

cecotec

X-BIKE

Bicicleta estática plegable /Folding exercise bike



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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	8
Instructions de sécurité	12
Sicherheitshinweise	17
Istruzioni di sicurezza	22
Instruções de segurança	26
Veiligheidsvoorschriften	30
Instrukcje bezpieczeństwa	34
Bezpečnostní pokyny	38

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	42
2. Antes de usar	42
3. Montaje	43
4. Funcionamiento	44
5. Información relativa al ejercicio	45
6. Limpieza y mantenimiento	46
7. Especificaciones técnicas	46
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	47
9. Garantía y SAT	47
10. Copyright	47

INDEX

1. Parts and components	48
2. Before use	48
3. Assembly	49
4. Operation	50
5. Information on exercising	51
6. Cleaning and maintenance	51
7. Technical specifications	52
8. Disposal of old electrical and electronic appliances	52
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	57
6. Nettoyage et entretien	57
7. Spécifications techniques	58
8. Recyclage des équipements électriques et électroniques	59
9. Garantie et SAV	59
10. Copyright	59

INHALT

1. Teile und Komponenten	60
2. Vor dem Gebrauch	60
3. Installation	61
4. Bedienung	62
5. Fitnessinformation	63
6. Reinigung und Wartung	64
7. Technische Spezifikationen	64
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	65
9. Garantie und Kundendienst	65
10. Copyright	65

INDICE

1. Parti e componenti	66
2. Prima dell'uso	66
3. Montaggio	67
4. Funzionamento	68
5. Informazioni relative all'allenamento	69
6. Pulizia e manutenzione	70
7. Specifiche tecniche	70
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	71
9. Garanzia e supporto tecnico	71
10. Copyright	71

ÍNDICE

1. Peças e componentes	72
2. Antes de usar	72
3. Montagem	73
4. Funcionamento	74
5. Informações relativas ao exercício	75
6. Limpeza e manutenção	75
7. Especificações técnicas	76
8. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	77
9. Garantia e SAT	77
10. Copyright	77

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	78
2. Vóór u het apparaat gebruikt	78
3. Montage	79
4. Werking	80
5. Informatie over de training.	81
6. Schoonmaak en onderhoud	81
7. Technische specificaties	82
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	83
9. Garantie en technische ondersteuning	83
10. Copyright	83

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	84
2. Przed użyciem	84
3. Montaż	85
4. Funkcjonowanie	86
5. Informacje związane z ćwiczeniami	87
6. Czyszczenie i konserwacja	88
7. Specyfikacja techniczna	88
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	89
9. Gwarancja i Serwis techniczny	89
10. Copyright	89

OBSAH

1. Části a složení	90
2. Před použitím	90
3. Montáž	91
4. Provoz	92
5. Informace týkající se cvičení	93
6. Čištění a údržba	93
7. Technické specifikace	94
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	95
9. Záruka a technický servis	95
10. Copyright	95

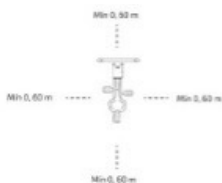
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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.
- No es recomendable su uso en exteriores.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda.
- ADVERTENCIA: los sensores que indican frecuencia cardíaca pueden ser inexactos dado que no es un dispositivo médico. Los sensores pueden darle información estimada de su frecuencia cardíaca. Ante cualquier tipo de malestar detenga inmediatamente el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si persiste acuda inmediatamente al centro médico más cercano.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec.
- Si alguna de las partes sobresale del aparato, podría interferir con el movimiento del usuario.

Instrucciones sobre las pilas

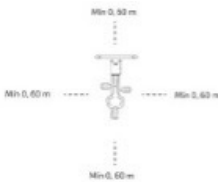
- No queme ni exponga las pilas a temperaturas altas ya que pueden explotar.
- Las pilas pueden presentar fugas en condiciones extremas. Si las pilas gotean, no toque el líquido. Si el líquido entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente con agua y jabón. Si el líquido entra en contacto con los ojos, láveselos de forma inmediata con abundante agua limpia por un mínimo de 10 minutos y busque asistencia médica. Utilice guantes para manejar la pila y deséchela inmediatamente de acuerdo con la normativa local.
- Evite el contacto entre pilas y pequeños objetos metálicos como clips, monedas, llaves, clavos o tornillos.
- No altere las pilas de ninguna forma.
- Las pilas deben retirarse del aparato para el desecho de manera segura del aparato.
- Mantenga fuera del alcance de los niños las pilas que tengan riesgo de ser ingeridas.
- La ingestión de pilas puede provocar quemaduras, perforación de partes blandas y la muerte. Pueden provocar quemaduras graves en las dos horas siguientes a la ingesta.
- En caso de ingerir pilas acuda rápidamente a su centro médico más cercano.
- Los bornes de alimentación de las pilas no deben ser cortocircuitados.
- Si el aparato va a ser almacenado un largo período de tiempo es conveniente retirar las pilas.
- Las pilas deben ser insertadas en la posición correcta. Fíjese en la polaridad a la hora de reemplazarlas.

SAFETY INSTRUCTIONS

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

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

- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use it and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- Use the exercise bike on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- Make sure that the screws and nuts are securely fastened before using the machine.
- The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the machine, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using it. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave a free space of at least 0.6 m in front of all access areas of the machine in case of emergency. You can share the access areas with other machine nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.

- WARNING: this training machine is not suitable for high-precision purposes. This equipment is 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.
- 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.

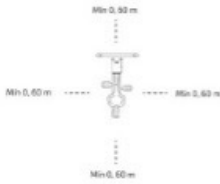
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des informations sur la fréquence cardiaque. Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement.

Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.

- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Si une pièce dépasse de l'appareil, elle peut entraver le mouvement de l'utilisateur.

Instructions pour les piles

- Ne brûlez ni n'exposez les piles à des températures élevées, car elles pourraient exploser.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si les piles gouttent, ne touchez pas le liquide. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement avec de l'eau et du savon. Si le liquide entre en contact avec les yeux, lavez-les immédiatement avec de l'eau propre en abondance pendant 10 minutes minimum puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la batterie et jetez-la immédiatement selon les normes locales.
- Évitez le contact entre les piles et les petits objets métalliques comme des trombones, pièces, clés, vis ou clous.
- Ne modifiez pas les piles de quelque manière que ce soit.
- Les piles doivent être retirées pour être éliminées en toute sécurité.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants, car elles risquent d'être avalées.
- L'ingestion des piles peut provoquer des brûlures, la perforation des tissus mous et même la mort. L'ingestion de la batterie peut causer de graves brûlures dans les deux

heures suivant l'ingestion.

- En cas d'ingestion de piles, consultez immédiatement un médecin.
- Les bornes d'alimentation des piles ne doivent pas être court-circuitées.
- Si l'appareil doit être stocké pendant une longue période, il est conseillé de retirer les piles.
- Les piles doivent être insérées dans la bonne position. Faites attention à la polarité lorsque vous allez les remplacer (+/-).

SICHERHEITSHINWEISE

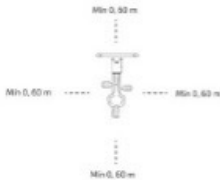
Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für ein zukünftiges Nachschlagen oder für neue Benutzer an einem sicheren Ort auf.

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Produkt ist nur sicher, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut wurde, regelmäßig gepflegt wird und es ordnungsgemäß verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, Ihr Heimtrainer richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie

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

- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Gerät wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie beginnen. In den Zugangsbereichen des Geräts ist ein Freiraum von mindestens 0,6 m für Notfälle vorzusehen. Wenn Sie mehrere Heimtrainer in der Nähe haben, können Sie die

Zugangsbereiche gemeinsam nutzen. Achten Sie immer darauf, dass keine Gegenstände den Ein- und Ausstieg des Geräts behindern.



- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- HINWEIS: Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse HB.
- WARNUNG: Diese Maschine arbeitet mit Trägheit. Seien Sie während der Fahrt vorsichtig und vergewissern Sie sich, dass Sie zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie aussteigen, da die Trägheit des Lenkrads und der Pedale zu Verletzungen bei Ihnen oder anderen führen kann.
- 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.

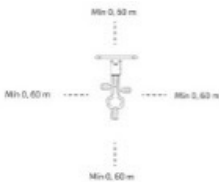
- Wenn Batterien/ Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien zu entfernen.
- Die Batterien müssen 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 dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso 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. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.

- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di allenamento, poiché la cyclette si compone di piccole parti che potrebbero causare pericolo di soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Usare la cyclette su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
- Prima di usare l'apparecchio, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare l'apparecchio come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova dell'apparecchio, o se questo emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non utilizzare la cyclette finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso all'apparecchio in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'ingresso e uscita



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- ATTENZIONE: questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HB.
- ATTENZIONE: questo apparecchio funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la cyclette sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volano e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- 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.
- ATTENZIONE: i sensori d'indicazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi, in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca. Se si avverte qualsiasi tipo di disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Se alcune parti sporgono dal l'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

Istruzioni relative all'uso delle pile

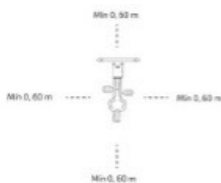
- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature, poiché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le pile perdono, non toccare il liquido. Se il liquido entra in contatto con la pelle, lavare immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido entra in contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente gli occhi con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e consultare un medico. Utilizzare guanti per maneggiare la pila e smaltirla immediatamente secondo la normativa locale.
- Evitare il contatto tra le pile e piccoli oggetti metallici come graffette, monete, chiavi, chiodi o viti.
- Non manipolare in alcun modo le pile.
- Le pile devono essere rimosse dall'apparecchio per uno smaltimento sicuro dello stesso.
- Tenere le pile che rischiano di essere ingerite fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- In caso di ingestione delle pile, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Non cortocircuitare i poli delle pile.
- È consigliabile rimuovere le pile se non si intende utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo di tempo.
- Inserire le pile nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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 invulgar durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar. Deixe pelo menos 0,6 m de espaço nas áreas de acesso à máquina para casos de emergência. Pode partilhar espaços de acesso se tiver mais computadores nas proximidades. Certifique-se sempre de que não haja objetos a obstruir a entrada nem a saída da sua máquina.



- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- AVISO: este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe 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.
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da passadeira, podem interferir com o movimento do utilizador.

Instruções sobre as pilhas

- Não a queime nem a exponha a temperaturas altas, pois podem explodir.
- As pilhas podem apresentar fugas em condições extremas. Se as pilhas deitarem gotas, não toque no líquido. Se o líquido entrar em contacto com a pele, lave-se imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave imediatamente com água abundante durante o mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.
- Evite o contacto entre as pilhas e os pequenos objetos metálicos como cliques, moedas, chaves, parafusos ou pregos.
- Não altere as pilhas de forma alguma.
- As pilhas devem ser removidas do aparelho para uma eliminação segura.
- Mantenha as pilhas que possam ser engolidas fora do alcance das crianças.
- Engolir as pilhas pode causar queimaduras, perfuração de tecido mole e morte. Pode causar queimaduras graves nas duas horas seguintes à sua ingestão.
- Se as pilhas forem engolidas, procure prontamente cuidados médicos nas instalações médicas mais próximas.
- Os terminais de alimentação das pilhas não devem estar em curto-circuito.
- Se o dispositivo tiver de ser armazenado por um longo período de tempo, é aconselhável remover as pilhas.
- As pilhas devem ser inseridas na posição correta. Tenha em conta a polaridade das pilhas ao substituí-las.

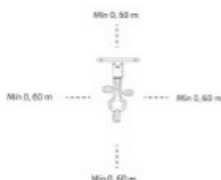
VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

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.
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de hometrainer optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- WAARSCHUWING: sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven. Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen uit het toestel steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.

Instructies over de batterijen

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

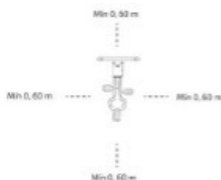
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

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

nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci bez nadzoru nie mogą czyścić i konserwować urządzenia, które ma wykonywać użytkownik.

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



- Podczas używania maszyny nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w maszynę lub utrudnić poruszanie się.
- OSTRZEŻENIE: Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do celów wymagających wysokiej precyzji. To sprzęt klasy HB.
- OSTRZEŻENIE: Maszyna toczy się wybiegiem. W związku z tym, jeśli chodzi o przemieszczanie się i zabezpieczanie, tym ważniejsze jest, aby kierownica i pedały mogły zadbać o inne osoby.
- 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

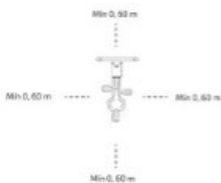
- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Zarówno akumulator, jak i akumulatory mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli ciecz wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. 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 połknięte, należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Połknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Może powodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- W przypadku połknięcia 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.

- Před zahájením montáže kola, přečtěte si celý návod. Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o opatřeních uvedených v této příručce.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání kola. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se strojem nesmí hrát. Čištění a 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/nebo si s ním hrály. Toto zařízení je určeno pouze pro dospělé.
- Rotoped používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Před použitím zařízení se ujistěte, že jsou šrouby a matice utaženy.
- Bezpečnostní úroveň zařízení 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 zařízení objevíte jakoukoli vadnou část nebo pokud kolo během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu k stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro nouzové situace. Pokud máte v blízkosti více zařízení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.
- **UPOZORNĚNÍ:** Toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HB.

- **VAROVÁNÍ:** Tento stroj funguje na principu setrvačnosti. Za provozu buďte opatrní a před sesednutím se ujistěte, že jste ho zcela zastavili, protože setrvačnost volantů a pedálů by mohla způsobit zranění vám nebo jiným osobám.
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování rotopedu buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- **UPOZORNĚNÍ:** Snímače srdečního tepu mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Senzory vám mohou poskytnout orientační informace o srdečním tepu. Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud obtíže přetrvávají, 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.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. 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. Estructura principal
2. Estabilizador (x2)
3. Tornillo M8x50 (x4)
4. Arandela curva (x6)
5. Tuerca ciega (x4)
6. Sillín
7. Tubo del sillín
8. Arandela (x3)
9. Tuerca (x3)
10. Rueda reguladora
11. Manillar
12. Tornillo Allen M8x35 (x2)
13. Soporte de la pantalla
14. Tornillo M4x25
15. Pantalla LCD
16. Pedal (izq.)
17. Pedal (dcha.)
18. Rueda de resistencia

Fig. 2

1. Tornillo M8x50
2. Arandela curva (M8)
3. Tuerca ciega (M8)
4. Tornillo Allen M8x35
5. Tornillo M4x25
6. Llave fija
7. Llave Allen
8. Rueda de resistencia

NOTA:

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

2. ANTES DE USAR

- Este aparato presenta un embalaje diseñado para protegerlo durante su transporte. Saque el aparato de su caja y retire todo el material de embalaje. Puede guardar la caja original y otros elementos del embalaje en un lugar seguro para prevenir daños en el

aparato si necesita transportarlo en el futuro. Si desea deshacerse del embalaje original, asegúrese de reciclar todos los elementos correctamente.

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

Contenido de la caja

- Bicicleta estática
- Herramientas para el montaje
- Este manual de instrucciones

3. MONTAJE

Instrucciones de montaje

Paso 1

Una los dos estabilizadores (2) a la estructura principal (1) usando 4 tuercas ciegas (5), arandelas curvas (4) y tornillos MBX50 (3). Fig. 3

Paso 2

Alinee el sillín (6) con el tubo del sillín (7). Ajuste el ángulo del sillín y fíjelo firmemente con tuercas y arandelas (9, 8). Fig. 4

Paso 3

Inserte el tubo del sillín (7) en la estructura principal (1) y alinee los agujeros. Fije el sillín en posición con la rueda reguladora (10). La altura correcta del sillín puede ser ajustada cuando la bici esté montada por completo. Fig. 5

Paso 4

Fije el manillar (11) a la estructura principal (1) con dos tornillos Allen M8x35 (12) y dos arandelas curvas (4). Fig. 6

Paso 5

Fije el soporte de la pantalla LCD (13) al manillar (11) con un tornillo (14); inserte el ordenador (15) en el soporte (13) y conéctelo. Fig. 7

Paso 6

Los pedales (16) y (17) 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. Fig. 8

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

4. FUNCIONAMIENTO

Cómo subir y bajar de la bicicleta

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

Ajuste de la altura del sillín

La altura del sillín puede ser ajustada retirando la rueda reguladora y subiendo o bajando el asiento. Hay 7 agujeros en el tubo del sillín que le permiten ajustar la altura. Una vez seleccionada la altura, introduzca el pomo y fíjelo.

Ajuste de la resistencia

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

Pantalla LCD

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

Botón de función:

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

- CALORIE: presione el botón hasta que la pantalla muestre "CAL". La pantalla LCD mostrará las calorías consumidas.
- ODOMETER: presione el botón hasta que la pantalla muestre "ODO". La pantalla LCD mostrará la distancia total.
- PULSE: presione el botón hasta que la pantalla muestre "PULSE". La pantalla LCD mostrará el pulso actual del usuario en latidos por minuto. Sitúe sus manos en la superficie de contacto (o póngase el clip para la oreja) y espere 30 segundos para recibir una lectura correcta.

ATENCIÓN:

- El monitor se encenderá automáticamente cuando la bicicleta esté en movimiento. Si para de entrenar durante más de 3 minutos, el ordenador se apagará.
- Si la pantalla no muestra los datos correctamente, reinstale la pantalla LCD o cambie las pilas.
- El ordenador usa 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. 9
- **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. 10
- **Enfriamiento:** estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 9

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.
- 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 limpiarlo con un paño ligeramente humedecido.

Almacenamiento:

1. Retire el pasador de resorte del marco principal.
2. Almacene la bicicleta en estado plegado.
3. Vuelva a insertar el pasador de resorte en el marco principal.

7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07012

Producto: X-Bike

Peso: 13,5 Kg

Peso máximo usuario: 100 Kg

Medidas: 78 x 42 x 112 cm

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. Main frame
2. Stabiliser (x2)
3. M8x50 screw (x4)
4. Curved washer (x6)
5. Cap nut (x4)
6. Saddle
7. Saddle tube
8. Washer (x3)
9. Nut (x3)
10. Adjustment knob
11. Handlebar
12. M8x35 Allen screw (x2)
13. Display holder
14. M4x25 screw
15. LCD display
16. Pedal (left)
17. Pedal (right)
18. Resistance knob

Fig. 2

1. M8x50 screw
2. Curved washer (M8)
3. Cap nut (M8)
4. M8x35 Allen screw
5. M4x25 screw
6. Adjustable pliers or wrench
7. Allen key
8. Resistance knob

NOTE:

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

2. BEFORE USE

- This appliance is packaged in a way as to protect it during transport. Take the device out of its box and remove all packaging materials. You can keep the original box and other packaging elements in a safe place. This will help you prevent damage to the device when

transporting it in the future. In case the original packaging is disposed of, make sure all packaging materials are recycled accordingly.

- Make sure all parts and components are included and in good conditions. If there is any piece missing or in bad conditions, contact the official Cecotec Technical Support Service immediately.

Box content

- Exercise bike
- Tools for assembly
- Instruction manual

3. ASSEMBLY

Assembly instructions

Step 1

Attach the two stabilisers (2) to the main frame (1) using 4 blind nuts (5), curved washers (4) and M8X50 screws (3). Fig. 3

Step 2

Align the seat (6) with the seat post (7). Adjust the angle of the seat. Fix it tightly with nuts and washers (9, 8). Fig. 4

Step 3

Insert the seat tube (7) into the main frame (1) and line up the holes. Secure the seat in position with the adjusting knob (10). The height of the saddle can be adjusted after completely assembling the exercise bike. Fig. 5

Step 4

Fasten the handlebar (11) to the main frame (1) with two allen key bolts M8x35 (12) and two curved washers (4). Fig. 6

Step 5

Fix the LCD display holder (13) on the handlebar (11) with a screw (14); insert the computer (15) into the LCD display holder (13) and plug it. Fig. 7

Step 6

The pedals (16) & (17) 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

ENGLISH

the right pedal should be screwed clockwise, while the left pedal must be screwed anti-clockwise. Fig. 8

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

4. OPERATION

Getting on and off the bicycle

- Before getting on the bicycle, 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 pedals.
- To get off the exercise bike, do the previous step in reverse order.

Adjusting the height of the saddle

The seat height can be adjusted by removing the adjusting knob and raising or lowering the seat. There are 7 holes in the seat post, which allows you to adjust the height. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten it.

Resistance adjustment

The tension control knob allows you to alter the resistance level of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, while a low resistance makes it easier. For best results, set adjust the resistance during use.

LCD display

RESET: press the function button for more than 3 seconds to clear all values except the odometer.

Function button

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

- ODOMETER: press this button until the display shows "ODO". The LCD display will show the total distance.
- PULSE: press this button until the display shows "PULSE". The user's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place your hands on the contact surface (or put on the ear clip) and wait 30 seconds to receive a correct reading.

ATTENTION:

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

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following three phases:

- **Warm-up:** consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 9
- **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. 10

- **Cool-down:** 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 9

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

Note

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

- Examine the equipment periodically in order to detect any issue, such as loose bolts.
- Lubricate the moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the machine. Replace any defective parts

ENGLISH

immediately, and do not use the machine again until it is in perfect working condition.

- The machine can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not try to repair the machine by yourself. Should you have any difficulty with the assembly or operation of the exercise bike, or if you think that any part is missing, contact the official Cecotec Technical Support Service.
- You must check the screw condition every two or three weeks.
- Once a month, apply oil in the interior part of the pedals. After lubricating some of the moving parts, run the exercise bike normally for at least half a minute.
- You can clean the rest of the parts with a slightly damp cloth.

Storage:

1. Remove the spring pin from the main frame.
2. Store the bicycle in a folded state.
3. Re-insert the spring pin into the main frame.

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07012

Product: X-Bike

Weight: 13.5 kg

Maximum user weight: 100 kg

Measurements: 78 x 42 x 112 cm

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

Made in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

1. Structure principale
2. Stabilisateur (x2)
3. Vis M8x50 (x4)
4. Rondelle courbe (x6)
5. Écrou borgne (x4)
6. Selle
7. Tube de la selle
8. Rondelle (x3)
9. Écrou (x3)
10. Molette de réglage
11. Guidon
12. Vis Allen M8x35 (x2)
13. Support de l'écran
14. Vis M4x25
15. Écran LCD
16. Pédale (gauche)
17. Pédale (droite)
18. Roue de résistance

Img. 2

1. Vis M8x50
2. Rondelle courbe (M8)
3. Écrou borgne (M8)
4. Vis Allen M8x35
5. Vis M4x25
6. Clé fixe
7. Clé Allen
8. Roue de résistance

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
- Outils pour le montage
- Manuel d'instructions

3. MONTAGE

Instructions de montage

Étape 1

Fixez un des deux stabilisateurs (2) à la structure principale (1) en utilisant les 4 écrous borgnes (5), les rondelles courbes (4) et les vis M8x50 (3). Img. 3

Étape 2

Alignez la selle (6) avec le tube de la selle (7). Ajustez l'angle de la selle et fixez-la fermement avec les écrous et les rondelles (9, 8). Img. 4

Étape 3

Insérez le tube de la selle (7) dans la structure principale (1) et alignez les trous. Fixez la selle en position avec la molette de réglage (10). La hauteur correcte de la selle peut être ajustée lorsque le vélo est complètement monté. Img. 5

Étape 4

Fixez le guidon (11) à la structure principale (1) avec les deux vis Allen M8x35 (12) et les deux rondelles courbes (4). Img. 6

Étape 5

Fixez le support de l'écran LCD (13) au guidon (11) avec une vis (14), puis insérez l'ordinateur (15) dans le support (13) et connectez-le. Img. 7

Étape 6

Les pédales (16) y (17) 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 se visse gauche dans le sens contraire. Img. 8

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

4. FONCTIONNEMENT

Comment monter et descendre du vélo

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

Réglage de la hauteur de la selle

La hauteur de la selle peut être ajustée en retirant la molette de réglage et en montant ou descendant la selle. Il y a 7 trous sur le tube de la selle qui vous permettent d'ajuster la hauteur. Une fois la hauteur sélectionnée, insérez le pommeau et fixez-le.

Réglage de la résistance

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

Écran LCD

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

Bouton de fonction

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

- CALORIE : appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que l'écran affiche « CAL ». L'écran LCD affichera les calories brûlées.
- ODOMETER : appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que l'écran affiche « ODO ». L'écran LCD affichera la distance totale parcourue.
- PULSE : appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que l'écran affiche « PULSE ». L'écran LCD affichera le pouls actuel de l'utilisateur en battements par minute. Placez les mains sur la surface de contact (ou portez un clip d'oreille) et attendez 30 secondes pour une lecture correcte.

ATTENTION :

- Le moniteur s'allumera automatiquement lorsque le vélo sera en mouvement. Si vous arrêtez de vous entraîner durant plus de 3 minutes, l'ordinateur s'éteindra.
- Si l'écran n'affiche pas les données correctement, réinstallez l'écran LCD ou changez les piles.
- L'ordinateur 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. 9
- **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. 10

- **Étirement** : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 9

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

Avvertissement

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

FRANÇAIS

- 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.
- Une fois par mois, appliquez de l'huile à l'intérieur des pédales. Après avoir graissé certaines des pièces mobiles du vélo, utilisez le vélo comme d'habitude pendant au moins une demi-minute.
- Les autres zones du vélo peuvent être nettoyées avec un chiffon légèrement humide.

Stockage

1. Retirez la goupille élastique du châssis principal.
2. Stockez le vélo plié.
3. Réinsérez la goupille élastique dans le châssis principal.

7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07012

Produit : X-Bike

Poids : 13,5 kg

Poids maximum de l'utilisateur : 100 Kg

Dimensions : 78 x 42 x 112 cm

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. Hauptstruktur
2. Stabilisator (x2)
3. M8x50 Schraube (x4)
4. Gebogene Unterlegscheibe (x6)
5. Hutmutter (x4)
6. Sattel
7. Sattelrohr
8. Unterlegscheibe (x3)
9. Schraubenmütter (x3)
10. Steuerrad
11. Griffstange
12. Allen Schraube M8x35 (x2)
13. Bildschirmhalter
14. Schraube M4x25
15. LED-Display
16. Pedal (links)
17. Pedal (Rechts)
18. Leistungsrad

Abb. 2

1. Schraube M8x50
2. Gebogene Unterlegscheibe (M8)
3. Hutmutter (M8)
4. Allen-Schraube M8x35
5. Schraube M4x25
6. Schraubenschlüssel
7. Inbusschlüssel
8. Leistungsrad

HINWEIS:

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

2. VOR DEM GEBRAUCH

- Dieses Gerät ist so verpackt, dass es während des Transports geschützt bleibt. Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial. Bewahren Sie die Verpackung an einem sicheren Ort auf, damit das Gerät nicht beschädigt

wird, wenn Sie ihn später transportieren müssen. Wenn Sie die Originalverpackung entsorgen möchten, stellen Sie sicher, dass alle Artikel wiederverwerten.

- Vergewissern Sie sich, dass alle Teile und Komponenten enthalten und in gutem Zustand sind. Wenn die Lieferung fehlt oder nicht in gutem Zustand ist, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.

Vollständiger Inhalt

- Ellipsentrainer
- Werkzeuge für die Montage
- Bedienungsanleitung

3. INSTALLATION

Bauanleitung

Schritt 1

Befestigen Sie die beiden Stabilisatoren (2) mit 4 Hutmuttern (5), gebogenen Unterlegscheiben (4) und Schrauben M8X50 (3) an der Hauptstruktur (1). Abb. 3

Schritt 2

Richten Sie den Sattel (6) auf das Sattelrohr (7) aus. Stellen Sie den Winkel des Sattels ein und sichern Sie ihn mit Muttern und Unterlegscheiben (9, 8). Abb. 4

Schritt 3

Setzen Sie das Sattelrohr (7) in den Hauptrahmen (1) ein und richten Sie die Löcher aus. Sichern Sie den Sattel mit dem Einstellrad (10) in seiner Position. Die richtige Sattelhöhe kann eingestellt werden, wenn das Fahrrad vollständig zusammengebaut ist. Abb. 5

Schritt 4

Befestigen Sie den Lenker (11) am Hauptrahmen (1) mit zwei Inbusschrauben M8x35 (12) und zwei gebogenen Unterlegscheiben (4). Abb. 6

Schritt 5

Befestigen Sie die LCD-Anzeigehalterung (13) mit einer Schraube (14) an der Lenkstange (11); setzen Sie den Computer (15) in die Halterung (13) ein und verbinden Sie ihn. Abb. 7

Schritt 6

Die Pedale (16) und (17) sind links und rechts mit „L“ und „R“ gekennzeichnet. Setzen Sie sie auf die entsprechenden Kurbelzapfen. Die rechte Kurbel befindet sich auf der rechten

DEUTSCH

Seite in Fahrtrichtung. Das rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn, das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt. Abb. 8

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

4. BEDIENUNG

Wie man auf den Heimtrainer auf- und absteigt

- Vergewissern Sie sich vor dem Aufsteigen auf das Fahrrad, dass die Pedale stillstehen. Stellen Sie sich an eine Seite des Fahrrads und legen Sie Ihr Bein, das dem Fahrrad am nächsten ist, über das Oberteil, setzen Sie sich dann auf den Sattel und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale.
- Um von dem Heimtrainer abzusteigen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Sattelhöhenverstellung

Die Höhe des Sattels kann durch Abnehmen des Einstellrads und Anheben oder Absenken des Sitzes eingestellt werden. Im Sitzrohr befinden sich 7 Löcher, mit denen Sie die Höhe einstellen können. Sobald die Höhe gewählt ist, setzen Sie den Knopf ein und sichern ihn.

Einstellung des Widerstandes

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

LCD-Bildschirm

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

Funktionstaste:

- SCAN: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „SCAN“ angezeigt wird. Die LCD-Anzeige wechselt automatisch zwischen ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, ABSTAND, KALORIEN und MESSZÄHLER.
- TIME: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „TIME“ angezeigt wird. Die LCD-Anzeige zählt die Zeit, die Sie mit Ihrem Training verbracht haben.
- SPEED: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „SPEED“ angezeigt wird. Auf der LCD-Anzeige wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.
- DISTANCE: Drücken Sie diese Taste, bis auf dem Display „DIST“ angezeigt wird. Auf der

LCD-Anzeige wird die zurückgelegte Entfernung angezeigt.

- CALORIE: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „CAL“ angezeigt wird. Das LCD-Display zeigt die verbrauchten Kalorien an.
- ODOMETER: Drücken Sie Taste, bis auf dem Display „ODO“ angezeigt wird. Auf der LCD-Anzeige wird die Gesamtstrecke angezeigt.
- PULSE: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „PULSE“ angezeigt wird. Das LCD zeigt den aktuellen Puls des Benutzers in Schlägen pro Minute an. Legen Sie Ihre Hände auf die Kontaktfläche (oder setzen Sie den Ohrclip auf) und warten Sie 30 Sekunden, um einen korrekten Messwert zu erhalten.

WARNUNG:

- 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. 9

- **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. 10

- **Dehnung:** 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 9

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 ein leicht angefeuchtetes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Versuchen Sie nicht, den Heimtrainer selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau oder bei der Verwendung haben oder glauben, Teile zu vermissen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.
- Der Zustand der Schrauben sollte alle zwei bis drei Wochen überprüft werden.
- 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 Fahrrads können mit einem leicht feuchten Tuch gereinigt werden.

Lagerung:

1. Entfernen Sie den Federstift aus dem Hauptrahmen.
2. Bewahren Sie das Fahrrad im zusammengeklappten Zustand auf.
3. Setzen Sie den Federstift wieder in den Hauptrahmen ein.

7. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07012

Produkt: X-Bike

Gewicht: 13,5 Kg

Max. Tragbarkeit: 100 Kg

Größe: 78 x 42 x 112 cm

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

8. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



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

Behörden bestimmten Sammelstelle bringen.

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

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

9. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

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

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Telaio principale
2. Stabilizzatore (x2)
3. Vite M8x50 (x4)
4. Rondella ondulata (x6)
5. Dado a cappello (x4)
6. Sellino
7. Reggisella
8. Rondella (x3)
9. Dado (x3)
10. Manopola di regolazione
11. Manubrio
12. Vite a brugola M8x35 (x2)
13. Supporto del display
14. Vite M4x25
15. Display LCD
16. Pedale sinistro
17. Pedale destro
18. Manopola di resistenza

Fig. 2

1. Vite M8x50
2. Rondella ondulata (M8)
3. Dado a cappello (M8)
4. Vite e brugola M8x35
5. Vite M4x25
6. Chiave fissa
7. Chiave a brugola
8. Manopola di resistenza

NOTA BENE:

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

2. PRIMA DELL'USO

- Questo apparecchio ha un imballaggio progettato per proteggerlo durante il trasporto. Estrarre l'apparecchio dalla scatola e rimuovere tutto il materiale presente nell'imballaggio. Conservare la scatola originale e gli altri elementi in un luogo sicuro

per prevenire danni all'apparecchio in caso di necessità di trasportarlo in futuro. Se si desidera smaltire l'imballaggio originale, assicurarsi di riciclare tutti gli elementi in modo appropriato.

- Verificare che tutte le parti e componenti siano inclusi e in buono stato. Se uno di essi mancasse o non fosse in buone condizioni, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

Contenuto della scatola

- Cyclette
- Attrezzatura per il montaggio
- Il presente manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO

Istruzioni di montaggio

Passaggio 1

Unire i due stabilizzatori (2) al telaio principale (1) usando 4 dadi a cappello (5), rondelle ondulate (4) e viti MBX50 (3). Fig. 3

Passaggio 2

Allineare il sellino (6) con il tubo del sellino (7). Regolare l'angolo del sellino e fissarlo fermamente con dadi e rondelle (9, 8). Fig. 4

Passaggio 3

Inserire il tubo del sellino (7) nel telaio principale (1) e allineare i fori. Fissare il sellino nella ruota regolatrice (10). L'altezza corretta del sellino può essere regolata quando la bici è montata completamente. Fig. 5

Passaggio 4

Fissare il manubrio (11) al telaio principale (1) con due viti a brugola M8x35 (12) e due rondelle ondulate (4). Fig. 6

Passaggio 5

Fissare il supporto del display LCD (13) al manubrio (11) con una vite (14); inserire il computer (15) nel supporto (13) e collegarlo. Fig. 7

Passaggio 6

I pedali (16) e (17) 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. Fig. 8

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

4. FUNZIONAMENTO

Salita e discesa dalla cyclette

- Prima di salire sulla cyclette, verificare che i pedali siano fermi. Mettersi a un lato della cyclette e far passare la gamba più vicina alla cyclette sopra il telaio, poi sedersi sul sellino e poggiare i piedi sui pedali.
- Per scendere dalla cyclette, eseguire la procedura contraria a quella sopradescritta.

Regolazione dell'altezza del sellino

L'altezza del sellino può essere regolata svitando la manopola di regolazione e alzando o abbassando il sellino. Sono presenti 7 fori sul tubo del sellino che le permettono di regolare l'altezza. Una volta selezionata l'altezza, introdurre la manopola e fissarla.

Regolazione della resistenza

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

Display LCD

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

Tasto di funzione:

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

- CALORIE: premere questo tasto finché sul display della console non appare "CAL". Il display LCD della console mostrerà le calorie consumate.
- ODOMETER: premere questo tasto finché sul display della console non appare "ODO". Il display LCD della console mostrerà la distanza totale.
- PULSE: premere questo tasto finché sul display della console non appare "PULSE". Il display LCD della console mostrerà la frequenza del polso attuale dell'utente in battiti al minuto. Posizionare le mani sulla superficie di contatto (o indossare la clip auricolare) e attendere 30 secondi per ottenere una lettura corretta.

ATTENZIONE:

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

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Un corretto allenamento deve essere composto dalle seguenti fasi:

Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 9

- **Allenamento:** si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (nota bene: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 10
- **Raffreddamento:** stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 9

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 l'apparecchio periodicamente per rilevare possibili problemi come l'allentamento dei dadi.
- Lubrificare periodicamente le parti che si muovono durante l'esercizio per evitare un deterioramento prematuro.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se alcune parti sono in cattive condizioni, sostituirle immediatamente e non usare l'attrezzatura finché non è in perfette condizioni.
- L'apparecchio può essere pulito con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Non tentare di riparare l'attrezzatura da soli. In caso di difficoltà nel montaggio, nell'uso o se mancano dei pezzi, contattare il proprio rivenditore o il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
- Bisogna controllare lo stato delle viti ogni due o tre settimane.
- 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 aree della cyclette possono essere pulite con un panno leggermente umido.

Conservazione

1. Rimuovere il perno a molla dal telaio principale.
2. Piegare la cyclette e riporla.
3. Reinscrivere il perno a molla nel telaio principale.

7. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07012

Prodotto: X-Bike

Peso: 13,5 kg

Peso massimo utente: 100 kg

Dimensioni: 78 x 42 x 112 cm

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

8. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

Per ottenere informazioni dettagliate sulla forma più adeguata per gettare gli elettrodomestici e/o le corrispondenti batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali.

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

9. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

10. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Estrutura principal
2. Estabilizador (x2)
3. Parafuso M8x50 (x4)
4. Arruela curva (x6)
5. Porca de tampa (x4)
6. Selim
7. Tubo do selim
8. Arruela (x3)
9. Porca (x3)
10. Roda de ajuste
11. Guiador
12. Parafuso allen M8x35 (x2)
13. Suporte do ecrã
14. Parafuso M4x25
15. Ecrã LCD
16. Pedal (esq.)
17. Pedal (dir.)
18. Roda de resistência

Fig. 2

1. Parafuso M8x50
2. Arruela curva (M8)
3. Tampa de proteção (M8)
4. Parafuso Allen M8x35
5. Parafuso M4x25
6. Chave fixa
7. Chave Allen
8. Roda de resistência

NOTA:

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

2. ANTES DE USAR

- Este aparelho é acondicionado em embalagens concebidas para o proteger durante o transporte. Retire o aparelho da sua caixa e remova todo o material de embalagem. Pode manter a caixa original e outras embalagens num local seguro para evitar danos no

aparelho, caso necessite de o transportar no futuro. Se desejar descartar a embalagem original, certifique-se de reciclar todos os itens corretamente.

- Certifique-se de que todas as peças e componentes estejam incluídos e em bom estado. Se algum deles faltar ou não estiver em boas condições, contactar imediatamente o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

Conteúdo da caixa

- Bicicleta estática
- Ferramentas para montagem
- Este manual de instruções

3. MONTAGEM

Instruções de montagem

Passo 1

Fixe os dois estabilizadores (2) à estrutura principal (1) usando 4 tampa de proteção (5), arruelas curvas (4) e parafusos M8X50 (3). Fig. 3

Passo 2

Alinhe o selim (6) com o tubo do selim (7). Ajustar o ângulo do selim e fixe-o com porcas e arruelas (9, 8). Fig. 4

Passo 3

Insira o tubo do selim (7) na estrutura principal (1) e alinhe os furos. Fixe o selim na posição com a roda reguladora (10). A altura correta do selim pode ser ajustada quando a bicicleta estiver montada por completo. Fig. 5

Passo 4

Fixe o guiador (11) à estrutura principal (1) com dois parafusos Allen M8x35 (12) e duas arruelas curvas (4). Fig. 6

Passo 5

Fixe o suporte do ecrã LCD (13) ao guiador (11) com um parafuso (14); insira o computador (15) no suporte (13) e ligue-o. Fig. 7

Passo 6

Os pedais (16) e (17) 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. Fig. 8

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

4. FUNCIONAMENTO

Como entrar e sair 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 nos pedais.
- Para sair da bicicleta, faça o procedimento acima em marcha-atrás.

Ajuste de altura do selim

A altura do selim pode ser ajustada removendo a roda de ajuste e levantando ou baixando o assento. Existem 7 furos no tubo do selim que lhe permitem ajustar a altura. Uma vez selecionada a altura, insira o manipulador e fixe-o.

Regulação da resistência

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

Ecrã LCD

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

Botão de função

- SCAN: prima este botão até o ecrã mostrar "SCAN". O ecrã LCD alternará automaticamente entre TEMPO, VELOCIDADE, DISTÂNCIA, CALORIAS E ODÓMETRO.
- TIME: prima este botão até o ecrã mostrar "TIME". O ecrã LCD contará o tempo de treino.
- SPEED: prima este botão até o ecrã mostrar "SPD". O ecrã LCD mostrará a velocidade atual.
- DISTANCE: prima este botão até o ecrã mostrar "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 (ou use um sensor de orelha) e espere 30 segundos por uma leitura correta.

ATENÇÃO:

- O monitor ligará automaticamente quando a bicicleta estiver a ser utilizada. Se parar o treino por mais de 3 minutos, o monitor desliga-se.
- Se o ecrã não mostrar os dados corretamente, reinstale o ecrã LCD ou troque as pilhas.
- O 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.9
- **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. 10

- **Arrefecimento:** alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig.9

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.

PORTUGUÊS

- 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 aparelho até que esteja em perfeito estado.
- O aparelho 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.
- 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.

Armazenamento

1. Retire o pino de mola da estrutura principal.
2. Guarde a bicicleta dobrada.
3. Volte a inserir o pino de mola na estrutura principal.

7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referências: 07012

Produto: X-Bike

Peso: 13,5 kg

Peso máximo utilizador: 100 kg

Medidas: 78 x 42 x 112 cm

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 ELETRÔNICOS



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

Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar os seus equipamentos elétricos e eletrônicos 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 detectar um incidente com o produto ou tiver alguma dúvida, contacte o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec através do número +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Hoofdframe
2. Stabilisator (x2)
3. Schroef M8x50 (x4)
4. Gebogen sluitring (x6)
5. Dopmoer (x4)
6. Zadel
7. Zadelbuis
8. Sluitring (x3)
9. Moer (x3)
10. Regelwiel
11. Stuur
12. Inbusschroef M8x35 (x2)
13. Beeldschermbeugel
14. Schroef M4x25
15. LCD-scherm
16. Linker pedaal
17. Rechter pedaal
18. Weerstandswiel

Fig. 2

1. Schroef M8x50
2. Gebogen sluitring (M8)
3. Dopmoer (M8)
4. M8x35 (x2)
5. Schroef M4x25
6. Steeksleutel
7. Inbussleutel
8. Weerstandswiel

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
- Gereedschap voor montage
- Handleiding

3. MONTAGE

Montage instructies

Stap 1

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

Stap 2

Lijn het zadel (6) uit met de zadelbuis (7). Pas de zadelhoek aan en zet hem stevig vast met moeren en ringen (9, 8). Fig. 4

Stap 3

Steek de buis van het zadel (7) in het hoofdframe (1) en lijn de gaten uit. Zet het zadel vast met het regelwiel (10). De juiste zadelhoogte kan worden ingesteld wanneer de fiets volledig gemonteerd is. Afb. 5

Stap 4

Bevestig het stuur (11) aan het hoofdframe (1) met twee M8x35 inbusschroeven (12) en twee gebogen ringen (4). Fig. 6

Stap 5

Bevestig de LCD-beugel (13) aan het stuur (11) met een schroef (14); steek het scherm (15) in de beugel (13) en sluit hem aan. Fig. 7

Stap 6

De pedalen (16) en (17) 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. Fig. 8

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

4. WERKING

Op- en afstappen

- Voordat u op de hometrainer stapt, moet u controleren of de pedalen stilstaan. Ga aan de zijkant van de fiets staan en leg je been dat het dichtst bij de fiets is over de bovenkant, ga dan op het zadel zitten en zet je voeten op de pedalen.
- Om van de hometrainer te komen, voert u de bovenstaande procedure in omgekeerde volgorde uit.

De hoogte van het zadel verstellen.

De hoogte van het zadel kan worden aangepast door de stelknop te verwijderen en het zadel hoger of lager te plaatsen. Er zitten 7 gaten in de buis die het mogelijk maken om de hoogte te verstellen. Zodra de hoogte is geselecteerd, plaatst u de knop en zet u deze vast.

Instellen van de weerstand

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

LCD-scherm

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

Functie knop:

- 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 "DIST" 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

vebrande calorieën.

- **ODOMETER:** Druk op deze knop tot "ODO" op het display verschijnt. Het LCD-display toont de totale afstand.
- **PULSE:** Druk op deze knop tot "PULSE" op het display verschijnt. Het LCD-scherm toont de huidige hartslag van de gebruiker in slagen per minuut. Plaats uw handen op het contactoppervlak (of doe de oorclip om) en wacht 30 seconden om een correcte meting te krijgen.

PAS OP:

- 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. 9
- **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. 10

- **Afkoeling:** 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 9

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

Opmerking

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

NEDERLANDS

- 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.
- 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.

Opslag:

1. Verwijder de veerpen uit het hoofdframe.
2. Berg de fiets opgevouwen op.
3. Plaats de veerpen terug in het hoofdframe.

7. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07012

Product: X-Bike

Gewicht 13,5 kg

Maximaal gebruikersgewicht: 100 Kg

Afmetingen: 78 x 42 x 112 cm

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

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje

8. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



Dit symbool geeft aan dat, volgens de geldende voorschriften, het product en/of de batterij gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de batterijen/accumulators 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. Główna struktura
2. Stabilizator (x2)
3. Śruba M8x50 (x4)
4. Zakrzywiona podkładka (x6)
5. Ślepa nakrętka (x4)
6. Siodełko
7. Rura siodełka
8. Podkładka (x3)
9. Nakrętka (x3)
10. Koło regulujące
11. Kierownica
12. Śruba imbusowa M8x35 (x2)
13. Uchwyt ekranu
14. Śruba M4x25
15. Ekran LCD
16. Prawy pedał
17. Lewy pedał
18. Koło wytrzymałościowe

Rys. 2

1. Śruba M8x50
2. Podkładka zakrzywiona (M8)
3. Ślepa nakrętka (M8)
4. Śruba imbusowa M8x35
5. Śruba M4x25
6. Klucz stały
7. Klucz imbusowy
8. Koło wytrzymałościowe

UWAGA:

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

2. PRZED UŻYCIEM

- To urządzenie jest zapakowane w opakowanie zaprojektowane w celu ochrony podczas transportu. Wyjmij urządzenie z pudełka i usuń wszystkie materiały opakowaniowe.

Oryginalne pudełko i inne elementy opakowania można przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia w przypadku konieczności jego transportu w przyszłości. Jeśli chcesz pozbyć się oryginalnego opakowania, pamiętaj o prawidłowym recyklingu wszystkich jego elementów.

- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są dołączone i są w dobrym stanie. Jeśli któregoś z nich brakuje lub jest w złym stanie, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

Zawartość opakowania

- Rowery treningowe
- Narzędzia montażowe
- Ta instrukcja obsługi

3. MONTAŻ

Instrukcje montażowe

Krok 1

Przymocuj dwa stabilizatory (2) do głównej konstrukcji (1) za pomocą 4 zaślepek (5), zakrzywionych podkładek (4) i śrub M8X50 (3). Rys. 3

Krok 2

Dopasuj siodełko (6) do rury siodełka (7). Wyreguluj kąt siodełka i zamocuj go mocno za pomocą nakrętek i podkładek (9, 8). Rys. 4

Krok 3

Włóż rurę podsiodłową (7) do ramy głównej (1) i wyrównaj otwory. Zablokuj siodełko w odpowiedniej pozycji za pomocą koła kopiującego (10). Prawidłową wysokość siodełka można regulować, gdy rower jest w pełni zamontowany. Rys. 5

Krok 4

Przymocuj kierownicę (11) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub imbusowych M8x35 (12) i dwóch zakrzywionych podkładek (4). Rys. 6

Krok 5

Przymocuj wspornik ekranu LCD (13) do kierownicy (11) za pomocą śruby (14); włóż komputer (15) do wspornika (13) i podłącz go. Rys. 7

Krok 6

Pedały (16) i (17) są oznaczone „L” i „R”, z lewej i prawej strony. Umieść je na odpowiednich korbowodach. Prawa korba znajduje się po prawej stronie motocykla. Prawy pedał obraca się w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał w kierunku przeciwnym. Rys. 8

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

4. FUNKCJONOWANIE

Jak wejść lub zejść z roweru

- Przed wejściem na rower sprawdź, czy pedały są zatrzymane. Stań z boku roweru i przesuń nad nim nogę znajdującą się najbliżej roweru, a następnie usiądź na siodelku i włóż stopy w pedały.
- Aby zejść z roweru, wykonaj poprzednią procedurę, ale w odwrotnej kolejności.

Ustawienie wysokości siodelka

Wysokość siodelka można regulować, zdejmując koło podporowe i podnosząc lub opuszczając siedzisko. W rurze podsiodłowej znajduje się 7 otworów, które umożliwiają regulację wysokości. Po wybraniu wysokości włóż pokrętło i zamocuj.

Regulacja oporu

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

WYŚWIETLACZ LCD

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

Przycisk funkcji:

- SCAN: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „SCAN”. Ekran LCD będzie automatycznie przetaczał się między CZASEM, PRĘDKOŚCIĄ, ODLEGŁOŚCIĄ, KALORIAMI i LICZNIKAMI MIL.
- TIME: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „TIME”. Ekran LCD będzie liczył czas, jaki upłynął podczas treningu.
- SPEED: Naciśnij ten przycisk a 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 a na wyświetlaczu pojawi się „CAL”. Ekran LCD wyświetli zużyte kalorie.
- ODOMETER: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „ODO”. Na ekranie LCD zostanie wyświetlona całkowita odległość.
- PULSE: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „PULSE”. Ekran LCD wyświetli aktualny puls użytkownika w uderzeniach na minutę. Potóż dłonie na powierzchni styku (lub załóż klips na ucho) i poczekaj 30 sekund na prawidłowy odczyt.

UWAGA:

- 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

Prawidłowy trening powinien składać się z następujących kroków:

- **Rozgrzewka:** składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 9
- **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. 10

- **Chłodzenie:** prostowanie od 5 do 10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 9

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 zależeć 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.
- Raz w miesiącu nałóż olej na wnętrze pedałów. Po nasmarowaniu niektórych ruchomych części roweru, uruchom rower normalnie przez co najmniej pół minuty.
- Pozostałe części roweru można czyścić lekko wilgotną ściereczką.

Przechowywanie:

1. Wyjmij kołek sprężysty z ramy głównej.
2. Przechowuj rower złożony.
3. Ponownie włóż kołek sprężysty do ramy głównej.

7. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencje produktu: 07012

Produkt: X-Bike

Waga: 13,5 Kg

Waga maksymalna użytkownika: 100 Kg

Wymiary: 78 x 42 x 112 cm

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

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

Przestrzeżenie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

9. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

10. COPYRIGHT

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

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Hlavní struktura
2. Stabilizátor (x2)
3. Šroub M8x50 (x4)
4. Zakřivená podložka (x6)
5. Slepá matice (x4)
6. Sedlo
7. Sedlová trubka
8. Podložka (x3)
9. Matice (x3)
10. Regulační kolečko
11. Řídítka
12. Imbusový šroub M8x35 (x2)
13. Držák obrazovky
14. Šroub M4x25
15. LCD obrazovka
16. Pedál (levý)
17. Pedál (pravý)
18. Kolečko odporu

Obr. 2

1. Šroub M8x50
2. Zakřivená podložka (M8)
3. Slepá matice (M8)
4. Imbusový šroub M8x35
5. Šroub M4x25
6. Pevný klíč
7. Imbusový klíč
8. Kolečko odporu

POZNÁMKA:

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

2. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je zabalen v obalu určeném k ochraně při přepravě. Vyjměte zařízení z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál. Původní krabici a další obaly můžete

uschovat na bezpečném místě, aby nedošlo k poškození zařízení, pokud byste jej v budoucnu potřebovali přepravovat. Pokud chcete zlikvidovat původní obal, ujistěte se, že jste všechny části správně recyklovali.

- Ujistěte se, že všechny díly a součásti jsou zahrnuty a v dobrém stavu. Pokud některá chybí nebo není v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte oficiální servisní službu Cecotec.

Obsah krabice

- Rotoped
- Nářadí pro montáž
- Tento návod k použití

3. MONTÁŽ

Návod k montáži

Krok 1

Připevněte dva stabilizátory (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 slepých matic (5), zakřivených podložek (4) a šroubů M8X50 (3). Obr. 3

Krok 2

Vyrovnejte sedlo (6) s trubicou sedla (7). Upravte úhel sedla a zajistěte jej pevně maticemi a podložkami (9, 8). Obr. 4

Krok 3

Vložte trubku sedadla (7) do hlavního rámu (1) a vyrovnejte otvory. Zajistěte sedlo v poloze pomocí regulačního kolečka (10). Správnou výšku sedla lze upravit, když je kolo plně namontováno. Obr. 5

Krok 4

Připevněte říditka (11) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou imbusových šroubů M8x35 (12) a dvou zakřivených podložek (4). Obr. 6

Krok 5

Upevněte držák obrazovky LCD (13) na říditka (11) pomocí šroubu (14); zasuňte počítač (15) do držáku (13) a připojte jej. Obr. 7

Krok 6

Pedály (16) a (17) 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. Obr. 8

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

4. PROVOZ

Jak nasednout a sesednout z rotopedu

- Před nasednutím na rotoped zkontrolujte, zda jsou pedály zastaveny. Postavte se na jednu stranu rotopedu a přehodte přes něj nohu, která je k němu nejbližší, poté se posaďte na sedadlo a zasuňte chodidla do pedálů.
- Chcete-li sesednout z rotopedu, postupujte podle výše uvedeného postupu, ale v opačném pořadí.

Nastavení výšky sedla

Výšku sedla lze upravit demontáží nastavovacího kolečka a zvednutím nebo spuštěním sedadla. V sedlové trubce je 7 otvorů, které umožňují nastavení výšky. Po výběru výšky zasuňte knoflík a zafixujte jej.

Nastavení odporu

Odporové kolo vám umožňuje nastavit úroveň odporu pedálů. Vyšší úroveň ztěžuje šlapání, zatímco nižší úroveň usnadňuje. Chcete-li zlepšit výsledky, upravte úroveň odporu při jízdě na kole.

LCD displej

RESET: stisknutím tlačítka provozu po dobu delší než 3 sekundy vymažete všechny hodnoty kromě počítadla najetých kilometrů.

Tlačítko funkce:

- SCAN: Tiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „SCAN“. Na obrazovce LCD se automaticky přepíná mezi ČASEM, RYCHLOSTÍ, VZDÁLENOSTÍ, KALORIEMI a UBĚHNUTÝMI KILOMETRY.
- TIME: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "TIME". LCD obrazovka bude počítat uplynulý čas tréninku.
- SPEED: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "SPEED". Na LCD displeji se zobrazí aktuální rychlost.
- DISTANCE: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "DIST". Na displeji LCD se zobrazí projetá vzdálenost.
- CALORIE: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "CAL". Na LCD displeji se zobrazí počet spálených kalorií.

- ODOMETER: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "ODO". Na LCD displeji se zobrazí celková vzdálenost.
- PULSE: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "PULSE". Na LCD obrazovce se zobrazí aktuální puls uživatele v tepech za minutu. Přiložte ruce na kontaktní plochu (nebo si nasadte ušní klip) a počkejte 30 sekund, než se zobrazí správný údaj.

POZOR:

- Monitor se automaticky zapne, když je rotoped 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 TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Správný trénink by měl sestávat z následujících kroků:

- **Zahřátí:** spočívá v protažení a cvičení nízké intenzity v délce 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 9
- **Trénink:** jedná se o cvičení trvající 20 až 30 minut.

(Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 10

- **Zklidnění:** protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 9

Cvičební rutina

Abyste si udrželi nebo zlepšili kondici, provádějte tři tréninky týdně, s minimálním jednodenním odpočinkem mezi tréninky. Po několika měsících cvičení můžete zvýšit počet týdenních tréninků na pět. Pro dosažení co nejlepších výsledků musíte 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.

ČEŠTINA

- 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 bezchybném 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.
- Jednou za měsíc namažte vnitřní stranu pedálů olejem. Po promazání některých pohyblivých částí rotopedu, nechte rotoped alespoň půl minuty normálně běžet.
- Ostatní části kola lze čistit mírně navlhčeným hadříkem.

Skladování:

1. Vyměňte pružinový čep z hlavního rámu.
2. Rotoped skladujte ve složeném stavu.
3. Znovu zasuňte pružinový čep do hlavního rámu.

7. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07012

Produkt: X-Bike

Váha: 13,5 Kg

Maximální hmotnost uživatele: 100 Kg

Rozměry krabice: 78 x 42 x 112 cm

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

8. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



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

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

9. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

Společnost Cecotec odpovídá konečnému uživateli nebo spotřebiteli za jakýkoli nesoulad, který existuje v době dodání výrobku za podmínek a ve lhůtách stanovených platnými předpisy.

Doporučuje se, aby opravy prováděl kvalifikovaný personál.

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

10. COPYRIGHT

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

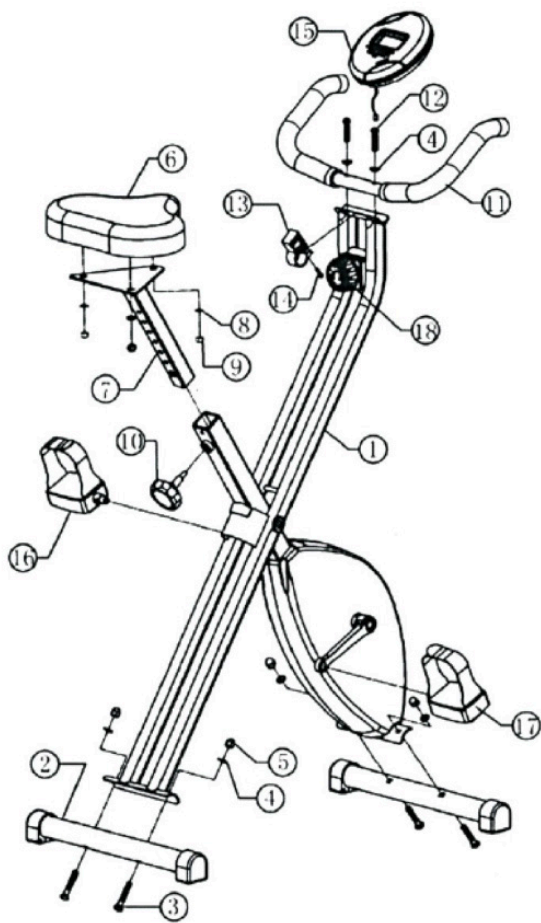


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 1

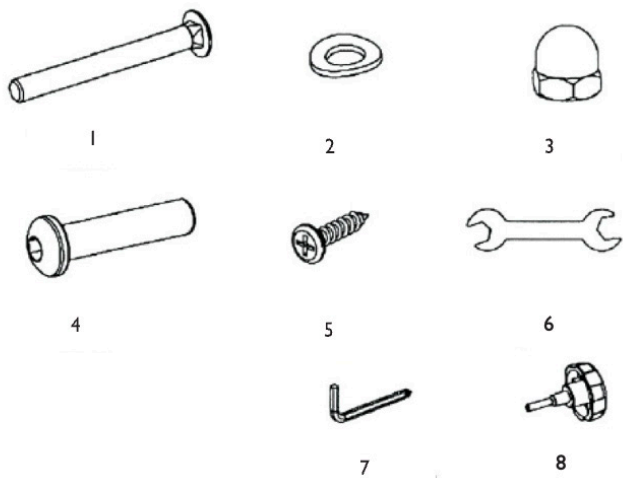


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 2

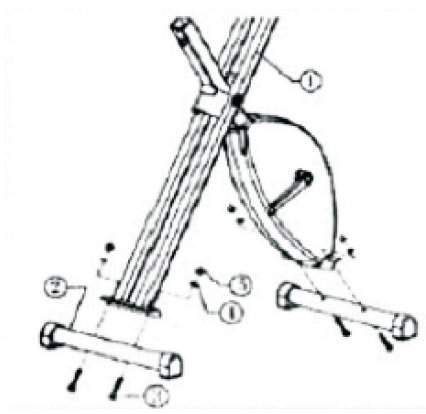


Fig. / Img. / Rys. / Obr.3

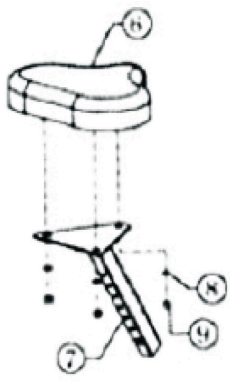


Fig. / Img. / Rys. / Obr.4

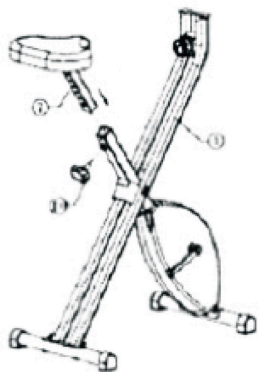


Fig. / Img. / Rys. / Obr.5

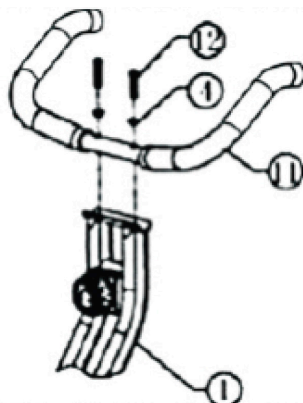


Fig. / Img. / Rys. / Obr.6

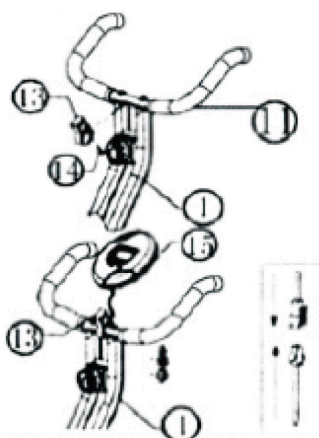


Fig. / Img. / Rys. / Obr.7

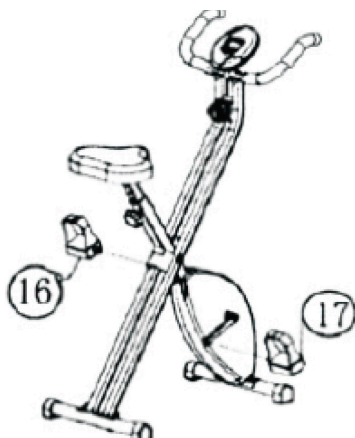


Fig. / Img. / Rys. / Obr.8



Fig. / Img. / Rys. / Obr.9

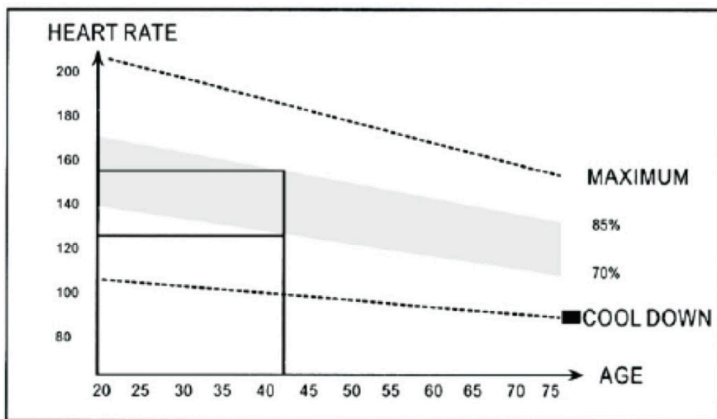


Fig. / Img. / Rys. / Obr.10

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia), Spain
RP01230725