

DRUMFIT

DRUMFIT INDOOR 23000 KOSMOS PRO

Bicicleta estática/ Indoor bike



cecotec

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	9
Instructions de sécurité	13
Sicherheitshinweise	18
Istruzioni di sicurezza	23
Instruções de segurança	28
Veiligheidsvoorschriften	33
Instrukcje bezpieczeństwa	38
Bezpečnostní pokyny	43

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	47
2. Antes de usar	47
3. Montaje	48
4. Funcionamiento	49
5. Recomendaciones sobre el ejercicio	51
6. Limpieza y mantenimiento	52
7. Especificaciones técnicas	52
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	53
9. Garantía y SAT	53
10. Copyright	53

INDEX

1. Parts and components	54
2. Before use	54
3. Assembly	55
4. Operation	56
5. Exercise advice	58
6. Cleaning and maintenance	59
7. Technical specifications	59
8. Disposal of old electrical and electronic appliances	60
9. Technical support and warranty	60
10. COPYRIGHT	60

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	61
2. Avant utilisation	61
3. Montage	62
4. Fonctionnement	63
5. Recommandations pour l'entraînement	65
6. Nettoyage et entretien	66
7. Spécifications techniques	67
8. Recyclage des équipements électriques et électroniques	67
9. Garantie et SAV	67
10. COPYRIGHT	67

INHALT

1. Teile und Komponenten	68
2. Vor dem Gebrauch	68
3. Montage	69
4. Bedienung	70
5. Trainingsempfehlungen	72
6. Reinigung und Wartung	73
7. Technische Spezifikationen	74
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	74
9. Garantie und Kundendienst	74
10. COPYRIGHT	74

INDICE

1. Parti e componenti	75
2. Prima dell'uso	75
3. Montaggio	76
4. Funzionamento	77
5. Raccomandazioni sull'allenamento	79
6. Pulizia e manutenzione	80
7. Specifiche tecniche	80
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	81
9. Garanzia e supporto tecnico	81
10. COPYRIGHT	81

ÍNDICE

1. Peças e componentes	82
2. Antes de usar	82
3. Montagem	83
4. Funcionamento	84
5. Recomendações de exercício	86
6. Limpeza e manutenção	87
7. Especificações técnicas	87
8. Reciclagem de aparelhos elétricos e eletrônicos	88
9. Garantia e SAT	88
10. COPYRIGHT	88

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	89
2. Voor u het toestel gebruikt	89
3. Montage	90
4. Werking	91
5. Aanbevelingen voor oefeningen	93
6. Schoonmaak en onderhoud	94
7. Technische specificaties	94
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	95
9. Garantie en technische ondersteuning	95

10. COPYRIGHT	95
---------------	----

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	96
2. Przed użyciem	96
3. Montaż	97
4. Funkcjonowanie	98
5. Zalecenia odnośnie ćwiczeń	100
6. Czyszczenie i konserwacja	101
7. Specyfikacja techniczna	101
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	102
9. Gwarancja i Serwis techniczny	102
10. COPYRIGHT	102

OBSAH

1. Části a složení	103
2. Před použitím	103
3. Montáž	104
4. Fungování	105
5. Doporučení týkající se cvičení	107
6. Čištění a údržba	108
7. Technické specifikace	108
8. Recyklace elektrických a elektronicznych zařízení	108
9. Záruka a technický servis	109
10. COPYRIGHT	109

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

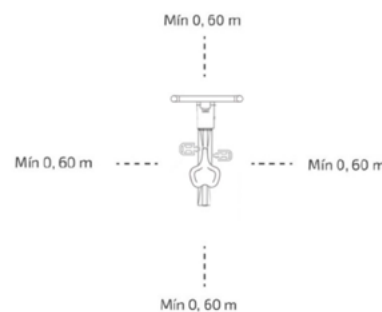
Por favor, guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para futuras referencias o nuevos usuarios.

Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la bicicleta. 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. Es recomendable dejar un espacio libre alrededor de la bicicleta para poder entrenar con total comodidad y seguridad.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas están bien apretadas antes de usar la bicicleta.
- El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use la bicicleta como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la bicicleta, 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 bicicleta. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la bicicleta o dificultar el movimiento.
- ADVERTENCIA: esta bicicleta 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 producto está destinado únicamente para uso doméstico. No lo use con fines comerciales o terapéuticos. Peso máximo del usuario: 120 kg.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión. Este equipo es de clase HC.
- 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

- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños y los animales, podrían resultar dañinas si fueran ingeridas. En caso de ingestión, acuda a un médico inmediatamente.
- En caso de fuga de líquido de las pilas, evite su contacto con la piel, los ojos y las mucosas.
- ADVERTENCIA: en caso de contacto con el ácido, lave inmediatamente y con abundante agua las zonas afectadas y póngase en contacto con un médico lo antes posible. Asegúrese de que los contactos de las pilas dentro del dispositivo están limpios antes de insertarlas. Límpielos si fuera necesario.
- Utilice únicamente el tipo de pilas indicado en las especificaciones técnicas.
- Cambie siempre todas las pilas a la vez y no utilice pilas de diferente tipo o capacidad.
- Fíjese en la polaridad a la hora de reemplazar las pilas (+/-). Retire las pilas del dispositivo cuando estén descargadas o cuando la bicicleta no vaya a ser utilizada en un tiempo.
- Las pilas no deben ser recargadas, peladas, tiradas al fuego ni cortocircuitadas.
- Si la pantalla deja de funcionar las pilas deben ser reemplazadas.
- Mantenga fuera del alcance de los niños las pilas y baterías que tengan riesgo de ser ingeridas.
- La ingestión de pilas y baterías puede provocar quemaduras, perforación de partes blandas y la muerte. Pueden provocarse quemaduras graves en las dos horas siguientes a la ingesta.
- En caso de ingerir pilas o baterías acuda rápidamente a su centro médico más cercano.

Cómo cambiar las pilas

- Abra el compartimento de las pilas, situado en la parte inferior del panel de control.
- Introduzca las pilas. Preste atención a la polaridad.
- Cierre el compartimento de las pilas deslizando la tapa. Asegúrese de que encaja correctamente.

SAFETY INSTRUCTIONS

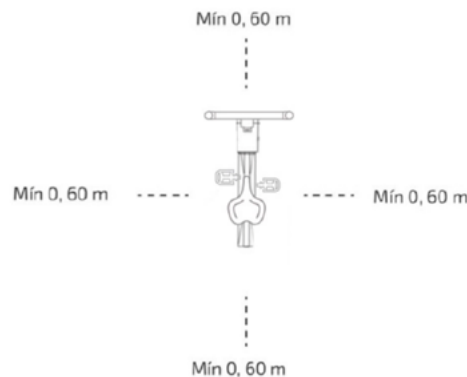
Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

Read the entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can be only achieved if the product 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 because of 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 appliance 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 appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the appliance. 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 suffocation if swallowed.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow

children to use it and/or play with the machine. It is designed for adults only.

- Use the equipment on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet. It is advisable to leave some free space around the exercise bike so that you can train in complete comfort and safety.
- Check that the screws and nuts are securely fastened before using the equipment.
- The safety level of the device can be only maintained through regular examination for damage and/or wear and tear signals.
- Always use the equipment as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the product, 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 at least 0.6 m of free space from each side of the machine for emergency reasons. You can share the spare space with other equipment nearby. Always ensure there are not any objects blocking the space around the machine.
- Wear suitable clothing whilst using the device. Avoid wearing



loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.

- WARNING: this exercise bike is inertia-driven. 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.
- Not recommended for outdoor use.
- This product is only intended for domestic use. Do not use it for commercial or therapeutic purposes. Maximum user weight: 120 kg.
- The bicycle is not suitable for therapeutic purposes.
- This training device is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC class.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- WARNING: the heart rate sensors may be inaccurate as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If the discomfort persists, go to the nearest medical centre immediately.
- If repairs are required, please refer to your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- If any parts protrude from the device, they may interfere with user movement.

Battery instructions

- Keep batteries away from children and animals, as they could be harmful if swallowed. In case of ingestion, seek medical assistance immediately.
- Should a battery have leaked, do not allow your skin, eyes, or mucous membranes to come into contact with it.

- **WARNING:** in case of contact with acid, rinse the affected areas with abundant fresh water immediately and contact a doctor as soon as possible. Make sure the battery contacts in the device are clean before inserting them. Clean them if necessary.
- Use only the battery type specified in the technical specifications.
- Always change all batteries at the same time and do not use batteries of different type or capacity.
- When replacing batteries, note the correct polarity (+/-). Remove the batteries from the device when they are discharged or when the device is not going to be used for a long time.
- Batteries must not be recharged, peeled, thrown into fire, or short-circuited.
- If the display stops working, batteries must be replaced.
- Keep 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.

Battery replacing

- Open the battery compartment at the bottom of the control panel.
- Insert the batteries. Pay attention to polarity.
- Close the battery compartment by sliding the cover. Make sure it fits properly.

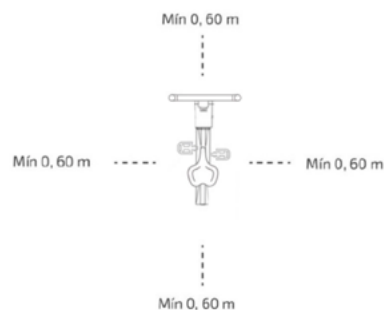
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

Veillez 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. Veillez 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 de 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. Il est conseillé de laisser de l'espace libre autour du vélo afin de pouvoir s'entraîner en tout confort et en toute sécurité.
- 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 indiqué dans ce 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 : ce vélo fonctionne par 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.
- Ce produit a été conçu pour un usage exclusivement domestique. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales ou thérapeutiques. Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- Cet appareil ne convient pas pour une utilisation thérapeutique.
- Cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe HC.
- 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

- Maintenez les piles hors de portée des enfants et des animaux, si elles sont ingérées, elles pourraient être dangereuses. En cas d'ingestion, consultez immédiatement votre médecin.
- En cas de fuite du liquide des piles, évitez le contact avec la peau, les yeux et les muqueuses.
- Avertissement : en cas de contact avec de l'acide, lavez immédiatement les zones affectées avec de l'eau en abondance et contactez votre médecin le plus rapidement possible. Assurez-vous que les contacts des piles dans l'appareil soient propres avant de les insérer. Nettoyez-les si nécessaire.
- Utilisez uniquement le type de pile indiqué dans les spécifications techniques.
- Remplacez toujours les deux piles à la fois et n'utilisez pas de piles de différent type ou capacité.
- Faites attention à la polarité des piles lorsque vous les remplacez (+/-). Retirez les piles de l'appareil lorsqu'elles sont usées ou lorsque vous n'allez plus utiliser l'appareil pendant longtemps.
- Les piles ne doivent pas être rechargées, jetées au feu ni court-circuitées.
- Si l'écran arrête son fonctionnement, les piles doivent être remplacées.
- Maintenez les piles et batteries hors de portée des enfants, car elles risquent d'être avalées.
- L'ingestion de la batterie 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 ou batteries, consultez immédiatement votre médecin.

Comment remplacer les piles

- Ouvrez le compartiment des piles situé au niveau de la partie inférieure du panneau de contrôle.
- Introduisez les piles. Faites attention à leur polarité.
- Fermez le compartiment des piles en faisant glisser le couvercle. Assurez-vous qu'il est bien emboîté.

SICHERHEITSHINWEISE

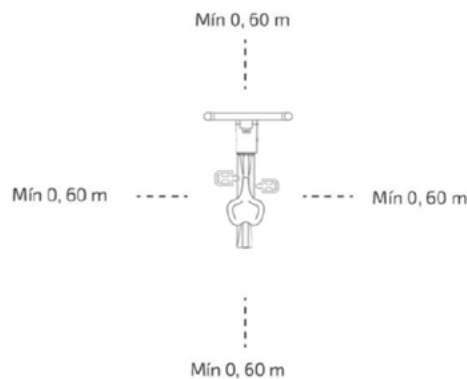
Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für ein zukünftiges Nachschlagen oder für neue Benutzer an einem sicheren Ort auf.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie den Heimtrainer 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. Es ist ratsam, um das Fahrrad herum etwas Freiraum zu lassen, damit Sie bequem und sicher trainieren können.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutz-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Gerät wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist. 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 Heimtrainer stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- HINWEIS: Dieser Heimtrainer arbeitet mit Trägheit. Seien Sie vorsichtig, wenn der Heimtrainer in Bewegung ist, und vergewissern Sie sich, dass er vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie absteigen, da die Trägheit des Lenkrads und der Pedale zu Verletzungen bei Ihnen oder anderen führen kann.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt. Verwenden Sie es nicht für kommerzielle oder therapeutische Zwecke. Max. Tragbarkeit: 120 kg.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse HC.
- 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 beeinträchtigen.

Anleitungen der Batterien

- Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf, da ein versehentliches Herunterschlucken des Akkus zur Vergiftung führen kann. In diesem Fall wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Im Fall von Leckage der Batterieflüssigkeit muss man vermeiden, dass sie in Berührung mit der Haut, den Augen und den Schleimhäuten kommt.
- Warnung; Spülen Sie sie im Fall von Berührung mit der Batterieflüssigkeit umgehend die beeinträchtigten Körperteile mit reichlichem Wasser und kontaktieren Sie so schnell wie möglich mit einem Arzt. Vergewissern Sie sich, dass die Kontakte im Gerät sauber sind, bevor Sie sie hineinstecken. Reinigen Sie sie gegebenenfalls.
- Verwenden Sie nur den in den technischen Spezifikationen angegebenen Batterietyp.
- Ersetzen Sie immer alle Batterien auf einmal und verwenden Sie keine Batterien unterschiedlicher Typen oder Kapazitäten.
- Passen Sie beim Ersetzen die Polarität der Batterien auf. Entnehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn sie entladen sind bzw. Sie das Gerät nicht für eine lange Zeit verwenden werden.

- Die Batterie muss niemals aufgeladet, geschält, ins Feuer geworfen oder Kurzschluss gemacht werden.
- Wenn der Monitor nicht mehr funktioniert, sollten die Batterien ausgetauscht werden.
- Bewahren Sie Batterien und verschluckbare Akkus und Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Das Verschlucken von Batterien kann zu Verbrennungen, Perforation von Weichteilen und zum Tod führen. Schwere Verbrennungen können innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken auftreten.
- Wenn Batterien verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.

Wie man die Batterien wechselt

- Öffnen Sie das Batteriefach an der Unterseite des Bedienfeldes.
- Legen Sie die Batterien ein. Achten Sie auf die Polarität.
- Schließen Sie das Batteriefach, indem Sie den Deckel aufschieben. Stellen Sie sicher, dass er richtig sitzt.

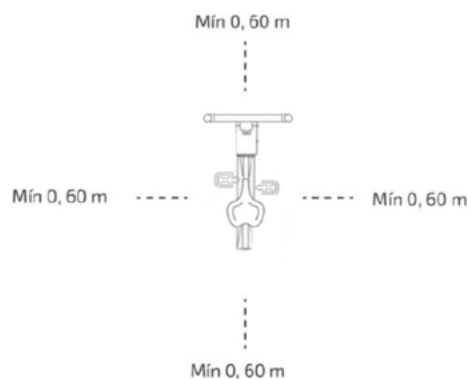
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Si prega di conservare questo manuale di istruzioni in un luogo sicuro per consultazioni future o nuovi utenti.

Leggere il manuale per intero prima di montare la cyclette. Il prodotto è sicuro solo se montato e usato correttamente. È sua responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo le precauzioni di questo manuale.

- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il suo medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza, o che crei problemi con 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 scorretto 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 suo medico di famiglia prima di continuare con l'allenamento.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. I bambini non devono giocare con il prodotto. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di lavoro, poiché si compone di piccole parti che potrebbero causare pericolo di soffocamento se inghiottite.

- Tenere i bambini e gli animali lontani dalla macchina. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con la macchina. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Usare la cyclette su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti. Si consiglia di lasciare un po' di spazio libero intorno alla cyclette per potersi allenare in totale comodità e sicurezza.
- Prima di usare la cyclette, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente.
- Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare la cyclette come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se si trovano parti difettose durante l'assemblaggio o provando la cyclette, o se emette un rumore insolito durante l'uso, si prega di smettere di usarla. Non utilizzare la cyclette finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso alla macchina in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'entrata e l'uscita della macchina.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa la cyclette. Evitare di indossare indumenti larghi, perché possono impigliarsi nella cyclette o rendere difficile il movimento.
- **AVVERTENZA:** Questa cyclette funziona per inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la cyclette sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volante e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Questo prodotto è destinato a uso esclusivamente domestico. Non utilizzare per scopi commerciali o terapeutici. Peso massimo dell'utente: 120 kg.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HC.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la cyclette, si rischia di farsi male alla schiena.
- **AVVERTENZA:** I sensori che indicano la frequenza cardiaca possono essere imprecisi in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca. Se si avverte qualsiasi tipo di disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il servizio di assistenza tecnica di Cecotec.
- Se alcune parti sporgono dalla cyclette, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

Istruzioni relative all'uso delle pile

- Mantenere le pile fuori dalla portata dei bambini e animali, potrebbero risultare dannose se ingerite. In caso di ingestione, consultare immediatamente un medico.
- In caso di perdite, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose.
- **AVVERTENZA:** In caso di contatto con l'acido, lavare immediatamente le zone interessate con abbondante acqua e contattare un medico il prima possibile. Assicurarsi che i contatti della pila all'interno del dispositivo siano puliti prima di inserirle. Pulirli se necessario.
- Utilizzare solo il tipo di batterie indicato nelle specifiche tecniche.
- Sostituire sempre tutte le pile allo stesso tempo e non utilizzare pile di tipo o capacità diverse.
- Rispettare la polarità quando si sostituiscono le pile (+/-). Rimuovere le pile dal dispositivo quando sono scariche o quando il prodotto non viene utilizzato per un certo tempo.
- Le pile non devono essere ricaricate, scorticate, gettate nel fuoco o cortocircuitate.
- Se il display smette di funzionare, le batterie devono essere sostituite.
- Tenere le batterie che rischiano di essere ingerite fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di batterie può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- Se le batterie vengono ingerite, consultare immediatamente un medico o recarsi nella struttura medica più vicina.

Come cambiare le pile

- Aprire il vano nella parte inferiore del pannello di controllo.

- Inserire le pile. Fare attenzione alla polarità.
- Chiudere il vano batterie facendo scorrere il coperchio. Assicurarsi che si chiuda correttamente.

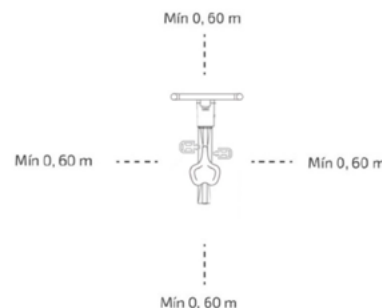
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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 bicicleta. 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 compreender os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o dispositivo. A limpeza e manutenção do dispositivo 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. É aconselhável deixar algum espaço livre à volta da bicicleta para que possa treinar com todo o conforto e segurança.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar a bicicleta.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser assegurado através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Utilize a bicicleta conforme as instruções deste manual. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar a bicicleta, ou se esta emitir um ruído involuntário durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar. Deixar 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 há objetos a obstruir a entrada e saída da sua máquina.



- Use roupa apropriada quando use a bicicleta. Evite usar roupas largas, que podem ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- ADVERTÊNCIA: Esta bicicleta funciona com inércia. Tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que a bicicleta está completamente parada antes de sair, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.
- Não recomendado para utilização no exterior.
- Este produto destina-se apenas a uso doméstico. Não utilize para fins comerciais ou terapêuticos. Peso máximo do utilizador: 120 kg
- Este equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- Este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe HC.
- 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 necessitar de 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

- Mantenha as pilhas e/ou bateria fora do alcance das crianças e animais, poderão ser perigosas se forem ingeridas. Para o caso de ingestão, consulte imediatamente um médico.
- Em caso de fuga de líquido das pilhas, evite o seu contacto com a pele, os olhos e nariz.
- Advertência: em caso de contacto com o ácido, lave imediatamente e com água abundante as zonas afetadas e entre em contacto com um médico o mais rápido possível. Certifique-se de que os contactos das pilhas dentro do dispositivo estão limpos antes de as inserir. Limpe-os se for necessário.
- Utilize unicamente o tipo de pilhas indicado nas especificações técnicas.
- Mude sempre todas as pilhas ao mesmo tempo e não utilize pilhas de diferentes tipos ou capacidades.
- Tenha em conta a polaridade das pilhas antes de as usar (+/-). Retire as pilhas do dispositivo quando estiverem descarregadas ou quando não for usado por longos períodos de tempo.
- As baterias não devem ser recarregadas, alteradas, expostas ao fogo ou curto-circuitadas.
- Se o ecrã deixa de funcionar, as pilhas devem ser substituídas.
- Mantenha as pilhas que podem ser engolidas fora do alcance das crianças.
- A ingestão de pilhas e baterias podem causar queimaduras, perfuração de tecido mole e morte. Podem ocorrer queimaduras graves no espaço de duas horas após a ingestão.
- Se as pilhas ou a bateria forem engolidas, procure prontamente cuidados médicos nas instalações médicas mais próximas.

Substituir as pilhas

- Abra o compartimento das pilhas, situado na parte inferior do painel de controlo.
- Introduza as pilhas. Preste atenção à polaridade.
- Feche o compartimento das pilhas deslizando a tampa. Certifique-se de que encaixa corretamente.

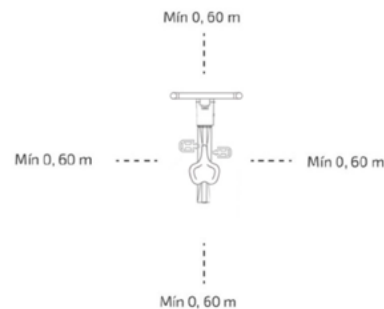
VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

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

Lees de hele handleiding voordat u de fiets 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 fiets 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 toestel 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 fiets op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt. Het is raadzaam wat vrije ruimte rond de fiets te laten, zodat u in alle comfort en veiligheid kunt trainen.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat u de fiets gebruikt.
- De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik de fiets zoals aangegeven in deze handleiding. Als u tijdens het fietsen of het testen van de fiets defecte onderdelen aantreft, of als de fiets 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 fietsen. Draag geen wijde kleding, want die kan in de fiets blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- **WAARSCHUWING:** Deze motor loopt op traagheid. Wees voorzichtig wanneer u in beweging bent en zorg ervoor dat u volledig tot stilstand bent gekomen voordat u afstapt, aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen uzelf of anderen kunnen verwonden.
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Dit product is exclusief ontworpen voor huishoudelijk gebruik. Niet gebruiken voor commerciële of therapeutische doeleinden. Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- Wees voorzichtig als u de fiets 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 de loopband een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen uit de loopband steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.

Instructies voor de batterijen

- Bewaar batterijen buiten het bereik van kinderen en dieren. Ze kunnen schadelijk zijn als ze worden ingeslikt. Raadpleeg bij inslikken onmiddellijk een arts.
- In geval van lekkage van vloeistof uit batterijen, vermijd contact met de huid, de ogen en de slijmvliezen.
- **WAARSCHUWING:** in geval van contact met zuur, spoel de getroffen gebieden onmiddellijk en grondig met water en neem zo snel mogelijk contact op met een arts. Zorg ervoor dat de batterijcontacten in het apparaat schoon zijn voordat u ze plaatst. Maak ze schoon indien nodig.
- Gebruik alleen het type batterijen dat in de technische specificaties is aangegeven.
- Vervang altijd alle batterijen in één keer en gebruik geen batterijen van verschillende types of capaciteiten.
- Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen (+/-). Verwijder de batterijen uit het apparaat als ze leeg zijn of als het toestel een tijd niet gebruikt gaat worden.
- De batterijen mogen niet worden opgeladen, gestript, in het vuur gegooid of kortgesloten.
- Als het display niet meer werkt, moeten de batterijen worden vervangen.
- Houd batterijen en accu's die kunnen worden ingeslikt buiten het bereik van kinderen.
- Het inslikken van de accu kan brandwonden, perforatie van weke delen en de dood tot gevolg hebben. Ernstige brandwonden kunnen zich binnen twee uur na inname voordoen.
- Als de accu wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen.

Vervangen van de batterijen

- Open het batterijvak aan de onderkant van het bedieningspaneel.
- Plaats de batterijen. Let op de polariteit.
- Sluit het batterijvak door het klepje te verschuiven. Zorg ervoor dat het goed past.

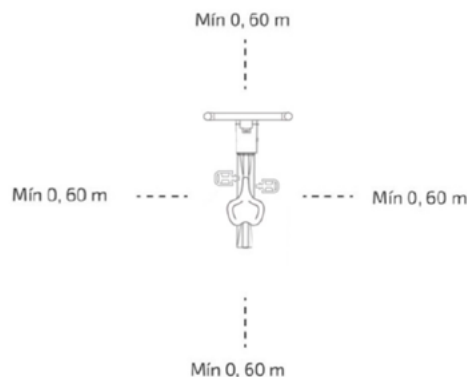
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Prosimy zachować tę instrukcję w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

Przeczytaj całą instrukcję przed zamontowaniem roweru. 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.
- Utrzymuj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Jeźdź rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną. Wskazane jest pozostawienie wolnej przestrzeni wokół roweru, aby móc trenować w pełnym komforcie i bezpieczeństwie.
- Przed jazdą na rowerze upewnij się, że śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez okresowe kontrole pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Korzystaj z roweru zgodnie z instrukcją obsługi. Jeśli znajdziesz jakieś wadliwe części podczas jazdy lub testowania roweru lub jeśli rower wydaje nietypowe dźwięki podczas użytkowania, przestań go używać. 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 jazdy na rowerze noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona utknąć na rowerze lub utrudnić ruch.
- **OSTRZEŻENIE:** Ten rower działa z bezwładnością. W związku z tym, jeśli chodzi o przemieszczanie się i zabezpieczenie,



tym ważniejsze jest, aby kierownica i pedały mogły zadbać o inne osoby.

- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie używać do celów komercyjnych lub terapeutycznych. Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- To urządzenie do ćwiczeń nie jest odpowiednie do propozycji wysokiej jakości. Ten sprzęt jest klasy HC.
- 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

- Trzymaj baterie poza zasięgiem dzieci i zwierząt, mogą być szkodliwe w przypadku potknięcia. W razie potknięcia natychmiast udaj się do lekarza.
- Jeśli baterie wyciekną, unikaj kontaktu ze skórą, oczami i błonami śluzowymi.
- OSTRZEŻENIE: W przypadku kontaktu z kwasem natychmiast przemyć dotknięte miejsca dużą ilością wody i jak najszybciej skontaktować się z lekarzem. Przed włożeniem upewnij się, że styki baterii wewnątrz urządzenia są czyste. Wyczyść je, jeśli to konieczne.
- Używaj tylko akumulatorów wskazanych w danych technicznych.
- Zawsze wymieniaj wszystkie baterie na raz i nie używaj baterii różnych typów lub pojemności.
- Zwróć uwagę na biegunowość przy wymianie baterii (+/-). Wyjmij baterie z urządzenia, gdy są rozładowane lub gdy rower nie będzie używany przez dłuższy czas.
- Baterii nie wolno ładować, rozbierać, wrzucać do ognia ani zwierać.
- Jeśli wyświetlacz przestanie działać, należy wymienić baterie.
- Baterie i akumulatory, które mogą zostać potknięte, należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Potknięcie ogniw i baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Poważne oparzenia mogą wystąpić w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- Jeśli baterie zostaną potknięte, natychmiast zasięgnij porady lekarza.

Jak vyměnit baterie

- Otvórz komorę baterii, znajdującą się w dolnej części panelu
- Wsadź baterie. Zwróć uwagę na biegunowość.
- Zamknij komorę baterii, przesuając pokrywę. Upewnij się, że pasuje prawidłowo.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

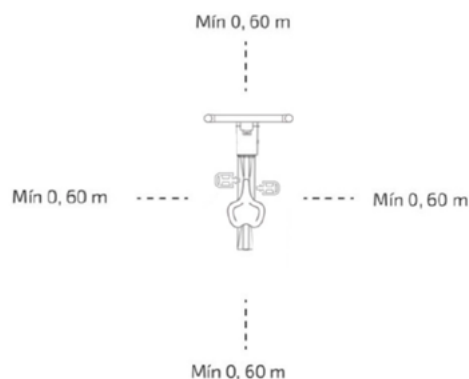
Uschovejte prosím tento návod k použití pro budoucí potřebu nebo nové uživatele.

Před montáží kola si přečtěte celý návod. Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o opatřeních uvedených v této příručce.

- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání kola. Pokud užíváte léky na krevní tlak, krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.
- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah stroje. Nedovolte

dětem, aby přístroj používaly a hrály si s ním. Tento přístroj je určen pouze pro dospělé.

- Jezděte na kole po pevném, rovném povrchu s ochranným podlahovým krytem nebo kobercem. Je vhodné nechat kolem kola volný prostor, abyste mohli trénovat v naprostém pohodlí a bezpečí.
- Před jízdou na kole se ujistěte, že jsou šrouby a matice dotažené.
- Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Používejte jízdní kolo podle pokynů v této příručce. Pokud při jízdě nebo zkoušce na kole narazíte na vadné součásti nebo pokud během používání vydá neobvyklý zvuk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu ke stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro případ nouze. Vzdálenost mezi několika zařízeními může být pro ně stejná, buď vedle sebe, nebo před sebou či za sebou. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při jízdě na kole noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení pytlovitěho oblečení, protože by se mohlo zachytit o kolo nebo ztížit jeho pohyb.
- UPOZORNĚNÍ: Toto kolo funguje na setrvačnících. Za jízdy buďte opatrní a před vystoupením se ujistěte, že jste zcela zastavili, protože setrvačnost volantu a pedálů by mohla způsobit zranění vám nebo jiným osobám.
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte ke komerčním nebo terapeutickým účelům. Maximální hmotnost uživatele: 120 kg.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HC.
- Při zvedání nebo přemísťování kola buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- UPOZORNĚNÍ: Snímače, které indikují srdeční tep, mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Senzory vám mohou poskytnout odhadované informace o tepové frekvenci. Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud přetrvává, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo na zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Pokud některá z částí ze zařízení vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.

Instrukce ohledně baterií

- Uchovejte baterie z dosahu dětí a zvířat. Při jejich spolknutí by se mohly zranit. V případě spolknutí okamžitě vyhledejte lékaře.

- V případě úniku tekutiny z baterie se vyhněte kontaktu s kůží, očima a sliznicemi.
- UPOZORNĚNÍ: v případě kontaktu s kyselinou okamžitě omyjte zasažené místo velkým množstvím vody a okamžitě vyhledejte lékaře. Ujistěte se, že kontakty, se kterými přijdou baterie do styku uvnitř přístroje, jsou čisté, než je vložíte. Vyčistěte je, pokud je to nutné.
- Použijte pouze ten typ baterií, které jsou uvedeny v technických specifikacích.
- Vždy vyměňte všechny baterie a nepoužívejte baterie různých typů nebo kapacit.
- Dívejte pozor na polaritu baterií, když budete baterie vyměňovat (+/-). Vyjměte baterie z přístroje, když jsou vybité, nebo když kolo nebudete používat dlouhou dobu.
- Baterie by neměly být vybité, vyhozené, vhozené do ohně nebo zkratované.
- Pokud displej přestane fungovat, je třeba vyměnit baterie.
- Baterie a akumulátory, které lze spolknout, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Požití baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Do dvou hodin po požití může dojít k těžkým popáleninám.
- Při požití baterií okamžitě vyhledejte nejbližší lékařskou pomoc.

Jak vyměnit baterie

- Otevřete přihrádku na baterie ve spodní části ovládacího panelu.
- Vyměňte baterie. Dávejte pozor na polaritu.
- Zavřete přihrádku na baterie posunutím víka. Ujistěte se, že je správně zavřená.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1.

1. Pedales
2. Perno de bloqueo
3. Arandelas $\Phi 10$
4. Arandelas de presión $\Phi 10$
5. Tuercas ciegas
6. Panel de control
7. Manillar
8. Llave Allen (x2)
9. Volante de inercia
10. Soporte del manillar
11. Resistencia variable/freno
12. Sillín
13. Tija del sillín
14. Pomo de ajuste de altura del sillín
15. Estructura principal
16. Biela
17. Muelle
18. Esterilla
19. Estabilizador delantero
20. Estabilizador trasero
21. Arandela $\Phi 6$
22. Tubo corrugado
23. Tornillos M6*12
24. Embellecedor
25. Llave fija 13-15
26. Llave fija 17-19
27. Tuerca mariposa

Nota:

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

2. ANTES DE USAR

- Es recomendable que realice el montaje entre dos personas.
- Saque el producto de la caja y retire todo el material de embalaje.
- Asegúrese de que todas las piezas y componentes están incluidos y en buen estado.

Algunos componentes están preensamblados. Compruebe cuidadosamente que las piezas no estén dañadas. Si lo estuvieran, póngase en contacto inmediatamente con el Servicio de Asistencia oficial de Cecotec.

3. MONTAJE

Paso 1. Estabilizadores. Fig. 2

- Tome los estabilizadores (19 y 20):
- El que lleva las ruedas (19) irá en la parte delantera donde está el cuerpo de la bicicleta, con las ruedas apuntando hacia afuera.
- El que no lleva ruedas (20) irá en la parte trasera.
- Coloque la estructura principal sobre el estabilizador delantero (19) haciendo coincidir los orificios con los tornillos preinstalados. Introdúzcalos en cada orificio y por el otro lado sitúe una arandela curva $\Phi 10$ (3), una arandela de presión $\Phi 10$ (4) y una tuerca ciega (5) también en cada tornillo. Apriételes con la llave fija 17-19 (26).
- Repita el proceso anterior con el estabilizador trasero (20).

Paso 2. Pedales. Fig. 3

- Los pedales (1) están marcados con las letras "L", pedal izquierdo, y "R", pedal derecho.
- Coloque el pedal derecho (1) sobre la biela derecha (12), en el sentido de la bicicleta, desenrosque la tuerca que lleva acoplada, introduzca el pedal en la biela y vuelva a enroscar la tuerca que lleva incorporada utilizando ambas llaves fijas (25 y 26) en sentido horario.
- Coloque el pedal izquierdo (1) sobre la biela izquierda (12), en el sentido de la bicicleta, desenrosque la tuerca que lleva acoplada, introduzca el pedal en la biela y vuelva a enroscar la tuerca que lleva incorporada utilizando ambas llaves fijas (25 y 26) en sentido contrario a las agujas del reloj.

Paso 3. Tija y manillar

- Quite la pieza que se encuentra dentro del soporte del manillar, ya que su función es proteger esta pieza durante el transporte, e introduzca la tija (10). Fig. 5
- Coloque el manillar (7) sobre el soporte del manillar (10) haciendo coincidir los orificios de ambos y con cuidado de no atrapar los cables entre ambas piezas.
- Coloque una arandela $\Phi 6$ (21) sobre cada orificio e introduzca un tornillo $M6 \times 12$ (23) para unir ambas piezas. Ayúdese de la llave Allen (8) para apretarlos. Fig. 6
- Coloque los cables dentro del tubo corrugado (22) para protegerlos. Fig. 9
- Coloque el monitor (6), debe ponerle las pilas antes de instalarlo en la bicicleta.
- Conecte los cables en los enchufes de "sensor" (el cable que sale del cuerpo de la bicicleta) y "pulse" (el cable que sale del manillar). Fig. 8
- Coloque el embellecedor del manillar (24) apretando suavemente. Fig. 7

Paso 4. Sillín

Para quitar y poner el sillín deberá aflojar o apretar los tornillos y tuercas situados en la base del propio sillín ayudándose de las llaves fijas (25 y 26).

Paso 5. Eliminación del balanceo (opcional). Fig. 11-12

- Introduzca la llave Allen (8) en los orificios que se encuentran en la parte superior del muelle y gírela hasta que la mariposa (27) quede anclada en la tuerca ciega.
- Repita este procedimiento en los otros 3 orificios (dos por estabilizador).
- Puede guardar la llave Allen en el espacio reservado para este uso (Fig. 13).

4. FUNCIONAMIENTO

Ajustar la altura y la posición del sillín

- Para ajustar la altura del sillín tenga en consideración que la posición correcta debe ser aquella en la que su cadera no quede inclinada hacia un lado cuando el pedal esté en su posición inferior y el pie quede perfectamente introducido y acoplado en el calapiés.
- Para un uso correcto del equipo y evitar posibles lesiones en las rodillas, el ajuste horizontal del sillín es extremadamente importante. La posición correcta debe ser aquella que, con las dos bielas de los pedales en posición horizontal, deje la rodilla delantera justo encima del centro del pedal.
- Utilice una mano para aflojar el pomo de ajuste de la estructura principal y tire de él hacia fuera, mientras sujeta la parte central de la tija del sillín con la otra mano para levantar (o presionar hacia abajo) para ajustarlo a la posición deseada.
- Afloje el pomo de ajuste y mueva suavemente hacia arriba y hacia abajo.
- Mueva la tija para que el muelle se reajuste automáticamente (se oye un "clic", que indica que la manivela se ha deslizado en el orificio de la tija del sillín) y, a continuación, enrosque la manivela hasta que esté bien apretada.
- Afloje el pomo de ajuste debajo del sillín, deslice el sillín hacia delante y hacia atrás, ajústelo a la posición deseada y gire el pomo de ajuste hasta que esté bien apretado.
- El ajuste no debe exceder la marca de inserción mínima del sillín (marcado con STOP en la tija).

Ajustar la altura del manillar

- Asegúrese de que la altura del manillar quede aproximadamente de forma equidistante a la altura del sillín, tenga en cuenta que este parámetro dependerá de la biomecánica y fisiología del usuario. Si en esta posición está incómodo/a o las rodillas chocaran con el manillar deberá aumentar un poco la altura.
- Utilice una mano para aflojar la manivela de la estructura principal y tire de ella hacia fuera, mientras sujeta la parte central del manillar con la otra mano para levantar (o presionar hacia abajo) para ajustarlo a la posición deseada.

- Afloje la manivela y mueva suavemente hacia arriba y hacia abajo.
- Mueva la tija del manillar para permitir que se reajuste automáticamente (se oye un clic, lo que indica que se ha deslizado en el agujero de la tija) y luego gire la manivela hasta que esté bien apretada.
- El ajuste no debe exceder la marca de inserción mínima del manillar (marcado con STOP en la tija).

Ajustar el cuerpo principal

Hay cuatro patas de ajuste distribuidas bajo el estabilizador delantero y trasero. Afloje las patas para acercarlo al suelo hasta que no haya vibraciones.

Ajustar la resistencia

Fig. 10

- Gire la rueda de ajuste de la resistencia, en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia y en el sentido contrario para disminuirla.
- 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. Asegúrese de ajustar bien el pie en la sujeción de los pedales para prevenir cualquier movimiento no intencionado.

Freno de emergencia

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

Funcionamiento del monitor

Tiempo	00:00-99:59 (minutos:segundos)
Velocidad	00-99.9 km/h
Distancia	0.00-99.99 km
Odómetro	0.00-999.9 km
Pulsómetro	40-240 lpm (opcional)
Calorías	0-999.9 kcal

- MODO: este botón le permite seleccionar las diferentes funciones del monitor. Púlselo una o varias veces para seleccionar la función que desee ver en el monitor. "Scan" cambia la función que se muestra en la pantalla cada 4 segundos.
- ON/OFF AUTOMÁTICO: el monitor se encenderá automáticamente cuando el equipo esté

en movimiento. El monitor se apagará automáticamente cuando la función de velocidad no reciba información y el botón no sea pulsado durante aproximadamente 4 minutos.

- RESET: puede reiniciar el equipo cambiando las baterías o presionando el botón MODO durante 3 segundos.
- VELOCIDAD: el monitor mostrará la velocidad actual.
- DISTANCIA: el monitor mostrará la distancia que ha recorrido en esa sesión.
- TIEMPO: se mostrará el total de tiempo de entrenamiento mientras practica ejercicio.
- CALORÍAS: el monitor mostrará el total de calorías quemadas.
- ODÓMETRO: el monitor mostrará el total de distancia acumulada.
- PULSÓMETRO: el monitor mostrará la frecuencia cardíaca actual. Para ello, deberá mantener las manos en contacto con el sensor de frecuencia cardíaca.

5. RECOMENDACIONES SOBRE EL EJERCICIO

Información sobre el ejercicio

El uso de la bicicleta DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro mejorará su forma física, tonificará sus músculos y, junto a una alimentación saludable, le ayudará a perder peso.

Tonificación de músculos

Para tonificar sus músculos con la bicicleta, necesitará fijar el nivel de resistencia bastante alto. Esto someterá a sus músculos a un mayor esfuerzo y es posible que no sea capaz de entrenar tanto tiempo como querría. Si también quiere mejorar su forma física, tendrá que cambiar su programa de entrenamiento. Deberá actuar de manera normal durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero tendrá que aumentar la resistencia hacia el final de la fase de ejercicio para someter las piernas a más esfuerzo. Tendrá que reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona recomendada más adelante.

Pérdida de peso

El factor más importante es la cantidad de esfuerzo que usted aporte. Cuanto más duro y más largo sea su entrenamiento, más calorías quemará. El proceso debería ser el mismo que se ha descrito para mejorar su forma física.

Fase de calentamiento. Fig. 14

Esta fase ayuda a la sangre a fluir por todo el cuerpo. Reducirá el riesgo de tirones o lesiones musculares. Se recomienda hacer estiramientos. Cada estiramiento debe mantenerse al menos 30 segundos; no fuerce sus músculos al estirar, si duele, pare.

Fase de ejercicio

- Esta es la fase en la que tendrá que realizar más esfuerzo. Tras una sesión normal, sus músculos serán más flexibles. Entrene a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante.

- Esta fase debería durar al menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan con al menos 15-20 minutos.

Fase de enfriamiento

Esta fase permite que los músculos y el sistema cardiovascular descansen. Reduzca el ritmo durante aproximadamente 5 minutos antes de parar el ejercicio. Los estiramientos deberían ser repetidos; recuerde no forzar sus músculos. Cuando vaya poniéndose en forma, necesitará entrenar más y con mayor intensidad. Es aconsejable entrenar al menos 3 días a la semana y, si es posible, distribuir los entrenamientos de forma regular a lo largo de la semana.

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- 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 húmedo y con un detergente no abrasivo. No utilice disolventes.
- No intente reparar el equipo por sí mismo. Si tiene dificultades para su montaje, uso o piensa que le faltan piezas, contacte con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.
- Debe revisar el estado de los tornillos cada dos o tres semanas.
- Si las bielas se aflojan: retire el embellecedor, refuerce ligeramente con una llave redonda y vuelva a posicionar de nuevo el embellecedor.
- Una vez al mes, aplique lubricante 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.

7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Modelo: DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro

Referencia del producto: 07077

Peso máximo del usuario: 120 kg

Peso del producto: 52 kg

Baterías: 2 pilas AAA

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

Fabricado en China | Diseñado en España

8. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



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

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

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

9. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

10. COPYRIGHT

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1.

1. Pedals
2. Locking bolt
3. Washers (Φ10)
4. Spring washers (Φ10)
5. Cap nuts
6. Control panel
7. Handlebar
8. Allen key (x2)
9. Flywheel
10. Handlebar support
11. Variable resistance/brake
12. Saddle
13. Saddle post
14. Height-adjusting knob for the saddle
15. Main frame
16. Crank
17. Spring
18. Mat
19. Front anti-roll bar
20. Rear anti-roll bar
21. Washer (Φ6)
22. Corrugated pipe
23. Screws M6*12
24. Trim
25. Spanner 13-15
26. Spanner 17-19
27. Wing nut

Note:

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

2. BEFORE USE

- It is recommended that two people assemble the device.
- Take the product out of the box and remove all packaging materials.

- Make sure all parts and components are included and in good conditions. Some components are pre-assembled. Carefully check the pieces are not damaged. If they are, immediately notify the Technical Support Service of Cecotec.

3. ASSEMBLY

Step 1. Stabilizer bars. Fig. 2

- Take the stabilizer bars (19 and 20):
- The stabilizer bar with wheels (19) will be placed on the front part with the bicycle body, with the wheels facing outwards.
- The stabilizer bar without wheels (20) will be placed in the rear part.
- Place the main frame on the front stabilizer bar (19) by matching the holes with the pre-assembled screws. Insert them on every hole and on the other side place a curve washer (Φ10) (3), a spring washer (Φ10) (4) and a cap nut (5) on every screw. Tighten them with the spanner 17-19 (26).
- Repeat the previous process with the rear stabilizer bar (20).

Step 2. Pedals. Fig. 3

- Pedals (1) are marked with L (left pedal) and R (right pedal).
- Place the right pedal (1) on the right crank (12), in the bicycle direction, loosen the fixed nut, insert the pedal on the crank, and tighten the nut again with both spanners (25 and 26) clockwise.
- Place the left pedal (1) on the left crank (12), in the bicycle direction, loosen the fixed nut, insert the pedal on the crank, and tighten the nut again with both spanners (25 and 26) counterclockwise.

Step 3. Stem and handlebar

- Remove the part placed inside the handlebar bracket, as it is used to protect this part during transport, and insert the stem (10). Fig. 5
- Place the handlebar (7) on the handlebar bracket (10) by matching the holes on both parts and careful not to press the cables from both parts.
- Place a washer (Φ6) (21) on every hole and insert a M6*12 screw (23) to join both parts. Use the Allen key (8) to tighten them. Fig. 6
- Place the cables inside the corrugated tube (22) to protect them. Fig. 9
- Place the monitor (6). You must insert the batteries before installing it on the bicycle.
- Connect the cables to the sensor (the cable from the bicycle body) and pulse connectors (the cable from the handlebar). Fig. 8
- Place the handlebar cover (24) by pressing it slightly. Fig. 7

Step 4. Saddle

To remove or place the saddle, you must tighten or loosen the screws and nuts on the saddle base with the spanners (25 and 26).

Step 5. Swinging removal (optional). Fig. 11-12

- Insert the Allen key (8) in the holes located on the upper part of the spring and turn it until the wing nut (27) is fixed in the cap nut.
- Repeat this process with the other 3 holes (two on each stabilizer bar).
- You can save the Allen key on the slot for this purpose (Fig. 13).

4. OPERATION**Adjusting the height and position of the saddle**

- To adjust the height of the saddle, remember that the correct position is the one in which your waist is not tilted to the side when the pedal is in the lower position and the foot is perfectly inserted in the toe clips.
- For a correct use of the device and to avoid possible injuries in the knees, the horizontal adjustment of the saddle is extremely important. The correct position is the one in which, when the two pedal cranks are in the horizontal position, your front knee is right over the pedal centre.
- Use one hand to loosen the adjustment knob on the main frame and pull it outwards, while holding the centre part of the saddle stem with the other hand to lift it (or press it down) to adjust it to the desired position.
- Loosen the adjustment knob and move it gently up and down.
- Move the saddle stem so that the spring automatically readjusts (it clicks, indicating that the crank has slipped into the hole in the saddle stem), then tighten the crank until it is tight.
- Loosen the adjustment knob under the saddle, slide the saddle back and forth, adjust it to the desired position, and turn the adjustment knob until it is tight.
- The adjustment cannot exceed the minimum insertion mark in the saddle (marked with the word STOP on the stem).

Adjusting the handlebar height

- Make sure the handlebar is approximately at the same height as the saddle, remember that this parameter will depend on the biomechanics and physiology of the user. If you find this position uncomfortable or your knees touch the handlebar, you should increase the height slightly.
- Use one hand to loosen the crank handle on the main frame and pull it outwards, while holding the centre part of the handlebar with the other hand to lift (or press down) to adjust it to the desired position.

- Loosen the crank and move it gently up and down.
- Move the handlebar stem to allow it to readjust automatically (a click is heard, indicating that it has slipped into the hole in the stem) and then turn the crank until it is tight.
- The adjustment cannot exceed the minimum insertion mark in the handlebar (marked with the word STOP on the stem).

Adjusting the main body

There are four adjustable legs distributed under the front and rear anti-roll bars. Loosen the legs to bring it closer to the ground until there is no vibration.

Adjusting the resistance

Fig. 10

- Turn the resistance adjustment wheel clockwise to increase the resistance and counterclockwise to decrease the resistance.
- 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 the tension while the exercise bike is in use. Make sure your feet fit correctly in the toe clips to prevent any undesired movement.

Emergency brake

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

Monitor operation

Time	00:00-99:59 (minutes:seconds)
Speed	00-99.9 km/h
Distance	0.00-99,99 km
Odometer	0.00-999,9 km
Heart rate monitor	40-240 bpm (optional)
Calories	0-999.9 kcal

- MODE: this button allows you to select the different functions of the monitor. Press it once or several times to select the function displayed on the monitor. 'Scan' changes the function shown by the monitor every 4 seconds.
- AUTO ON/OFF: the monitor will switch on automatically when the device is in motion. The monitor will turn off automatically when the speed function has no input or the button is not pressed for approximately 4 minutes.
- RESET: The unit can be reset by either changing the battery or pressing the MODE button for 3 seconds.

- SPEED: The monitor will display the current speed.
- DISTANCE: The monitor will display the distance you have traveled in that session.
- TIME: The total working time will be shown while exercising.
- CALORIES: The monitor will display the total amount of burned calories.
- ODOMETER: the monitor will display the total accumulated distance.
- HEART RATE MONITOR: the monitor will show the current heart rate. To do so, you must keep both hands in contact with the heart rate sensor.

5. EXERCISE ADVICE

Information about training

Using your DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro exercise bike will improve your physical condition, tone up your muscles, and, together with a calorie-controlled diet, will help you lose weight.

Muscle toning

To tone up your muscles while on your exercise bike, you will need to set the resistance level quite high. This will put more strain on your leg muscles and you may not be able to train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness, you need to change your training programme. You should train normally during the warm up and cooldown phases, but you should increase the resistance level towards the end of the exercise phase, in order to make your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone, showed later on.

Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer your work out, the more calories you will burn. The process is the same one as when you are trying to improve your fitness.

Warm up phase. Fig. 14

This stage helps get the blood flowing around the body. It will reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds; do not force or jerk your muscles into a stretch, if it hurts, stop.

Exercising phase

- This is the stage where you have to put effort into. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work out at your own pace, but it is very important to maintain a steady tempo throughout.
- This stage should last for a minimum of 12 minutes, although most people start at about 15-20 minutes.

Cooldown phase

This stage allows your muscles and cardio-vascular system to rest. Reduce the intensity for approximately 5 minutes before stopping exercising. The stretching exercises should now be repeated; remember not to force or jerk your muscles. As you get fitter, you might need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and, if possible, space your workouts evenly throughout the week.

6. CLEANING AND MAINTENANCE

- Examine the equipment periodically in order to detect any issue, such as loose bolts.
- Lubricate its moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working condition.
- The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not try to repair the product by yourself. Should you have any difficulty with its assembly or operation, or if you think that any part is missing, contact the official Technical Support Service of Cecotec.
- You must check the screw condition every two or three weeks.
- If cranks become loose: remove the cover, lightly reinforce them with a round spanner, and reposition the cover.
- Once a month, apply oil in the interior part of the pedals.
- After lubricating some of the moving parts, run the device normally for at least half a minute.
- You can clean the rest of the parts with a slightly damp cloth.

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model: DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro

Product reference: 07077

Maximum user weight: 120 kg

Product weight: 52 kg

Batteries: 2 x AAA

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

Made in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL APPLIANCES



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

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 Cecotec official 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. Pédales
2. Boulon de blocage
3. Rondelles $\Phi 10$
4. Rondelles de pression $\Phi 10$
5. Écrous borgnes
6. Panneau de contrôle
7. Guidon
8. Clé Allen (x2)
9. Volant d'inertie
10. Support du guidon
11. Résistance variable/frein
12. Selle
13. Tige de la selle
14. Molette de réglage de la hauteur du guidon
15. Structure principale
16. Bielle
17. Ressort
18. Tapis
19. Stabilisateur avant
20. Stabilisateur arrière
21. Rondelle $\Phi 6$
22. Tube ondulé
23. Vis M6*12
24. Enjoliveur
25. Clé fixe 13-15
26. Clé fixe 17-19
27. Écrou papillon

Note

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

2. AVANT UTILISATION

- Il est recommandé que l'assemblage soit effectué par deux personnes.
- Sortez l'appareil de sa boîte et retirez tout le matériel qui compose l'emballage.
- Assurez-vous que toutes les pièces et les composants sont inclus et en bon état. Certains

composants sont déjà assemblés. Vérifiez soigneusement que les pièces ne sont pas endommagées. Si elles sont abîmées, veuillez contacter immédiatement le Service Après-Vente Officiel de Cecotec.

3. MONTAGE

Étape 1. Stabilisateurs. Img. 2

- Prenez les stabilisateurs (19 et 20) :
- Le stabilisateur avec les roues (19) se situera à l'avant, là où se trouve l'unité du vélo, avec les roues dirigées vers l'extérieur.
- Le stabilisateur qui n'a pas de roues (20), doit être placé à l'arrière.
- Placez la structure principale sur le stabilisateur avant (19) en faisant correspondre les trous avec les vis préinstallées. Insérez-les dans chaque trou et, de l'autre côté, placez une rondelle courbe $\Phi 10$ (3), une rondelle Grower $\Phi 10$ (4) et un écrou borgne (5) également dans chaque vis. Serrez-les à l'aide de la clé fixe 17-19 (26).
- Répétez le processus ci-dessus avec le stabilisateur arrière (20).

Étape 2. Pédales Img. 3

- Les pédales (1) sont marquées avec les lettres « L », pédale gauche et « R », pédale droite.
- Placez la pédale droite (1) dans la bielle droite (12) dans le sens du vélo, dévissez l'écrou, insérez la pédale dans la bielle et vissez de nouveau l'écrou à l'aide des deux clés (25 et 26) dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Placez la pédale gauche (1) dans la bielle gauche (12) dans le sens du vélo, dévissez l'écrou, insérez la pédale dans la bielle et vissez de nouveau l'écrou à l'aide des deux clés (25 et 26) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Étape 3. Tige et guidon

- Retirez la pièce située à l'intérieur du support du guidon, car sa fonction est de protéger le support du guidon pendant le transport, et insérez la tige (10). Img. 5
- Placez le guidon (7) sur le support du guidon (10), en veillant à ce que les trous de ceux-ci correspondent et en prenant soin de ne pas coincer les câbles entre les deux pièces.
- Placez une rondelle $\Phi 6$ (21) sur chaque trou et insérez une vis M6*12 (23) pour unir les deux parties. Utilisez la clé Allen (8) pour les serrer. Img. 6
- Placez les câbles à l'intérieur du tube ondulé (22) pour les protéger. Img. 9
- Placez le moniteur (6), vous devez mettre en place les piles avant de l'installer sur le vélo.
- Connectez les câbles aux prises de « sensor » (le câble qui sort de la structure du vélo) et « pulse » (le câble qui sort du guidon). Img. 8
- Placez l'enjoliveur du guidon (24) en le serrant légèrement. Img. 7

Étape 4. Selle

Pour retirer et remettre la selle, vous devez desserrer ou serrer les vis et les écrous situés à la base de la selle à l'aide des clés fixes (25 et 26).

Étape 5. Élimination du balancement (optionnel) Img. 11-12

- Insérez la clé Allen (8) dans les trous situés en haut du ressort et tournez-la jusqu'à ce que l'écrou papillon (27) soit fixé dans l'écrou borgne.
- Répétez ce processus pour les 3 autres trous (deux par stabilisateur).
- Vous pouvez ranger la clé Allen dans l'espace réservé à cet effet (Img. 13).

4. FONCTIONNEMENT

Régler la hauteur et la position de la selle

- Lorsque vous réglez la hauteur de la selle, n'oubliez pas que la position correcte doit être celle dans laquelle votre hanche n'est pas inclinée sur le côté lorsque la pédale est dans sa position la plus basse et que votre pied est complètement inséré et placé dans le cale-pieds.
- Pour une utilisation correcte de l'équipement et pour éviter d'éventuelles blessures aux genoux, le réglage horizontal de la selle est extrêmement important. La position correcte doit être celle où, avec les deux bielles horizontales, vous laissez votre genou avant juste au-dessus du centre de la pédale.
- Utilisez une main pour desserrer la molette de réglage de la structure principale et la retirer, tout en tenant la partie centrale de la tige de la selle avec l'autre main pour la soulever (ou l'enfoncer) afin de l'ajuster à la position souhaitée.
- Desserrez la molette de réglage et déplacez-la doucement de haut en bas.
- Déplacez la tige pour permettre au ressort de se réajuster automatiquement (vous entendrez un « clic », cela indique que la manivelle a glissé dans le trou de la tige de la selle), puis tournez la manivelle jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée.
- Desserrez la molette de réglage sous la selle, faites glisser la selle d'avant en arrière, ajustez-la à la position souhaitée et tournez la molette de réglage jusqu'à ce qu'elle soit serrée.
- Le réglage ne doit pas dépasser le repère d'insertion minimale de la selle (marqué d'un « STOP » sur la tige).

Réglage de la hauteur du guidon

- Veillez à ce que la hauteur du guidon soit approximativement égale à la hauteur de la selle ; notez que ce paramètre dépend de la biomécanique et de la physiologie de l'utilisateur. Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position ou si vos genoux touchent le guidon, vous devez augmenter un peu la hauteur.
- Utilisez une main pour desserrer la manivelle de la structure principale et la retirer, tout en

tenant la partie centrale du guidon avec l'autre main pour la soulever (ou l'enfoncer) afin de l'ajuster à la position souhaitée.

- Desserrez la manivelle et déplacez-la doucement de haut en bas.
- Déplacez la tige du guidon pour permettre de se réajuster automatiquement (vous entendrez un clic, cela indique qu'il a glissé dans le trou de la tige), puis tournez la manivelle jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée.
- Le réglage ne doit pas dépasser le repère d'insertion minimale du guidon (marqué d'un « STOP » sur la tige).

Réglage de la structure principale

Il y a quatre pieds de réglage sous le stabilisateur avant et arrière. Desserrez les pieds pour le rapprocher du sol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vibration.

Réglage de la résistance

Img. 10

- Tournez la roue de réglage de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse pour la diminuer.
- 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. Veillez à bien serrer votre pied dans le cale-pieds de la pédale pour éviter tout mouvement involontaire.

Frein d'urgence

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

Fonctionnement du moniteur

Temps	00:00-99:59 (minutes:secondes)
Vitesse	00-99.9 km/h
Distance	0.00-99.99 km
Odomètre	0.00-999.9 km
Pulsomètre	40-240 bpm (en option)
Calories	0-999.9 kcal

- **MODE** : ce bouton vous permet de sélectionner les différentes fonctions du moniteur. Appuyez dessus une ou plusieurs fois pour sélectionner la fonction que vous souhaitez voir s'afficher sur le moniteur. « Scan » change la fonction indiquée sur l'écran toutes les 4 secondes.

- **ON/OFF AUTOMATIQUE** : le moniteur s'allume automatiquement lorsque l'appareil est en marche. Le moniteur s'éteint automatiquement lorsque la fonction Vitesse ne reçoit aucune information et que vous n'appuyez pas sur le bouton pendant approximativement 4 minutes.
- **RESET** : vous pouvez réinitialiser l'appareil en changeant les batteries ou en appuyant sur le bouton MODE pendant 3 secondes.
- **VITESSE** : le moniteur affichera la vitesse actuelle.
- **DISTANCE** : le moniteur affichera la distance que vous avez parcouru lors de l'entraînement.
- **TEMPS** : le moniteur affichera le temps total d'entraînement pendant que vous faites de l'exercice.
- **CALORIES** : le moniteur affichera le total de calories brûlées.
- **ODOMÈTRE** : le moniteur affichera le total de la distance accumulée.
- **CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE** : le moniteur affiche la fréquence cardiaque actuelle. Pour ce faire, vous devez garder vos mains en contact avec le capteur de fréquence cardiaque.

5. RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Informations concernant l'exercice

L'utilisation du vélo DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro améliorera votre forme physique, tonifiera vos muscles et, avec une alimentation saine, vous aidera à perdre du poids.

Tonification des muscles

Pour tonifier vos muscles avec le vélo, vous devez fixer le niveau de résistance assez haut. Cela soumettra vos muscles à un effort plus important. Néanmoins, il est possible que vous ne soyez pas capable d'entraîner comme vous le souhaiteriez. Si vous voulez aussi améliorer votre forme physique, vous devrez changer votre programme d'entraînement. Vous devrez agir de manière normale pendant toutes les phases de l'échauffement et de l'étirement. Mais vous devrez augmenter la résistance jusqu'à la fin de l'exercice pour soumettre vos jambes à plus d'effort. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir le rythme cardiaque dans la zone recommandée plus tard dans ce manuel.

Perte de poids

Le facteur le plus important est la quantité d'effort que vous apporterez. Plus l'entraînement sera dur et long, plus vous brûlerez de calories. Le processus devra être le même que celui décrit avant pour améliorer votre forme physique.

Phase d'échauffement. Img. 14

Cette phase aide le sang à couler correctement dans tout le corps. Cette phase permet aussi de réduire le risque de crampes ou de lésions musculaires. Il est recommandé de toujours réaliser des étirements avant de commencer l'entraînement. Chaque étirement doit durer au moins 30 secondes ; ne forcez pas sur vos muscles en étirant. Si vous avez mal, arrêtez.

Phase d'exercices

- C'est la phase durant laquelle vous devrez réaliser le plus d'efforts. Après une session normale, vos muscles seront plus flexibles. Entraînez-vous selon votre propre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme constant.
- Cette phase devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des personnes commencent après au moins 15-20 minutes.

Phase d'étirements

Cette phase permet aux muscles et au système cardiovasculaire de se reposer. Ralentissez le rythme pendant environ 5 minutes avant d'arrêter l'exercice. Les étirements doivent être répétés, rappelez-vous de ne pas forcer sur vos muscles. Lorsque vous êtes de plus en plus en forme, vous aurez besoin d'entraîner plus longtemps et avec plus d'intensité. Il est conseillé de s'entraîner au moins 3 jours par semaine et, si possible, d'exercer vos entraînements de manière régulière tout au long de la semaine.

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

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

7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Modèle : DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro

Référence : 07077

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Poids du produit : 52 kg

Batteries : 2 piles AAA

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. Pedale
2. Sperrbolzen
3. Unterlegscheiben $\Phi 10$
4. Druck-Unterlegscheiben $\Phi 10$
5. Hutmuttern
6. Bedienfeld
7. Griffstange
8. Allen-Schraubenschlüssel (x2)
9. Schwungrad
10. Halter des Lenkers
11. Variabler Widerstand/Bremse
12. Sattel
13. Sattelstange
14. Einstellknopf der Sattelhöhe
15. Hauptstruktur
16. Pleuelstange
17. Fahrrad Feder
18. Matte
19. Vorderer Stabilisator
20. Hintere Stabilisator
21. Unterlegscheiben $\Phi 6$
22. Gewelltes Rohr
23. M6*12 Schrauben
24. Verschönerung
25. Schraubenschlüssel 13-15.
26. Schraubenschlüssel 17-19.
27. Flügelmutter

Hinweis:

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

2. VOR DEM GEBRAUCH

- Es wird empfohlen, dass die Montage von zwei Personen durchgeführt wird.
- Nehmen Sie das Produkt aus der Verpackung und entnehmen Sie alle Verpackungsmaterial.
- Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig und in gutem Zustand ist. Einige Komponenten

sind zusammengesetzt. Überprüfen Sie sorgfältig, dass die Teile nicht beschädigt sind. Wenn dies der Fall ist, wenden Sie sich sofort an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.

3. MONTAGE

Schritt 1. Stabilisator-Stange. Abb. 2

- Nehmen Sie die Stabilisatoren (19 und 20):
- Der Stabilisator mit den Rädern (19) wird an der Vorderseite angebracht, wo sich der Körper des Heimtrainers befindet, mit den Rädern nach außen.
- Die Stabilisator-Stange ohne Räder (20) wird auf der hinteren Seite angebaut.
- Setzen Sie den Hauptstruktur über den vorderen Stabilisator (19), indem Sie die Löcher mit den vorinstallierten Schrauben ausrichten. Stecken Sie sie in jedes Loch und setzen Sie auf der anderen Seite eine gebogene Unterlegscheibe $\Phi 10$ (3), eine Druck-Unterlegscheibe $\Phi 10$ (4) und eine Hutmutter (5) ebenfalls auf jeden Bolzen. Schrauben Sie sie mit dem Schraubenschlüssel 17-19 (26) fest.
- Wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang mit dem hinteren Stabilisator (20).

Schritt 2. Pedale. Abb. 3

- Die Pedale (1) sind mit den Buchstaben „L“, linkes Pedal, und „R“, rechtes Pedal, gekennzeichnet.
- Setzen Sie das rechte Pedal (1) auf die rechte Kurbel (12) in Richtung Heimtrainer, schrauben Sie die daran befestigte Mutter ab, setzen Sie das Pedal auf die Kurbel und schrauben Sie die Mutter mit den beiden Schraubenschlüsseln (25 und 26) im Uhrzeigersinn wieder auf.
- Setzen Sie das linke Pedal (1) auf die linke Kurbel (12) in Richtung Heimtrainer, schrauben Sie die daran befestigte Mutter ab, setzen Sie das Pedal auf die Kurbel und schrauben Sie die daran befestigte Mutter mit den beiden Schraubenschlüsseln (25 und 26) gegen den Uhrzeigersinn wieder auf.

Schritt 3. Sattelstütze und Lenker

- Entfernen Sie das Teil im Inneren der Lenkerhalterung, da es dazu dient, die Lenkerhalterung während des Transports zu schützen, und setzen Sie die Sattelstütze ein (10). Abb. 5
- Setzen Sie den Lenker (7) auf die Lenkerhalterung (10). Achten Sie darauf, dass die Löcher in der Lenkerhalterung (10) und in der Lenkerhalterung (7) übereinstimmen und dass die Kabel nicht zwischen den beiden Teilen eingeklemmt werden.
- Legen Sie eine $\Phi 6$ -Unterlegscheibe (21) über jedes Loch und setzen Sie eine M6*12-Schraube (23) ein, um die beiden Teile zu verbinden. Verwenden Sie den Inbusschlüssel (8), um sie festzuziehen. Abb. 6
- Legen Sie die Kabel in dem gewellten Rohr (22), um sie zu schützen. Abb. 9
- Montieren Sie den Bildschirm (6). Sie müssen die Batterien einsetzen, bevor Sie ihn am

Heimtrainer montieren.

- Schließen Sie die Kabel an die Buchsen „Sensor“ (das Kabel, das aus dem Körper des Heimtrainers kommt) und „Pulse“ (das Kabel, das aus dem Lenker kommt) an. Abb. 8
- Bringen Sie die Lenkerverzierung (24) an, indem Sie sie leicht anziehen. Abb. 7

Schritt 4. Sattel

Um den Sattel abzunehmen und aufzusetzen, lösen oder ziehen Sie die Schrauben und Muttern an der Basis des Sattels selbst mit den festen Schlüsseln (25 und 26) an.

Schritt 5. Beseitigung des Schwankens (optional). Abb. 11-12

- Stecken Sie den Inbusschlüssel (8) in die Löcher oben an der Feder und drehen Sie ihn, bis die Flügelmutter (26) in der Hutmutter einrastet.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang für die anderen 3 Löcher (zwei pro Stabilisator).
- Sie können den Inbusschlüssel in dem dafür vorgesehenen Fach aufbewahren (Abb. 13).

4. BEDIENUNG

Einstellung der Höhe und Position des Sattels

- Beachten Sie bei der Einstellung der Sattelhöhe, dass Ihre Hüfte in der untersten Position des Pedals nicht zur Seite gekippt ist und Ihr Fuß vollständig auf der Fußplatte steht.
- Für die richtige Nutzung des Geräts und zur Vermeidung möglicher Knieverletzungen ist die horizontale Einstellung des Sattels äußerst wichtig. Die richtige Position ist diejenige, bei der sich das vordere Knie bei waagerechter Stellung beider Tretkurbeln gerade über der Mitte des Pedals befindet.
- Lösen Sie mit einer Hand den Einstellknopf des Hauptrahmens und ziehen Sie ihn heraus, während Sie mit der anderen Hand den mittleren Teil der Sattelstütze anheben (oder nach unten drücken), um ihn in die gewünschte Position zu bringen.
- Lösen Sie den Einstellknopf und bewegen Sie ihn vorsichtig nach oben und unten.
- Bewegen Sie die Sattelstütze so, dass sich die Feder automatisch nachstellt (Sie hören ein "Klick", das anzeigt, dass die Kurbel in das Loch in der Sattelstütze gerutscht ist), dann schrauben Sie die Kurbel ein, bis sie festsitzt.
- Lösen Sie den Einstellknopf unter dem Sattel, schieben Sie den Sattel hin und her, stellen Sie ihn in die gewünschte Position und drehen Sie den Einstellknopf, bis er festsitzt.
- Die Einstellung darf nicht über die Markierung für die Mindesteinstellung des Sattels hinausgehen (Markierung STOP an der Sattelstütze).

Einstellung der Lenkerhöhe

- Vergewissern Sie sich, dass die Lenkerhöhe ungefähr gleich weit von der Sattelhöhe entfernt ist; beachten Sie, dass dieser Parameter von der Biomechanik und Physiologie des Fahrers abhängt. Wenn Sie sich in dieser Position nicht wohlfühlen oder Ihre Knie mit

dem Lenker kollidieren, sollten Sie die Höhe ein wenig erhöhen.

- Lösen Sie mit einer Hand die Kurbel vom Hauptrahmen und ziehen Sie sie heraus, während Sie mit der anderen Hand den mittleren Teil des Lenkers anheben (oder nach unten drücken), um ihn in die gewünschte Position zu bringen.
- Lösen Sie die Kurbel und bewegen Sie sie vorsichtig auf und ab.
- Bewegen Sie den Lenkervorbau, damit er sich automatisch nachstellt (Sie hören ein Klicken, das anzeigt, dass er in das Loch im Vorbau gerutscht ist) und drehen Sie dann die Kurbel, bis sie festsitzt.
- Die Einstellung darf nicht über die Markierung für die Mindesteinstellung des Lenkers hinausgehen (Markierung STOP an der Sattelstütze).

Hauptkörper einstellen

Unter dem vorderen und hinteren Stabilisator befinden sich vier Stellfüße. Lösen Sie die Beine, um sie näher an den Boden zu bringen, bis keine Vibrationen mehr zu spüren sind.

Widerstand einstellen

Abb. 10

- Drehen Sie das Widerstandseinstellrad im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.
- 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. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Fuß fest in der Pedalklemme sitzt, um unbeabsichtigte Bewegungen zu vermeiden.

Notbremse

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

Betrieb des Bildschirms

Zeit	00:00-99:59 (Minuten: Sekunden)
Geschwindigkeit	00-99.9 km/h
Strecke	0.00-99.99 km
Kilometerzähler	0.00-999.9 km
Herzfrequenzmessgerät	40-240 lpm (optional)
Kalorien	0-999.9 kcal

- MODUS: Mit dieser Taste können Sie die verschiedenen Funktionen des Monitors auswählen. Drücken Sie einmal oder mehrmals, um die Funktion auszuwählen, die Sie auf dem Monitor sehen möchten. "Scan" ändert die auf dem Bildschirm angezeigte Funktion alle 4 Sekunden.
- AUTOMATISCHES ON/OFF: Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn das Gerät bewegt wird. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn die Geschwindigkeitsfunktion keine Informationen empfängt und die Taste ca. 4 Minuten lang nicht betätigt wird.
- RESET: Sie können das Gerät neu starten, indem Sie die Batterien wechseln oder die MODE-Taste 3 Sekunden lang drücken.
- GESCHWINDIGKEIT: Der Monitor zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
- STRECKE: Auf dem Monitor wird die Entfernung angezeigt, die Sie in dieser Sitzung zurückgelegt haben.
- ZEIT: Die Gesamttrainingszeit wird angezeigt, während Sie trainieren.
- KALORIEN: Der Monitor zeigt die insgesamt verbrannten Kalorien an.
- ODOMETER: Der Monitor zeigt die akkumulierte Gesamtdistanz an.
- HERZFREQUENZMESSGERÄT: Der Monitor zeigt die aktuelle Herzfrequenz an. Dazu müssen Sie Ihre Hände in Kontakt mit dem Herzfrequenzsensor halten.

5. TRAININGSEMPFEHLUNGEN

Fitnessinformationen

Die Benutzung des DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro verbessert Ihre Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen zusammen mit einer kalorienarmen Diät, Gewicht zu verlieren.

Muskeltraining

Um Ihre Muskeln mit dem Heimtrainer zu trainieren, müssen Sie den Widerstandsgrad ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden Ihre Muskeln stärker beansprucht und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie auch Ihre Fitness verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Während der Aufwärm- und Abkühlphase müssen Sie sich normal verhalten, aber gegen Ende der Trainingsphase müssen Sie Ihren Widerstand erhöhen, um Ihre Beine stärker zu belasten. Sie müssen langsamer werden, um Ihre Herzfrequenz später in der empfohlenen Zone zu halten.

Gewichtsabnahme

Der wichtigste Faktor ist der Aufwand, den Sie betreiben. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Der Prozess sollte derselbe sein wie für die Verbesserung Ihrer Fitness beschrieben.

Aufwärmphase. Abb. 14

Diese Phase fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Sie verringert das Risiko

von Muskelzerrungen oder Verletzungen. Dehnung wird empfohlen. Jede Dehnung sollte mindestens 30 Sekunden lang gehalten werden; zwingen Sie Ihre Muskeln beim Dehnen nicht, wenn es wehtut, hören Sie auf.

Trainingsphase

- Dies ist die Phase, in der Sie sich am meisten anstrengen müssen. Nach einer normalen Sitzung werden Ihre Muskeln flexibler sein. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber es ist sehr wichtig, einen konstanten Rhythmus beizubehalten.
- Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen mit mindestens 15-20 Minuten beginnen.

Abkühlungsphase

In dieser Phase können sich die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System ausruhen. Verlangsamen Sie das Tempo für etwa 5 Minuten, bevor Sie das Training beenden. Dehnungen sollten wiederholt werden; denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu überanstrengen. Wenn Sie in Form kommen, müssen Sie immer intensiver trainieren. Es ist ratsam, mindestens 3 Tage pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten möglichst regelmäßig über die Woche zu verteilen.

6. REINIGUNG UND WARTUNG

- Überprüfen Sie das Gerät 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 das Gerät nicht, bis es in einwandfreiem Zustand ist.
- Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Versuchen Sie nicht, den Heimtrainer selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau oder bei der Verwendung haben oder glauben, Teile zu vermissen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.
- Der Zustand der Schrauben sollte alle zwei bis drei Wochen überprüft werden.
- Wenn sich die Pleuelstangen lösen: Entfernen Sie die Verschönerung, verstärken Sie sie leicht mit einem Rundschlüssel und setzen Sie die Verschönerung wieder ein.
- Einmal im Monat sollten Sie die Innenseite der Pedale mit Schmiermittel 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.

7. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Modell: DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro

Referenz des Gerätes: 07077

Max. Tragbarkeit: 120 kg

Gewicht des Geräts: 52 Kg

Batterie: 2 Batterien AAA

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

8. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



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

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

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

9. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1.

1. Pedali
2. Perno di blocco
3. Rondelle $\Phi 10$
4. Rondella a pressione $\Phi 10$
5. Dado a cappello
6. Pannello di controllo
7. Manubrio
8. Chiave di Allen (x2)
9. Volano
10. Supporto del manubrio
11. Resistenza variabile/freno
12. Sella
13. Reggisella
14. Regolazione dell'altezza della sella
15. Struttura principale
16. Pedivella
17. Molle
18. Protezione
19. Stabilizzatore frontale
20. Stabilizzatore posteriore
21. Rondella $\Phi 6$
22. Tubo corrugato
23. Viti M6*12
24. Copertura
25. Chiave fissa 13-15
26. Chiave fissa 17-19
27. Dado a farfalla

Nota

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

2. PRIMA DELL'USO

- Si raccomanda che il montaggio venga effettuato da due persone.
- Tirare fuori il prodotto dalla scatola e rimuovere tutto il materiale presente nell'imballaggio.
- Verificare che tutte le parti e componenti siano inclusi e in buono stato. Alcune componenti

sono pre-assemblate. Controllare attentamente che le parti non siano danneggiate. Se lo sono, contattare immediatamente il centro di assistenza ufficiale Cecotec.

3. MONTAGGIO

Passaggio 1. Stabilizzatori. Fig. 2

- Prendere gli stabilizzatori (19 e 20):
- Lo stabilizzatore che ha le ruote (19) andrà nella parte anteriore in cui si trova il corpo della cyclette, con le ruote che puntano verso l'esterno.
- Lo stabilizzatore senza ruote (20) andrà nella parte posteriore.
- Posizionare la struttura principale sopra lo stabilizzatore anteriore (19) facendo combaciare i fori con le viti preinstallate. Introdurle in ogni foro e dall'altra parte mettere una rondella curva $\Phi 10$ (3), una rondella di sicurezza $\Phi 10$ (4) e un dado a cappello (5) in ogni vite. Stringerli con la chiave piatta 17-19 (26)
- Ripetere lo stesso processo con lo stabilizzatore posteriore (20).

Passaggio 2. Pedali Fig. 3

- I pedali (1) sono contrassegnati con le lettere "L", pedale sinistro e "R", pedale destro.
- Posizionare il pedale destro (1) sulla pedivella destra (12) in direzione della bicicletta, svitare il dado ad esso collegato, inserire il pedale sulla pedivella e riavvitare il dado utilizzando le chiavi piatte (25 e 26) in senso orario.
- Posizionare il pedale sinistro (1) sulla pedivella sinistra (12) in direzione della bicicletta, svitare il dado ad esso collegato, inserire il pedale sulla pedivella e riavvitare il dado utilizzando le chiavi piatte (25 e 26) in senso antiorario.

Passaggio 3. Asta manubrio

- Rimuovere la parte all'interno della staffa del manubrio, poiché la sua funzione è quella di proteggere questa parte durante il trasporto, e inserire il reggisella (10). Fig. 5
- Posizionare il manubrio (7) sulla staffa del manubrio (10), assicurandosi che i fori di entrambi corrispondano e facendo attenzione a non intrappolare i cavi tra le due parti.
- Mettere una rondella $\Phi 6$ (21) su ogni foro e inserire un bullone $M6 \times 12$ (23) per collegare le due parti. Usare la chiave Allen (8) per stringerle. Fig. 6
- Posizionare i cavi all'interno del tubo corrugato (22) per proteggerli. Fig. 9
- Montare il monitor (6), è necessario inserire le batterie prima di installarlo sulla bicicletta.
- Collegare i cavi ai connettori "sensor" (il cavo che esce dal corpo della bici) e "pulse" (il cavo che esce dal manubrio). Fig. 8
- Collocare la finitura del manubrio (24) stringendo delicatamente. Fig. 7

Passaggio 4. Sella

Per rimuovere e sostituire la sella è necessario allentare o stringere i bulloni e i dadi situati alla base della sella stessa aiutandosi con le chiavi piatte (25 e 26).

Passaggio 5. Eliminazione del dondolio (opzionale). Fig. 11-12

- Inserire la chiave Allen (8) nei fori in cima alla molla e girarla fino a quando il dado a farfalla (27) si blocca nel dado a cappello.
- Ripetere questo procedimento negli altri 3 fori (due per ogni stabilizzatore)
- È possibile conservare la chiave Allen nello spazio riservato a questo scopo (Fig. 13).

4. FUNZIONAMENTO

Regolazione dell'altezza e della posizione della sella

- Nel regolare l'altezza della sella, tenere presente che la posizione corretta dovrebbe essere tale che l'anca dell'utente non sia inclinata su un lato quando il pedale è nella sua posizione più bassa e il piede è completamente inserito nel fermapiedi.
- Per un uso corretto dell'attrezzatura e per evitare possibili lesioni al ginocchio, la regolazione orizzontale della sella è estremamente importante. La posizione corretta dovrebbe essere quella che, con entrambi i pedali in posizione orizzontale, lascia il ginocchio anteriore appena sopra il centro del pedale.
- Usare una mano per allentare la manopola di regolazione del telaio principale ed estrarla, mentre si tiene l'asta della sella con l'altra mano per sollevare (o premere verso il basso) per regolarlo nella posizione desiderata.
- Allentare la manopola e muoverla delicatamente su e giù.
- Muovere il reggisella in modo che la molla si regoli automaticamente (sentirà un "click", che indica che la pedivella è stata introdotta nel foro del reggisella), in seguito avvitarla sulla pedivella fino a quando non è ben stretta.
- Allentare la manopola sotto la sella, far scorrere la sella avanti e indietro, regolarla nella posizione desiderata e girare la manovella fino a quando non è stretta.
- La regolazione non deve superare il segno di inserimento minimo della sella (segnato STOP sull'asta).

Regolare l'altezza del manubrio

- Assicurarsi che l'altezza del manubrio sia approssimativamente equidistante dall'altezza della sella; si noti che questo parametro dipende dalla biomeccanica e dalla fisiologia dell'utente. Se si è a disagio in questa posizione o se le ginocchia si scontrano con il manubrio, è necessario aumentare leggermente l'altezza del manubrio.
- Usare una mano per allentare la manopola dal corpo principale ed estrarla, mentre si tiene la parte centrale del manubrio con l'altra mano per sollevare (o premere verso il basso) per regolarlo nella posizione desiderata.
- Allentare la manopola e muoverla delicatamente su e giù.
- Muovere l'asta del manubrio per permettere di regolarlo automaticamente (si sentirà un clic, che indica che è stato introdotto nel foro dell'asta) e girare la manopola fino a quando non è ben stretto.

- La regolazione non deve superare il segno di inserimento minimo sul manubrio (segnato STOP sull'asta).

Regolare il corpo principale

Vi sono quattro piedi di regolazione distribuiti sotto la barra stabilizzatrice anteriore e posteriore. Allentare i piedi per avvicinarla al pavimento fino a quando non ci sono più vibrazioni.

Regolare la resistenza

Fig. 10

- Girare la manopola di regolazione della resistenza in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per diminuirla.
- 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. Assicurarsi di fissare il piede nel fermapièdi per evitare qualsiasi movimento involontario.

Freno di emergenza

In caso di emergenza che richieda una frenata completa della cyclette, la manopola del selettore di resistenza deve essere spinta con forza fino a quando non si ferma e la macchina si arresta completamente.

Funzionamento del monitor

Tempo	00:00-99:59 (minuti:secondi)
Velocità	00-99.9 km/h
Distanza	0.00-99.99 km
Odometro	0.00-999.9 km
Cardiofrequenzimetro.	40-240 lpm (optional)
Calorie	0-999.9 kcal

- MODALITÀ: questo tasto consente di selezionare le differenti funzioni del monitor. Premere una o varie volte per selezionare la funzione che si desidera visualizzare sul monitor. "Scan" cambia la funzione sul display ogni 4 secondi.
- OFF AUTOMATICO: il monitor si accenderà automaticamente quando è in movimento. Il monitor si spegnerà automaticamente quando la funzione velocità non riceve informazioni e il pulsante non viene premuto per circa 4 minuti.
- RESET: è possibile resettare la macchina cambiando le batterie o premendo il pulsante MODALITÀ per 3 secondi.
- VELOCITÀ: il monitor mostrerà la velocità attuale.

- DISTANZA: il monitor mostrerà la distanza percorsa nella sessione.
- TEMPO: verrà mostrerà il totale del tempo di allenamento mentre si pratica esercizio.
- CALORIE: il monitor mostrerà il totale delle calorie bruciate.
- CALORIE: il monitor mostrerà il totale della distanza accumulata.
- CARDIOFREQUENZIMETRO: il monitor mostrerà la frequenza cardiaca attuale. Per fare questo, è necessario tenere le mani a contatto con il sensore di frequenza cardiaca.

5. RACCOMANDAZIONI SULL'ALLENAMENTO

Informazioni relative all'allenamento

L'uso della cyclette DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro permette di migliorare la propria forma fisica, tonificare i muscoli, e, assieme a una dieta con poche calorie, aiuta a perdere peso.

Tonificazione muscolare

Per tonificare i muscoli con la cyclette, sarà necessario impostare un livello di resistenza abbastanza elevato. Questo sottometterà i muscoli a un maggiore sforzo ed è possibile che non si riesca ad allenarsi tanto a lungo quanto si vorrebbe. Se si vuole anche migliorare la propria forma fisica, si dovrà cambiare il proprio programma di allenamento. Durante le fasi di riscaldamento e di raffreddamento ci si dovrà allenare normalmente, ma sarà necessario aumentare la resistenza verso la fine della fase di esercizio per sottoporre le gambe a uno sforzo maggiore. In seguito sarà necessario rallentare per mantenere la frequenza cardiaca nel range raccomandato.

Perdita di peso

Il fattore più importante è la quantità di sforzo a cui ci si sottopone. Allenamenti più intensi e lunghi permetteranno di bruciare più calorie. Il procedimento è lo stesso descritto per migliorare la forma fisica.

Fase di riscaldamento. Fig. 14

In questa fase il sangue inizierà a fluire per tutto il corpo. Si ridurrà il rischio di lesioni muscolari e crampi. Si consiglia anche di fare dello stretching. Ogni esercizio deve durare circa 30 secondi, non forzare i muscoli, se si avvertono fastidi o dolori fermarsi immediatamente.

Fase di esercizio

- Questa è la fase in cui si realizza maggiore sforzo. Dopo una sessione normale, i muscoli delle gambe saranno più flessibili. Allenarsi in base al proprio ritmo, cercando di mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'allenamento.
- Questa fase deve durare un minimo di 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia con almeno 15-20 minuti.

Fase di raffreddamento

Questa fase consiste nel abbassare il ritmo cardiovascolare e rilassare i muscoli. Rallentare il ritmo per circa 5 minuti prima di fermare l'esercizio. Ripetere gli esercizi dell'immagine della fase di riscaldamento ricordando di non sforzare i muscoli. Andando avanti con il tempo dovrà aumentare il tempo di allenamento e l'intensità. È consigliabile allenarsi 3 volte a settimana e, se è possibile, effettuare diverse pause tra le sessioni di allenamenti in tutta la settimana.

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Controllare la macchina periodicamente per rilevare possibili problemi, come ad esempio l'allentamento delle viti.
- Lubrificare periodicamente le parti che si muovono durante l'esercizio per evitare un deterioramento prematuro.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se alcune parti sono in cattive condizioni, sostituirle immediatamente e non usare l'attrezzatura finché non è in perfette condizioni.
- Il dispositivo si può pulire con un panno umido e con 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 centro di assistenza ufficiale Cecotec.
- Bisogna controllare lo stato dei bulloni ogni due o tre settimane.
- Se le pedivelle si allentano: rimuovere la guarnizione, stringere leggermente con una chiave rotonda e riposizionare nuovamente la guarnizione.
- Una volta al mese, applicare dell'olio lubrificante 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.

7. SPECIFICHE TECNICHE

Modello: DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro

Codice del prodotto: 07077

Peso massimo utente: 120 kg.

Peso del prodotto: 52 kg

Batterie: 2 pile AAA

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

Prodotto in Cina | Progettato in Spagna

8. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE

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

Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le batterie, il consumatore dovrà contattare 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 supporto tecnico ufficiale Cecotec al numero +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1.

1. Pedais
2. Pino de bloqueio
3. Arruelas $\Phi 10$
4. Arruelas de pressão $\Phi 10$
5. Porcas de tampa
6. Painel de controlo
7. Manípulo
8. Chave Allen (x2)
9. Volante de inércia
10. Suporte do guiador
11. Resistência variável/travão
12. Selim
13. Posto do selim
14. Roda de ajuste de altura do selim
15. Estrutura principal
16. Biela
17. Mola
18. Tapete
19. Estabilizador frontal
20. Estabilizador traseiro
21. Arruela $\Phi 6$
22. Tubo corrugado
23. Parafusos M6*12
24. Acabamento
25. Chave fixa 13-15
26. Chave fixa 17-19
27. Porca de borboleta

Nota:

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

2. ANTES DE USAR

- Recomenda-se que se monte a passadeira entre duas pessoas.
- Tire o produto da caixa e retire todo o material de embalagem.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estão incluídos e em bom estado.

Alguns componentes são pré-montados. Verificar cuidadosamente se as peças não estão danificadas. Se estiver danificadas, contactar imediatamente com o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

3. MONTAGEM

Passo 1. Estabilizadores. Fig. 2

- Pegue os estabilizadores (19 e 20):
- Aquele com rodas (19) estará à frente onde está o corpo da bicicleta, com as rodas a apontar para fora.
- Aquele sem rodas (20) deve estar na parte de trás.
- Posicione a estrutura principal sobre o estabilizador frontal (19) fazendo corresponder os furos com os parafusos pré-instalados. Insira-os em cada furo e do outro lado coloque uma arruela curva $\Phi 10$ (3), uma arruela de fecho $\Phi 10$ (4) e uma porca de tampa (5) também em cada parafuso. Aperte-os com a chave fixa 17-19 (26)
- Repita o processo acima descrito no estabilizador traseiro (20).

Passo 2. Pedais Fig. 3

- Os pedais (1) são marcados com as letras "L", pedal esquerdo, e "R", pedal direito.
- Coloque o pedal direito (1) na manivela direita (12) na direção da bicicleta, desaperte a porca a ela ligada, insira o pedal na manivela e atarraxe a porca de volta usando as chaves fixas (25 e 26) em sentido horário.
- Coloque o pedal esquerdo (1) na manivela esquerda (12) na direção da bicicleta, desaperte a porca a ela ligada, insira o pedal na manivela e atarraxe a porca de volta usando as chaves fixas (25 e 26) em sentido anti-horário.

Passo 3. Haste do guiador

- Retire a peça dentro do suporte do guiador, pois a sua função é proteger esta peça durante o transporte, e insira o espigão do selim (10). Fig. 5
- Coloque o guiador (7) no suporte do guiador (10), certificando-se de que os orifícios no guiador e no suporte do guiador (10) coincidem e tendo o cuidado de não prender os cabos entre as duas partes.
- Coloque uma anilha $\Phi 6$ (21) sobre cada furo e insira um parafuso M6*12 (23) para ligar as duas partes. Utilize a chave Allen (8) para os apertar. Fig. 6
- Coloque os cabos dentro do tubo corrugado (22) para os proteger. Fig. 9
- Coloque o monitor (6), deve inserir as pilhas antes de o instalar na bicicleta.
- Ligue os cabos às tomadas "sensor" (o cabo que sai do corpo da bicicleta) e "pulse" (o cabo que sai do guiador). Fig. 8
- Coloque o acabamento do guiador (24) apertando suavemente. Fig. 7

Passo 4. Selim

Para remover e pôr o selim, solte ou aperte os parafusos e porcas localizados na base do próprio selim, ajude-se com as chaves fixas (25 e 26).

Passo 5. Eliminação da oscilação (opcional). Fig. 11-12

- Insira a chave Allen (8) nos orifícios no topo da mola e rode-a até a borboleta (27) ficar fixada na porca de tampa.
- Repita este procedimento para os outros 3 orifícios (dois por estabilizador).
- Pode guardar a chave Allen no espaço reservado para esta utilização. (Fig. 13).

4. FUNCIONAMENTO**Ajustar a altura e a posição do selim**

- Ao ajustar a altura do selim, ter em mente que a posição correta deve ser aquela em que a sua anca não está inclinada para um lado quando o pedal está na sua posição mais baixa e o pé está totalmente inserido e engatado na placa do pé.
- Para uma utilização correta do equipamento e para evitar possíveis lesões no joelho, o ajuste horizontal do selim é extremamente importante. A posição correta deve ser aquela que, com ambas as manivelas dos pedais horizontais, deixa o joelho dianteiro imediatamente acima do centro do pedal.
- Use uma mão para soltar o botão de ajuste do quadro principal e puxá-lo para fora, enquanto segura com a outra mão a parte central do espigão do selim para o levantar (ou pressionar para baixo) para o ajustar à posição desejada.
- Desaperte o botão de ajuste e mova-o suavemente para cima e para baixo.
- Mova o espigão do selim para que a mola se reajuste automaticamente (ouvirá um "clique", indicando que a biela escorregou para o buraco do espigão do selim), depois aparafuse a biela até ficar apertada.
- Desaperte o botão de ajuste debaixo do selim, deslize o selim para trás e para a frente, ajuste-o para a posição desejada e rode o botão de ajuste até que esteja apertado.
- O ajuste não deve exceder a marca mínima de inserção do selim (marcada STOP no espigão do selim).

Ajustar a altura do guiador

- Certifique-se de que a altura do guiador é aproximadamente equidistante da altura do selim note que este parâmetro dependerá da biomecânica e fisiologia do utilizador. Se se sentir desconfortável nesta posição ou se os seus joelhos colidirem com o guiador, deve aumentar um pouco a altura.
- Use uma mão para desapertar a biela da estrutura principal e puxá-la para fora, enquanto segura a parte central do guiador com a outra mão para levantar (ou pressionar para baixo) e ajustar à posição desejada.

- Desaperte a manivela e mova suavemente para cima e para baixo.
- Mova o espigão do guiador para permitir o seu reajustamento automático (ouvirá um clique, indicando que deslizou para o orifício do espigão) e depois rode a biela até ficar apertada.
- O ajuste não deve exceder a marca mínima de inserção do guiador (marcada STOP no espigão do selim).

Ajustar o corpo principal

Existem quatro pés de ajuste distribuídos por baixo do estabilizador dianteiro e traseiro. Desaperte as pernas para o aproximar do chão até que não haja vibração.

Ajustar a resistência

Fig. 10

- Rodar a roda de ajuste da resistência em sentido horário para aumentar a resistência e em sentido anti-horário para diminuir.
- A roda de resistência permite ajustar o nível de resistência dos pedais. Um nível mais alto tornará a pedalada mais difícil, enquanto que um nível mais baixo a tornará mais fácil. Para melhorar os seus resultados, ajuste o nível de resistência enquanto usar a sua bicicleta. Certifique-se de apertar bem o pé no grampo do pedal para evitar qualquer movimento involuntário.

Travão de emergência

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

Funcionamento do monitor

Tempo	00:00-99:59 (minutos:segundos)
Velocidade	00-99.9 km/h
Distância	0.00-99.99 km
Odómetro	0.00-999.9 km
Monitor cardíaco	40-240 bpm (opcional)
Calorias	0-999.9 kcal

- MODE: este botão permite-lhe seleccionar as diferentes funções do monitor. Prima uma vez ou repetidamente para seleccionar a função que deseja ver no monitor. "Scan" muda a função mostrada no ecrã de 4 em 4 segundos.
- ON/OFF AUTOMÁTICO: o monitor liga-se automaticamente quando o equipamento está em movimento. O monitor desliga-se automaticamente quando a função de velocidade não recebe informação e o botão não é premido durante aproximadamente 4 minutos.

- RESET: pode reiniciar o equipamento mudando as pilhas ou premindo o botão MODE durante 3 segundos.
- VELOCIDADE: o monitor mostrará a velocidade atual.
- DISTÂNCIA: o monitor mostrará a distância que percorreu nessa sessão.
- TEMPO: será mostrado tempo total de treino.
- CALORIAS: o monitor mostrará o total de calorias queimadas.
- ODÓMETRO: O monitor mostrará a distância total acumulada.
- MONITOR DO RITMO CARDÍACO: o monitor exibirá o seu ritmo cardíaco atual. Para o fazer, deve manter as mãos em contacto com o sensor do ritmo cardíaco.

5. RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIO

Informação sobre o exercício

A utilização da bicicleta DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro irá melhorar a sua condição física, tonificar os seus músculos e, juntamente com uma dieta pobre em calorias, ajudar a perder peso.

Tonificação dos músculos

Para tonificar os seus músculos com a bicicleta, terá de definir o nível de resistência bastante elevado. Isto irá submeter os seus músculos a um esforço maior e poderá não ser capaz de treinar o tempo que desejar. Se também quiser melhorar a sua condição física, terá de alterar o seu programa de treino. Realize o treino a um ritmo mais suave durante as fases de aquecimento e arrefecimento, mas terá de aumentar a sua resistência no final da fase de exercício para colocar mais tensão nas suas pernas. Terá de reduzir a velocidade para manter mais tarde o seu ritmo cardíaco na zona recomendada.

Perda de peso

O fator mais importante é a quantidade de esforço realizado. Quanto mais duro e mais longo for o seu treino, mais calorias irá queimar. O processo deve ser o mesmo que o descrito para melhorar a sua forma física.

Fase de aquecimento. Fig. 14

Esta fase ajuda o fluxo sanguíneo em todo o corpo. Reduzirá o risco de distensão ou lesão muscular. Recomenda-se o alongamento. Cada alongamento deve ser realizado durante pelo menos 30 segundos; não force os músculos ao esticar, se doer, pare.

Fase de exercício

- Esta é a fase em que terá de fazer o maior esforço. Depois de uma sessão normal, os seus músculos serão mais flexíveis. Treine ao seu próprio ritmo, mas é muito importante manter um ritmo constante.

- Esta fase deve durar pelo menos 12 minutos, embora a maioria das pessoas comece com pelo menos 15-20 minutos.

Fase de arrefecimento

Esta fase permite que os músculos e o sistema cardiovascular descansem. Abrande o ritmo durante cerca de 5 minutos antes de parar o exercício. Os alongamentos devem ser repetidos; lembre-se de não forçar os músculos. À medida que vai ficando em forma, precisará de treinar cada vez mais intensamente. É aconselhável treinar pelo menos 3 dias por semana e, se possível, distribuir as sessões de treino regularmente ao longo da semana.

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Verifique periodicamente o equipamento para alterações, tais como o afrouxamento de porcas.
- Lubrifique periodicamente as peças que se movem durante o exercício para evitar o desgaste prematuro.
- Inspeccione e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se qualquer peça estiver em mau estado, substitua-a imediatamente e não utilize o equipamento até que esteja em perfeito estado.
- O equipamento pode ser limpo com um pano húmido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Não tente reparar o produto por si mesmo. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.
- O estado dos parafusos deve ser verificado a cada duas a três semanas.
- Se as manivelas se soltarem: remova a guarnição, reforce ligeiramente com uma chave redonda e reposicione novamente a guarnição.
- Uma vez por mês, aplicar óleo no interior dos pedais.
- Depois de lubrificar algumas das partes móveis da bicicleta, fazer correr a bicicleta normalmente durante pelo menos meio minuto.
- As restantes áreas da bicicleta podem ser limpas com um pano ligeiramente humedecido.

7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Modelo: DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro

Referência do produto: 07077

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Peso do produto: 52 kg

Baterias: 2 pilhas AAA

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

Fabricado na China | Desenhado em Espanha

8. RECICLAGEM DE APARELHOS ELÉTRICOS E ELECTRÓNICOS



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 eletrónicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as autoridades locais.

A conformidade com as directrizes 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 efectuadas 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 (electrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou similar) sem a autorização prévia da CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1.

1. Pedalen
2. Vergrendelingsbout
3. Sluitring $\Phi 10$
4. Druk Sluitring $\Phi 10$
5. Dopmoer
6. Bedieningspaneel
7. Stuur
8. Inbussleutel x2
9. Vliegwiël
10. Stuurhouder
11. Variabele weerstand / rem
12. Zadel
13. Zadelstang
14. Knop voor zadelhoogteverstelling
15. Hoofdframe
16. Koppelstang
17. Vering
18. Matje
19. Voorstabilisator
20. Achterstabilisator
21. Sluitring $\Phi 6$
22. Gegolfde buis
23. M6*12 schroeven
24. Afdekframe
25. Steeksleutel 13-15
26. Steeksleutel 17-19
27. Vlindermoer

Opmerking:

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

2. VOOR U HET TOESTEL GEBRUIKT

- Aanbevolen wordt de montage door twee personen te laten uitvoeren.
- Haal het product uit de doos en verwijder al het verpakkingsmateriaal.
- Controleer of alle onderdelen en componenten aanwezig en in goede staat zijn. Sommige

onderdelen zijn voorgesamonteerd. Controleer zorgvuldig of de onderdelen niet beschadigd zijn. Als dat wel het geval is, neem dan onmiddellijk contact op met de klantenservice van Cecotec.

3. MONTAGE

Stap 1. Stabilisatoren. Fig. 2

- Neem de stabilisatoren (19 en 20):
- Het exemplaar met de wielen (19) zal vooraan zitten waar de behuizing van de fiets zich bevindt, met de wielen naar buiten wijzend.
- Degene zonder wielen (20) zal aan de achterkant zitten.
- Monteer het hoofdframe over de voorste stabilisator (19) door de gaten in overeenstemming te brengen met de voorgesamonteerde schroeven. Steek ze in elk gat en plaats aan de andere kant een gebogen sluitring $\Phi 10$ (3), een borgring $\Phi 10$ (4) en een blinde moer (5) eveneens op elke bout. Draai het vast met steeksleutel 17-19 (26).
- Herhaal de bovenstaande procedure voor de achterste stabilisator (20).

Stap 2. Pedalen Fig. 3

- De pedalen (1) zijn gemerkt met de letters "L", linker pedaal, en "R", rechter pedaal.
- Plaats het rechter pedaal (1) op de rechter crank (12) in de richting van de fiets, draai de daaraan bevestigde moer los, plaats het pedaal op de crank en draai de daaraan bevestigde moer met de beide steeksleutels (25 en 26) in de richting van de wijzers van de klok weer vast.
- Plaats het linker pedaal (1) op de linker crank (12) in de richting van de fiets, draai de daaraan bevestigde moer los, plaats het pedaal op de crank en draai de daaraan bevestigde moer weer vast met behulp van de beide steeksleutels (25 en 26) tegen de wijzers van de klok in.

Stap 3. Zadel en stuur

- Verwijder het deel binnenin de stuurbeugel, aangezien de functie daarvan is de stuurbeugel tijdens het vervoer te beschermen, en plaats de zadelpen (10). Fig. 5
- Plaats het stuur (7) op de stuursteun (10), zorg ervoor dat de gaten in de stuursteun (10) en de stuursteun (7) overeenkomen en zorg ervoor dat de kabels niet tussen de twee delen beklemd raken.
- Plaats een $\Phi 6$ ring (21) over elk gat en plaats een M6*12 schroef (23) om de twee delen te verbinden. Gebruik de inbussleutel (8) om ze vast te draaien. Fig. 6
- Plaats de kabels in de gegolfde buis (22) om ze te beschermen. Fig. 9
- Monteer de monitor (6), u moet de batterijen monteren voordat u hem op de fiets monteert.
- Sluit de kabels aan op de "sensor" (de kabel die uit het fietslichaam komt) en de "puls" (de kabel die uit het stuur komt) aansluitingen. Fig. 8
- Monteer de sturbekleding (24) door deze voorzichtig aan te draaien. Fig. 7

Stap 4. Zadel

Om het zadel te verwijderen en aan te brengen, draait u de bouten en moeren aan de basis van het zadel zelf los of vast met de vaste moersleutels (25 en 26).

Stap 5. Eliminatie van de rol (optioneel). Fig. 11-12

- Steek de inbussleutel (8) in de gaten aan de bovenkant van de veer en draai hem totdat de vleugelmoer (27) in de dopmoer vastklikt.
- Herhaal deze procedure voor de andere 3 gaten (twee per stabilisator).
- U kunt de inbussleutel opbergen in de daarvoor bestemde ruimte (Fig. 13).

4. WERKING

Instellen van de hoogte en positie van het zadel

- Denk er bij het instellen van de zadelhoogte aan dat de juiste positie een positie is waarbij uw heup niet naar een kant helt wanneer het pedaal in de laagste stand staat en uw voet volledig in de voetplaat is gestoken en vastzit.
- Voor een correct gebruik van de hometrainer en om mogelijke knieblessures te voorkomen, is de horizontale afstelling van het zadel uiterst belangrijk. De juiste positie moet zijn dat, met beide pedaalcranken horizontaal, de voorste knie net boven het midden van het pedaal staat.
- Gebruik één hand om de afstelknop van het hoofdframe los te draaien en deze naar buiten te trekken, terwijl u met de andere hand het middendeel van de zadelpen vasthoudt om deze op te tillen (of naar beneden te drukken) en in de gewenste stand te zetten.
- Draai de afstelknop los en beweeg hem voorzichtig op en neer.
- Beweeg de zadelpen zodat de veer zich automatisch aanpast (u hoort een "klik", wat aangeeft dat de crank in het gat in de zadelpen is geschoven) en draai vervolgens de crank erin tot hij stevig vastzit.
- Draai de afstelknop onder het zadel los, schuif het zadel heen en weer, stel het af op de gewenste positie en draai de afstelknop tot het zadel strak staat.
- De afstelling mag niet hoger zijn dan de minimale zadelinzetmarkering (aangegeven met STOP op de zadelpen).

Het stuur in de hoogte aanpassen

- Zorg ervoor dat de hoogte van het stuur ongeveer even groot is als de hoogte van het zadel; merk op dat deze parameter afhangt van de biomechanica en fysiologie van de rijder. Als u zich in deze positie ongemakkelijk voelt of als uw knieën tegen het stuur stoten, moet u het iets verhogen.
- Gebruik één hand om de slinger los te maken van het hoofdframe en hem eruit te trekken, terwijl u met de andere hand het middengedeelte van het stuur vasthoudt om hem op te tillen (of naar beneden te drukken) om hem in de gewenste stand te zetten.

- Draai de slinger los en beweeg hem voorzichtig op en neer.
- Beweeg de stuurpen zodat deze zich automatisch aanpast (u hoort een klik, wat aangeeft dat de stuurpen in het gat in de stuurpen is geschoven) en draai vervolgens aan de crank totdat deze vastzit.
- De afstelling mag niet hoger zijn dan het minimale insteekmerk van het stuur (aangegeven met STOP op de zadelpen).

Instellen van de hoofdbehuizing

Er zijn vier stelpoten verdeeld onder de voorste en achterstabilisator. Maak de poten los om hem dichterbij de vloer te brengen tot er geen trilling meer is.

Instellen van de weerstand

Fig. 10

- Draai het weerstandsstelwiel met de klok mee om de weerstand te verhogen en tegen de klok in om de weerstand te verlagen.
- 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. Zorg ervoor dat uw voet stevig in de pedaalklem vastzit om onbedoelde beweging te voorkomen.

Noodrem

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

Werking van de monitor

Tijd	00:00-99:59 (minuten:seconden)
Snelheid	00-99.9 km/h
Afstand	0.00-99.99 km
Kilometerteller	0.00-999.9 km
Hartslagmonitor	40-240 lpm (optioneel)
Calorieën	0-999.9 kcal

- MODE: Met deze knop kunt u de verschillende functies van de monitor selecteren. Druk er één keer of herhaaldelijk op om de functie te selecteren die u op de monitor wilt zien. "Scan" verandert de functie die op het scherm wordt getoond om de 4 seconden.
- AUTOMATISCH ON/OFF: De monitor wordt automatisch ingeschakeld wanneer de

apparatuur beweegt. De monitor wordt automatisch uitgeschakeld wanneer de snelheidsfunctie geen informatie ontvangt en de knop gedurende ongeveer 4 minuten niet wordt ingedrukt.

- RESET: u kunt de apparatuur opnieuw opstarten door de batterijen te vervangen of door de MODE-knop gedurende 3 seconden in te drukken.
- SPEED: de monitor geeft de huidige snelheid weer.
- DISTANCE: de monitor geeft de afstand weer die u in die sessie hebt afgelegd.
- TIME: de totale trainingstijd wordt weergegeven.
- CALORIES: de monitor geeft de totale hoeveelheid verbrande calorieën weer.
- ODOMETER: De monitor geeft de totale geaccumuleerde afstand weer.
- HRMETER: De monitor geeft de huidige hartslag weer. Om dit te doen, moet u uw handen in contact houden met de hartslagsensor.

5. AANBEVELINGEN VOOR OEFENINGEN

Informatie over de training.

Met de DrumFit Indoor Z3000 Kosmos Pro fiets verbetert u uw conditie, versterkt u uw spieren en kunt u, in combinatie met een caloriearm dieet, gewicht verliezen.

Spierversteviging

Om uw spieren te trainen met de fiets, moet u het weerstandsniveau vrij hoog. Dit zal uw spieren meer belasten en u zult misschien niet zo lang Hierdoor worden uw spieren zwaarder belast en kunt u misschien niet zo lang trainen als u zou willen. Als u ook uw conditie wilt verbeteren, zult u uw trainingsprogramma moeten aanpassen. Tijdens de opwarmings- en afkoelingsfasen moet u normaal presteren, maar tegen het einde van de trainingsfase moet u de weerstand verhogen om uw benen meer te belasten. U moet later langzamer gaan lopen om uw hartslag in de aanbevolen zone te houden.

Gewichtsverlies

De belangrijkste factor is de hoeveelheid inspanning die u levert. Hoe harder en langer u traint, hoe meer calorieën u zult verbranden. Het proces moet hetzelfde zijn als beschreven voor het verbeteren van uw conditie.

Warming-up fase. Fig. 14

Deze fase helpt de bloedstroom door het hele lichaam. Het zal het risico op kramp of letsel verminderen. Rekken wordt aanbevolen. Elke rekking moet ten minste 30 seconden worden vastgehouden; forceer uw spieren niet bij het rekken, als het pijn doet, stop dan.

Trainingsfase

- Dit is de fase waarin u de meeste moeite moet doen. Na een normale sessie zullen uw spieren soepeler zijn. Train in je eigen tempo, maar het is heel belangrijk om een constant

ritme te houden.

- Deze fase moet ten minste 12 minuten duren, hoewel de meeste mensen beginnen met ten minste 15-20 minuten.

Afkoelfase

In deze fase kunnen de spieren en het hart- en vaatstelsel tot rust komen. Laat het tempo ongeveer 5 minuten zakken voordat je stopt met de oefening. De rekkingen moeten worden herhaald; vergeet niet uw spieren niet te belasten. Naarmate je in vorm komt, zul je steeds intensiever moeten trainen. Het wordt aangeraden om minstens 3 dagen per week te trainen en, indien mogelijk, de trainingen regelmatig te verspreiden over de week.

6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- 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 vochtige doek en een niet-schurend reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Probeer het toestel niet zelf te repareren. Als u problemen heeft met de montage, het gebruik of denkt dat u onderdelen mist, neem dan contact op met uw leverancier of met de Technische Dienst van Cecotec.
- De toestand van de schroeven moet om de twee à drie weken worden gecontroleerd.
- Als de drijfstanden losraken: verwijder de bekleding, verstevig deze licht met een ronde sleutel en plaats de bekleding opnieuw.
- Smeer eenmaal per maand de binnenkant van de pedalen in met smeermiddel.
- Nadat u enkele bewegende delen van de motor hebt gesmeerd, laat u de motor ten minste een halve minuut normaal lopen.
- De overige delen van de fiets kunnen met een licht vochtige doek worden schoongemaakt.

7. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Model: DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro

Referentie van het product: 07077

Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg

Gewicht van het product: 52 kg

Batterijen: 2x AAA

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

Geproduceerd in China / Ontworpen in Spanje.

8. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



Dit symbool geeft aan dat, volgens de geldende voorschriften, het product en/of de batterij gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de batterijen/accumulatoren te verwijderen en het naar een door de plaatselijke autoriteiten aangewezen inzamelpunt te brengen.

Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren. Naleving van de bovenstaande richtsnoeren zal bijdragen tot de bescherming van het milieu.

9. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1.

1. Pedaly
2. Bolec blokujący
3. Podkładki $\Phi 10$
4. Pierścienie dociskowe $\Phi 10$
5. Ślepa nakrętka
6. Panel sterowania
7. Kierownica
8. Klucz imbusowy (x2)
9. Koło zębate
10. Uchwyt na kierownicę
11. Rezystor zmienny / hamulec
12. Siodełko
13. Sztycyca
14. Pokrętko regulacji wysokości siodełka
15. Główna struktura
16. Biały
17. Dok
18. Mata
19. Stabilizator przedni
20. Stabilizator tylny
21. Podkładka $\Phi 6$
22. Rura falista
23. Śruby M6 * 12
24. Upiększacz
25. Klucz stały 13-15
26. Klucz stały 17-19
27. Nakrętka motylkowa

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

- Zaleca się wykonanie montażu w dwie osoby.
- Wyjmij produkt z pudełka i usuń wszystkie materiały opakowaniowe.

- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są dołączone i w dobrym stanie. Niektóre elementy są wstępnie zmontowane. Upewnij się ostrożnie, że części nie są uszkodzone. Jeśli tak, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym serwisem obsługi klienta Cecotec.

3. MONTAŻ

Krok 1. Stabilizatory. Rys. 2

- Weź stabilizatory (19 i 20):
- Ten z kołami (19) pojedzie w przedniej części, gdzie znajduje się korpus roweru, z kołami skierowanymi na zewnątrz.
- Ten bez kótek (20) pojedzie z tyłu.
- Umieść ramę główną na przednim stabilizatorze (19), dopasowując otwory do wstępnie zainstalowanych śrub. Włóż je w każdy otwór i z drugiej strony załóż podkładkę zakrzywioną $\Phi 10$ (3), podkładkę zabezpieczającą $\Phi 10$ (4) i nakrętkę kotpakową (5) również na każdą śrubę. Dokręć je kluczem 17-19 (26)
- Powtórz powyższy proces z tylnym stabilizatorem (20).

Krok 2. Pedaly. Rys. 3

- Pedaly (1) są oznaczone literami „L”, lewy pedał i „R”, prawy pedał
- Umieść prawy pedał (1) na prawej korbie (12), w kierunku roweru, odkręć dołączoną nakrętkę, włóż pedał do korby i przykręć z powrotem dołączoną nakrętkę za pomocą obu kluczy (25 i 26) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Umieść lewy pedał (1) na lewej korbie (12), w kierunku roweru, odkręć dołączoną nakrętkę, włóż pedał do korby i przykręć z powrotem dołączoną nakrętkę za pomocą obu kluczy (25 i 26) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Krok 3. Sztycyca i kierownica

- Wyjmij część, która znajduje się wewnątrz wspornika kierownicy, ponieważ jej zadaniem jest ochrona tej części podczas transportu i włóż mostek (10). Rys. 5
- Umieść kierownicę (7) na wsporniku kierownicy (10), dopasowując otwory obu i uważając, aby nie zakleszczyć kabli między obydwoma elementami.
- Umieść podkładkę $\Phi 6$ (21) na każdym otworze i włóż śrubę M6*12 (23), aby połączyć obie części. Użyj klucza imbusowego (8), aby je dokręcić. Rys. 6
- Umieść kable wewnątrz falistej rury (22), aby je zabezpieczyć. Rys. 9
- Zamocuj monitor (6), musisz włożyć do niego baterie przed zainstalowaniem go na rowerze.
- Podłącz przewody do gniazd „czujnik” (przewód wychodzący z korpusu roweru) i „pulse” (przewód wychodzący z kierownicy). Rys. 8
- Dopasuj poszycie kierownicy (24) delikatnie naciskając. Rys. 7

Krok 4. Siodetko

Aby zdjąć i założyć siodetko należy poluzować lub dokręcić śruby i nakrętki znajdujące się u podstawy samego siodetka za pomocą kluczy statych (25 i 26)

Krok 5. Zdejmowanie wahadła (opcjonalnie). Rys. 11-12

- Włóż klucz imbusowy (8) do otworów w górnej części sprężyny i przekręć go, aż motylek (26) zostanie zakotwiczony w nakrętce zaślepiającej.
- Powtórz tę procedurę na pozostałych 3 otworach (po dwa na stabilizator)
- Klucz imbusowy można przechowywać w miejscu przeznaczonym do tego celu (rys. 13).

4. FUNKCJONOWANIE**Regulacja wysokości i pozycji siodetka**

- Aby wyregulować wysokość siodetka, pamiętaj, że prawidłowa pozycja to taka, w której biodra nie są przechylone na jedną stronę, gdy pedał jest w dolnej pozycji, a stopa jest idealnie wsunięta i zatrzaśnięta w uchwycie na palce.
- Dla prawidłowego użytkowania sprzętu i uniknięcia ewentualnych kontuzji kolana niezwykle ważna jest regulacja siodetka w poziomie. Prawidłowa pozycja powinna być taka, aby przy obu korbach pedałów poziomo pozostawić przednie kolano tuż nad środkiem pedału.
- Jedną ręką poluzuj pokrętło regulacji ramy głównej i wyciągnij je, jednocześnie przytrzymując środkową część sztycy drugą ręką, aby podnieść (lub nacisnąć w dół), aby ustawić się w żądanej pozycji.
- Poluzuj pokrętło regulacyjne i delikatnie poruszaj w górę i w dół.
- Przesuń sztycę tak, aby sprężyna automatycznie ponownie się wyregulowała (usłyszysz „kliknięcie”, co oznacza, że korba wsunęła się w otwór w sztycy), a następnie wkręć korbę, aż będzie mocno dokręcona.
- Poluzuj pokrętło regulacji pod siedziskiem, przesuń siedzisko do przodu i do tyłu, ustaw w żądanej pozycji i dokręć pokrętło regulacji do oporu.
- Regulacja nie powinna przekraczać minimalnego oznaczenia na siodetku (oznaczonego STOP na sztycy).

Regulacja wysokości kierownicy

- Upewnij się, że wysokość kierownicy jest w przybliżeniu w równej odległości od wysokości siodetka, pamiętaj, że ten parametr będzie zależał od biomechaniki i fizjologii użytkownika. Jeśli czujesz się niewygodnie w tej pozycji lub kolana uderzają w kierownicę, powinieneś nieco zwiększyć swój wzrost.
- Jedną ręką poluzuj korbę z ramy głównej i wyciągnij ją, trzymając drugą ręką środek kierownicy, aby podnieść (lub nacisnąć w dół), aby ustawić ją w żądanej pozycji.
- Poluzuj korbę i delikatnie poruszaj w górę i w dół.

- Przesuń sztycę kierownicy, aby umożliwić jej automatyczną regulację (słychać kliknięcie, co oznacza, że wsunęła się w otwór w sztycy), a następnie obróć korbę, aż zostanie dokręcona.
- Regulacja nie powinna przekraczać minimalnego oznaczenia na kierownicy (oznaczonego STOP na mostku).

Regulacja urządzenia

Pod stabilizatorem przednim i tylnym znajdują się cztery nóżki regulacyjne. Poluzuj nogi, aby zbliżyć go do ziemi, aż znikną wibracje.

Regulacja oporu

Rys. 10

- Przekręć pokrętło ustawień grzałki w ruchu zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór, ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- Koło oporowe umożliwia regulację poziomu oporu pedałów. Wyższy poziom utrudni pedałowanie, a niższy - łatwiejsze. Aby poprawić wyniki, dostosuj poziom oporu podczas jazdy na rowerze. Upewnij się, że stopa jest dobrze osadzona w uchwycie na pedału, aby zapobiec niezamierzonym ruchom.

Hamulec bezpieczeństwa

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

Monitorowanie działania

Czas	00:00-99:59 (minuty:sekundy)
Prędkość	00-99.9 km/h
Dystans	0.00-99.99 km
Drogomierz	0.00-999.9 km
Pulsometr	40-240 lpm (opcjonalnie)
Kalorie	0-999,9 kcal

- MODE: ten przycisk umożliwia wybór różnych funkcji monitora. Naciśnij go raz lub więcej razy, aby wybrać funkcję, którą chcesz zobaczyć na monitorze. „Scan” zmienia funkcję wyświetlaną na ekranie co 4 sekundy.
- AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE / WYŁĄCZANIE: monitor włącza się automatycznie, gdy urządzenie jest w ruchu. Monitor wyłączy się automatycznie, gdy funkcja prędkości nie otrzyma żadnych informacji i przycisk nie zostanie naciśnięty przez około 4 minuty.
- RESET: możesz ponownie uruchomić urządzenie, wymieniając baterie lub naciskając przycisk MODE przez 3 sekundy.

- SPEED: monitor pokaże aktualną prędkość.
- ODLEGŁOŚĆ: monitor pokaże odległość przebytą podczas tej sesji.
- CZAS: całkowity czas treningu będzie wyświetlany podczas ćwiczeń.
- KALORIE: monitor pokaże całkowitą liczbę spalonych kalorii.
- ODOMETER: monitor wyświetli całkowitą łączną odległość.
- TĘTNO: Monitor wyświetli aktualne tętno. Aby to zrobić, musisz trzymać ręce w kontakcie z nadajnikiem na klatkę piersiową.

5. ZALECENIA ODNOŚNIE ĆWICZEŃ

Informacje o ćwiczeniach

Korzystanie z roweru DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro poprawi Twoją kondycję, ujędrni mięśnie i wraz ze zdrową dietą pomoże Ci schudnąć.

Ujędrnianie mięśni

Aby wzmocnić mięśnie na rowerze, musisz ustawić dość wysoki poziom oporu. Spowoduje to większe obciążenie mięśni i możesz nie być w stanie trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli chcesz również poprawić swoją kondycję, będziesz musiał zmienić program treningowy. Powinieneś zachowywać się normalnie podczas rozgrzewki i ochłonięcia, ale będziesz musiał zwiększyć opór pod koniec fazy ćwiczeń, aby bardziej obciążać nogi. Później będziesz musiał zwolnić, aby utrzymać tętno w zalecanej strefie.

Utrata wagi

Najważniejszym czynnikiem jest włożony wysiłek. Im cięższy i dłuższy trening, tym więcej kalorii spalasz. Proces powinien być taki sam, jak opisany, aby poprawić swoją kondycję.

Faza rozgrzewki. Rys. 14

Ta faza wspomaga przepływ krwi w całym ciele. Zmniejszy to ryzyko pociągnięcia lub urazu mięśni. Zalecane jest rozciąganie. Każde rozciągnięcie powinno trwać co najmniej 30 sekund; nie napinaj mięśni podczas rozciągania, jeśli boli, przestań.

Faza ćwiczeń

- To jest faza, w której będziesz musiał włożyć najwięcej wysiłku. Po normalnej sesji Twoje mięśnie będą bardziej elastyczne. Trenuj we własnym tempie, ale bardzo ważne jest utrzymywanie stałego tempa.
- Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut, chociaż większość ludzi zaczyna od co najmniej 15-20 minut.

Faza chłodzenia

Na tym etapie mięśnie i układ krążenia odpoczywają. Zwolnij do około 5 minut przed zakończeniem treningu. Rozciąganie należy powtórzyć; pamiętaj, aby nie nadwyrężyć mięśni. Kiedy nabierasz formy, będziesz musiał trenować więcej i z większą intensywnością. Wskazane jest, aby trenować co najmniej 3 dni w tygodniu i, jeśli to możliwe, regularnie rozprawdzać treningi w ciągu tygodnia.

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- 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 wilgotną szmatką i nieściernym środkiem czyszczącym. Nie używaj rozpuszczalników.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.
- Stan śrub należy sprawdzać co dwa do trzech tygodni.
- Jeśli korbowody poluzują się: zdjąć nasadkę, lekko dokręcić okrągłym kluczem i ponownie założyć nasadkę.
- Raz w miesiącu nałóż smar na wnętrze pedałów.
- Po nasmarowaniu niektórych ruchomych części roweru, uruchom rower normalnie przez co najmniej pół minuty.
- Pozostałe części roweru można czyścić lekko wilgotną ściereczką.

7. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Model: DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro

Referencja produktu: 07077

Waga maksymalna użytkownika: 120 kg

Waga produktu: 52 kg

Baterie: 2 baterie AAA

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.

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

9. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

10. COPYRIGHT

Prawa własności intelektualnej do tekstów tego podręcznika należą do CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Wszelkie prawa zastrzeżone. w Treść tej publikacji nie może być powielana, w całości lub w części, reprodukowana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przekazywana lub rozpowszechniana w jakiegokolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowanie, nagrywanie lub podobne) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1.

1. Pedály
2. Zajišťovací šroub
3. Podložky $\Phi 10$
4. Pojistné podložky $\Phi 10$
5. Slepé ořechy
6. Kontrolní panel
7. Řídítka
8. Imbusový klíč (x2)
9. Setrvačnick
10. Držák řídítek
11. Variabilní odpor / brzda
12. Sedlo
13. Sloupek sedla
14. Knoflík pro nastavení výšky sedla
15. Hlavní struktura
16. Ojnice
17. Dok
18. Podložka
19. Přední stabilizátor
20. Zadní stabilizátor
21. $\Phi 6$ podložka
22. Vlnitá trubka
23. Šrouby M6*12
24. Odoxa
25. Plochý klíč 13-15
26. Plochý klíč 17-19
27. Křídlová matice

Poznámka:

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

2. PŘED POUŽITÍM

- Doporúčujeme, aby montáž prováděly dvě osoby.
- Vyjměte přístroj z krabice a odstraňte všechny obaly.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny díly a součásti součástí dodávky a zda jsou v dobrém stavu. Některé komponenty jsou předem smontovány. Pečlivě zkontrolujte, zda nejsou

díly poškozené. Pokud ano, neprodleně kontaktujte oficiální servisní středisko společnosti Cecotec.

3. MONTÁŽ

Krok 1. Stabilizátory. Obr. 2

- Vezměte stabilizátory (19 a 20):
- Ten s koly (19) bude vpředu, kde je tělo kola, s koly směřujícími ven.
- Ten bez kol (20) bude vzadu.
- Namontujte hlavní rám na přední stabilizátor (19) tak, že otvory přizpůsobíte předinstalovaným šroubům. Vložte je do každého otvoru a na druhou stranu umístěte zahnutou podložku $\Phi 10$ (3), pojistnou podložku $\Phi 10$ (4) a zaslepovací matici (5) rovněž na každý šroub. Utáhněte otevřeným klíčem 17-19 (26)
- Výše uvedený postup zopakujte se zadním stabilizátorem (20).

Krok 2. Pedály. Obr. 3

- Pedály (1) jsou označeny písmeny "L", levý pedál, a "R", pravý pedál.
- Nasadte pravý pedál (1) na pravou kliku (12) ve směru jízdy, odšroubujte k němu připevňovací matici, nasadte pedál na kliku a přišroubujte k němu připevňovací matici zpět pomocí obou otevřených klíčů (25 a 26) ve směru hodinových ručiček.
- Nasadte levý pedál (1) na levou kliku (12) ve směru jízdy, odšroubujte k němu připevňovací matici, nasadte pedál na kliku a přišroubujte k němu připevňovací matici zpět pomocí obou otevřených klíčů (25 a 26) proti směru hodinových ručiček.

Krok 3. STOPKA ŘÍDÍTEK

- Odstraňte část uvnitř držáku řídítek, protože její funkcí je chránit držák řídítek při přepravě, a vložte sloupek sedla (10). Obr. 5
- Nasadte řídítka (7) na držák řídítek (10), dbejte na to, aby otvory v držáku řídítek (10) a v držáku řídítek (7) lícovaly, a dávejte pozor, aby se kabely nezachytily mezi oběma díly.
- Na každý otvor umístěte podložku $\Phi 6$ (21) a vložte šroub $M6 \times 12$ (23), abyste obě části spojili. K jejich dotažení použijte imbusový klíč (8). Obr. 6
- Kabely umístěte do vlnité trubky (22), aby byly chráněny. Obr. 9
- Namontujte monitor (6), před instalací na kolo je nutné namontovat baterie.
- Připojte kabely k zásuvkám "senzor" (kabel vycházející z těla kola) a "puls" (kabel vycházející z řídítek). Obr. 8
- Jemným dotažením nasadte obložení řídítek (24). Obr. 7

Krok 4. Sedlo

Chcete-li sedlo sejmut a nasadit, povolte nebo utáhněte šrouby a matice umístěné ve spodní části sedla pomocí pevných klíčů (25 a 26).

Krok 5. Eliminace rohlíku (nepovinné). Obr. 11-12

- Vložte imbusový klíč (8) do otvorů v horní části pružiny a otáčejte jím, dokud křídllová matice (26) nezapadne do matice víčka.
- Tento postup zopakujte pro další 3 otvory (dva na každý stabilizátor).
- Tento postup zopakujte pro další 3 otvory (dva na každý stabilizátor).

4. FUNGOVÁNÍ

Nastavení výšky a polohy sedla

- Při nastavování výšky sedla mějte na paměti, že správná poloha by měla být taková, aby váš bok nebyl nakloněn na jednu stranu, když je pedál v nejnižší poloze a vaše noha je plně zasunuta a zafixována v nášlapu.
- Pro správné používání zařízení a předcházení možným zraněním kolen je nesmírně důležité horizontální nastavení sedla. Správná poloha by měla být taková, aby při vodorovné poloze obou klik pedálu bylo přední koleno těsně nad středem pedálu.
- Jednou rukou uvolněte knoflík pro nastavení hlavního rámu a vytáhněte jej, zatímco druhou rukou držte středovou část sloupku sedla a zvednutím (nebo stlačením dolů) jej nastavte do požadované polohy.
- Uvolněte nastavovací knoflík a jemně jím pohybuje nahoru a dolů.
- Posuňte sloupek sedla tak, aby se pružina automaticky nastavila (uslyšíte "cvaknutí", které znamená, že klika vklouzla do otvoru ve sloupku sedla), a pak kliku zašroubujte, dokud nebude pevně utažena.
- Uvolněte seřizovací knoflík pod sedlem, posuňte sedlo dopředu a dozadu, nastavte ho do požadované polohy a otáčejte seřizovacím knoflíkem, dokud není pevně utaženo.
- Nastavení nesmí překročit značku minimálního zasunutí sedla (označenou STOP na sedlovce).

Nastavení výšky řídítek

- Ujistěte se, že výška řídítek je přibližně stejně vzdálená od výšky sedla, přičemž tento parametr závisí na biomechanice a fyziologii jezdce. Pokud se v této poloze necítíte dobře nebo pokud vaše kolena narážejí do řídítek, měli byste výšku trochu zvýšit.
- Jednou rukou uvolněte kliku od hlavního rámu a vytáhněte ji, zatímco druhou rukou přidržujte středovou část řídítek, abyste je zvedli (nebo stiskli) a nastavili do požadované polohy.
- Uvolněte kliku a jemně s ní pohybuje nahoru a dolů.
- Posuňte představec řídítek, aby se automaticky nastavil (uslyšíte cvaknutí, což znamená, že se zasunul do otvoru v představci), a pak otáčejte klikou, dokud nebude pevně utažena.
- Nastavení nesmí překročit značku minimálního zasunutí řídítek (označenou STOP na sloupku sedla).

Nastavení hlavního těla

Pod předním a zadním stabilizátorem jsou rozmístěny čtyři nastavovací nožičky. Uvolněte nohy a přiblížte je k podlaze, dokud nedochází k vibracím.

Nastavení odporu

Obr. 10

- Otáčením kolečka pro nastavení odporu ve směru hodinových ručiček odpor zvýšíte a proti směru hodinových ručiček odpor snížíte.
- 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. Nezapomeňte pevně utáhnout nohu ve svorce pedálu, abyste zabránili nechtěnému pohybu.

Nouzová brzda

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

Fungování monitoru

Čas	00:00-99:59 (minuty:sekundy)
Rychlost	00-99.9 km/h
Vzdálenost	0.00-99.99 km
Počítadlo kilometrů	0.00-999.9 km
Pulsometr	40-240 lpm (volitelné)
Kalorie	0-999.9 kcal

- REŽIM: toto tlačítko umožňuje zvolit různé funkce monitoru. Jedním nebo více stisknutími vyberte funkci, kterou chcete zobrazit na monitoru. „Scan“ mění funkci zobrazenou na obrazovce každé 4 sekundy.
- AUTOMATIC ON / OFF: monitor se automaticky zapne, když je zařízení v pohybu. Monitor se automaticky vypne, když funkce rychlosti nepřijme žádné informace a tlačítko není stisknuto přibližně 4 minuty.
- RESET: zařízení můžete restartovat výměnou baterií nebo stisknutím tlačítka MODE na 3 sekundy.
- RYCHLOST: monitor zobrazí aktuální rychlost.
- VZDÁLENOST: monitor zobrazí vzdálenost, kterou jste v dané relaci urazili.
- TIME: při cvičení se zobrazí celková doba tréninku.
- CALORIE: monitor zobrazí celkové spálené kalorie.
- ODOMETR: monitor zobrazí celkovou kumulovanou vzdálenost.

- HRMETER: Monitor zobrazí aktuální tepovou frekvenci. K tomu musíte mít ruce v kontaktu se snímačem srdečního tepu.

5. DOPORUČENÍ TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Informace o cvičení

Používání posilovacího stroje DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro zlepší vaši kondici, zpevní svaly a spolu se zdravou stravou vám pomůže zhubnout.

Posílení svalů

Chcete-li posílit své svaly na kole, budete muset nastavit úroveň odporu poměrně vysoko. To více zatíží vaše svaly a možná nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud chcete také zlepšit svoji kondici, budete muset změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli jet normálně, ale ke konci cvičební fáze budete muset zvýšit odolnost, abyste více zatěžovali nohy. Budete muset zpomalit, abyste později udrželi srdeční frekvenci v doporučené zóně.

Hubnutí

Nejdůležitějším faktorem je množství vynaloženého úsilí. Čím tvrdší a delší trénink, tím více kalorií spálíte. Proces by měl být stejný, jak je popsáno pro zlepšení vaší kondice.

Zahřívací fáze. Obr. 14

Tato fáze pomáhá průtoku krve v těle. Snižuje riziko natažení nebo poranění svalů. Doporučuje se protažení. Každý úsek by měl být držen po dobu nejméně 30 sekund; při protahování nezatěžujte svaly, pokud to bolí, přestaňte.

Fáze cvičení

- V této fázi budete muset vyvinout co největší úsilí. Po normální relaci budou vaše svaly pružnější. Trénujte svým vlastním tempem, ale je velmi důležité udržovat stabilní tempo.
- Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, i když většina lidí začíná minimálně 15–20 minutami.

Fáze zklidnění

V této fázi si svaly a kardiovaskulární systém odpočinou. Než cvičení přerušíte, zpomalte tempo asi na 5 minut. Úseky by se měly opakovat; nezapomeňte nenamáhat svaly. Jakmile se dostanete do formy, budete muset trénovat více a větší intenzitou. Doporučuje se trénovat alespoň 3 dny v týdnu a pokud je to možné, tréninky pravidelně rozdělovat po celý týden.

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Zařízení pravidelně kontrolujte, zda není poškozené, například uvolněním matic.
- Pravidelně mazejte části, které se během cvičení pohybují, aby nedošlo k předčasnému poškození.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Pokud se zjistí, že některá část je ve špatném stavu, okamžitě ji vyměňte a nepoužívejte zařízení, dokud není v bezvadném stavu.
- Zařízení lze čistit vlhkým hadříkem a neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepokoušejte se zařízení opravit sami. Pokud máte potíže s montáží, používáním nebo uvažováním o chybějících součástech, kontaktujte svého distributora nebo oficiální technickou asistenční službu Cecotec.
- Stav šroubů by se měl kontrolovat každé dva až tři týdny.
- Pokud se spojovací tyče uvolní: sejměte obložení, lehce je vyztužte kulatým klíčem a obložení znovu nasadte.
- Jednou za měsíc namažte vnitřní stranu pedálů mazivem.
- Po promazání některých pohyblivých částí motocyklu nechte motocykl alespoň půl minuty normálně běžet.
- Ostatní části kola lze čistit mírně navlhčeným hadříkem.

7. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

MODEL: DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro

Reference produktu: 07077

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Hmotnost výrobku: 52 kg

Baterie: 2 baterie AAA

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

Vyrobena v Číně | Navrženo ve Španělsku

8. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



Tento symbol označuje, že podle platných předpisů musí být výrobek a/nebo baterie likvidovány 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 problém s výrobkem nebo máte jakékoli dotazy, obraťte se na oficiální technickou podporu společnosti Cecotec na čísle +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

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

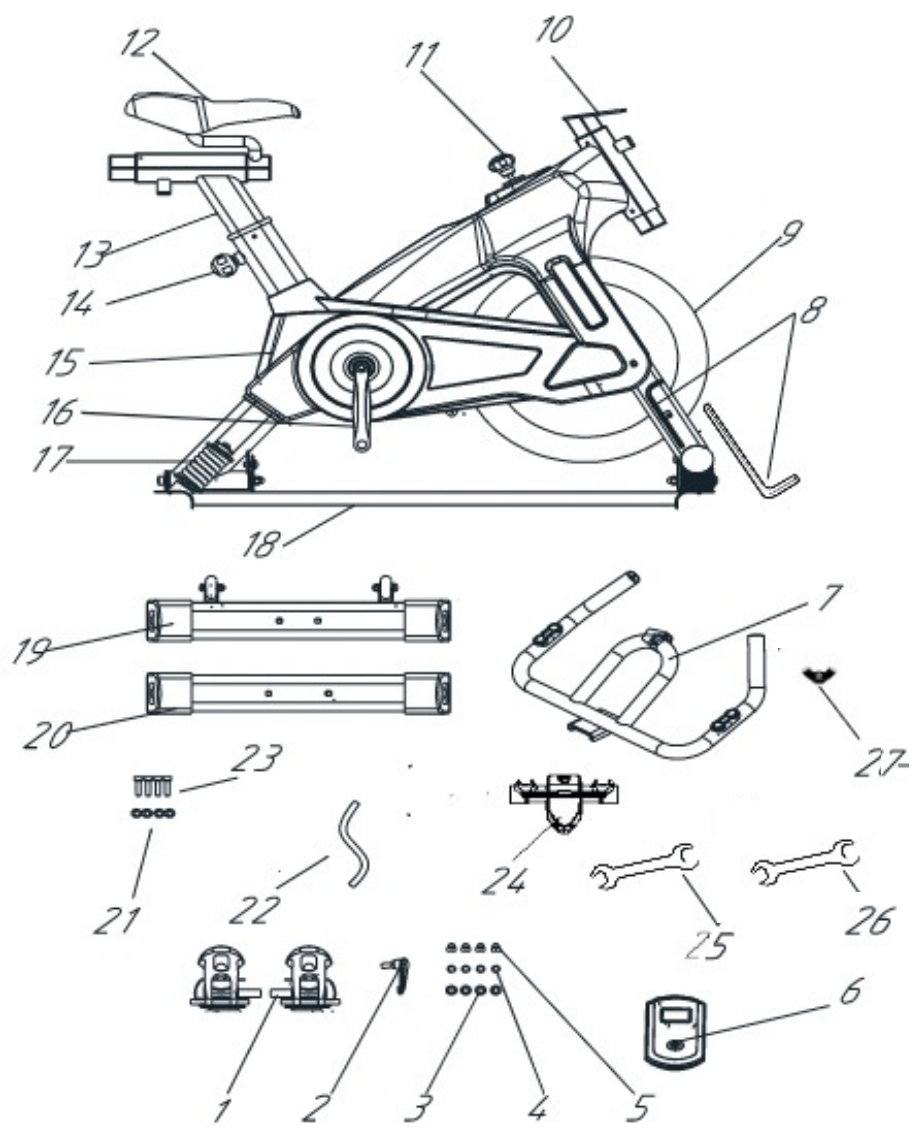


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

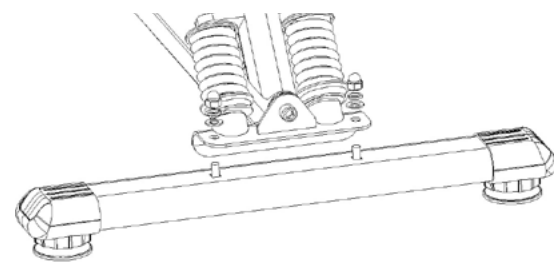
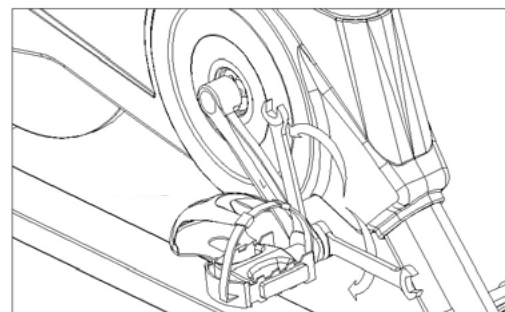
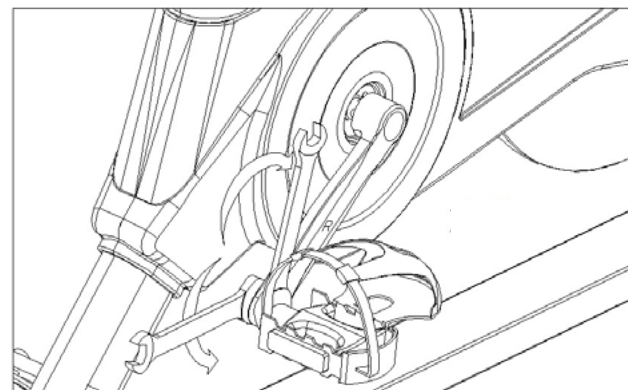


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2



L



R

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

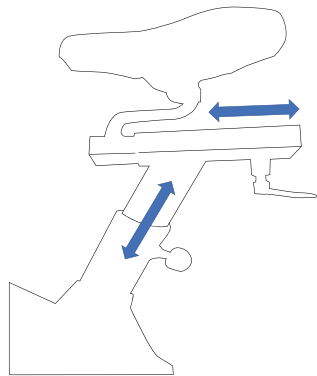


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

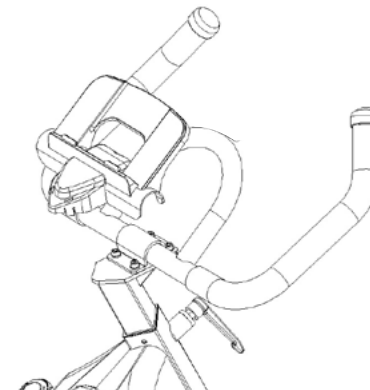


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

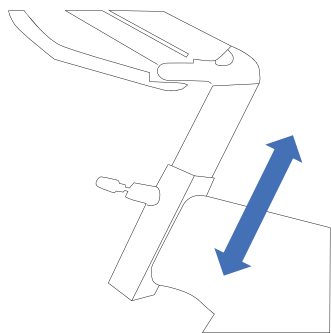


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

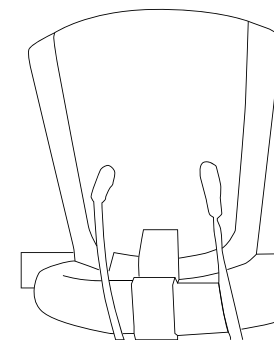


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.8

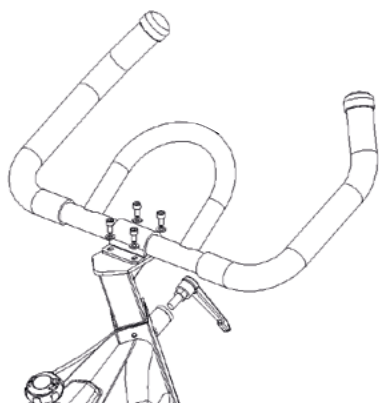


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

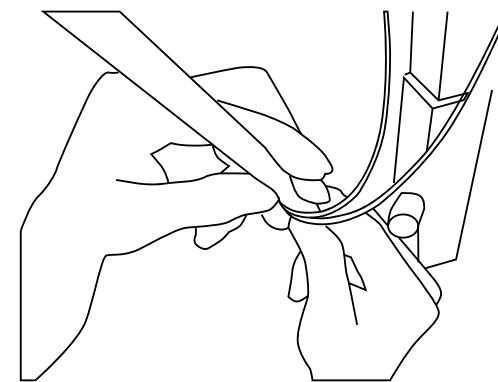


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

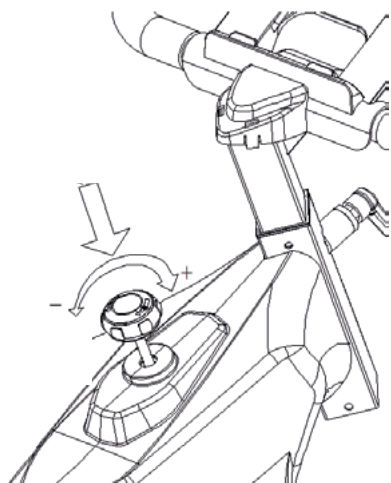


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10

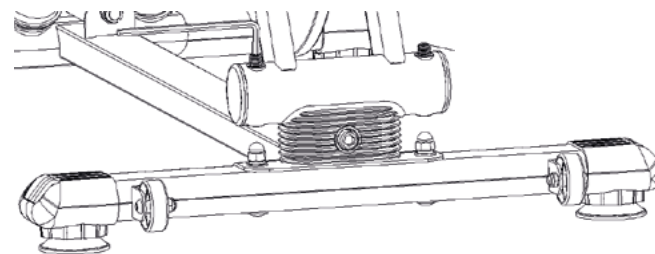


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 12

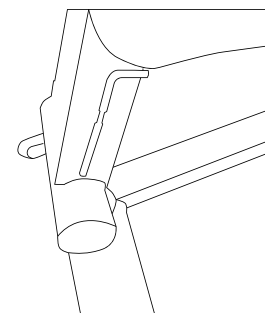


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 13

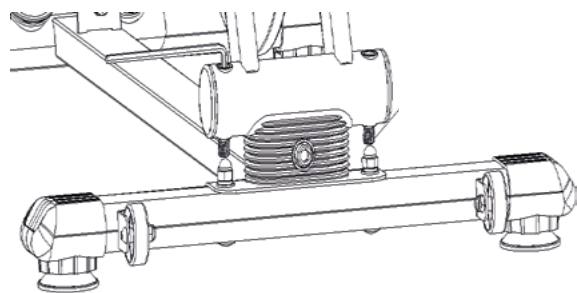


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 11



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 14

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
C/ de la Pinadeta s/n, 46930
Quart de Poblet, Valencia (Spain)
YV_01220428