hodinových ručiček.

- Stisknutím knoflíku jej použijete jako nouzovou brzdu.

Nastavení sedla

- Při nastavování výšky sedla mějte na paměti, že správná poloha by měla být taková, aby váš bok nebyl nakloněn na jednu stranu, když je pedál v nejnižší poloze a vaše noha je plně zasunuta a zafixována v nášlapu.
- Pro správné používání zařízení a předcházení možným zraněním kolen je nesmírně důležité horizontální nastavení sedla. Správná poloha by měla být taková, aby při vodorovné poloze obou klik pedálu bylo přední koleno těsně nad středem pedálu.
- Správně nastavte polohu sedla, abyste zajistili maximální efektivitu a pohodlí při cvičení. Sedlo je ve správné poloze, pokud má jezdec mírně pokrčené koleno, když je jeden z pedálů v úhlu 90 stupňů k zemi.
- Chcete-li nastavit výšku sedla, jednoduše povolte zajišťovací knoflík M1, zvedněte nebo snižte sedadlo do požadované výšky a utáhněte knoflík.
- Chcete-li nastavit polohu sedadla, otočte upevňovací matici N1, posuňte sedadlo dozadu nebo dopředu do příslušné polohy a poté jej utáhněte.

Seřízení řídítek

- Ujistěte se, že výška řídítek je přibližně stejně vzdálená od výšky sedla; upozorňujeme, že tento parametr závisí na biomechanice a fyziologii jezdce. Pokud se v této poloze necítíte dobře nebo pokud vaše kolena narážejí do řídítek, měli byste výšku trochu zvýšit.
- Pro nastavení výšky řídítek jednoduše povolte pojistný knoflík M1, nastavte řídítka do požadované výšky a utáhněte je.

Nastavení stability

Chcete-li kolo stabilizovat na povrchu země, otočte kola na koncích tyčí stabilizátoru, abyste zvedli nebo spustili nivelační prvky, aby se kolo nekývalo.

Nouzová brzda

V případě nouzové situace, která vyžaduje úplné zabrzdění kola, je třeba pevně zatlačit knoflík volby odporu, dokud není nadoraz a stroj se zcela nezastaví.

Řešení problémů

Pokud na obrazovce počítače nevidíte žádná čísla, zkontrolujte, zda jsou všechna připojení správná.

LCD obrazovka

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

Funkce

- SCAN: stiskněte toto tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „SCAN“. Na obrazovce LCD se automaticky přepíná mezi ČASEM, RYCHLOSTÍ, VZDÁLENOSTÍ, KALORIÍ a UJETÝCH KILOMETRŮ.
- TIME: stiskněte toto tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „TIME“. LCD obrazovka bude počítat uplynulý čas tréninku.
- SPEED: stiskněte toto tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „SPEED“. Na LCD displeji se zobrazí aktuální rychlost.
- DISTANCE: stiskněte toto tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „DIST“. Na LCD displeji se zobrazí ujetá vzdálenost.
- CALORIE: stiskněte toto tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „CAL“. Na LCD displeji se zobrazí spotřebované kalorie.
- ODOMETR: stiskněte toto tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „ODO“. Na LCD displeji se zobrazí celková vzdálenost.
- PULSE: stiskněte toto 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 AA nebo UM-3.

5. INFORMACE O CVIČENÍ

Správný trénink musí zahrnovat následující kroky:

- Zahřívání: sestává z protahování a cvičení s nízkou intenzitou trvajícího 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 cvičení trvající 20 až 30 minut.
(Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržíte vysokou srdeční 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. 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.
- 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:
- Odstraňte obložení.
- Lehce je toháněte kulatým klíčem.
- 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

7. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

MODEL: DrumFit X-Bike Neo Pro

Reference: 07072

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

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

Vyrobena v Číně | Navrženo ve Španělsku

8. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



Tento symbol označuje, že v souladu s platnými předpisy musí být výrobek a/ nebo baterie zlikvidovány odděleně od domovního odpadu. Po skončení životnosti tohoto výrobku byste měli baterie/akumulátory vyjmout a odnést na sběrné místo určené místními úřady. Pro podrobné informace o nejvhodnějším způsobu likvidace elektrického a elektronického zařízení a/ nebo odpovídajících baterií by měl spotřebitel kontaktovat místní úřady. Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

9. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

Společnost Cecotec odpovídá konečnému uživateli nebo spotřebiteli za jakýkoli nesoulad, který existuje v době dodání výrobku za podmínek a ve lhůtách stanovených platnými předpisy. Doporučuje se, aby opravy prováděl kvalifikovaný personál. Pokud zjistíte problém s výrobkem nebo máte jakékoli dotazy, obraťte se na oficiální technickou podporu společnosti Cecotec na čísle +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

Práva duševního vlastnictví k textům v této příručce patří společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Všechna práva jsou vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být vcelku ani po částech reprodukován, ukládán do vyhledávacího systému, přenášen nebo šířen jakýmkoli způsobem (elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo podobně) bez předchozího souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

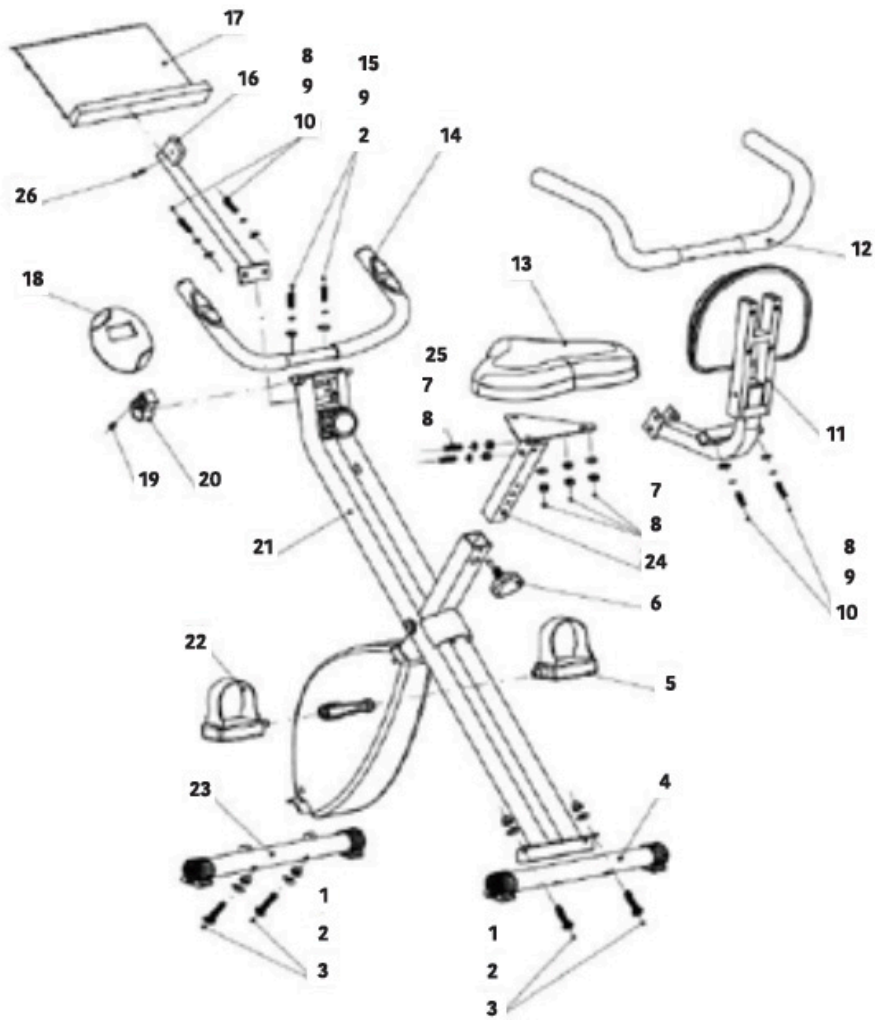


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys/ Obr. 1

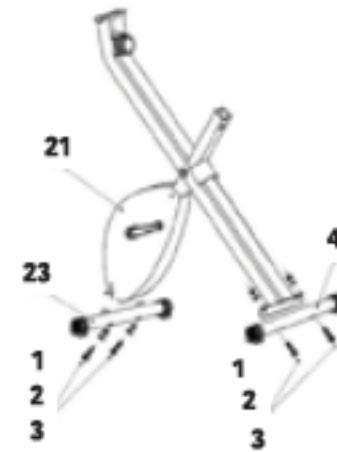


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys/ Obr. 2

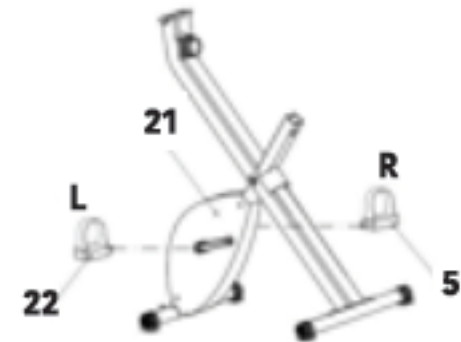


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys/ Obr. 3

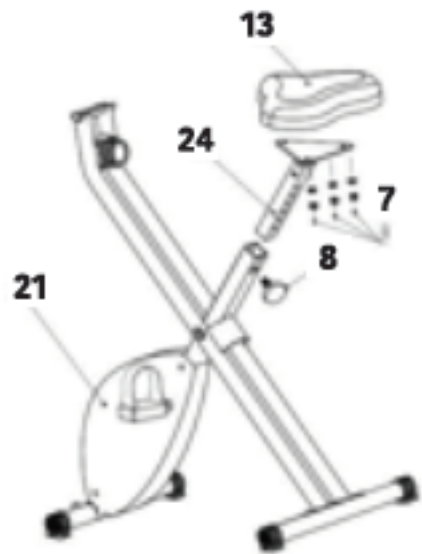


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys/ Obr. 4

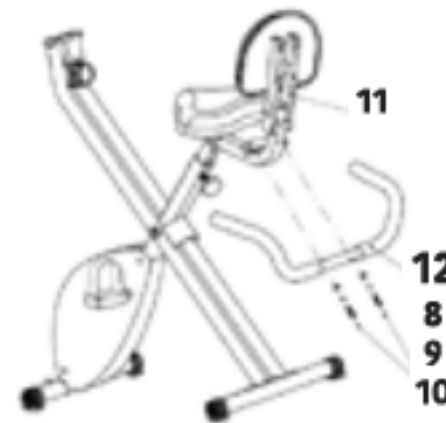


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys/ Obr. 6



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

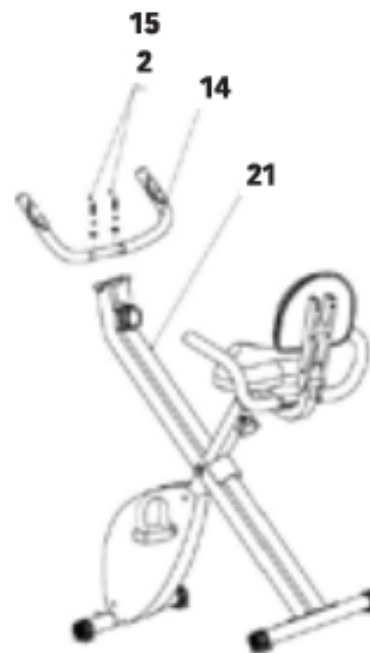


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys/ Obr. 7



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

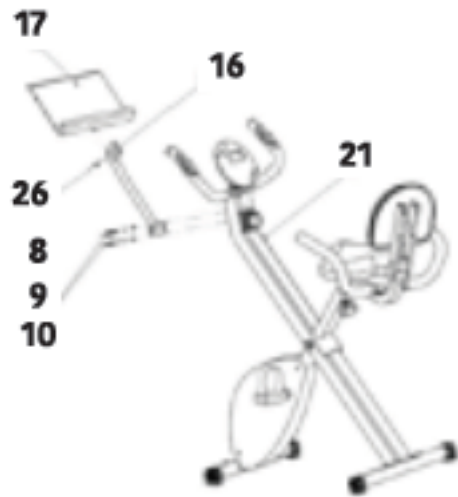


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys/ Obr. 9

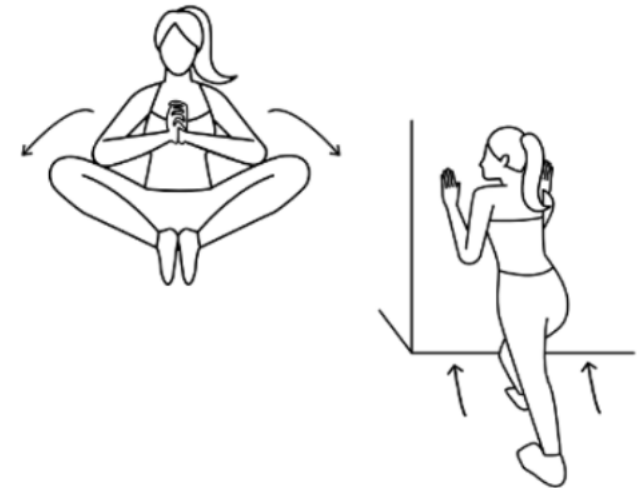


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys/ Obr. 10

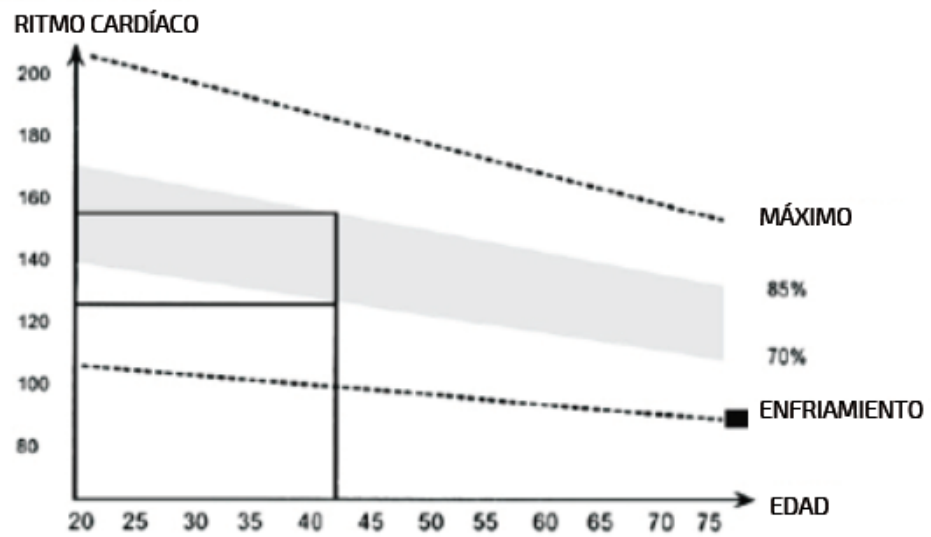


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys/ Obr. 11

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia)
LI01230323