cecotec

DRUMFIT INDOOR 24000 MAGNETIC CONNECTED

Bicicleta indoor con resistencia magnética/
Indoor bicycle with magnetic resistance.

DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad 6
Safety instructions 10
Instructions de sécurité 14
Sicherheitshinweise 19
Istruzioni di sicurezza 24
Instruções de segurança 28
Veiligheidsinstructies 32
Instrukcja bezpieczeństwa 37
Bezpečnostní pokyny 42
Güvenlik talimatları 46
Οδηγίες ασφαλείας 50
Instruccions de seguretat 54
Biztonsági utasítások 58
تعليمات السلامة 62

ÍNDICE

1. Piezas y componentes 65
2. Antes de usar 66
3. Montaje 66
4. Funcionamiento 67
5. Información relativa al ejercicio 70
6. Limpieza y mantenimiento 70
7. Resolución de problemas 71
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos 71
9. Copyright 71
10. Declaración de conformidad simplificada 72

INDEX

1. Parts and components 73
2. Before use 73
3. Assembly 74
4. Operation 75
5. Information on exercising 77
6. Cleaning and maintenance 78
7. Troubleshooting 78
8. Recycling of electrical and electronic equipment 79
9. Copyright 79
10. Simplified Declaration of Conformity 79

SOMMAIRE

1. Pièces et composants 80
2. Avant utilisation 80
3. Montage 81
4. Fonctionnement 82
5. Informations concernant l'exercice 85
6. Nettoyage et entretien 85
7. Résolution de problèmes 86
8. Recyclage des équipements électriques et électroniques 86
9. Copyright 86
10. Déclaration de conformité simplifiée 87

INHALT

1. Teile und Komponenten 88
2. Vor dem Gebrauch 89
3. Installation 89
4. Bedienung 90
5. Fitnessinformation 93
6. Reinigung und Wartung 93
7. Problembehebung 94
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten 94
9. Copyright 94
10. Vereinfachte Konformitätserklärung 95

INDICE

1. Parti e componenti 96
2. Prima dell'uso 97
3. Montaggio 97
4. Funzionamento 98
5. Informazioni relative all'allenamento 101
6. Pulizia e manutenzione 101
7. Risoluzione dei problemi 102
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche 102
9. Copyright 102
10. Dichiarazione di conformità semplificata 103

ÍNDICE

1. Peças e componentes 104
2. Antes de usar 105
3. Montagem 105
4. Funcionamento 106
5. Informações relativas ao exercício 109
6. Limpeza e manutenção 109
7. Resolução de problemas 110
8. Reciclagem de produtos elétricos e eletrónicos 110
9. Copyright 110
10. Declaração de conformidade simplificada 111

INHOUD

1. Onderdelen en componenten 112
2. Voor gebruik 113
3. Montage 113
4. Werking 114
5. Informatie over de training. 117
6. Schoonmaak en onderhoud 117
7. Probleemoplossing 118
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur 118
9. Copyright 118
10. Vereenvoudigde verklaring van overeenstemming 119

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty 120
2. Przed użyciem 121
3. Montaż 121
4. Funkcjonowanie 122
5. Informacje związane z ćwiczeniami 125
6. Czyszczenie i konserwacja 125
7. Rozwiązywanie problemów 126
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych 126
9. Prawa autorskie 126
10. Uproszczona deklaracja zgodności 127

INDEX

1. Součásti a komponenty 128
2. Před použitím 129
3. Montáž 129
4. Provoz 130
5. Informace týkající se cvičení 133
6. Čištění a údržba 133
7. Řešení problémů 133
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení 134
9. Autorská práva 134
10. Zjednodušené prohlášení o shodě 134

DIZIN

1. Parçalar ve bileşenler 135
2. Kullanmadan önce 135
3. Montaj 136
4. Operasyon 137
5. Tatbikata ilişkin bilgiler 139
6. Temizlik ve bakım 139
7. Problem çözme 140
8. Elektrikli ve elektronik ekipmanların geri dönüşümü 140
9. Telif Hakkı 141
10. Basitleştirilmiş uygunluk beyanı 141

ΔΕΙΚΤΗΣ

1. Μέρη και εξαρτήματα 142
2. Πριν από τη χρήση 142
3. Σουναφολισμός 143
4. Λεϊτούπια 144
5. Πληροφορίες σχετικά με την άσκηση 146
6. Καθαρισμός και συντήρηση 147
7. Επίλυση προβλημάτων 147
8. Ανακύκλωση ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών 148
9. Πνευματικά δικαιώματα 148
10. Απλουστευμένη δήλωση συμμόρφωσης 148

ÍNDEX

1. Peces i components 149
2. Abans de fer servir 150
3. Muntatge 150
4. Funcionament 151
5. Informació relativa a l'exercici 154
6. Neteja i manteniment 154
7. Resolució de problemes 154
8. Reciclatge daparells elèctrics i electrònics 155
9. Copyright 155
10. Declaració de conformitat simplificada 155

INDEX

1. Alkatrészek és részegységek 156
2. Használat előtt 156
3. Összeszerelés 157
4. Működés 158
5. A gyakorlattal kapcsolatos információk 161
6. Tisztítás és karbantartás 161
7. Problémamegoldás 162
8. Elektromos és elektronikus berendezések újrahasznosítása 162
9. Szerzői jog 162
10. Egyszerűsített megfelelőségi nyilatkozat 163

فهرس

1. الأجزاء والمكونات 164
2. قبل الاستخدام 164
3. التجميع 165
4. التشغيل 166
5. المعلومات المتعلقة بالتمرين 168
6. التنظيف والصيانة 168
7. حل المشكلات 168
8. إعادة تدوير المعدات الكهربائية والإلكترونية 168
9. حقوق الطبع والنشر 169
10. الإعلان المطابقة المبسط 169

NOTA

07247 - Drumfit Indoor 2400 Magnetic Connected

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CAT • La codificació d'aquest manual és genèrica i s'aplica a totes les variants de codis de l'electrodomèstic.

GR • Η κωδικοποίηση στο παρόν εγχειρίδιο είναι γενική και ισχύει για όλες τις παραλλαγές κωδικών της συσκευής.

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

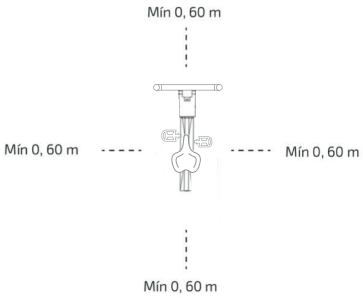
عربي • الدليل عام وينطبق على جميع متغيرات التعليمات البرمجية الخاصة بالجهاز.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Lea las siguientes instrucciones atentamente antes de usar el producto. Guarde este manual para futuras referencias o nuevos usuarios.

- Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la máquina. El producto sólo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto de la bicicleta. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su entrenamiento.
- Este aparato puede ser usado por niños a partir de 14 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento a realizar por el usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.

- Mantenga a los niños y animales lejos del área de montaje, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina. No permita que los niños usen y/o jueguen con la máquina. Está diseñada únicamente para adultos.
- Use la bicicleta en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretadas antes de usar la máquina.
- El nivel de seguridad de la máquina solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use la máquina como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la máquina, o si esta emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarla. No la use hasta que el problema haya sido resuelto.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las partes antes de empezar. Deje como mínimo 0,6 m de espacio en las zonas de acceso a la máquina para casos de emergencia. Puede compartir los espacios de acceso si tiene más equipos próximos. Siempre cerciórese que no tiene objetos que obstaculicen la entrada y salida de su máquina.



- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento.
- ADVERTENCIA: este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión. Este equipo es de clase HC.
- ADVERTENCIA: esta máquina funciona con inercia. Tenga cuidado cuando esté en movimiento y asegúrese de que esté totalmente parada antes de bajarse ya que la inercia del volante y los pedales podría causarle daños a usted o a otras personas.
- Peso máximo del usuario: 120 kg.
- No es recomendable su uso en exteriores. Este aparato está diseñado para ser usado en interiores.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda.
- ADVERTENCIA: los sensores que indican frecuencia cardíaca pueden ser inexactos dado que no es un dispositivo médico. Los sensores pueden darle información estimada de su frecuencia cardíaca. Ante cualquier tipo de malestar detenga inmediatamente el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si persiste acuda inmediatamente al centro médico más cercano.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec.
- Si alguna de las partes sobresale del aparato, podría interferir con el movimiento del usuario.

Instrucciones sobre las pilas

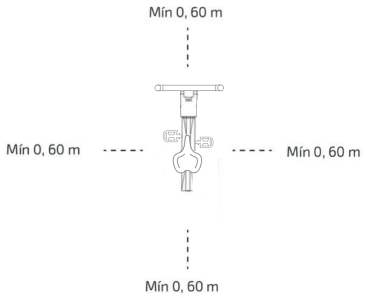
- No queme ni exponga las pilas a temperaturas altas ya que pueden explotar.
- Las pilas pueden presentar fugas en condiciones extremas. Si las pilas gotean, no toque el líquido. Si el líquido entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente con agua y jabón. Si el líquido entra en contacto con los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

SAFETY INSTRUCTIONS

Read the following instructions carefully before using the appliance. Keep this instruction manual for future reference or new users.

- Read the entire manual before assembling and using the machine. The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the exercise bike properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- This machine can be used by children aged 14 years and above and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the machine in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the appliance. Cleaning and user maintenance must not be carried out by children without supervision.

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



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- WARNING: this training machine is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC class.
- WARNING: this machine operates by means of a flywheel. Be careful when in motion and ensure that it completely stops before getting down, as the inertia of the flywheel and pedals could cause injury to yourself or others.
- Maximum user weight: 120 kg.
- It is not recommended for outdoor use. This machine is designed for indoor use.
- This machine is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- The machine is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or assistance.
- WARNING: the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- If any parts protrude from the machine, they may interfere with the user›s movement.

Instructions on batteries

- Do not burn or expose the batteries to high temperatures, as they may explode.

- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid comes into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, rinse them immediately with clean water for at least 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the battery and dispose of it immediately in accordance with local regulations.
- Avoid contact between the batteries and small metal objects such as paper clips, coins, keys, nails, or screws.
- Do not tamper with the batteries in any way.
- The batteries must be removed for safe disposal of the machine.
- Keep the batteries out of the reach of children when there is a risk of ingestion.
- Battery ingestion can cause burns, soft-tissue perforation, and death. It can cause severe burns within two hours of the ingestion.
- In case of battery ingestion, please seek medical help immediately.
- The batteries' power supply terminals must not be short-circuited.
- If the machine is to be stored for a long period of time, it is advisable to remove the batteries.
- The batteries must be inserted in the correct position. When replacing batteries, check the polarity.

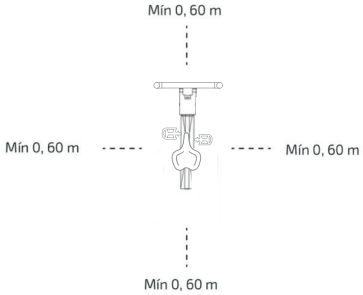
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Veuillez lire les instructions suivantes avec attention avant d'utiliser l'appareil. Gardez bien ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le produit. Le produit ne sera sûr que s›il est correctement assemblé et entretenu, et s›il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d›entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d›utiliser correctement votre machine. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers,manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel des ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances s›ils sont surveillés et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'ils ont

bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien du produit ne peuvent pas être menés à terme par les enfants.

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



- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez l›appareil. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans l›appareil ou de rendre difficile vos mouvements.
- AVERTISSEMENT : cet appareil d›entraînement n›est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe HC.
- AVERTISSEMENT : cette machine fonctionne avec un volant d'inertie. Faites attention lorsque le vélo est en mouvement et assurez-vous qu'il est complètement arrêté avant de descendre, car l›inertie du volant et des pédales pourrait vous blesser ou blesser d›autres personnes.
- Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur. Cet appareil a été conçu pour être utilisé à l›intérieur.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s›agit pas d›un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des

informations sur la fréquence cardiaque. Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Si une pièce dépasse de l'appareil, elle peut entraver le mouvement de l›utilisateur.

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

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

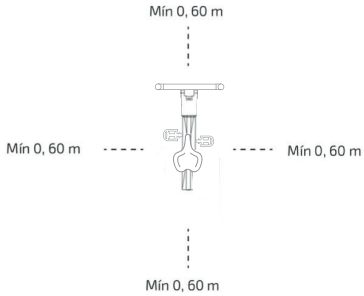
SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen oder für neue Benutzer auf.

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Gerät ist nur dann sicher, wenn es ordnungsgemäß montiert, gepflegt und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die ein Sicherheitsrisiko darstellen oder die korrekte Verwendung des Geräts behindern könnten. 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 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie

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

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



- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- HINWEIS: Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse HC.
- WARNUNG: Diese Maschine arbeitet mit Trägheit. Seien Sie während der Fahrt vorsichtig und vergewissern Sie sich, dass Sie zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie aussteigen, da die Trägheit des Lenkrads und der Pedale zu Verletzungen bei Ihnen oder anderen führen kann.
- Max. Tragbarkeit: 120 kg.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen. Dieses Gerät ist für die Verwendung in Innenräumen vorgesehen.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch konzipiert und ist nicht für die Verwendung in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels oder Büros bestimmt.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie den Heimtrainer anheben oder bewegen, und so nicht Ihren Rücken nicht verletzen.
- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz

anzeigen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein. Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.
- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Wenn Teile aus dem Gerät herausragen, können sie die Bewegungsfreiheit des Benutzers einschränken.

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

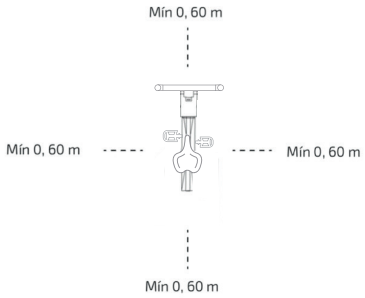
- Das Verschlucken von Batterien/Akkus kann zu Verbrennungen, Weichteilperforation und Tod führen. Kann innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken schwere Verbrennungen verursachen.
- Wenn Batterien/Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien/Akkus und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien/Akkus zu entfernen.
- Die Batterien/Akkus müssen in der richtigen Position eingelegt werden. Achten Sie beim Auswechseln auf die Polarität.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di usare l'apparecchio. Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi utenti.

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L›apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l›uso dell'apparecchio. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l›esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull›uso dell›apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini non sorvegliati.

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



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- ATTENZIONE: questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HC.
- ATTENZIONE: questo apparecchio funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la spin bike sia completamente ferma prima di scendere, poiché l›inerzia del volano e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- Peso massimo dell'utente: 120 kg.
- L›uso all›aperto non è raccomandato. Questo apparecchio è progettato per uso in interni.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.
- Questa attrezzatura non è adatta all›uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la airbike per evitare lesioni alla schiena.
- ATTENZIONE: i sensori d'indicazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi, in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca. Se si avverte qualsiasi tipo di disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Se alcune parti sporgono dal l'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell›utente.

Istruzioni relative all'uso delle pile

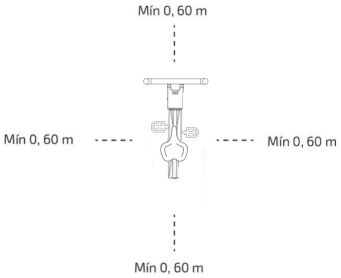
- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature, poiché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le pile perdono, non toccare il liquido. Se il liquido entra in contatto con la pelle, lavare immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido entra in contatto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

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Leia atentamente as instruções seguintes antes de utilizar o aparelho. Guarde este manual para referências futuras ou novos utilizadores.

- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. O aparelho só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta da sua bicicleta. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas, ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu treino.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 14 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 aparelho. A limpeza e

manutenção do aparelho não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Mantenha as crianças e os animais longe da máquina. Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estão bem apertados antes de utilizar a máquina.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Use a máquina como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar a máquina, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar. Deixe pelo menos 0,6 m de espaço nas áreas de acesso à máquina para casos de emergência. Pode partilhar espaços de acesso se tiver mais máquinas nas proximidades. Certifique-se sempre de que não haja objetos a obstruir a entrada nem a saída da sua máquina.



- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- AVISO: este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe HC.
- ATENÇÃO: esta máquina funciona com inércia. Tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que a bicicleta esteja completamente parada antes de sair, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.
- Peso máximo do utilizador: 120 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior. Este aparelho está concebido para ser utilizado no interior.
- Este aparelho foi concebido apenas para uso doméstico e não se destina a ser utilizado em bares, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da passadeira, podem interferir com o movimento do utilizador.

Instruções sobre as pilhas

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

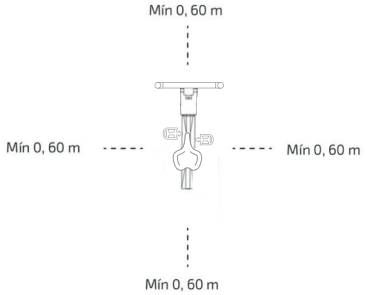
VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees de volgende instructies aandachtig voordat u het product gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig(e) gebruik of gebruikers.

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan

begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik de hometrainer op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren vastzitten voordat u de machine gebruikt.
- De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik het apparaat zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Als u tijdens gebruiken of het testen van het apparaat defecte onderdelen aantreft, of als het apparaat tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint. Laat ten minste 0,6 m ruimte vrij in de toegangsruimten tot de machine voor noodgevallen. U kunt toegangsruimten delen als u meer apparaten in de buurt hebt. Zorg er altijd voor dat er geen voorwerpen zijn die de in- en uitgang van uw machine belemmeren.



- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- WAARSCHUWING: Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- WAARSCHUWING: deze machine werkt met traagheid. Wees voorzichtig wanneer u in beweging bent en zorg ervoor dat u volledig tot stilstand bent gekomen voordat u uitstapt, aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen uzelf of anderen kunnen verwonden.
- Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis. Dit apparaat is ontworpen voor gebruik binnenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de hometrainer optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- WAARSCHUWING: sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie

geven. Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen uit het toestel steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.

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

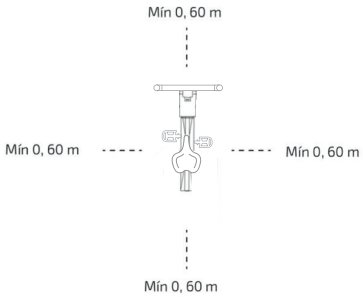
brandwonden veroorzaken binnen twee uur na inname.
- Als de batterij wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen.
- De accuklemmen mogen niet worden kortgesloten.
- Als het apparaat voor langere tijd moet worden opgeborgen, is het raadzaam de accu en batterijen te verwijderen.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

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu urządzenia. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Obowiązkiem użytkownika jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem sesji treningowej zaleca się konsultację z lekarzem w przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów fizycznych lub zdrowotnych, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa lub utrudniają prawidłowe korzystanie z urządzenia. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie lub cholesterol.
- Słuchaj 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 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub zostały odpowiednio poinstruowane odnośnie bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją związane z nim zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja

urządzenia, które ma przeprowadzać użytkownik nie mogą być przeprowadzane przez dzieci bez nadzoru.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które stwarzają ryzyko zadławienia w przypadku połknięcia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i/lub bawić się urządzeniem. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Rower należy postawić na solidnej i płaskiej powierzchni pokrytej matą ochronną lub dywanem.
- Przed użyciem maszyny upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zapewniony tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj urządzenia w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby rozmieścić części. Pozostaw co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni dostępu do urządzenia na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz dzielić przestrzenie dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej urządzeń. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują dojścia do maszyny.



- Podczas korzystania z urządzenia noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona zostać wciągnięta przez urządzenie lub utrudniać poruszanie się.
- OSTRZEŻENIE: ten sprzęt treningowy nie nadaje się do treningów wymagających wysokiej precyzji. Ten sprzęt jest klasy HC.
- OSTRZEŻENIE: urządzenie działa na zasadzie inercji. Zachowaj ostrożność podczas gdy rower znajduje się w ruchu i upewnij się, że jest zupełnie zatrzymany przed zejściem z niego, jako że inercja kierownicy i pedałów może wyrządzić szkodę użytkownikowi lub osobom wokół.
- Waga maksymalna użytkownika: 120 kg
- Nie jest zalecane używanie urządzenia na zewnątrz. To urządzenie jest przeznaczone do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia roweru, aby nie nadwyrężyć pleców.
- OSTRZEŻENIE: czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, jako że 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 dyskomfort nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.
- Jeśli przypadku konieczności naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta Cecotec.
- Jeśli jakiekolwiek części wystają z urządzenia, mogą przeszkadzać użytkownikowi w poruszaniu się.

Instrukcje dotyczące baterii
- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Baterie mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli płyn wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, natychmiast przemyj je dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zwróć się o pomoc lekarską. Podczas obchodzenia się z baterią należy nosić rękawiczki i natychmiast zutylizować ją zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Należy unikać kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze do papieru, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie modyfikuj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć z urządzenia w celu ich bezpiecznej utylizacji.
- Trzymaj baterie z dala od dzieci, jako że istnieje ryzyko połknięcia.
- Połknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Baterie mogą spowodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od połknięcia.
- W przypadku połknięcia baterii udaj się natychmiast do najbliższego centrum medycznego.

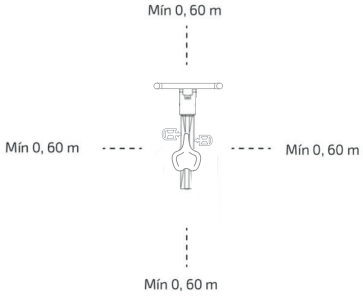
- Zaciski zasilające baterie nie mogą ulec zwarciu.
- Jeśli urządzenie będzie schowane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
- Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Przy jej wymianie należy zwrócić uwagę na polaryzację.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před použitím výrobku si pečlivě přečtěte následující pokyny. Uschovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- Před sestavením stroje si přečtěte celý návod k obsluze. Výrobek bude bezpečný pouze tehdy, bude-li správně sestaven, udržován a používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v tomto návodu k obsluze.
- Před zahájením tréninku se doporučuje poradit se s lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé fyzické nebo zdravotní problémy, které by mohly ohrozit vaši bezpečnost nebo ztížit správné používání kola. Rada lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky na krevní tlak, cholesterol nebo hypertenzi.
- Věnujte pozornost signálům svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás objeví některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v cvičení obrátit na svého praktického lékaře.
- Tento spotřebič mohou používat děti starší 14 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod odpovídajícím dohledem nebo proškoleny v bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím rizikům. Děti by si se spotřebičem neměly hrát. Čištění a údržbu by děti neměly provádět bez dozoru.
- Udržujte děti a zvířata v dostatečné vzdálenosti od montážní oblasti, protože malé části mohou při požití představovat nebezpečí udušení.

- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od stroje. Nedovolte dětem, aby stroj používaly a/nebo si s ním hrály. Je určen pouze pro dospělé.
- Používejte kolo na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem podlahy nebo rohoží.
- Před použitím stroje se ujistěte, že jsou šrouby a matice pevně utažené.
- Úroveň bezpečnosti stroje lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Používejte stroj tak, jak je popsáno v tomto návodu k obsluze. Pokud při montáži nebo testování stroje zjistíte jakékoli vadné součásti, nebo pokud během používání vydává neobvyklý zvuk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa k umístění dílů. V přístupových prostorech stroje ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro nouzové situace. Pokud máte v blízkosti další vybavení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že žádné předměty neblokují vstup a výstup ze stroje.



- Při používání stroje noste vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, mohlo by se zachytit ve stroji nebo bránit v pohybu.

- VAROVÁNÍ: Toto tréninkové vybavení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení je třídy HC.
- VAROVÁNÍ: Tento stroj je poháněn setrvačností. Při pohybu buďte opatrní a před sesednutím se ujistěte, že se stroj úplně zastaví, protože setrvačnost setrvačníku a pedálů by mohla způsobit zranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 120 kg.
- Nedoporučuje se pro venkovní použití. Tento spotřebič je určen pro použití v interiéru.
- Tento spotřebič je určen výhradně pro domácí použití a není vhodný pro použití v barech, restauracích, na farmách, v hotelech, motelech a kancelářích.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Při zvedání nebo přemisťování kola buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- VAROVÁNÍ: Snímače tepové frekvence mohou být nepřesné, protože se nejedná o zdravotnické prostředky. Snímače vám mohou poskytnout odhad vaší tepové frekvence. Pokud pocítíte jakékoli nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud nepohodlí přetrvává, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- Pokud potřebujete nějaké opravy, obraťte se na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo kontaktujte zákaznický servis Cecotec .
- Pokud jakákoli část vyčnívá ze zařízení, mohla by překážet v pohybu uživatele.

Pokyny k baterii

- Nespalujte baterie ani je nevystavujte vysokým teplotám, mohlo by dojít k jejich explozi.
- Za extrémních podmínek může dojít k úniku baterií. Pokud dojde k úniku baterií, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se

kapalina dostane na kůži, okamžitě ji omyjte mýdlem a vodou. Pokud se kapalina dostane do očí, okamžitě je vyplachujte velkým množstvím čisté vody po dobu alespoň 10 minut a vyhledejte lékařskou pomoc. Při manipulaci s baterií používejte rukavice a ihned ji zlikvidujte v souladu s místními předpisy.

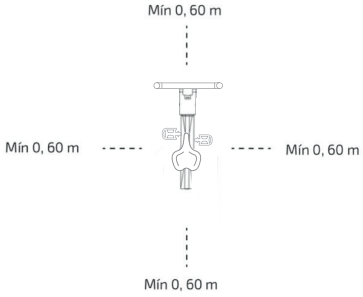
- Zabraňte kontaktu baterií s malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Pro bezpečnou likvidaci je nutné baterie ze spotřebiče vyjmout.
- Baterie, u kterých hrozí riziko spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Požití baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Mohou způsobit těžké popáleniny do dvou hodin po požití.
- Pokud baterie spolknete, okamžitě vyhledejte nejbližší lékařské středisko.
- Napájecí svorky baterie nesmí být zkratovány.
- Pokud bude zařízení skladováno po delší dobu, je vhodné vyjmout baterie.
- Baterie musí být vloženy správně. Při výměně dbejte na správnou polaritu.

GÜVENLIK TALIMATLARI

Ürünü kullanmadan önce aşağıdaki talimatları dikkatlice okuyun. Bu kılavuzu ileride başvurmak veya yeni kullanıcılar için saklayın.

- Makineyi monte etmeden önce kılavuzun tamamını okuyun. Ürün, yalnızca doğru şekilde monte edilir, bakımı yapılır ve doğru şekilde kullanılırsa güvenli olacaktır. Tüm kullanıcıların bu kılavuzda belirtilen önlemler konusunda bilgilendirilmesini sağlamak sizin sorumluluğunuzdadır.
- Bir antrenman seansına başlamadan önce, güvenliğinizi riske atabilecek veya bisikleti düzgün kullanmanızı zorlaştırabilecek herhangi bir olumsuz fiziksel veya sağlık sorununuz varsa doktorunuza danışmanız önerilir. Tansiyon, kolesterol veya hipertansiyon ilacı kullanıyorsanız doktorunuzun tavsiyesi çok önemlidir.
- Vücudunuzun sinyallerine dikkat edin. Yanlış veya aşırı egzersiz sağlığınıza zarar verebilir. Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşarsanız egzersizi bırakın: ağrı, göğüste sıkışma, düzensiz kalp atışı, aşırı nefes darlığı, baş dönmesi veya mide bulantısı. Bu belirtilerden herhangi birini yaşarsanız, egzersizinize devam etmeden önce aile hekiminize başvurmalısınız.
- Bu cihaz, 14 yaş ve üzeri çocuklar ve fiziksel, duyusal veya zihinsel yetenekleri kısıtlı ya da deneyim ve bilgi eksikliği olan kişiler tarafından, cihazın güvenli bir şekilde kullanımı konusunda uygun gözetim veya eğitim almaları ve cihazın içerdiği tehlikeleri anlamaları halinde kullanılabilir . Çocuklar cihazla oynamamalıdır. Temizlik ve kullanıcı bakımı, gözetim olmaksızın çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- Küçük parçaların yutulması halinde boğulma tehlikesi oluşabileceğinden, çocukları ve hayvanları montaj alanından uzak tutun.

- Çocukları ve evcil hayvanları makineden uzak tutun. Çocukların makineyi kullanmasına ve/veya makineyle oynamasına izin vermeyin. Makine yalnızca yetişkinler için tasarlanmıştır.
- Bisikleti sağlam, düz bir zemin üzerinde, koruyucu bir zemin örtüsü veya matı üzerinde kullanın.
- Makineyi kullanmadan önce cıvata ve somunların sıkı olduğundan emin olun.
- Makinenin güvenlik seviyesi ancak hasar veya aşınma belirtileri açısından periyodik kontrollerle sağlanabilir.
- Makineyi bu kullanım kılavuzunda açıklandığı şekilde kullanın. Makineyi monte ederken veya test ederken herhangi bir arızalı parça bulursanız veya kullanım sırasında alışılmadık bir ses çıkarırsa, kullanmayı bırakın. Sorun çözülene kadar kullanmayın.
- Başlamadan önce parçaları yerleştirmek için yeterli alanınız olduğundan emin olun. Acil durumlar için makine erişim alanlarında en az 0,6 m boşluk bırakın. Yakınlarda ek ekipmanınız varsa erişim alanlarını paylaşabilirsiniz. Makinenizin giriş ve çıkışını engelleyen herhangi bir nesne olmadığından daima emin olun.



- Makineyi kullanırken uygun kıyafetler giyin. Bol kıyafetler giymekten kaçının, aksi takdirde makineye takılabilir veya hareket kabiliyetini engelleyebilir.
- UYARI: Bu eğitim ekipmanı yüksek hassasiyet gerektiren amaçlar için uygun değildir. Bu ekipman HC Sınıfıdır.
- UYARI: Bu makine ataletle çalışır. Hareket ederken dikkatli olun ve inmeden önce tamamen durduğundan emin olun; çünkü volan ve pedalların atalet hareketi size veya başkalarına zarar verebilir.
- Maksimum kullanıcı ağırlığı: 120 kg.
- Dış mekanda kullanılması önerilmez. Bu cihaz iç mekanda kullanılmak üzere tasarlanmıştır.
- Bu cihaz yalnızca evlerde kullanılmak üzere tasarlanmıştır ve bar, restoran, çiftlik, otel, motel ve ofislerde kullanıma uygun değildir.
- Bu ekipman tedavi amaçlı kullanıma uygun değildir.
- Bisikleti kaldırırken veya hareket ettirirken sırtınızı incitmemek için dikkatli olun.
- UYARI: Kalp atış hızı sensörleri tıbbi bir cihaz olmadıkları için hatalı ölçümler verebilir. Sensörler, kalp atış hızınızın tahmini bir değerini verebilir. Herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, egzersizi derhal bırakın. Bu, sağlığınız için tehlikeli olabilir. Rahatsızlık devam ederse, derhal tıbbi yardım alın.
- Herhangi bir onarıma ihtiyacınız varsa, daha fazla bilgi için bayinize danışın veya Cecotec Müşteri Hizmetleri ile iletişime geçin .
- Cihazın herhangi bir parçasının dışarı çıkması kullanıcının hareketini engelleyebilir.

Pil Talimatları

- Pilleri yakmayın veya yüksek sıcaklıklara maruz bırakmayın, aksi takdirde patlayabilirler.

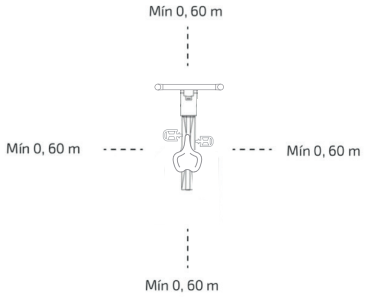
- Piller aşırı koşullar altında sızıntı yapabilir. Piller sızıntı yaparsa, sıvıya dokunmayın. Sıvı cildinize temas ederse, derhal sabun ve suyla yıkayın. Sıvı gözünüze temas ederse, en az 10 dakika boyunca bol temiz suyla yıkayın ve tıbbi yardım alın. Pili tutarken eldiven giyin ve yerel yönetmeliklere uygun şekilde derhal atın.
- Pillerin ataç, bozuk para, anahtar, çivi veya vida gibi küçük metal nesnelerle temasından kaçının.
- Pilleri hiçbir şekilde değiştirmeyin.
- Pillerin güvenli bir şekilde bertaraf edilebilmesi için cihazdan çıkarılması gerekir.
- Yutulması riski olan pilleri çocukların erişemeyeceği yerde saklayın.
- Pillerin yutulması yanıklara, yumuşak doku delinmesine ve ölüme neden olabilir. Yutulması halinde iki saat içinde ciddi yanıklara yol açabilirler.
- Pil yutmanız durumunda derhal en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.
- Akü besleme terminalleri kısa devre yapılmamalıdır.
- Cihazınız uzun süre saklanacaksa pillerini çıkarmanız önerilir.
- Piller doğru şekilde takılmalıdır. Pilleri değiştirirken kutuplarına dikkat edin.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά ή για νέους χρήστες.

- Διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν από τη συναρμολόγηση του μηχανήματος. Το προϊόν θα είναι ασφαλές μόνο εάν συντηρηθεί, συντηρηθεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες είναι ενημερωμένοι για τις προφυλάξεις που σε αυτό το egxisidio.
- Πριν ξεκινήσετε μια προπόνηση, πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για μια δυσμενή σωματική ή υγειονομική κατάσταση που θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλειά σας ή να δυσκολέψει τη σωστή χρήση του ποδηλάτου. Η συμβουλή του γιατρού σας δεν πρέπει να λαμβάνετε φάρμακα για την αρτηριακή πίεση, τη χοληστερόλη ή την υπέρταση.
- Προσοχή στα σήματα του σώματός σας. Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Διακόψτε την άσκηση εάν εμφανιστείτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνος, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, υπερβολική δύσπνοια, ζάλη ή ναυτία. Εάν εμφανιστείτε από αυτά τα συμπτώματα, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε την προπόνησή σας.
- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 14 ετών και άνω και από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εφόσον πρέπει να λάβει την κατάλληλη επίβλεψη ή εκπαίδευση σχετικά με τη χρήση της συσκευής με ασφαλή τρόπο και κατανοούν τους κινδύνους που ενέχει. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση από τον χρήστη δεν πρέπει να γίνονται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.

- Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από τον χώρο συναρμολόγησης, καθώς τα μικρά εξαρτήματα ενδέχεται να προκαλέσουν πνιγμό σε περίπτωση κατάπτωσης.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από το μηχάνημα. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να ή/και να παίζουν με το μηχάνημα. Είναι σχεδιασμένο μόνο για ενήλικες.
- Χρησιμοποιήστε το ποδήλατο σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με προστατευτικό κάλυμμα δαπέδου ή χαλάκι.
- Βεβαιωθείτε ότι οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.
- Η ασφάλεια του μηχανήματος μπορεί να διασφαλιστεί μόνο μέσω περιοδικού ελέγχου για ζημιές ή σημάδια φθοράς.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών. Εάν εντοπίσετε ελαττωματικά εξαρτήματα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του μηχανήματος ή εάν κάνει ασυνήθιστο θόρυβο κατά τη χρήση, διακόψετε τη χρήση του. Μην το χρησιμοποιείτε μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε χώρο για να τοποθετήσετε τα εξαρτήματα πριν ξεκινήσετε. Αδειάστε τουλάχιστον 0,6 μέτρα χώρου στις περιοχές πρόσβασης στο μηχάνημα για έκτακτες ανάγκες. μπορείτε να μοιραστείτε τους χώρους πρόσβασης εάν έχετε επιπλέον εξοπλισμό κοντά. Να βήτα την είσοδο και την έξοδο του μηχανήματος σας.



- Να φοράτε κατάλληλα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Αποφύγετε να φορέσετε φαρδιά ρούχα, καθώς μπορεί να πιαστούν στο μηχάνημα ή να εμποδίσουν την κίνηση.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αυτός ο εξοπλισμός εκπαίδευσης δεν είναι κατάλληλος για σκοπούς υψηλής ακρίβειας. Αυτός ο εξοπλισμός είναι κατηγορίας HC.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αυτό το μηχάνημα λειτουργεί με αδράνεια. Να είστε προσεκτικοί κατά την κίνηση και να βεβαιωθείτε ότι έχει σταματήσει εντελώς πριν κατεβείτε από αυτό, καθώς η αδράνεια του σφονδύλου και των πεντάλ μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό σε εσάς ή σε άλλους.
- Μέγιστο βάρος χρήστη: 120 κιλά.
- Δεν χρησιμοποιείται για χρήση σε εσωτερικούς χώρους. Αυτή η συσκευή έχει σχεδιαστεί για χρήση σε εσωτερικούς χώρους.
- Αυτή η συσκευή έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για οικιακή χρήση και δεν είναι κατάλληλη για χρήση σε μπαρ, εστιατόρια, αγροκτήματα, ξενοδοχεία, μοτέλ και γραφεία.
- Αυτός ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
- Να είστε προσεκτικοί όταν σηκώνετε ή μετακινείτε το ποδήλατο για να αποφύγετε τραυματισμό στην πλάτη σας.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Οι αισθητήρες καρδιακών παλμών ενδέχεται να είναι ανακριβείς, καθώς δεν αποτελούν ιατρική συσκευή. Οι αισθητήρες που ενδέχεται να σας δώσουν μια εκτίμηση του καρδιακού σας ρυθμού. Εάν αισθάνεστε ενόχληση, διακόψτε αμέσως την άσκηση. Αυτό μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία σας. Εάν η ενόχληση επιμένει, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.
- Εάν χρειάζεστε επισκευές, συμβουλευτείτε τον αντιπρόσωπό σας για περισσότερες πληροφορίες ή επικοινωνήστε με την Εξυπηρέτηση Πελατών της Cecotec .
- Εάν κάθε εξάρτημα προεξέχει από τη συσκευή, θα μπορούσε να επηρεάσει την κίνηση του χρήστη.

Οδηγίες για την μπαταρία

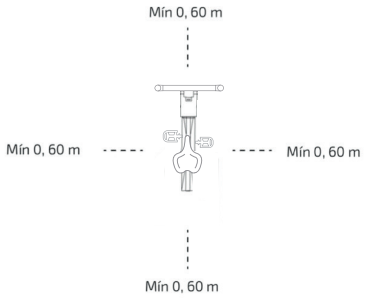
- Μην καίτε ή εκθέτετε τις μπαταρίες σε υψηλές θερμοκρασίες, καθώς ενδέχεται να εκραγούν.
- Οι μπαταρίες ενδέχεται να παρουσιάσουν διαρροή υπό ακραίες συνθήκες. Σε περίπτωση διαρροής μπαταριών, μην αγγίξετε το υγρό. Εάν το υγρό έρθει σε επαφή με το δέρμα σας, πλυθείτε αμέσως με σαπούνι και νερό. Εάν το υγρό έρθει σε επαφή με τα μάτια σας, ξεπλύνετε αμέσως με άφθονο καθαρό νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά και ζητήστε ιατρική βοήθεια. Να φοράτε γάντια κατά τον χειρισμό της μπαταρίας και να απορρίψετε αμέσως σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.
- Αποφύγετε την επαφή μεταξύ των μπαταριών και μικρών μεταλλικών αντικειμένων, όπως συνδετήρες, κέρματα, κλειδί, καρφιά ή βίδες.
- Μην τροποποιήσετε τις μπαταρίες με κανέναν τρόπο.
- Οι μπαταρίες πρέπει να αφαιρούνται από τη συσκευή για ασφαλή απόρριψη.
- Κρατήστε τις μπαταρίες που κινδυνεύουν να καταποντηθούν μακριά από παιδιά.
- Η κατάπτωση μπαταριών μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα, διάτρηση μαλακών ιστών και θάνατο. Μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά εγκαύματα εντός δύο ωρών από την κατάθεση.
- Εάν καταπιείτε μπαταρίες, πηγαίνετε αμέσως στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο.
- Οι ακροδέκτες τροφοδοσίας της μπαταρίας δεν πρέπει να βραχυκυκλώνονται.
- Εάν η συσκευή πρόκειται να αποθηκευτεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, πρέπει να αφαιρέσετε τις μπαταρίες.
- Οι μπαταρίες πρέπει να τοποθετούνται σωστά. Προσέξτε τη σωστή πολιτική κατά την αντικατάστασή τους.

INSTRUCCIONS DE SEGURETAT

Llegiu les instruccions següents atentament abans d'utilitzar el producte. Deseu aquest manual per a futures referències o nous usuaris.

- Llegiu el manual per complet abans de muntar la màquina. El producte només serà segur si està ben muntat i cuidat, i se'n dóna un ús correcte. És responsabilitat seva assegurar-se que tots els usuaris són informats sobre les precaucions esmentades en aquest manual.
- Abans de començar una sessió d'entrenament, és recomanable que consulteu amb el vostre doctor si pateix alguna condició física o de salut adversa que pugui generar algun risc per a la seva seguretat, o que dificulti l'ús correcte de la bicicleta. Els consells del seu doctor són essencials si esteu prenent medicació per a la tensió, pressió arterial o colesterol.
- Tingueu en compte les indicacions del vostre cos. Un exercici incorrecte o excessiu podria perjudicar la salut. Parell de fer exercici si sent algun dels símptomes següents: dolor, opressió al pit, batecs irregulars, falta d'alè extrema, marejos o nàusees. Si sentiu qualsevol d'aquests símptomes, haureu de contactar amb el vostre metge de capçalera abans de continuar amb el vostre entrenament.
- Aquest aparell pot ser usat per nens a partir de 14 anys i persones amb capacitats físiques, sensorials o mentals reduïdes o manca d'experiència i coneixement, si se'ls ha donat la supervisió o formació apropiades respecte a l'ús de l'aparell d'una manera segura i comprenen els perills que implica .
- Mantingueu els nens i animals lluny de l'àrea de muntatge,

ja que hi ha peces petites que podrien causar un risc d'asfíxia si s'ingereixen.
- Mantingueu els nens i les mascotes allunyats de la màquina. No permeteu que els nens usin i/o juguin amb la màquina.
- Utilitzeu la bicicleta en una superfície sòlida i plana, amb una coberta protectora per a terra o catifa.
- Assegureu-vos que els cargols i les femelles estiguin ben estretes abans d'utilitzar la màquina.
- El nivell de seguretat de la màquina només es pot assegurar mitjançant una revisió periòdica de danys o signes de desgast.
- Utilitzeu la màquina tal com indica aquest manual d'instruccions. Si trobeu alguna peça defectuosa en muntar o provar la màquina, o si aquesta emet un soroll inusual durant el seu ús, pare d'usar-la. No l'utilitzeu fins que el problema hagi estat resolt.
- Assegureu-vos de tenir prou espai per posar les parts abans de començar. Deixeu com a mínim 0,6 m d'espai a les zones d'accés a la màquina per a casos d'emergència. Podeu compartir els espais d'accés si teniu més equips propers. Sempre assegureu-vos que no teniu objectes que obstaculitzin l'entrada i sortida de la vostra màquina.



- Vista roba adequada quan utilitzeu la màquina. Eviteu utilitzar roba ampla, ja que podria embussar-se a la màquina o dificultar el moviment.
- ADVERTIMENT: aquest equip d'entrenament no és adequat per a propòsits d'alta precisió. Aquest equip és de classe HC.
- ADVERTIMENT: aquesta màquina funciona amb inèrcia. Aneu amb compte quan estigui en moviment i assegureu-vos que estigui totalment parada abans de baixar ja que la inèrcia del volant i els pedals podria causar danys a vostè oa altres persones.
- Pes màxim de lusuari: 120 kg.
- No n'és recomanable l'ús en exteriors. Aquest aparell està dissenyat per ser utilitzat en interiors.
- Aquest aparell està dissenyat exclusivament per a ús domèstic i en queda exclòs l'ús en bars, restaurants, granges, hotels, motels i oficines.
- Aquest equip no és apte per a usos terapèutics.
- Aneu amb compte quan aixequi o moveu la bicicleta, per no lesionar la seva esquena.
- ADVERTIMENT: els sensors que indiquen freqüència cardíaca poden ser inexactes atès que no és un dispositiu mèdic. Els sensors poden donar-li informació estimada de la seva freqüència cardíaca. Davant de qualsevol tipus de malestar atureu immediatament l'exercici. Pot ser perillós per a la salut. Si persisteix acudiu immediatament al centre mèdic més proper.
- En cas de necessitar alguna reparació, consulteu el vostre distribuïdor per a més informació o poseu-vos en contacte amb el Servei d'Atenció al Client de Cecotec .
- Si alguna de les parts sobresurt de laparell, podria interferir amb el moviment de lusuari.

Instruccions sobre les piles

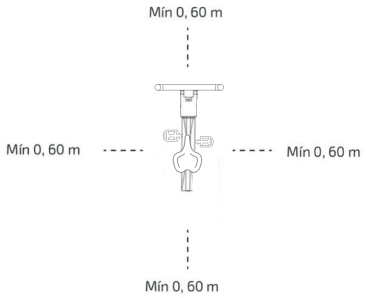
- No cremeu ni exposeu les piles a temperatures altes ja que poden explotar.
- Les piles poden presentar fugides en condicions extremes. Si les piles degoten, no toqueu el líquid. Si el líquid entra en contacte amb la pell, renti's immediatament amb aigua i sabó. Si el líquid entra en contacte amb els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

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A termék használata előtt figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás vagy új felhasználók számára.

- A gép összeszerelése előtt olvassa el a teljes kézikönyvet. A termék csak akkor biztonságos, ha megfelelően összeszerelik, karbantartják és helyesen használják. Az Ön felelőssége gondoskodni arról, hogy minden felhasználó tisztában legyen a kézikönyvben említett óvintézkedésekkel.
- Edzés megkezdése előtt javasoljuk, hogy konzultáljon orvosával, ha bármilyen olyan kedvezőtlen fizikai vagy egészségügyi állapota van, amely veszélyeztetheti a biztonságát, vagy megnehezítheti a kerékpár megfelelő használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha vérnyomás-, koleszterin- vagy magas vérnyomás elleni gyógyszert szed.
- Figyelj a tested jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja az egészségedet. Hagyd abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalod: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, súlyos légszomj, szédülés vagy hányinger. Ha ezen tünetek bármelyikét tapasztalod, az edzés folytatása előtt fordulj háziorvosodhoz.
- Ezt a készüléket 14 éves vagy annál idősebb gyermekek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű, illetve tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek használhatják, amennyiben megfelelő felügyeletet vagy a készülék biztonságos használatára vonatkozó képzést kaptak , és megértik a lehetséges veszélyeket. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. Gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetnek tisztítást és felhasználói karbantartást .

- Tartsa távol a gyermekeket és az állatokat az összeszerelési területtől, mivel a kis alkatrészek lenyelés esetén fulladásveszélyt jelenthetnek.
- Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a géptől. Ne engedje, hogy gyermekek használják és/vagy játsszanak a géppel. Kizárólag felnőttek számára készült.
- A kerékpárt szilárd, sík felületen, védő padlótakaróval vagy szőnyeggel használja.
- A gép használata előtt győződjön meg arról, hogy a csavarok és anyák meg vannak húzva.
- A gép biztonsági szintje csak rendszeres ellenőrzéssel biztosítható a sérülések vagy kopás jelei szempontjából.
- A gépet a használati útmutatóban leírtak szerint használja. Ha a gép összeszerelése vagy tesztelése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan zajt ad ki, hagyja abba a használatát. Ne használja, amíg a probléma meg nem szűnik.
- Mielőtt elkezdené, győződjön meg róla, hogy elegendő hely áll rendelkezésre az alkatrészek elhelyezéséhez. Hagyjon legalább 0,6 m helyet a gép hozzáférési területein vészhelyzetek esetére. Megoszthatja a hozzáférési helyeket, ha további berendezések vannak a közelben. Mindig győződjön meg arról, hogy semmilyen tárgy nem akadályozza a gép be- és kijutását.



- Viseljen megfelelő ruházatot a gép használata közben. Kerülje a bő ruházat viselését, mert az beakadhat a gépbe, vagy akadályozhatja a mozgást.
- FIGYELMEZTETÉS: Ez az edzőeszköz nem alkalmas nagy precíziós mérésekre. Ez a berendezés HC osztályú.
- FIGYELMEZTETÉS: Ez a gép tehetetlenségi nyomatékkal működik. Mozgás közben legyen óvatos, és a leszállás előtt győződjön meg arról, hogy teljesen megáll, mivel a lendkerék és a pedálok tehetetlensége sérülést okozhat Önnek vagy másoknak.
- Maximális felhasználó súlya: 120 kg.
- Nem ajánlott kültéri használatra. Ez a készülék beltéri használatra készült.
- Ez a készülék kizárólag háztartási használatra készült, és nem alkalmas bárokban, éttermekben, farmokon, szállodákban, motelekben és irodákban való használatra.
- Ez az eszköz nem alkalmas terápiás használatra.
- Legyen óvatos a kerékpár emelésekor vagy mozgatásakor, hogy elkerülje a hátsérülést.
- FIGYELMEZTETÉS: A pulzusmérők pontatlanok lehetnek, mivel nem orvostechnikai eszközök. Az érzékelők becslést adhatnak a pulzusszámáról. Ha bármilyen kellemetlenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Ez veszélyes lehet az egészségére. Ha a kellemetlenség továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ha bármilyen javításra van szüksége, további információkért forduljon a kereskedőhöz, vagy vegye fel a kapcsolatot a Cecotec ügyfélszolgálatával .
- Ha bármely alkatrész kiáll a készülékből, az zavarhatja a felhasználó mozgását.

Akkumulátor használati utasítása

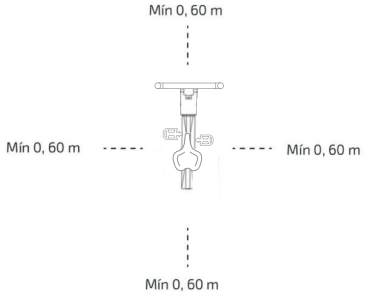
- Ne égesse el az elemeket, és ne tegye ki magas hőmérsékletnek, mert felrobbanhatnak.
- Az elemek szélsőséges körülmények között szivároghatnak. Ha az elemek szivárognak, ne érjen a folyadékhoz. Ha a folyadék a bőrére kerül, azonnal mossa le szappannal és vízzel. Ha a folyadék a szemébe kerül, azonnal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

تعليمات السلامة

اقرأ التعليمات التالية بعناية قبل استخدام المنتج. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلًا أو للمستخدمين الجدد.

- اقرأ الدليل كاملاً قبل تجميع الجهاز. لن يكون المنتج آمنًا إلا إذا تم تجميعه وصيانته واستخدامه بشكل صحيح. تقع على عاتقك مسؤولية التأكد من اطلاع جميع المستخدمين على الاحتياطات المذكورة في هذا الدليل.
- قبل بدء جلسة التدريب، يُنصح باستشارة طبيبك إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية أو بدنية قد تُشكل خطرًا على سلامتك أو تُصعّب عليك استخدام الدراجة بشكل صحيح. استشارة طبيبك ضرورية إذا كنت تتناول أدوية لضغط الدم أو الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم.
- انتبه لإشارات جسمك. ممارسة الرياضة بشكل غير صحيح أو مفرط قد تضر بصحتك. توقف عن ممارسة الرياضة إذا شعرت بأي من الأعراض التالية: ألم، ضيق في الصدر، عدم انتظام ضربات القلب، ضيق شديد في التنفس، دوخة، أو غثيان. إذا شعرت بأي من هذه الأعراض، يجب عليك استشارة طبيبك قبل مواصلة التمرين.
- يُمكن استخدام هذا الجهاز من قِبل الأطفال بعمر ١٤ عامًا فأكثر، والأشخاص ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المحدودة، أو الذين يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة، شريطة أن يخضعوا للإشراف أو التدريب المناسبين على استخدامه بطريقة آمنة ، وأن يفهموا المخاطر المُحتملة. يُمنع الأطفال من اللعب بالجهاز. ويُمنع تنظيفه وصيانته من قِبل الأطفال دون إشراف.
- احتفظ بالأطفال والحيوانات بعيدًا عن منطقة التجمع، حيث أن الأجزاء الصغيرة قد تشكل خطر الاختناق في حالة ابتلاعها.
- أبقِ الأطفال والحيوانات الأليفة بعيدًا عن الجهاز. لا تسمح للأطفال باستخدامه أو اللعب به. الجهاز مُصمم للبالغين فقط.
- استخدم الدراجة على سطح صلب ومستوٍ مع غطاء أو حصيرة أرضية واقية.
- تأكد من ربط البراغي والصواميل بإحكامٍ قبل استخدام الجهاز.
- لا يمكن ضمان مستوى سلامة الماكينة إلا من خلال الفحص الدوري بحثًا عن التلف أو علامات التآكل.
- استخدم الجهاز كما هو موضح في دليل التعليمات هذا. إذا لاحظت أي عطل في أجزاء الجهاز أثناء تجميعه أو اختباره، أو إذا أصدر صوتًا غير عادي أثناء الاستخدام، فتوقف عن استخدامه. لا تستخدمه حتى يتم حل المشكلة.

- تأكد من وجود مساحة كافية لوضع القطع قبل البدء. اترك مسافة لا تقل عن 0.6 متر في أماكن وصول الماكينة تحسبًا لحالات الطوارئ. يمكنك مشاركة أماكن الوصول إذا كانت لديك معدات إضافية قريبة. تأكد دائمًا من عدم وجود أي عوائق تعيق دخول وخروج الماكينة.



- ارتدِ ملابس مناسبة عند استخدام الجهاز. تجنب ارتداء ملابس فضفاضة، فقد تعلق في الجهاز أو تعيق الحركة.
- تحذير: هذه المعدات التدريبية غير مناسبة للأغراض عالية الدقة. هذه المعدات من الفئة HC.
- تحذير: تعمل هذه الآلة بالقصور الذاتي. توخَّ الحذر عند تحريكها وتأكد من توقفها تمامًا قبل النزول، فقد يُسبب قصور دولاب الموازنة والدواسات إصابة لك أو للآخرين.
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: 120 كجم.
- لا يُنصح باستخدامه في الهواء الطلق. صُمم هذا الجهاز للاستخدام الداخلي.
- تم تصميم هذا الجهاز للاستخدام المنزلي حصريًا ولا يصلح للاستخدام في الحانات والمطاعم والمزارع والفنادق والموتيلات والمكاتب.
- هذه المعدات غير مناسبة للاستخدامات العلاجية.
- كن حذرًا عند رفع الدراجة أو تحريكها لتجنب إصابة ظهرك.
- تحذير: قد تكون أجهزة استشعار معدل ضربات القلب غير دقيقة لأنها ليست جهازًا طبيًا. قد تُعطيك هذه الأجهزة تقديرًا لمعدل ضربات قلبك. إذا شعرت بأي انزعاج، فتوقف عن ممارسة الرياضة فورًا. قد يُشكل هذا خطرًا على صحتك. إذا استمر الانزعاج، فاطلب الرعاية الطبية فورًا.
- إذا كنت بحاجة إلى أي إصلاحات، فاستشر الوكيل الخاص بك للحصول على مزيد من المعلومات أو اتصل بخدمة عملاء Cecotec .

- إذا برز أي جزء من الجهاز، فقد يعيق ذلك حركة المستخدم.

تعليمات البطارية

- لا تحرق البطاريات أو تعرضها لدرجات حرارة عالية لأنها قد تنفجر.
- قد تتسرب البطاريات في ظل ظروف قاسية. في حال تسرب السائل، لا تلمسه. في حال ملامسة السائل لبشرتك، اغسلها فورًا بالماء والصابون. في حال ملامسة السائل لعينيك، اشطفهما فورًا بكمية وفيرة من الماء النظيف لمدة 10 دقائق على الأقل، واستشر طبيبًا. ارتدِ قفازات عند التعامل مع البطارية وتخلص منها فورًا وفقًا للوائح المحلية.
- تجنب ملامسة البطاريات للأجسام المعدنية الصغيرة مثل المشابك الورقية أو العملات المعدنية أو المفاتيح أو المسامير أو البراغي.
- لا تقم بتغيير البطاريات بأي شكل من الأشكال.
- يجب إزالة البطاريات من الجهاز للتخلص منها بشكل آمن.
- احتفظ بالبطاريات المعرضة لخطر البلع بعيدًا عن متناول الأطفال.
- قد يُسبب ابتلاع البطاريات حروقًا، وثقبًا في الأنسجة الرخوة، والوفاة. كما يُمكن أن تُسبب حروقًا بالغة خلال ساعتين من الابتلاع.
- إذا ابتلعت البطاريات، توجه فورًا إلى أقرب مركز طبي.
- يجب عدم حدوث قصر في دائرة أطراف إمداد البطارية.
- إذا كان من المقرر تخزين الجهاز لفترة طويلة من الزمن، فمن المستحسن إزالة البطاريات.
- يجب تركيب البطاريات بشكل صحيح. تأكد من صحة قطبيتها عند استبدالها.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Lista de piezas. Fig. 1

NÚMERO	PIEZA	CANTIDAD
1	Manillar	1
2	Arandela del manillar	4
3	Perno del manillar S1	4
4	Tija del manillar	1
5	Estructura principal	1
6	Pomo de ajuste en forma de L M1	2
7	Tuerca ciega de la barra estabilizadora	4
8	Barra estabilizadora delantera	2
9	Perno Allen T1	4
10	Sillín	1
11	Estructura de ajuste del sillín	1
13	Pomo de ajuste	1
13	Pomo de ajuste	1
14	Pedal (set)	1
15	Barra estabilizadora trasera	2
16	Llave fija	1
17	Llave Allen	1
18	Arandela estabilizadores	4

NOTA:
Los gráficos de este manual son representaciones esquemáticas y puede que no coincidan exactamente con los del producto.
NOTA: los tornillos, tuercas y arandelas de los estabilizadores son más grandes que los del manillar

2. ANTES DE USAR

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

Contenido de la caja
- Bicicleta DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected
- Este manual de instrucciones
- Kit de montaje
- 2 pilas AA para el monitor

3. MONTAJE

Paso 1
Coloque las barras estabilizadoras delantera (8) y trasera (15) en la estructura principal (5). Las tuercas (7), las arandelas de los estabilizadores (18) y los pernos Allen (9) están prefijados en las barras. Quítelos con la llave fija (16) y vuelva a colocarlos como se muestra en la figura. Atención: la barra estabilizadora delantera es la que lleva las ruedas de transporte. Fig. 2

Paso 2
Coloque los pomos de ajuste en forma de L.
Coloque los pomos de ajuste (6) en los orificios indicados para ello de la estructura principal (5). Para que queden fijos, gírelos varias veces en sentido de las agujas del reloj. No necesita ninguna herramienta. Fig. 3

Paso 3
Coloque los pedales (14) en las bielas y fíjelos con la llave fija (16).
Precaución: El pedal derecho está marcado con la letra R; el izquierdo, con la letra L. Asegúrese de que los coloca en el lado correcto. El pedal derecho se enrosca girando en sentido horario y

el izquierdo en antihorario. Fig. 3

Paso 4
Coloque la tija del sillín (13) en la estructura principal (5). Para ello, afloje el pomo de ajuste en forma de L girándolo en sentido contrario al de las agujas del reloj. A continuación, elija la altura deseada y vuelva a ajustar el pomo. Fig. 4

Paso 5
Coloque el sillín (10) en su tija (13). Para ello quite los tornillos que se encuentran debajo del sillín (10) con la ayuda de la llave fija (16) y colóquelo sobre su estructura de ajuste (11). Después, vuelva a poner los tornillos. Quite el pomo de ajuste y la junta de la estructura de ajuste del sillín (11) y conecte esta pieza con la tija del sillín (13). A continuación, vuelva a apretar el pomo. Fig. 4

Paso 6
Coloque la tija del manillar (4). Para ello, afloje el pomo de ajuste en forma de L girándolo en sentido contrario al de las agujas del reloj. A continuación, elija la altura deseada y vuelva a ajustar el pomo. Fig. 5

Paso 7
Coloque el manillar (1) en su tija (4). Para ello, alinee los orificios de ambas piezas y ponga los pernos (3) y las arandelas del manillar (2) con la ayuda de la llave Allen (17) proporcionada. Fig. 5

Paso 8
Coloque las pilas en la parte trasera del monitor. Después, coloque el monitor en el manillar (1). Conecte los tres cables que se encuentran en la parte trasera del monitor. Fig 6

4. FUNCIONAMIENTO

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

Ajuste de la resistencia
La resistencia de pedaleo se ajusta con la palanca de tensión situada en la estructura principal. Para aumentar la resistencia, sitúe la palanca en las posiciones más bajas. Para reducir la

resistencia, gire la palanca en las posiciones más altas.

Ajuste del sillín
Para ajustar la altura del sillín tenga en consideración que la posición correcta debe ser aquella en la que su cadera no quede inclinada hacia un lado cuando el pedal esté en su posición inferior y el pie quede perfectamente introducido y acoplado en el calapiés.
Ajuste adecuadamente la posición del sillín para garantizar la máxima eficiencia y comodidad durante el ejercicio. El sillín está en la posición correcta si el ciclista tiene una rodilla ligeramente flexionada cuando uno de los pedales está en un ángulo de 90 grados con respecto al suelo.
Para ajustar la altura del sillín, basta con aflojar la perilla en forma de L de ajuste de altura, subir o bajar el asiento a la altura deseada y apretar la perilla.

Ajuste del manillar
Asegúrese que la altura del manillar quede aproximadamente de forma equidistante a la altura del sillín, tenga en cuenta que esté 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.
Para ajustar la altura del manillar, basta con aflojar la perilla en forma de L de ajuste de altura del manillar, ajustar el manillar a la altura deseada y apretarla.

Funcionamiento del monitor
1. Encendido / Apagado automático
    a. El monitor se enciende automáticamente si detecta una señal desde el sensor de velocidad o si se pulsa la tecla.
    b. El monitor se apaga automáticamente cuando el sensor de velocidad no envía ninguna señal ni se pulsa la tecla durante 4 minutos.
2. Funciones
    a. SCAN: Muestra las diferentes funciones una por una, parando 6 segundos en cada una. Sigue la siguiente secuencia: CAL-DIST-TIME-PULSE-RPM/SPEED
    b. SPEED: 0-70 km/h. Si no recibe ninguna señal durante 3 segundos, la velocidad pasa a ser de 0.0 km/h
    c. RPM: 0-999
    d. TIME: 0-99.59 seg. Si no hay un tiempo objetivo establecido, el tiempo actúa como un contador. Si por el contrario se establece un tiempo objetivo, el contador muestra el tiempo que falta para alcanzar el objetivo.
    e. DISTANCE: 0-99.9 km. Si no hay una distancia objetivo, el monitor va acumulando distancia. Si se ha establecido un valor objetivo, el monitor muestra la distancia que queda hasta llegar a la distancia objetivo.
    f. CALORIES: 0-999 cal. Si hay un valor de calorías objetivo, el display muestra las calorías que faltan para llegar al objetivo. Si no se establece ningún objetivo, el display va contando calorías.
    g. PULSE: 0-230. El pulso tarda 6 segundos en mostrarse en el display tras ser

detectado. La alarma del pulso sonará si el pulso actual está por encima del objetivo.

3. Botones
   a. UP. Pulse UP para aumentar el valor objetivo. Si mantiene pulsado el valor se incrementa más rápidamente.
   b. MODE/ENTER. Pulse para seleccionar una función. Si mantiene pulsado MODE por más de 2 segundos, se resetean todas las funciones.
   c. UP. Pulse UP para aumentar el valor objetivo. Si mantiene pulsado el valor se incrementa más rápidamente

4. Autoencendido/ Autoapagado

   a. El monitor se encenderá automáticamente presionando cualquier tecla o comenzando a ejercer.
   b. El monitor se apagará automáticamente cuando el sensor de velocidad no tenga entrada de señal o no se presionen teclas durante aproximadamente 1 minuto.

5. Conexión con aplicaciones

La bici se puede conectar con Fitshow, Kinomap y Zwift mediante Bluetooth.

   a. Fitshow:
   Paso 1: Descarga la aplicación FitShow y crea una cuenta.
   Paso 2: Elige tu tipo de equipo para tu entrenamiento.
   Paso 3: Asegúrese de que la pestaña de equipo en la página de entrenamiento coincida con su equipo.
   Paso 4: Ir a la página "Entrenamiento" y haga clic en el botón "Inicio Rápido".
   Paso 5: Después de buscar, debe ver el nombre de su equipo aparecer en la lista de equipos. Haz clic en "Conectar" junto al nombre de tu equipo.
   Fig.7

   b. Kinomap:
   Escaneando el siguiente código QR podrá acceder a un manual en el que se explica cómo realizar la vinculación de la bicicleta con la aplicación Kinomap.

c. Zwift:

Paso 1: Regístrese, seleccione el modo “PEDALEAR”, haga clic en la “Fuente de potencia” o “sensor de velocidad”.

Paso 2: Seleccione los dispositivos emparejados ‘Fs-XXXX. como el nombre de nuestro chip;

(XXX... significa dígito aleatorio)

Paso 3: Haga clic en el botón “ACEPTAR”.

Paso 4: Encuentra el mapa relacionado para comenzar tu entrenamiento favorito.

5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- Calentamiento: consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 8
- Entrenamiento: se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos. (Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos). Fig. 9
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 8

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Lubrique periódicamente las piezas que se mueven durante el ejercicio para evitar un deterioro prematuro.
- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encuentra en mal estado, cámbiela inmediatamente y no utilice el equipo hasta que se encuentre en perfecto estado.
- El equipo se puede limpiar con un trapo ligeramente humedecido y con un detergente no abrasivo. No utilice disolventes.
- Evite que la máquina esté expuesta a la luz solar directa, sobre todo el monitor.
- 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.
- Para mover la máquina, tire hacia abajo del manillar hasta que la parte trasera de la bicicleta quede en el aire o bien levante la bicicleta cogiéndola del estabilizador trasero. Así podrá mover la bicicleta a la posición deseada con total seguridad.

Aviso:
La frecuencia de limpieza y mantenimiento del equipo depende de la frecuencia e intensidad del uso.

7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posibles causas	Solución
La máquina se tambalea durante el uso.	Los pies no están nivelados.	Gire las patas hasta que la bicicleta esté nivelada.
El monitor no funciona correctamente.	1- La pila está agotada 2- Los cables están mal conectados	1- Cambie la pila 2- Conéctelos correctamente
El manillar no está estable.	Los pernos están sueltos.	Apriete los pernos.
Ruido fuerte de las piezas móviles.	Las piezas no están bien apretadas.	Apriételas.

8. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS

Este símbolo indica que, de acuerdo con las normativas aplicables, el producto y/o la batería deberán desecharse de manera independiente de los residuos domésticos. Cuando este producto alcance el final de su vida útil, deberás extraer las pilas/baterías/acumuladores y llevarlo a un punto de recogida designado por las autoridades locales.
Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus aparatos eléctricos y electrónicos y/o las correspondientes baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.
El cumplimiento de las pautas anteriores ayudará a proteger el medio ambiente.

9. 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.

10. DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA

Por la presente, Cecotec Innovaciones declara que esta bicicleta de spinning, modelo 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected es conforme con la Directiva 2014/53/EU de equipos radioeléctricos.

El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de internet siguiente:
https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity

1. PARTS AND COMPONENTS

Parts list. Fig. 1

NUMBER	PART	AMOUNT
1	Handlebar	1
2	Handlebar washer	4
3	Handlebar bolt S1	4
4	Handlebar stem	1
5	Main frame	1
6	L-shaped adjustment knob M1	2
7	Stabiliser cap nut	4
8	Front stabiliser	2
9	Allen bolt T1	4
10	Saddle	1
11	Saddle adjustment bracket	1
13	Adjustment knob	1
13	Adjustment knob	1
14	Pedal (set)	1
15	Rear stabiliser	2
16	Fixed spanner	1
17	Allen key	1
18	Stabilisers washer	4

NOTE:
The graphics in this manual are schematic representations and may not exactly match the product.
NOTE: the screws, nuts and washers of the stabilisers are larger than those of the handlebar.

2. BEFORE USE

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

- Check that all parts and components are included and in good condition. If any of them are missing or damaged, please contact Cecotec›s Official Technical Support Service immediately.
- Do not remove the product's serial number to ensure proper traceability of your equipment in case assistance is required.

Box content
- DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected indoor bike
- Instruction manual
- Assembly kit
- 2 AA batteries for the monitor

3. ASSEMBLY

Step 1
Place the front (8) and rear (15) stabilisers on the main frame (5).
The nuts (7), stabilisers washers (18) and the Allen bolts (9) are pre-fixed to the stabilisers. Remove them with the fixed spanner (16) and replace them as shown in the figure.
Caution: the front stabiliser is the one with the transport wheels. Fig. 2

Step 2
Put the L-shaped adjustment knobs.
Fit the adjustment knobs (6) in the holes provided on the main frame (5). To fix them in place, turn them clockwise several times. You do not need any tools. Fig. 3

Step 3
Place the pedals (14) on the cranks and secure them using the fixed spanner (16).
Caution: The right pedal is marked with the R letter; the left one, with the L letter. Make sure you place them on the correct side. The right pedal is screwed in by turning clockwise and the left pedal counterclockwise. Fig. 3

Step 4
Fit the saddle post (13) into the main frame (5). To do this, loosen the L-shaped adjustment knob by turning it counterclockwise. Then, choose the desired height and adjust the knob again. Fig. 4

Step 5
Place the saddle (10) on its post (13). To do this, remove the screws under the saddle (10) using the fixed spanner (16) and put the saddle on its adjustment bracket (11). Next, replace the screws. Remove the adjustment knob and gasket from the saddle adjustment bracket (11) and

connect this part to the saddle post (13). Then, retighten the knob. Fig. 4

Step 6
Put the handlebar stem (4). To do this, loosen the L-shaped adjustment knob by turning it counterclockwise. Then, choose the desired height and adjust the knob again. Fig. 5.

Step 7
Place the handlebar (1) onto its stem (4). To do this, align the holes of both parts and insert the bolts (3) and handlebar washers (2) using the provided Allen key (17). Fig. 5.

Step 8
Insert the batteries into the back of the console. After that, place the console on the handlebar (1). Connect the three cables at the back of the console. Fig. 6

4. OPERATION

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

Adjusting the resistance
The pedalling resistance can be adjusted with the resistance lever located on the main frame. To increase resistance, set the lever in the lowest positions. To reduce resistance, set the lever in the highest positions

Assembling the saddle
To adjust the height of the saddle, remember that the correct position is the one in which your waist is not tilted to the side when the pedal is in the lower position and the foot is perfectly inserted in the toe clips.
Adjust the saddle properly to ensure maximum efficiency and comfort during exercise. The saddle is in the correct position if the user has a slightly bent knee when one of the pedals is at a 90 degree angle relative to the ground.
To adjust the saddle height, simply loosen the L-shaped height adjustment knob, raise or lower the saddle to the desired height, and tighten the knob.

Adjusting the handlebar
Make sure the handlebar height is approximately at the same height as the saddle. Remember that this parameter will depend on the biomechanics and physiology of the user. If you feel

uncomfortable in this position or your knees touch the handlebar, you should increase the height slightly.
To adjust the handlebar height, simply loosen the L-shaped height adjustment knob, adjust the handlebar to the desired height, and tighten the knob.

Console operation

1. Auto On/Off
    a. The console automatically switches on if it detects a signal from the speed sensor or if a button is pressed.
    b. The console automatically switches off when no signal is sent from the speed sensor or if a button is not pressed for 4 minutes.
2. Functions
    a. SCAN: it displays the different functions one by one, stopping for 6 seconds at each one. It follows the next sequence: CAL-DIST-TIME-PULSE-RPM/SPEED
    b. SPEED: 0-70 km/h. If no signal is received for 3 seconds, the speed becomes 0.0 km/h.
    c. RPM: 0-999
    d. TIME: 0-99.59 seg. If there is no set target time, the time acts as a counter. If, on the contrary, a target time is set, the counter displays the time remaining to achieve the goal.
    e. DISTANCE: 0-99.9 km. If there is no target distance, the console accumulates distance. If a target value has been set, the console displays the distance remaining until the target distance is reached.
    f. CALORIES: 0-999 cal. If there is a target calorie value, the display shows the remaining calories to reach the target. If no target has been set, the display counts calories.
    g. PULSE: 0-230. The pulse takes 6 seconds to be shown on the display after detection. The pulse alarm will sound if the current pulse is above the target.

3. Buttons
    a. UP. Press UP to increase the target value. If you press and hold the button, the value increases more quickly.
    b. MODE/ENTER. Press to select a function. If you press and hold MODE for more than 2 seconds, all functions are reset.
    c. UP. Press UP to increase the target value. If you press and hold the button, the value increases more quickly

4. Auto On/Off

    a. The monitor will automatically switch on when pressing any key or when exercise begins.
    b. The monitor will automatically switch off when the speed sensor receives no signal

input or no keys are pressed for approximately 1 minute.

5. App connectivity

The bike can connect to Fitshow, Kinomap and Zwift via Bluetooth.

a. Fitshow:
Step 1: Download the FitShow app and create an account.
Step 2: Select your equipment type for your workout.
Step 3: Ensure the equipment tab on the workout page matches your equipment.
Step 4: Go to the «Workout» page and click the «Quick Start» button.
Step 5: After searching, your equipment name should appear in the equipment list. Click «Connect» next to your equipment name.
Fig. 7

b. Kinomap:
Scan the following QR code to access the manual explaining how to pair the bike with the Kinomap app.

c. Zwift:
Step 1: Sign up, select «PEDAL» mode, then click on «Power source» or «Speed sensor».
Step 2: Select paired devices ‹Fs-XXXX› as our chip name;
(XXX... represents random digits)
Step 3: Click the «OK» button.
Step 4: Find the corresponding map to start your preferred workout.

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following phases:
- Warm-up: consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10

minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 8
- Training: consists of 20 to 30 minutes of exercise.
  (Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 9
- Cool-down: consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 8

6. CLEANING AND MAINTENANCE

- Lubricate the moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the machine. Replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working condition.
- The machine can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Avoid exposing the machine to direct sunlight, especially the monitor.
- Do not try to repair the machine by yourself. Should you have any difficulty with the assembly or operation of the exercise bike, or if you think that any part is missing, contact the official Cecotec Technical Support Service.
- To move the machine, either pull down on the handlebars until the rear of the bike is in the air or lift the bike by grasping the rear stabiliser. This allows you to move the bike to the desired position in complete safety.

Note:
The cleaning and maintenance frequency depends on the use frequency and intensity.

7. TROUBLESHOOTING

Problem	Possible causes	Solution
The machine wobbles during use	Feet are not level.	Rotate the feet until the bike is level.
The console does not work properly	1- The batteries are dead. 2- Cables are connected incorrectly.	1- Change the batteries. 2- Connect them properly.
The handlebar is not stable	The bolts are loose.	Tighten the bolts.
Loud noise from moving parts.	The parts are not tightened properly.	Tighten them.

8. RECYCLING OF ELECTRICAL AND ELECTRONIC EQUIPMENT

This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or battery must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its useful life, you should remove the batteries/ accumulators and take them to a collection point designated by local authorities. For detailed information on how to properly dispose of electrical and electronic equipment and/or the corresponding batteries, consumers should contact their local authorities.

Compliance with the above guidelines will help to protect the environment.

9. COPYRIGHT

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

10. SIMPLIFIED DECLARATION OF CONFORMITY

Cecotec Innovaciones hereby declares that this stationary bike, model 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected, is in conformity with the Radio Equipment Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU Declaration of Conformity can be found on the following website:

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Liste des pièces. Img. 1

Nº	PIÈCE	QUANTITÉ
1	Guidon	1
2	Rondelle du guidon	4
3	Boulon du guidon S1	4
4	Tige du guidon	1
5	Structure principale	1
6	Molette de réglage en L M1	2
7	Écrou borgne du stabilisateur	4
8	Stabilisateur avant	2
9	Boulon Allen T1	4
10	Selle	1
11	Structure de fixation de la selle	1
13	Molette de réglage	1
13	Molette de réglage	1
14	Pédales	1
15	Stabilisateur arrière	2
16	Clé fixe	1
17	Clé Allen	1
18	Rondelles des stabilisateurs	4

NOTE :
Les graphiques de ce manuel sont des représentations schématiques et peuvent ne pas correspondre exactement à ceux du produit.
Note : les vis, les écrous et les rondelles des stabilisateurs sont plus grands que ceux du guidon.

2. AVANT UTILISATION

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

- Assurez-vous que toutes les pièces et les composants sont inclus et en bon état. S'il manque une pièce, une partie, un accessoire ou que l'appareil ou ses accessoires ne sont pas en bon état, veuillez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec.
- Ne retirez pas le numéro de série du produit afin d'assurer une traçabilité correcte de votre équipement en cas de demande d'assistance.

Contenu de la boîte
- Vélo d›appartement DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected
- Manuel d'instructions
- Kit de montage
- 2 piles AA pour le moniteur

3. MONTAGE

Étape 1
Fixez les stabilisateurs avant (8) et arrière (15) sur le cadre principal (5).
Les écrous (7), les rondelles des stabilisateurs (18) et les boulons Allen (9) sont pré-fixés sur les stabilisateurs. Retirez-les à l›aide de la clé fixe (16) et remettez-les en place comme indiqué sur l'image.
Avertissement : le stabilisateur avant est doté de roues de transport. Img. 2

Étape 2
Placez les molettes de réglage en L.
Placez les molettes de réglage (6) dans les trous prévus à cet effet sur le cadre principal (5). Pour les fixer, il faut les tourner plusieurs fois dans le sens des aiguilles d›une montre. Aucun outil n›est nécessaire. Img. 3

Étape 3
Placez les pédales (14) sur les bielles et fixez-les avec la clé fixe (16).
Avertissement : La pédale droite est marquée d'un « R » tandis que la pédale gauche est marquée d'un « L ». Assurez-vous de les placer du bon côté. La pédale droite est fixée en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse. Img. 3

Étape 4
Installez la tige de la selle (13) dans le cadre principal (5). Pour ce faire, desserrez la molette de réglage en L en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Choisissez ensuite la hauteur souhaitée et réglez à nouveau la molette. Img. 4

Étape 5
Placez la selle (10) dans la tige (13). Pour ce faire, retirez les vis qui se trouvent sous la selle (10) à l'aide de la clé fixe (16) et placez-la sur la structure de fixation (11). Remettez ensuite les vis. Retirez la molette de réglage et le joint de la structure de fixation de la selle (11) et raccordez cette pièce à la tige de selle (13). Resserrez ensuite la molette. Img. 4

Étape 6
Placez la tige du guidon (4). Pour ce faire, desserrez la molette de réglage en L en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Choisissez ensuite la hauteur souhaitée et réglez à nouveau la molette. Img. 5

Étape 7
Insérez le guidon (1) dans la tige du guidon (4). Pour ce faire, alignez les trous des deux pièces et insérez les boulons (3) et les rondelles du guidon (2) à l›aide de la clé Allen (17) fournie. Img. 5

Étape 8
Insérez les piles à l›arrière du moniteur. Placez ensuite le moniteur sur le guidon (1). Connectez les trois câbles qui se trouvent à l›arrière du moniteur. Img. 6

4. FONCTIONNEMENT

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

Réglage de la résistance
La résistance du pédalage est réglée à l›aide du levier de résistance situé sur le cadre principal. Pour augmenter la résistance, placez le levier vers les positions les plus basses. Pour réduire la résistance, placez le levier de la résistance vers les positions les plus hautes.

Réglage de la selle
Lorsque vous réglez la hauteur de la selle, n›oubliez pas que la position correcte doit être celle dans laquelle votre hanche n›est pas inclinée sur le côté lorsque la pédale est dans sa position la plus basse et que votre pied est complètement inséré et placé dans le cale-pieds.
Réglez correctement la position de la selle pour assurer une efficacité et un confort maximum pendant l›exercice. La selle est dans la bonne position si le genou est légèrement plié lorsque l›une des pédales est à un angle de 90 degrés par rapport au sol.

Pour régler la hauteur de la selle, il suffit de desserrer la molette de réglage en L, de lever ou d›abaisser la selle à la hauteur souhaitée et de resserrer la molette.

Réglage du guidon

Veillez à ce que la hauteur du guidon soit approximativement égale à la hauteur de la selle ; notez que ce paramètre dépend de la biomécanique et de la physiologie de l'utilisateur. Si vous n›êtes pas à l›aise dans cette position ou si vos genoux touchent le guidon, vous devez augmenter un peu la hauteur.

Pour régler la hauteur du guidon, il suffit de desserrer la molette de réglage en L du guidon, de régler le guidon à la hauteur souhaitée et de la resserrer.

Fonctionnement du moniteur

1. Connexion / Déconnexion automatique
    a. Le moniteur s›allumera automatiquement s›il détecte un signal du capteur de vitesse ou si vous appuyez sur un bouton.
    b. Le moniteur s'éteindra automatiquement lorsque le capteur de vitesse n'envoie aucun signal ou si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 4 minutes.
2. Fonctions :
    a. SCAN : ce mode affiche les différentes fonctions une à une, en s›arrêtant 6 secondes à chacune d›entre elles. Suivez la séquence ci-dessous : CAL-DIST-TIME-PULSE-RPM/SPEED
    b. SPEED : 0-70 km/h. Si vous n'utilisez pas la machine pendant 3 secondes, la vitesse devient 0,0 km/h.
    c. RPM : 0-999
    d. TIME : 0-99.59 seg. Si vous n›avez pas défini de temps cible, le temps agit comme un compteur. Si vous définissez un temps cible, le compteur indiquera le temps restant pour atteindre le temps cible.
    e. DISTANCE : 0-99.9 km. Si aucune distance cible n›est définie, le moniteur accumule la distance. Si une valeur cible a été définie, le moniteur affichera la distance restante jusqu›à ce que la distance cible soit atteinte.
    f. CALORIES : 0-999 cal. Si vous avez défini une valeur calorique cible, l›écran affichera les calories restantes pour atteindre l›objectif. Si aucun objectif n›est défini, l›écran compte les calories.
    g. PULSE : 0-230. La fréquence cardiaque apparaîtra sur l›écran 6 secondes après la détection du pouls. Si la fréquence cardiaque est supérieure à la valeur cible, vous entendrez une alarme.

3. Icônes
    a. UP. Appuyez sur UP pour augmenter la valeur cible. En appuyant longuement dessus, la valeur augmentera plus rapidement.
    b. MODE/ENTER. Elle permet de sélectionner une fonction. Si vous appuyez sur MODE

pendant plus de 2 secondes, toutes les fonctions sont réinitialisées.

c. UP. Appuyez sur UP pour augmenter la valeur cible. En appuyant longuement dessus, la valeur augmentera plus rapidement

4. Démarrage automatique/Arrêt automatique

a. Le moniteur s'allumera automatiquement lorsque vous commencez l'exercice ou lorsque vous appuyez sur n'importe quel bouton.

b. Le moniteur s›éteindra automatiquement lorsque le capteur de vitesse ne recevra aucun signal ou si vous n›appuyez sur aucun bouton pendant environ 1 minute.

5. Connexion avec les applications

Le vélo peut être connecté à Fitshow, Kinomap et Zwift via Bluetooth.

a. Fitshow :

Étape 1 : Téléchargez l›application FitShow et créez un compte.
Étape 2 : Choisissez votre type d›équipement pour votre entraînement.
Étape 3 : Assurez-vous que l›onglet du Dispositif de la page d›entraînement correspond à votre équipement.
Étape 4 : Allez à la page « Entraînement » et appuyez sur le bouton « Démarrage rapide ».
Étape 5 : Après la recherche, le nom de votre équipement devrait apparaître dans la liste des dispositifs. Appuyez sur « Connecter » à côté du nom de votre dispositif.
Img. 7

b. Kinomap :

En scannant le code QR ci-dessous, vous pourrez accéder au manuel expliquant comment connecter votre vélo à l›application Kinomap.

c. Zwift :
Étape 1 : Inscrivez-vous, sélectionnez le mode « PÉDALER », appuyez sur « Puissance/ Marche » ou « Capteur de vitesse ».
Étape 2 : Sélectionnez les appareils connectés « Fs-XXXX. comme le nom de notre puce ; (XXX... signifie chiffre aléatoire)
Étape 3 : Appuyez sur « ACCEPTER ».
Étape 4 : Trouvez la carte correspondante pour commencer votre entraînement préféré.

5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :
- Échauffement : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 8
- Entraînement : séance d›exercices d'une durée de 20 à 30 minutes.
(Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes). Img. 9
- Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 8

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- 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 et n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.
- L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide et du détergent non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
- Évitez d›exposer la machine à la lumière directe du soleil, en particulier le moniteur.
- 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.
- Pour déplacer la machine, tirez sur le guidon jusqu›à ce que l›arrière du vélo soit soulevé ou soulevez le vélo en saisissant le stabilisateur arrière. Cela vous permettra de déplacer le vélo dans la position souhaitée en toute sécurité.

Avertissement :

La fréquence du nettoyage et de l›entretien dépend de la fréquence et de l›intensité d'utilisation.

7. RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Possibles causes	Solution
La machine oscille pendant l'utilisation.	Les pieds ne sont pas de niveau.	Tournez les pieds jusqu'à ce que le vélo soit de niveau.
Le moniteur ne fonctionne pas correctement.	1- Les piles sont vides. 2- Les câbles sont mal connectés.	1- Changez les piles. 2- Connectez-les correctement.
Le guidon n'est pas stable.	Les boulons sont desserrés.	Serrez les boulons.
Bruit fort des pièces mobiles.	Les pièces ne sont pas correctement serrées.	Serrez-les.

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. 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.

10. DÉCLARATION DE CONFORMITÉ SIMPLIFIÉE

Par la présente, Cecotec Innovaciones déclare que ce vélo d'appartement, modèle 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected est conforme à la directive 2014/53/UE sur les équipements radioélectriques.

Le texte intégral de la déclaration de conformité de l›UE peut être consulté sur le site web suivant :

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Teileliste. Abb. 1

ZAHL	TEIL	MENGE
1	Lenker	1
2	Unterlegscheibe für den Lenker	4
3	Lenkerschraube S1	4
4	Lenkervorbau	1
5	Hauptstruktur	1
6	L-förmiger Einstellknopf M1	2
7	Überwurfmutter des Stabilisators	4
8	Vorderer Stabilisator	2
9	Inbusschraube T1	4
10	Sattel	1
11	Sattelverstellrahmen	1
13	Einstellknopf	1
13	Einstellknopf	1
14	Pedale	1
15	Hinterer Stabilisator	2
16	Schraubenschlüssel	1
17	Allen-Schraubenschlüssel	1
18	Stabilisatorscheiben	4

HINWEIS:
Die Grafiken in dieser Bedienungsanleitung sind schematische Darstellungen und entsprechen möglicherweise nicht genau dem Produkt.
HINWEIS: Die Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben der Stabilisatoren sind größer als die des Lenkers.

2. VOR DEM GEBRAUCH

- Dieses Gerät ist so verpackt, dass es während des Transports geschützt bleibt. Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial. Bewahren Sie die Verpackung an einem sicheren Ort auf, damit das Gerät nicht beschädigt wird, wenn Sie es später transportieren müssen. Wenn Sie die Originalverpackung entsorgen möchten, stellen Sie sicher, dass alle Verpackungsmaterialien entsprechend recycelt werden.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Teile und Komponenten enthalten und in gutem Zustand sind. Wenn die Lieferung fehlt oder nicht in gutem Zustand ist, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.
- Entfernen Sie die Seriennummer des Produkts nicht, um die Rückverfolgbarkeit Ihres Geräts im Falle eines Supportantrags sicherzustellen.

Verpackungsinhalt
- Heimtrainer DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected
- Diese Bedienungsanleitung
- Montage-Kit
- 2 AA-Batterien für den Monitor

3. INSTALLATION

Schritt 1
Montieren Sie die vorderen (8) und hinteren (15) Stabilisatoren am Hauptrahmen (5).
Muttern (7), Stabilisatorscheiben (18) und Inbusschrauben (9) sind an den Stabilisatoren vormontiert. Entfernen Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (16) und bringen Sie sie wie in der Abbildung gezeigt wieder an.
Achtung: Der vordere Stabilisator ist derjenige mit den Transporträdern. Abb. 2

Schritt 2
Bringen Sie die L-förmigen Einstellknöpfe an.
Stecken Sie die Einstellknöpfe (6) in die dafür vorgesehenen Löcher am Hauptrahmen (5). Um sie zu befestigen, drehen Sie sie mehrmals im Uhrzeigersinn. Es sind keine Werkzeuge erforderlich. Abb. 3

Schritt 3
Setzen Sie die Pedale (14) auf die Kurbeln und sichern Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (16). Achtung: Das rechte Pedal ist mit dem Buchstaben „R" gekennzeichnet, das linke Pedal mit dem Buchstaben „L". Achten Sie darauf, dass Sie sie auf der richtigen Seite anbringen. Das rechte Pedal wird durch Drehen im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt. Abb. 3

Schritt 4
Montieren Sie die Sattelstütze (13) am Hauptrahmen (5). Lösen Sie dazu den L-förmigen Einstellknopf, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Wählen Sie dann die gewünschte Höhe und stellen Sie den Drehknopf erneut ein. Abb. 4

Schritt 5
Legen Sie den Sattel (10) auf die Sattelstütze (13). Entfernen Sie dazu die Schrauben unter dem Sattel (10) mit dem Schraubenschlüssel (16) und legen Sie den Sattel auf seinen Einstellrahmen (11). Setzen Sie dann die Schrauben wieder ein. Entfernen Sie den Einstellknopf und die Dichtung vom Sattelverstellrahmen (11) und verbinden Sie dieses Teil mit der Sattelstütze (13). Ziehen Sie dann den Drehknopf wieder fest. Abb. 4

Schritt 6
Montieren Sie den Lenkervorbau (4). Lösen Sie dazu den L-förmigen Einstellknopf, indem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Wählen Sie dann die gewünschte Höhe und stellen Sie den Drehknopf erneut ein. Abb. 5

Schritt 7
Montieren Sie den Lenker (1) am Vorbau (4). Richten Sie hierfür die Bohrungen beider Teile aufeinander aus und befestigen Sie die Schrauben (3) und Unterlegscheiben (2) mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel (17). Abb. 5

Schritt 8
Legen Sie die Batterien auf der Rückseite des Monitors ein. Setzen Sie dann den Monitor auf den Lenker (1). Schließen Sie die drei Kabel an der Rückseite des Monitors an. Abb.6.

4. BEDIENUNG

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

Einstellung des Widerstandes
Der Tretwiderstand wird mit dem Spannungshebel am Hauptrahmen eingestellt. Um den Widerstand zu erhöhen, stellen Sie den Hebel in die unteren Positionen. Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Hebel in die höchsten Positionen.

Einstellung des Sattels

Beachten Sie bei der Einstellung der Sattelhöhe, dass Ihre Hüfte in der untersten Position des Pedals nicht zur Seite gekippt ist und Ihr Fuß vollständig auf der Fußplatte steht.
Stellen Sie den Sattel richtig ein, um maximale Effizienz und Komfort während des Trainings zu gewährleisten. Der Sattel befindet sich in der richtigen Position, wenn der Fahrer ein leicht gebeugtes Knie hat und eines der Pedale in einem 90-Grad-Winkel zum Boden steht.
Um die Sattelhöhe einzustellen, lösen Sie einfach den L-förmigen Höhenverstellknopf, heben oder senken den Sitz auf die gewünschte Höhe und ziehen den Knopf wieder fest.

Lenkerverstellung

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

Bedienung des Monitors

1. Automatisch ein/ausschalten
    a. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn er ein Signal vom Geschwindigkeitssensor erkennt oder wenn das Symbol gedrückt wird.
    b. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn der Geschwindigkeitssensor kein Signal sendet und das Symbol 4 Minuten lang nicht gedrückt wird.
2. Funktionen
    a. SCAN: Diese Funktion zeigt die verschiedenen Funktionen der Reihe nach an und hält bei jeder Funktion 6 Sekunden lang an. Folgen Sie der nachstehenden Reihenfolge: CAL-DIST-TIME-PULSE-RPM/SPEED
    b. SPEED: 0-70 km/h. Wenn 3 Sekunden lang kein Signal empfangen wird, wird die Geschwindigkeit auf 0,0 km/h gesetzt.
    c. UpM: 0-999
    d. TIME: 0-99.59 Sekunden. Wenn es keine Zielzeit gibt, dient die Zeit als Monitor. Wenn eine Zielzeit eingestellt ist, zeigt der Monitor die verbleibende Zeit bis zum Erreichen des Ziels an.
    e. DISTANCE: 0-99,9 km. Wenn es keine Zielentfernung gibt, akkumuliert der Monitor die Entfernung. Wenn ein Zielwert festgelegt wurde, zeigt der Monitor die verbleibende Entfernung bis zum Erreichen des Zielwerts an.
    f. CALORIES: 0-999 Kalorien. Wenn es einen Zielwert für die Kalorien gibt, zeigt das Display die verbleibenden Kalorien an, um den Zielwert zu erreichen. Wenn kein Ziel eingestellt ist, zählt die Anzeige die Kalorien.
    g. PULSE: 0-230. Es dauert 6 Sekunden, bis die Herzfrequenz nach der Erkennung auf dem Display angezeigt wird. Der Herzfrequenzalarm ertönt, wenn die aktuelle Pulsfrequenz über dem Zielwert liegt.

3. Symbole
   a. UP. Drücken Sie UP, um den Zielwert zu erhöhen. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, erhöht sich der Wert schneller.
   b. MODE/ENTER. Drücken Sie diese Taste, um eine Funktion auszuwählen. Wenn Sie MODE länger als 2 Sekunden gedrückt halten, werden alle Funktionen zurückgesetzt.
   c. UP. Drücken Sie UP, um den Zielwert zu erhöhen. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, erhöht sich der Wert schneller

4. Auto-Ein/Auto-Aus

   a. Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie eine beliebige Taste drücken oder wenn Sie mit dem Training beginnen.
   b. Der Monitor schaltet sich automatisch ab, wenn der Geschwindigkeitssensor kein Signal erhält oder ca. 1 Minute lang keine Tasten gedrückt werden.

5. Verbindung mit Anwendungen

Das Fahrrad kann über Bluetooth mit Fitshow, Kinomap und Zwift verbunden werden.

   a. Fitshow:
   Schritt 1: Laden Sie die FitShow-App herunter und erstellen Sie ein Konto.
   Schritt 2: Wählen Sie die Art der Ausrüstung für Ihr Training.
   Schritt 3: Vergewissern Sie sich, dass die Registerkarte «Team» auf der Trainingsseite zu Ihrem Team passt.
   Schritt 4: Gehen Sie auf die Seite «Schulung» und klicken Sie auf die Schaltfläche «Schnellstart».
   Schritt 5: Nach der Suche sollten Sie Ihren Teamnamen in der Liste der Teams sehen. Klicken Sie auf «Verbinden» neben dem Namen Ihres Computers.
   Abb.7

   b. Kinomap:
   Durch Scannen des QR-Codes unten können Sie auf eine Anleitung zugreifen, in der erklärt wird, wie Sie das Fahrrad mit der Kinomap-Anwendung koppeln.

c. Zwift:
Schritt 1: Registrieren Sie sich, wählen Sie den Modus „RADFAHREN“ und klicken Sie dann auf „Leistungsquelle“ oder „Geschwindigkeitssensor“.
Schritt 2: Wählen Sie die gekoppelten Geräte «Fs-XXXX.» als Namen für unseren Chip; (XXX... steht für eine beliebige Ziffer)
Schritt 3: Klicken Sie auf „OK“.
Schritt 4: Finden Sie die entsprechende Karte, um Ihr Lieblingstraining zu beginnen.

5. FITNESSINFORMATION

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:
- Aufwärmen: besteht aus einer 5 bis 10 Minuten dauernden Dehnungs- und Übungseinheit mit geringer Intensität. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 8
- Training: Es handelt sich um eine Übungseinheit von 20 bis 30 Minuten Dauer. (Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch). Abb. 9
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 8

6. REINIGUNG UND WARTUNG

- Schmieren Sie regelmäßig die Teile, die sich während des Trainings bewegen, um eine vorzeitige Abnutzung 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.
- Der Heimtrainer kann mit ein leicht angefeuchtetes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Vermeiden Sie es, das Gerät, insbesondere das Monitor direktem Sonnenlicht auszusetzen.
- 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.
- Um das Gerät zu bewegen, ziehen Sie entweder den Lenker nach unten, bis das Heck des Heimtrainers in der Luft ist, oder heben Sie das Gerät an, indem Sie den hinteren Stabilisator anfassen. So können Sie das Gerät sicher in die gewünschte Position bringen.

Hinweis:
Die Häufigkeit der Reinigung und Wartung der Geräte hängt von der Häufigkeit und Intensität der Nutzung ab.

7. PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Gerät wackelt bei der Benutzung.	Die Beine sind nicht eben.	Drehen Sie die Beine, bis das Gerät gerade steht.
Der Monitor arbeitet nicht korrekt.	1- Die Batterie ist leer 2- Die Kabel sind falsch angeschlossen	1- Ersetzen Sie die Batterie 2- Verbinden Sie sie richtig
Der Lenker ist nicht stabil.	Die Bolzen sind lose.	Ziehen Sie die Schrauben fest.
Laute Geräusche von sich bewegenden Teilen.	Die Teile sind nicht richtig angezogen.	Ziehen Sie sie fest.

8. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN

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

9. COPYRIGHT

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

10. VEREINFACHTE KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Cecotec Innovations erklärt hiermit, dass dieses Heimtrainer, Modell 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected, mit der Richtlinie 2014/53/EU über Funkanlagen konform ist.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist auf der folgenden Website zu finden:
https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity

1. PARTI E COMPONENTI

Lista delle parti. Fig. 1

NUMERO	PEZZO	QUANTITÀ
1	Manubrio	1
2	Rondella per manubrio	4
3	Bullone del manubrio S1	4
4	Asta del manubrio	1
5	Telaio principale	1
6	Manopola di regolazione ad L M1	2
7	Dado a cappello dello stabilizzatore	4
8	Stabilizzatore anteriore	2
9	Bullone a brugola T1	4
10	Sellino	1
11	Struttura di regolazione del sellino	1
13	Manopola di regolazione	1
13	Manopola di regolazione	1
14	Pedale (set)	1
15	Stabilizzatore posteriore	2
16	Chiave fissa	1
17	Chiave a brugola	1
18	Rondella stabilizzatore	4

NOTA:
Le immagini di questo manuale sono rappresentazioni schematiche e potrebbero non corrispondere esattamente all'apparecchio.
NOTA BENE: le viti, i dadi e le rondelle degli stabilizzatori sono più grandi rispetto a quelli del manubrio.

2. PRIMA DELL'USO

- Questo apparecchio ha un imballaggio progettato per proteggerlo durante il trasporto. Estrarre l'apparecchio dalla scatola e rimuovere tutto il materiale presente nell'imballaggio. Conservare la scatola originale e gli altri elementi in un luogo sicuro per prevenire danni all'apparecchio qualora fosse necessario trasportarlo in futuro. Se si desidera smaltire l›imballaggio originale, assicurarsi di riciclare tutti gli elementi in modo appropriato.
- Verificare che tutte le parti e i componenti siano compresi e in buono stato. Se uno di essi mancasse o non fosse in buone condizioni, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
- Non rimuovere il numero di serie del prodotto per garantire una corretta tracciabilità del dispositivo in caso di richiesta di assistenza.

Contenuto della scatola
- Cyclette DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected
- Il presente manuale di istruzioni
- Kit di montaggio
- 2 pile AA per la console

3. MONTAGGIO

Passaggio 1
Fissare lo stabilizzatore anteriore (8) e posteriore (15) al telaio principale (5).
I dadi (7), le rondelle degli stabilizzatori (18) e i bulloni a brugola (9) sono già prefissati agli stabilizzatori. Rimuoverli con la chiave fissa (16) e riavvitarli come mostrato in figura.
Attenzione: lo stabilizzatore anteriore è dotato di ruote di trasporto. Fig. 2

Passaggio 2
Inserire le manopole di regolazione ad L.
A tal fine, inserire le manopole di regolazione (6) negli appositi fori del telaio principale (5). Fissare le manopole girandole in senso orario. Per questo passaggio, non è necessario alcun attrezzo. Fig. 3

Passaggio 3
Posizionare i pedali (14) sulle pedivelle e fissarli con la chiave aperta (16).
Precauzione: Il pedale destro è contrassegnato dalla lettera R; il pedale sinistro dalla lettera L. Assicuratevi di posizionarli sul lato corretto. Il pedale destro viene avvitato ruotando in senso orario e il pedale sinistro in senso antiorario. Fig. 3

Passaggio 4
Inserire il reggisella (13) nel telaio principale (5). A tal fine, allentare la manopola di regolazione ad L girandola in senso antiorario. Successivamente, selezionare l'altezza desiderata e regolare nuovamente la manopola. Fig. 4

Passaggio 5
Fissare il sellino (10) al reggisella (13). A tal fine, rimuovere le viti sottostanti al sellino (10) usando la chiave fissa (16), quindi adattarlo all'apposita struttura di regolazione (11). Quindi riposizionare le viti. Rimuovere la manopola di regolazione e la guarnizione dal telaio di regolazione della sella (11) e collegare questa parte al reggisella (13). Quindi serrare nuovamente la manopola. Fig. 4

Passaggio 6
Montare l'attacco manubrio (4). A tal fine, allentare la manopola di regolazione a L ruotandola in senso antiorario. Successivamente, selezionare l'altezza desiderata e regolare nuovamente la manopola. Fig. 5

Passaggio 7
Posiziona il manubrio (1) sul suo attacco (4). Per farlo, allinea i fori di entrambi i pezzi e inserisci i bulloni (3) e le rondelle del manubrio (2) con l'aiuto della chiave a brugola (17) fornita. Fig. 5

Passaggio 8
Inserire le batterie nella parte posteriore del monitor. Posizionare quindi il monitor sul manubrio (1). Collegare i tre cavi sul retro del monitor. Fig. 6

4. FUNZIONAMENTO

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

Regolazione della resistenza
La resistenza di pedalata si regola con la leva situata sul telaio principale. Per aumentare la resistenza, portare la leva sulle posizioni inferiori. Per ridurla, portarla sulle posizioni superiori.

Regolazione del sellino
Nel regolare l'altezza del sellino, tenere presente che la posizione corretta dovrebbe essere tale che l'anca dell'utente non sia inclinata su un lato quando il pedale è nella sua posizione più bassa e il piede è completamente inserito nel fermapiedi.

Regolare correttamente il sellino per garantire la massima efficienza e il massimo comfort durante l›esercizio. Il sellino è nella posizione corretta se l›utente ha un ginocchio leggermente piegato quando uno dei pedali si trova a un angolo di 90 gradi rispetto al terreno.
Per regolare l›altezza del sellino, allentare la manopola ad L di regolazione dell'altezza, alzare o abbassare il sellino all›altezza desiderata e stringere la manopola.

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

Funzionamento della console
1. Accensione/spegnimento automatico
    a. La console si accende automaticamente se rileva un segnale dal sensore di velocità o se viene premuto il tasto.
    b. Il monitor si spegne automaticamente quando il sensore di velocità non invia alcun segnale e il tasto non viene premuto per 4 minuti.
2. Funzioni
    a. SCAN: Visualizza le diverse funzioni una per una, fermandosi per 6 secondi su ciascuna di esse. Seguire la sequenza indicata di seguito: CAL-DIST-TIME-PULSE-RPM/SPEED
    b. SPEED: 0-70 km/h. Se non si riceve alcun segnale per 3 secondi, la velocità diventa 0,0 km/h.
    c. RPM: 0-999
    d. TIME: 0-99.59 sec. Se non viene impostato il tempo, verrà avviato un conteggio. Se invece viene impostato il tempo, verrà visualizzato il tempo rimanente.
    e. DISTANCE: 0-99,9 km. Se non c›è una distanza target, il monitor accumula la distanza. Se è stato impostato un valore target, il monitor visualizza la distanza rimanente fino al raggiungimento della distanza target.
    f. CALORIES: 0-999 cal. Se esiste un valore calorico target, il display visualizza le calorie rimanenti per raggiungere l›obiettivo. Se non è stato impostato alcun obiettivo, il display conta le calorie.
    g. PULSE: 0-230. Sono necessari 6 secondi perché l›impulso venga visualizzato sul display dopo il rilevamento. L›allarme impulsi suonerà se l›impulso corrente è superiore al target.

3. Tasti
    a. UP. Premere UP per aumentare il valore target. Tenendo premuto, il valore aumenta

più rapidamente.

b. MODE/ENTER. Premere per selezionare una funzione. Se si tiene premuto MODE per più di 2 secondi, tutte le funzioni vengono ripristinate.

c. UP. Premere UP per aumentare il valore target. Tenendo premuto, il valore aumenta più rapidamente

4. Accensione/Spegnimento automatico

a. Il monitor si accende automaticamente quando si inizia l›esercizio o si preme qualsiasi tasto.

b. Il monitor si spegne automaticamente quando il sensore di velocità non riceve alcun segnale in ingresso o non viene premuto alcun tasto per circa 1 minuto..

5. Collegamento con le applicazioni

La cyclette può essere collegata a Fitshow, Kinomap e Zwift tramite Bluetooth.

a. Fitshow:

Step 1: Scarica l›app FitShow e crea un account.

Passaggio 2: Scegli il tipo di attrezzatura per il tuo allenamento.

Passaggio 3: Assicurati che la scheda dell›attrezzatura nella pagina di allenamento corrisponda alla tua attrezzatura.

Passaggio 4: Vai alla pagina «Formazione» e fai clic sul pulsante «Avvio rapido».

Passaggio 5: Dopo la ricerca, il nome del tuo apparecchio dovrebbe apparire nell›elenco degli apparecchi. Fare clic su «Connetti» accanto al nome del tuo apparecchio.

Fig. 7

b. Kinomap:

Scansionando il codice QR qui sotto è possibile accedere a un manuale che spiega come associare la cyclette all›applicazione Kinomap.

c. Zwift:
Step 1: Registrati, seleziona la modalità ‹PEDALARE›, fai clic su ‹Fonte di potenza› o ‹sensore di velocità›.
Passaggio 2: Selezionare i dispositivi accoppiati ‹Fs-XXXX. come nome del nostro chip; (XXX... sta per cifra casuale)
Passaggio 3: Fare clic sul pulsante «ACEPTAR».
Passaggio 4: Trova la mappa relativa per iniziare il tuo allenamento preferito.

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:
- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 8
- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (nota bene: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 9
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 8

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

- 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 un componente è danneggiato, interrompere l'uso e sostituirlo immediatamente.
- L'apparecchio può essere pulito con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Evitare di esporre l'apparecchio alla luce diretta del sole, in particolare la console.
- Non tentare di riparare l›attrezzatura da soli. In caso di difficoltà nel montaggio, nell›uso o se mancano dei pezzi, contattare il proprio rivenditore o il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
- Per spostare l'apparecchio, tirare verso il basso il manubrio fino a quando la parte posteriore della cyclette è in aria o sollevarla dallo stabilizzatore posteriore. Ciò consente di spostare la cyclette nella posizione desiderata in tutta sicurezza.

Avviso:
La frequenza della pulizia e della manutenzione dipende dalla frequenza e dall›intensità dell›uso.

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibili cause	Soluzione
L'apparecchio traballa durante l'uso.	Stabilizzatori non livellati.	Regolare gli stabilizzatori fino a livellarli.
La console non funziona correttamente.	1- Pila scarica. 2- I cavi sono collegati in modo errato.	1- Sostituire la pila. 2- Collegarli correttamente.
Il manubrio è instabile.	Le viti sono allentare.	Allentare le viti.
Le parti mobili fanno molto rumore.	Le parti mobili non sono ben serrate.	Serrarle.

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 pile/batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali.
Il rispetto di queste linee guida aiuterà a proteggere l›ambiente.

9. 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.

10. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ SEMPLIFICATA

Con la presente, Cecotec Innovaciones dichiara che questa spin bike, modello 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected, è conforme alla Direttiva 2014/53/UE sulle apparecchiature radio.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile nel seguente sito web:

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Lista de peças. Fig. 1

NÚMERO	PEÇA	Quantidade
1	Guiador	1
2	Anilha de guiador	4
3	Parafuso do guiador S1	4
4	Espigão do guiador	1
5	Estrutura principal	1
6	Botão de ajuste em forma de L M1	2
7	Porca de tampa para estabilizador	4
8	Estabilizador dianteiro	2
9	Parafuso Allen T1	4
10	Selim	1
11	Ajuste horizontal do selim	1
13	Roda de ajuste	1
13	Roda de ajuste	1
14	Pedal (set)	1
15	Estabilizador traseiro	2
16	Chave fixa	1
17	Chave Allen	1
18	Arruela estabilizadores	4

NOTA:
Os gráficos deste manual são representações esquemáticas e podem não corresponder exatamente ao produto.
NOTA: os parafusos, as porcas e as arruelas dos estabilizadores são maiores do que os do guiador.

2. ANTES DE USAR

- Este aparelho é embalado numa embalagem concebida para o proteger durante o transporte. Retire o aparelho da sua caixa e remova todo o material de embalagem. Pode manter a caixa original e outras embalagens num local seguro para evitar danos no aparelho, caso necessite de o transportar no futuro. Se desejar descartar a embalagem original, certifique-se de reciclar todos os itens corretamente.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estejam incluídos e em bom estado. Se algum deles faltar ou não estiver em boas condições, contactar imediatamente o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.
- Não remova o número de série do produto para garantir a rastreabilidade adequada do seu equipamento em caso de solicitação de assistência.

Conteúdo da caixa
- Bicicleta DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected
- Manual de instruções
- Kit de montagem
- 2 pilhas AA (monitor)

3. MONTAGEM

Passo 1
Coloque os estabilizadores dianteiro (8) e traseiro (15) na estrutura principal (5).
As porcas (7), as arruelas dos estabilizadores (18) e os parafusos Allen (9) são pré-fixados nos estabilizadores. Retire-os com a chave de bocas (16) e volte a colocá-los como indicado na figura.
ATENÇÃO: o estabilizador dianteiro contém as rodas de transporte. Fig. 2

Passo 2
Coloque os botões de ajuste em forma de L.
Coloque os botões de ajuste (6) nos orifícios previstos para a estrutura principal (5). Para os fixar, rode-os várias vezes em sentido horário. Não é necessário qualquer ferramenta. Fig. 3

Passo 3
Coloque os pedais (14) nas bielas e fixe-os com a chave fixa (16).
Precaução: O pedal direito está marcado com "R" e o esquerdo com "L". Certifique-se de colocá-los no lado correto. O pedal direito (R) é fixado rodando em sentido horário e o pedal esquerdo (L) no sentido contrário. Fig. 3

Passo 4
Coloque o espigão do selim (13) na estrutura principal (5). Para o fazer, desaperte o botão de ajuste em forma de L, rodando-o em sentido anti-horário. Escolha a altura e ajuste novamento a roda. Fig. 4

Passo 5
Coloque o selim (10) no espigão (13). Para o efeito, retire os parafusos por baixo do selim (10) com a chave de bocas (16) e coloque o selim na sua estrutura de ajuste (11). Coloque novamente os parafusos. Retire a roda de ajuste e a junta da estrutura de ajuste do selim (11) e ligue esta peça ao espigão do selim (13). Em seguida, volte a apertar a roda. Fig. 4

Passo 6
Coloque o avanço do guiador (4). Para o fazer, desaperte o botão de ajuste em forma de L, rodando-o em sentido anti-horário. Escolha a altura e ajuste novamento a roda. Fig. 5

Passo 7
Coloque o guiador (1) no suporte (4). Para isso, alinhe os orifícios de ambas as peças e coloque os parafusos (3) e as arruelas do guiador (2) com a ajuda da chave Allen (17) fornecida. Fig. 5

Passo 8
Introduza as pilhas na parte de trás do monitor. Em seguida, coloque o monitor no guiador (1). Ligue os três cabos na parte de trás do monitor. Fig. 6

4. FUNCIONAMENTO

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

Regulação da resistência
A resistência de pedalagem é ajustada com a avalanca de resistência da estrutura principal. Para aumentar a resistência, coloque a alavanca nas posições inferiores. Para reduzir a resistência, coloque a alavanca para as posições mais altas.

Regulação do selim
Ao ajustar a altura do selim, ter em mente que a posição correcta deve ser aquela em que a sua anca não está inclinada para um lado quando o pedal estiver na sua posição mais baixa e o pé estiver totalmente inserido e engatado na placa do pé.
Regule corretamente a posição do selim para assegurar a máxima eficiência e conforto

durante o exercício. O selim está na posição correta se o utilizador tiver um joelho ligeiramente dobrado quando um dos pedais está a um ângulo de 90 graus em relação ao solo.
Para ajustar a altura do selim, basta desapertar a roda de ajuste de altura, levante ou baixe o selim até à altura desejada e aperte a roda.

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

Funcionamento do monitor
1. Ligar e desligar automático
    a. O monitor liga-se automaticamente se detetar um sinal do sensor de velocidade ou se a tecla for premida.
    b. O monitor desliga-se automaticamente quando o sensor de velocidade não envia qualquer sinal e a tecla não é premida durante 4 minutos.
2. Funções
    a. SCAN: Apresenta as diferentes funções uma a uma, parando durante 6 segundos em cada uma delas. Siga a sequência abaixo: CAL-DIST-TIME-PULSE-RPM/SPEED
    b. SPEED: 0-70 km/h. Se não for recebido qualquer sinal durante 3 segundos, a velocidade passará a ser de 0,0 km/h.
    c. RPM: 0-999
    d. TIME: 0 – 99,59 seg. Se não existir um tempo-alvo definido, o tempo funciona como um contador. Se for definido um tempo-alvo, o contador mostrará o tempo que falta para atingir o alvo.
    e. DISTANCE: 0 – 99,9 km. Se não existir uma distância alvo, o monitor acumulará a distância. Se tiver sido definido um valor alvo, o monitor apresentará a distância restante até que a distância alvo seja atingida.
    f. CALORIES: 0 – 999 cal. Se existir um valor-alvo de calorias, o ecrã mostrará as calorias que faltam para atingir o alvo. Se não for definido um alvo, o ecrã simplesmentes contará as calorias.
    g. PULSE. 0-230. O ritmo cardíaco demora 6 segundos a aparecer no ecrã após a deteção. O alarme de ritmo soará se o ritmo atual estiver acima do alvo.

3. Botões
    a. UP. Prima UP para aumentar o valor-alvo. Se o mantiver premido, o valor aumentará mais rapidamente.

b. MODE/ENTER. Prima este botão para selecionar uma função. Se mantiver premido MODE durante mais de 2 segundos, todas as funções serão reiniciadas.
c. UP. Prima UP para aumentar o valor-alvo. Se o mantiver premido, o valor aumentará mais rapidamente

4. Ligação automática/desligamento automático

a. O monitor ligar-se-á automaticamente quando começar a fazer exercício ou quando premir o botão.
b. O monitor desliga-se automaticamente quando o sensor de velocidade não tem qualquer sinal de entrada ou quando não são premidas quaisquer teclas durante aproximadamente 1 minuto..

5. Ligação com aplicações

A bicicleta pode ser ligada ao Fitshow, Kinomap e Zwift através de Bluetooth.

a. Fitshow:
Passo 1: Descarregue a aplicação FitShow e crie uma conta.
Passo 2: Escolha o tipo de equipamento para o seu treino.
Passo 3: Certifique-se de que o separador da equipa na página de formação corresponde à sua equipa.
Passo 4: Aceda à página «Formação» e clique no botão «Início rápido».
Passo 5: Após a pesquisa, o nome da sua equipa deve aparecer na lista de equipas. Clique em «Ligar» junto ao nome do seu computador.
Fig.7

b. Kinomap:
Ao digitalizar o código QR abaixo, pode aceder a um manual que explica como emparelhar a bicicleta com a aplicação Kinomap.

c. Zwift:

Passo 1: Iniciar sessão, selecionar o modo «PEDALING», clicar em «Power Source» ou «Speed Sensor».

Passo 2: Selecione os dispositivos emparelhados «Fs-XXXX. como nome do nosso chip; (XXX... significa dígito aleatório)

Passo 3: Clique no botão «OK».

Passo 4: Encontre o mapa relacionado para iniciar o seu treino favorito.

5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 até 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício. Fig. 8
- Treino: uma sessão de exercício de 20 até 30 minutos.
  (Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos). Fig. 9
- Arrefecimento: alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 8

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Lubrifique periodicamente as peças que se movem durante o exercício para evitar o desgaste prematuro.
- Inspecione 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 aparelho pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Evite expor a máquina à luz solar direta, especialmente o monitor.
- Não tente reparar o produto por si próprio. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.
- Para deslocar a máquina, puxe o guiador para baixo até a parte traseira da bicicleta estar no ar ou levante a bicicleta agarrando no estabilizador traseiro. Isto permite-lhe deslocar a bicicleta com toda a segurança.

Aviso:
A frequência de limpeza e manutenção depende da frequência e intensidade de utilização.

7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Possível causa	Solução
O aparelho oscila durante a utilização.	Os pés não estão nivelados.	Rode os pés até a bicicleta ficar nivelada.
O monitor não funciona corretamente.	1- As pilhas estão gastas. 2- Os cabos não estão corretamente ligados.	1- Substitua as pilhas. 2- Ligue-os corretamente.
O guiador não é estável.	Os parafusos estão soltos.	Aperte os parafusos.
Ruído forte de peças móveis.	As peças não estão bem apertadas.	Aperte-as.

8. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS

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 diretrizes acima referidas ajudará a proteger o ambiente.

9. COPYRIGHT

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

10. DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE SIMPLIFICADA

A Cecotec Innovaciones declara que esta bicicleta indoor, modelo 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected está em conformidade com a Directiva de Equipamento de Rádio 2014/53/UE.

O texto completo da Declaração de Conformidade da UE pode ser encontrado no seguinte website:
https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Onderdelenlijst. Afb. 1

NUMMER	ONDERDEEL	HOEVEELHEID
1	Stuur	1
2	Stuurring	4
3	Stuurbout S1	4
4	Stuurstang	1
5	Hoofdframe	1
6	L-vormige afstelknop M1	2
7	Dopmoer van stabilisatorstang	4
8	Voorste stabilisatiesteun	2
9	Inbusbout T1	4
10	Zadel	1
10	Zadelverstelstructuur	1
13	Afstelknop	1
13	Afstelknop	1
14	Pedaal (set)	1
15	Achterste stabilisatiesteun	2
16	Steeksleutel	1
17	inbussleutel	1
18	Stabilisator sluitring	4

OPMERKING:
De figuren in deze handleiding zijn schematische voorstellingen en komen mogelijk niet exact overeen met het product.
OPMERKING: de bouten, moeren en sluitringen van de stabilisatoren zijn groter dan die van het stuur.

2. VOOR GEBRUIK

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

Inhoud van de doos
- Hometrainer DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected
- Handleiding
- Montage kit
- 2 AA-batterijen voor de monitor

3. MONTAGE

Stap 1
Monteer de voorste (8) en achterste (15) stabilisatorstangen aan het hoofdframe (5).
De moeren (7), stabilisator sluitringen (18) en inbusbouten (9) zijn vooraf aan de stangen bevestigd. Verwijder ze met de steeksleutel (16) en plaats ze terug zoals aangegeven in het figuur.
Let op: de voorste stabilisatorstang is die met de transportwielen. Fig. 2

Stap 2
Plaats de L-vormige stelknoppen.
Plaats de stelknoppen (6) in de daarvoor bestemde gaten op het hoofdframe (5). Draai ze een paar keer met de klok mee om ze vast te zetten. Er is geen gereedschap nodig. Fig. 3

Stap 3
Plaats de pedalen (14) op de cranks en zet ze vast met de steeksleutel (16).
Voorzichtig: Het rechter pedaal is gemarkeerd met de letter R; het linker pedaal is gemarkeerd met de letter L. Zorg ervoor dat u ze aan de juiste kant zet. Het rechter pedaal wordt vastgeschroefd door het met de klok mee te draaien en het linker pedaal tegen de klok in. Fig. 3

Stap 4
Monteer de zadelpen (13) aan het hoofdframe (5). Draai hiervoor de L-vormige stelknop los door deze tegen de klok in te draaien. Kies vervolgens de gewenste hoogte en stel de knop opnieuw in. Fig. 4

Stap 5.
Plaats het zadel (10) op de zadelpen (13). Verwijder hiervoor de schroeven onder het zadel (10) met de steeksleutel (16) en plaats het zadel op het verstelframe (11). Plaats vervolgens de schroeven terug. Verwijder de afstelknop en pakking van het zadelafstelframe (11) en sluit dit onderdeel aan op de zadelpen (13). Draai de knop vervolgens weer vast. Fig. 4

Stap 6
Monteer de stuurpen (4). Draai hiervoor de L-vormige stelknop los door deze tegen de klok in te draaien. Kies vervolgens de gewenste hoogte en stel de knop opnieuw in. Fig. 5

Stap 7.
Plaats het stuur (1) in de stuurpen (4) Lijn hiervoor de gaten van beide onderdelen uit en monteer de bouten (3) en de stuurringen (2) met behulp van de meegeleverde inbussleutel (17). Fig. 5

Stap 8
Plaats de batterijen in de achterkant van de monitor. Plaats de monitor vervolgens op het stuur (1). Sluit de drie kabels aan de achterkant van de monitor aan. Afb. 6

4. WERKING

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

Instellen van de weerstand
De trapweerstand wordt ingesteld met de spanhendel op het hoofdframe. Zet de hendel in de lagere posities om de weerstand te verhogen. Draai de hendel naar de hoogste posities om de weerstand te verminderen.

Hoogte van het zadel
Denk er bij het instellen van de zadelhoogte aan dat de juiste positie een positie is waarbij uw

heup niet naar een kant helt wanneer het pedaal in de laagste stand staat en uw voet volledig in de voetplaat is gestoken en vastzit.
Pas de zadelpositie goed aan voor maximale efficiëntie en comfort tijdens de training. Het zadel staat in de juiste positie als de berijder een licht gebogen knie heeft wanneer een van de pedalen zich in een hoek van 90 graden ten opzichte van de grond bevindt.
Om de zadelhoogte te verstellen, draait u gewoon de L-vormige hoogteverstelknop los, zet u het zadel hoger of lager tot de gewenste hoogte en draait u de knop weer vast.

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

Werking van de monitor
1. Automatisch in-/uitschakelen
    a. De monitor wordt automatisch ingeschakeld als hij een signaal van de snelheidssensor detecteert of als de sleutel wordt ingedrukt.
    b. De monitor schakelt automatisch uit als de snelheidssensor geen signaal uitzendt en de toets gedurende 4 minuten niet wordt ingedrukt.
2. Functies
    a. SCAN: Geeft de verschillende functies één voor één weer en stopt 6 seconden bij elke functie. Volgt de onderstaande volgorde: CAL-DIST-TIME-PULSE-RPM/SPEED
    b. SPEED: 0-70 km/u. Als er gedurende 3 seconden geen signaal wordt ontvangen, wordt de snelheid 0,0 km/u.
    c. RPM: 0-999
    d. TIME: 0-99.59 sec. Als er geen doeltijd is ingesteld, werkt de tijd als een teller. Als er een doeltijd is ingesteld, toont de teller de resterende tijd om het doel te bereiken.
    e. DISTANCE: 0-99.9 km. Als er geen doelafstand is, accumuleert de monitor de afstand. Als er een doelwaarde is ingesteld, geeft de monitor de resterende afstand weer tot de doelafstand is bereikt.
    f. CALORIES: 0-999 cal. Als er een streefwaarde voor calorieën is, toont het scherm de resterende calorieën om de streefwaarde te bereiken. Als er geen doel is ingesteld, telt het scherm calorieën.
    g. PULSE: 0-230. Het duurt 6 seconden voordat de puls na detectie op het scherm wordt weergegeven. Het pulsalarm gaat af als de huidige puls boven het doel is.

3. Knoppen
    a. UP. Druk op UP om de doelwaarde te verhogen. Ingedrukt houden verhoogt de waarde sneller.

b. MODE/ENTER. Druk op om een functie te selecteren. Als u MODE langer dan 2 seconden ingedrukt houdt, worden alle functies gereset.
c. UP. Druk op UP om de doelwaarde te verhogen. Ingedrukt houden verhoogt de waarde sneller

4. Automatische inschakeling / Automatische uitschakeling

a. De monitor wordt automatisch ingeschakeld door op een willekeurige toets te drukken of door te beginnen met trainen.
b. Het beeldscherm schakelt automatisch uit wanneer de snelheidssensor geen signaal ontvangt of wanneer er gedurende ongeveer 1 minuut geen toetsen worden ingedrukt..

5. Verbinding met toepassingen

De fiets kan via Bluetooth worden verbonden met Fitshow, Kinomap en Zwift.

a. Fitshow:
Stap 1: Download de FitShow app en maak een account aan.
Stap 2: Kies je type uitrusting voor je training.
Stap 3: Zorg ervoor dat het teamtabblad op de trainingspagina overeenkomt met je team.
Stap 4: Ga naar de pagina «Training» en klik op de knop «Snel aan de slag».
Stap 5: Na het zoeken zou je je teamnaam moeten zien verschijnen in de lijst met teams. Klik op «Verbinden» naast de naam van je computer.
Fig. 7

b. Kinomap:
Door de QR-code hieronder te scannen krijgt u toegang tot een handleiding waarin wordt uitgelegd hoe u de fiets kunt koppelen met de Kinomap-applicatie.

c. Zwift:
Stap 1: Log in, selecteer de modus «PEDALING» en klik op «Voedingsbron» of «Snelheidssensor».
Stap 2: Selecteer de gekoppelde apparaten ‹Fs-XXXX. als de naam van onze chip;
(XXX... staat voor willekeurig cijfer)
Stap 3: Klik op de knop "OK".
Stap 4: Zoek de bijbehorende kaart om je favoriete training te starten.

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:
- Warming-up: bestaat uit een stretch- en trainingssessie van 5 tot 10 minuten met een lage intensiteit. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 8
- Training: Dit is een 20-30 minuten durende trainingssessie.
(Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 9
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 8

6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- Smeer periodiek onderdelen die tijdens de training bewegen in, om vroegtijdige slijtage te voorkomen.
- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik en zet ze vast. Als een onderdeel in slechte staat is, vervang het dan onmiddellijk en gebruik de apparatuur niet totdat het in perfecte staat is.
- De apparatuur kan worden gereinigd met een licht vochtige doek en een niet-schurend reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht, vooral de monitor niet.
- 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.
- Om de machine te verplaatsen, trekt u aan het stuur totdat de achterkant van de hometrainer in de lucht is of tilt u de hometrainer op door de achterste stabilisator vast te pakken. Hierdoor kunt u de hometrainer in alle veiligheid in de gewenste positie zetten.

Opmerking:
De frequentie van reiniging en onderhoud hangt af van de frequentie en intensiteit van het gebruik.

7. PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Mogelijke oorzaken	Oplossing
De hometrainer wiebelt tijdens het gebruik.	Voeten staan niet waterpas.	Draai de poten totdat de fiets waterpas staat.
De monitor werkt niet goed.	1- De batterij is leeg 2- De kabels zijn verkeerd aangesloten	1- De batterij vervangen 2- Sluit ze correct aan
Het stuur is niet stabiel.	De bouten zitten los.	Draai de bouten vast.
Hard geluid van bewegende onderdelen.	De onderdelen zitten niet goed vast.	Draai ze vast.

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/accu's te verwijderen en het naar een door de plaatselijke autoriteiten aangewezen inzamelpunt te brengen.
Voor gedetailleerde informatie over hoe elektrische en elektronische apparatuur en/of batterijen op de juiste manier kunnen worden weggegooid, moeten consumenten contact opnemen met hun plaatselijke autoriteiten.
Naleving van de bovenstaande richtlijnen helpt het milieu te beschermen.

9. COPYRIGHT

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

10. VEREENVOUDIGDE VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING

Cecotec Innovaciones verklaart hierbij dat deze hometrainer, model 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected in overeenstemming is met de Richtlijn voor radioapparatuur 2014/53/EU.

De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is te vinden op de volgende website:

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Lista części. Rys. 1

NUMER	CZĘŚĆ	LICZBA
1	Uchwyt	1
2	Podkładka kierownicy	4
3	Śruba kierownicy S1	4
4	Sztyca kierownicy	1
5	Korpus	1
6	Pokrętło regulacji w kształcie L M1	2
7	Nakrętka kołpakowa stabilizatora	4
8	Drążek stabilizujący przedni	2
9	Śruba imbusowa T1	4
10	Siodełko	1
11	Prowadnica do regulacji siodełka	1
13	Pokrętło regulacji	1
13	Pokrętło regulacji	1
14	Pedał (komplet)	1
15	Drążek stabilizujący tylny	2
16	Klucz płaski	1
17	Klucz imbusowy	1
18	Podkładka do stabilizatorów	4

UWAGA:
Grafika tej instrukcji obsługi jest schematyczna i możliwe, że nie będzie całkowicie zgodna z produktem.
UWAGA: śruby, nakrętki i podkładki stabilizatorów są większe niż te przy kierownicy.

2. PRZED UŻYCIEM

- To urządzenie jest zapakowane w opakowanie zaprojektowane w celu ochrony podczas transportu. Wyjmij produkt z pudełka i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Oryginalne pudełko i inne elementy opakowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia w przypadku konieczności jego transportu w przyszłości. Jeśli chcesz pozbyć się oryginalnego opakowania, pamiętaj o prawidłowym recyklingu wszystkich jego elementów.
- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są dołączone i są w dobrym stanie. Jeśli któregokolwiek z nich brakuje lub nie są w dobrym stanie, należy niezwłocznie skontaktować się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.
- Nie usuwaj numeru seryjnego produktu, aby zapewnić prawidłową identyfikowalność urządzenia w przypadku potrzeby serwisu.

Zawartość opakowania
- Rower treningowy DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected
- Ta instrukcja obsługi
- Zestaw do montażu
- 2 baterie AA do monitora

3. MONTAŻ

Krok 1
Zamontuj przednie (8) i tylne (15) drążki stabilizujące do ramy głównej (5).
Nakrętki (7), podkładki do stabilizatorów (18) i śruby imbusowe (9) są wstępnie przymocowane do prętów. Zdejmij je za pomocą klucza płaskiego (16) i załóż je ponownie tak, jak pokazano na rysunku.
Uwaga: przedni drążek stabilizatora to ten z kółkami transportowymi. Rys. 2

Krok 2
Zainstaluj pokrętła regulacyjne w kształcie L.
Zamontuj pokrętła regulacyjne (6) w odpowiednich otworach znajdujących się w ramie głównej (5). Aby je zamocować, obróć je kilka razy zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Nie jest potrzebne do tego żadne narzędzie. Rys. 3

Krok 3
Umieść pedały (14) na korbowodach i przykręć je kluczem płaskim (16).
Uwaga: Prawy pedał jest oznaczony literą R; lewy pedał jest oznaczony literą L. Upewnij się, że są umieszczone po właściwych stronach. Prawy pedał wkręca się, obracając go w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a lewy w kierunku przeciwnym. Rys. 3

Krok 4
Włóż sztycę siodełka (6) do głównej ramy (5). W tym celu należy poluzować pokrętło regulacyjne w kształcie L (6), obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Następnie wybierz żądaną wysokość i ponownie wyreguluj pokrętło. Rys. 4

Krok 5
Umieść siodełko (10) na odpowiedniej sztycy (13). W tym celu należy odkręcić śruby pod siodełkiem (10) za pomocą klucza płaskiego (16) i umieścić siodełko na prowadnicy (11). Następnie należy ponownie wkręcić śruby. Zdejmij pokrętło regulacji i uszczelkę z prowadnicę (11), i połącz tę część ze sztycą siodełka (13). Następnie dokręć pokrętło. Rys. 4

Krok 6
Zamontuj sztycę kierownicy (4). W tym celu należy poluzować pokrętło regulacyjne w kształcie L (6), obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Następnie wybierz żądaną wysokość i ponownie wyreguluj pokrętło. Rys. 5

Krok 7
Nałóż kierownicę (1) na sztycę (4). W tym celu należy dopasować otwory obu części i zamontować śruby (3) i podkładki kierownicy (2) za pomocą dostarczonego klucza imbusowego (17). Rys. 5

Krok 8
Włóż baterie z tyłu monitora. Następnie umieść monitor na kierownicy (1). Podłącz trzy przewody z tyłu monitora. Rys. 6

4. FUNKCJONOWANIE

Jak wejść i zejść z roweru
Przed wejściem na rower sprawdź, czy pedały się nie ruszają. Stań z boku roweru i przesuń nad nim nogę znajdującą się najbliżej roweru, a następnie usiądź na siodełku i włóż stopy w pedały.
Aby zejść z roweru, wykonaj poprzednią procedurę, ale w odwrotnej kolejności.

Regulacja oporu
Opór pedałowania jest regulowany za pomocą dźwigni na ramie głównej. Aby zwiększyć opór, przesuń dźwignię do niższego położenia. Aby zwiększyć opór, przesuń dźwignię do wyższego położenia.

Regulacja siodełka

Regulując wysokość siodełka pamiętaj, że prawidłowa pozycja to taka, w której biodra nie są przechylone na żadną stronę, gdy pedał jest w dolnej pozycji, a stopa jest idealnie wsunięta i wpasowana w paski przytrzymujące stopy.

Odpowiednio dopasuj pozycję siodełka, aby zapewnić maksymalną efektywność i komfort podczas ćwiczeń. Siodełko jest we właściwej pozycji, jeśli użytkownik ma lekko zgięte kolano, gdy jeden z pedałów znajduje się pod kątem 90 stopni do podłoża.

Aby wyregulować wysokość siodełka, wystarczy poluzować pokrętło regulacji wysokości w kształcie L, podnieść lub opuścić siodełko na żądaną wysokość i dokręcić pokrętło.

Ustawienie kierownicy

Upewnij się, że wysokość kierownicy jest w przybliżeniu równa wysokości siodełka, pamiętaj, że ten parametr będzie zależał od biomechaniki i fizjologii użytkownika. Jeśli nie czujesz się komfortowo w tej pozycji lub kolana uderzają o kierownicę, należy nieco zwiększyć wysokość.

Aby wyregulować wysokość kierownicy, poluzuj pokrętło regulacji wysokości w kształcie L, ustaw kierownicę na żądaną wysokość i dokręć.

Działanie monitora

1. Automatyczne włączania / wyłączenie
    a. Monitor włącza się automatycznie po wykryciu sygnału z czujnika prędkości lub po naciśnięciu przycisku.
    b. Monitor wyłącza się automatycznie w przypadku braku sygnału z czujnika prędkości lub braku naciśnięcia przycisku przez 4 minuty.
2. Funkcje
    a. SCAN: Pokazuje różne kolejne funkcje, zatrzymując się na każdej z nich przez 6 sekund. Postępuj zgodnie z następującą sekwencją: CAL-DIST-TIME-PULSE-RPM/SPEED
    b. SPEED: 0-70 km/h. Jeśli przez 3 sekundy nie zostanie odebrany żaden sygnał, zostanie wyświetlona prędkość 0,0 km/h.
    c. RPM (obroty na minutę): 0-999
    d. TIME: 0-99,59 sek. Jeśli nie ustawiono czasu docelowego, rolę licznika pełni zegar. Jeśli natomiast ustawiony jest czas docelowy, licznik pokazuje czas pozostały do osiągnięcia celu.
    e. DISTANCE: 0-99,9 km. Jeśli nie ma odległości docelowej, monitor pokazuje przebyty dystans. Jeśli została ustawiona wartość docelowa, monitor wyświetla dystans pozostałą do osiągnięcia celu.
    f. CALORIES: 0-999 kal. Jeśli istnieje docelowa wartość kalorii, wyświetlacz pokazuje liczbę kalorii pozostałych do osiągnięcia celu. Jeśli nie ustawiono żadnego celu, wyświetlacz pokazuje spalone kalorie.
    g. PULSE: 0-230. Puls pojawia się na wyświetlaczu po 6 sekundach od wykrycia. Alarm tętna włączy się, jeśli bieżące tętno przekroczy wartość docelową.

3. Przyciski
   a. UP. Naciśnij UP, aby zwiększyć wartość docelową. Jeśli przytrzymasz przycisk, wartość będzie rosła szybciej.
   b. MODE/ENTER. Naciśnij, aby wybrać funkcję. Jeśli przytrzymasz przycisk MODE przez dłużej niż 2 sekundy, wszystkie funkcje zostaną zresetowane.
   c. UP. Naciśnij UP, aby zwiększyć wartość docelową. Jeśli przytrzymasz przycisk, wartość będzie rosła szybciej

4. Automatyczne włączanie/Automatyczne wyłączanie

   a. Monitor włączy się automatycznie po naciśnięciu dowolnego przycisku lub po rozpoczęciu ćwiczeń.
   b. Monitor wyłączy się automatycznie, gdy czujnik prędkości nie będzie odbierał sygnału lub żaden przycisk nie zostanie naciśnięty przez około 1 minutę..

5. Połączenie z aplikacjami

Rower można połączyć z Fitshow, Kinomap i Zwift przez Bluetooth.

   a. Fitshow:
   Krok 1: Pobierz aplikację FitShow i utwórz konto.
   Krok 2: Wybierz rodzaj sprzętu do treningu.
   Krok 3: Upewnij się, że zakładka urządzenia na stronie treningu jest zgodna z Twoim urządzeniem.
   Krok 4: Przejdź do strony „Trening" i naciśnij przycisk „Szybki start".
   Krok 5: Po wyszukaniu na liście urządzeń powinna pojawić się nazwa posiadanego urządzenia. Kliknij „Połącz" obok nazwy urządzenia.
   Rys. 7

   b. Kinomap:
   Skanując poniższy kod QR, można uzyskać dostęp do instrukcji wyjaśniającej, jak sparować rower z aplikacją Kinomap.

c. Zwift:
Krok 1: Zaloguj się, wybierz tryb „PEDAŁOWANIE", kliknij „Źródło zasilania" lub „czujnik prędkości".
Krok 2: Wybierz sparowane urządzenia 'Fs-XXXX. jako nazwę naszego chipa;
(XXX... oznacza losowe cyfry)
Krok 3: Naciśnij przycisk „OK".
Krok 4: Znajdź powiązaną mapę, aby rozpocząć swój ulubiony trening.

5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Prawidłowy trening powinien składać się z następujących kroków:
- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 8
- Trening: jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut.
(Ważne: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut). Rys. 9
- Wyciszenie: rozciągaj się od 5 do 10 minut. Zwiększy to elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 8

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Okresowo smaruj części, które poruszają się podczas ćwiczeń, aby zapobiec ich przedwczesnemu zużyciu.
- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem. Jeśli jakakolwiek część jest uszkodzona, należy ją natychmiast wymienić i nie używać urządzenia, dopóki nie będzie w idealnym stanie.
- Sprzęt można czyścić lekko wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników.
- Unikaj wystawiania urządzenia, zwłaszcza monitora, na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.
- Aby przesunąć urządzenie, pociągnij w dół za kierownicę, aż tył roweru się podniesie, lub podnieś rower za tylny stabilizator. W ten sposób można całkowicie bezpiecznie przestawić rower w wybrane miejsce.

Ostrzeżenie:
Częstotliwość czyszczenia i konserwacji sprzętu zależy od częstotliwości i intensywności użytkowania.

7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Prawdopodobne przyczyny	Rozwiązanie
Rower chwieje się podczas użytkowania.	Stopki nie są wypoziomowane.	Wyreguluj stopki aż rower zostanie wypoziomowany.
Monitor nie działa prawidłowo.	1- Bateria jest wyczerpana 2- Przewody nie są dobrze podłączone	1- Wymień baterię 2- Podłącz je odpowiednio
Kierownica nie jest stabilna.	Śruby są poluzowane.	Dokręć śruby.
Głośny dźwięk ruchomych części.	Części nie są dobrze dokręcone.	Dokręć je.

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 je do punktu zbiórki wyznaczonego przez lokalne władze.
Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji sprzętów elektrycznych i elektronicznych i/lub odpowiednich baterii, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.
Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

9. PRAWA AUTORSKIE

Prawa własności intelektualnej do tekstów tej instrukcji obsługi należą do CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Wszelkie prawa zastrzeżone. Treść niniejszej publikacji nie może być, w całości lub w części, powielana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub rozpowszechniana za pomocą jakichkolwiek środków (elektronicznych, mechanicznych, fotokopii, nagrywania lub podobnych) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

10. UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI

Niniejszym firma Cecotec Innovaciones oświadcza, że rower stacjonarny, model 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected, jest zgodny z dyrektywą dotyczącą urządzeń radiowych i elektrycznych 2014/53/UE.

Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym:
https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity

1. SOUČÁSTI A KOMPONENTY

Seznam dílů. Obr. 1

ČÍSLO	ČÁST	MNOŽSTVÍ
1	Řídítka	1
2	Podložka řídítek	4
3	Šroub řídítek S1	4
4	Sloupek řídítek	1
5	Hlavní struktura	1
6	Nastavovací knoflík ve tvaru L M1	2
7	Matice převlečné lišty stabilizátoru	4
8	Přední stabilizační tyč	2
9	Imbusový šroub T1	4
10	Sedlo	1
11	Struktura nastavení sedla	1
13	Nastavovací knoflík	1
13	Nastavovací knoflík	1
14	Pedál (sada)	1
15	Zadní stabilizační tyč	2
16	Pevný klíč	1
17 let	imbusový klíč	1
18 let	Podložka stabilizátoru	4

POZNÁMKA:
Obrázky v této příručce jsou schematické a nemusí přesně odpovídat obrázku na produktu.
POZNÁMKA: Šrouby, matice a podložky na stabilizátorech jsou větší než na řídítkách.

2. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je dodáván v obalu, který je určen k jeho ochraně během přepravy. Vyjměte spotřebič z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál. Originální krabici a další obalové materiály uložte na bezpečné místo, abyste zabránili poškození spotřebiče v případě jeho budoucí přepravy. Pokud chcete originální obal zlikvidovat, ujistěte se, že jste všechny položky řádně recyklovali.
- okamžitě kontaktujte oficiální technickou podporu společnosti Cecotec .
- Neodstraňujte sériové číslo produktu, abyste zajistili správnou sledovatelnost zařízení v případě žádosti o podporu.

Obsah krabice
- Kolo DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected
- Tento návod k obsluze
- Montážní sada
- 2 AA baterie pro monitor

3. MONTÁŽ

Krok 1
Umístěte přední (8) a zadní (15) stabilizační tyče na hlavní rám (5).
Matice (7), stabilizační podložky (18) a imbusové šrouby (9) jsou předem upevněny k tyčím. Odstraňte je pomocí klíče (16) a namontujte je zpět, jak je znázorněno na obrázku.
Pozor: Přední stabilizační tyč nese přepravní kola. Obr. 2

Krok 2
Umístěte nastavovací knoflíky do tvaru L.
Umístěte nastavovací knoflíky (6) do otvorů na hlavním rámu (5). Pro zajištění je několikrát otočte ve směru hodinových ručiček. Není potřeba žádné nářadí. Obr. 3

Krok 3
Nasaďte pedály (14) na kliky a zajistěte je klíčem (16).
Pozor: Pravý pedál je označen písmenem R; levý pedál je označen písmenem L. Ujistěte se, že je správně vkládáte. Pravý pedál se zašroubuje otáčením ve směru hodinových ručiček a levý pedál se zašroubuje proti směru hodinových ručiček. Obr. 3

Krok 4
Umístěte sedlovku (13) na hlavní rám (5). Za tímto účelem povolte nastavovací knoflík ve tvaru L otáčením proti směru hodinových ručiček. Poté vyberte požadovanou výšku a knoflík znovu utáhněte. Obr. 4

Krok 5
Umístěte sedlo (10) na sedlovku (13). Za tímto účelem odstraňte šrouby umístěné pod sedlem (10) pomocí klíče (16) a umístěte ho na nastavovací rám (11). Poté šrouby vraťte zpět. Sejměte nastavovací knoflík a těsnění z nastavovacího rámu sedla (11) a připojte tuto část k sedlovce (13). Poté knoflík znovu utáhněte. Obr. 4

Krok 6
Nastavte představec řídítek (4). Za tímto účelem povolte nastavovací knoflík ve tvaru L otáčením proti směru hodinových ručiček. Poté vyberte požadovanou výšku a knoflík znovu utáhněte. Obr. 5

Krok 7
Umístěte řídítka (1) na sedlovku (4). Za tímto účelem zarovnejte otvory v obou dílech a nasaďte šrouby řídítek (3) a podložky (2) pomocí dodaného imbusového klíče (17). Obr. 5

Krok 8
Vložte baterie do zadní strany monitoru. Poté umístěte monitor na řídítka (1). Připojte tři kabely umístěné na zadní straně monitoru. Obr . 6

4. PROVOZ

Jak nasednout a sesednout z kola
Než nasednete na kolo, zkontrolujte, zda jsou pedály v zablokované poloze. Postavte se z boku kola a přehoďte nohu, která je nejblíže k němu, přes kolo, poté se posaďte na sedlo a vložte chodidla do pedálů.
Chcete-li sesednout z kola, proveďte předchozí postup, ale v opačném pořadí.

Nastavení odporu
Odpor šlapání se nastavuje pomocí páky napnutí umístěné na hlavním rámu. Pro zvýšení odporu posuňte páku do nižších poloh. Pro snížení odporu otočte páku do vyšších poloh.

Nastavení sedla
Při nastavení výšky sedla mějte na paměti, že správná poloha by měla být taková, ve které váš kyčel není při sešlápnutí pedálu nakloněn na jednu stranu a vaše noha je dokonale zasunutá a uchycená v úchytu na prsty .
Pro zajištění maximální efektivity a pohodlí při cvičení si správně nastavte sedlo. Sedlo je ve správné poloze, pokud má jezdec mírně pokrčené koleno, když jeden z pedálů svírá k zemi úhel 90 stupňů.
Pro nastavení výšky sedla jednoduše povolte knoflík pro nastavení výšky ve tvaru L, zvedněte nebo snižte sedlo do požadované výšky a knoflík utáhněte.

Nastavení řídítek

Ujistěte se, že výška řídítek je přibližně stejně vzdálená od sedla. Mějte na paměti, že tento parametr bude záviset na biomechanice a fyziologii uživatele. Pokud vám tato poloha způsobuje nepohodlí nebo pokud se vám kolena dotýkají řídítek, měli byste výšku mírně zvýšit. Pro nastavení výšky řídítek jednoduše povolte nastavovací knoflík výšky řídítek ve tvaru L, nastavte řídítka do požadované výšky a utáhněte jej.

Provoz monitoru

1. Automatické zapnutí/vypnutí
    a. Monitor se automaticky zapne, pokud detekuje signál ze snímače rychlosti nebo pokud je stisknuto tlačítko.
    b. Monitor se automaticky vypne, pokud snímač rychlosti nevysílá žádný signál a tlačítko není stisknuto po dobu 4 minut.
2. Funkce
    a. SCAN: Zobrazuje různé funkce jednu po druhé, u každé z nich se na 6 sekund zastaví. Dodržujte pořadí: KAL-VZDÁLENOST-ČAS-PULSE-OTÁČKY/RYCHLOST
    b. RYCHLOST: 0–70 km/h. Pokud není po dobu 3 sekund přijat žádný signál, rychlost klesne na 0,0 km/h.
    c. Otáčky: 0-999
    d. ČAS: 0–99,59 s . Pokud není nastaven cílový čas, časovač funguje jako počítadlo. Pokud je nastaven cílový čas, počítadlo zobrazuje zbývající čas k dosažení cíle.
    e. VZDÁLENOST: 0–99,9 km. Pokud není stanovena cílová vzdálenost, monitor vzdálenost sčítá. Pokud byla nastavena cílová hodnota, monitor zobrazuje vzdálenost zbývající do dosažení cílové vzdálenosti.
    f. KALORIE: 0–999 kcal. Pokud je nastavena cílová hodnota kalorií, displej zobrazuje zbývající kalorie k dosažení cíle. Pokud cíl není nastaven, displej kalorie počítá.
    g. PULSE: 0-230. Tepová frekvence se zobrazí na displeji do 6 sekund po detekci. Pokud je aktuální tepová frekvence nad cílovou hodnotou, spustí se alarm pulsu.

3. Tlačítka
    a. NAHORU. Stisknutím tlačítka NAHORU zvýšíte cílovou hodnotu. Podržením tlačítka se hodnota zvyšuje rychleji.
    b. REŽIM/VSTUP. Stisknutím vyberete funkci. Podržením tlačítka REŽIM po dobu delší než 2 sekundy se resetují všechny funkce.
    c. NAHORU. Stisknutím tlačítka NAHORU zvýšíte cílovou hodnotu. Podržením tlačítka NAHORU se hodnota zvyšuje rychleji.

4. Automatické zapnutí/ Automatické vypnutí

    a. Monitor se automaticky zapne stisknutím libovolného tlačítka nebo zahájením cvičení.

b. Monitor se automaticky vypne, pokud snímač rychlosti nepřijímá žádný vstupní signál nebo pokud po dobu přibližně 1 minuty nejsou stisknuta žádná tlačítka .

5. Propojení s aplikacemi

Kolo lze přes Bluetooth propojit s aplikacemi Fitshow , Kinomap a Zwift .

a. Fitshow :
Krok 1: Stáhněte si aplikaci FitShow a vytvořte si účet.
Krok 2: Vyberte si typ vybavení pro váš trénink.
Krok 3: Ujistěte se, že záložka týmu na stránce tréninku odpovídá vašemu týmu.
Krok 4: Přejděte na stránku „Školení“ a klikněte na tlačítko „Rychlý start“.
Krok 5: Po vyhledávání by se měl název vašeho týmu zobrazit v seznamu týmů. Klikněte na „Připojit“ vedle názvu vašeho týmu.
Obr. 7

b. Kinomap :
Naskenováním následujícího QR kódu získáte přístup k manuálu, který vysvětluje, jak spárovat kolo s aplikací Kinomap .

c. Zwift :
Krok 1: Zaregistrujte se, vyberte režim „PEDALING“ (ŠLAPÁNÍ), klikněte na „Power Source“ (Zdroj energie) nebo „Speed Sensor“ (Snímač rychlosti).
Fs -XXXX. spárovaných zařízení jako název našeho čipu;
(XXX... znamená náhodnou číslici)
Krok 3: Klikněte na tlačítko „PŘIJMOUT“.
Krok 4: Najděte související mapu pro zahájení vašeho oblíbeného tréninku.

5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Správný výcvik by měl sestávat z následujících kroků:
- Zahřátí: Spočívá v 5 až 10minutovém protahování a cvičení s nízkou intenzitou. Správné zahřátí zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a krevní oběh, což pomáhá připravit se na cvičení. Obr. 8
- Trénink: Jedná se o cvičení v délce 20 až 30 minut.
  (Poznámka: Během prvních několika týdnů cvičení neudržujte zvýšenou tepovou frekvenci déle než 20 minut.) Obr. 9
- Zklidnění: Protahujte se 5 až 10 minut. Zvýšíte tím svou flexibilitu a pomůžete předejít možným zraněním po cvičení. Obr. 8

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Během cvičení pravidelně promazávejte pohyblivé části, abyste zabránili jejich předčasnému opotřebení.
- Před použitím zkontrolujte a dotáhněte všechny díly. Pokud je některý díl poškozený, okamžitě jej vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude v perfektním stavu.
- Zařízení lze čistit mírně navlhčeným hadříkem a neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Nevystavujte zařízení přímému slunečnímu záření, zejména monitor.
- Nepokoušejte se zařízení opravovat sami. Pokud máte potíže s jeho sestavením nebo používáním, nebo pokud si myslíte, že vám chybí některé díly, kontaktujte svého distributora nebo oficiální technickou podporu společnosti Cecotec .
- Chcete-li s kolem pohybovat, zatáhněte za řídítka dolů, dokud se zadní část kola nedostane do vzduchu, nebo kolo zvedněte uchopením zadního stabilizátoru. Tímto způsobem můžete kolo bezpečně přesunout do požadované polohy.

Varování:
Četnost čištění a údržby zařízení závisí na četnosti a intenzitě používání.

7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možné příčiny	Řešení
Stroj se během používání kymácí.	Nohy nejsou v rovině.	Otáčejte nohami, dokud kolo nebude v rovině.

Problém	Možné příčiny	Řešení
Monitor nefunguje správně.	1 - Baterie je vybitá 2 - Kabely jsou špatně připojeny	1. Vyměňte baterii 2. Správně je připojte
Řídítka nejsou stabilní.	Šrouby jsou uvolněné.	Utáhněte šrouby.
Hlasitý hluk z pohyblivých částí.	Díly nejsou dostatečně těsné.	Utáhněte je.

8. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ

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

Pro podrobné informace o nejvhodnějším způsobu likvidace elektrických a elektronických zařízení a/nebo baterií by se spotřebitelé měli obrátit na své místní úřady.

Dodržování výše uvedených pokynů pomůže chránit životní prostředí.

9. AUTORSKÁ PRÁVA

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

10. ZJEDNODUŠENÉ PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

CE

Společnost Cecotec Innovations tímto prohlašuje, že tento spinningový rotoped, model 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected splňuje požadavky směrnice o rádiových zařízeních 2014/53/EU.

Úplné znění prohlášení EU o shodě je k dispozici na následující internetové adrese: https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity

1. PARÇALAR VE BILEŞENLER

Parça listesi. Şekil 1

SAYI	PARÇA	MİKTAR
1	Gidon	1
2	Gidon yıkayıcı	4
3	S1 gidon cıvatası	4
4	Gidon direği	1
5	Ana yapı	1
6	L şeklinde ayar düğmesi M1	2
7	Denge çubuğu kapak somunu	4
8	Ön denge çubuğu	2
9	T1 Allen Cıvatası	4
10	Sele	1
11	Eyer ayar yapısı	1
13	Ayar düğmesi	1
13	Ayar düğmesi	1
14	Pedal (set)	1
15	Arka denge çubuğu	2
16	Sabit anahtar	1
17	Allen anahtarı	1
18	Stabilizatör rondelası	4

NOT:
Bu kılavuzda yer alan grafikler şematik gösterimlerdir ve üründeki grafiklerle birebir aynı olmayabilir.
NOT: Denge çubuklarındaki cıvatalar, somunlar ve rondelalar gidondakilerden daha büyüktür.

2. KULLANMADAN ÖNCE

- Bu cihaz, nakliye sırasında cihazı korumak için tasarlanmış bir ambalajla birlikte gelir. Cihazı kutusundan çıkarın ve tüm ambalaj malzemelerini çıkarın. Gelecekte taşımanız gerekirse, cihazın hasar görmesini önlemek için orijinal kutuyu ve diğer ambalaj malzemelerini güvenli bir yerde saklamak isteyebilirsiniz. Orijinal ambalajı atmak isterseniz, lütfen tüm ürünleri uygun şekilde geri dönüştürdüğünüzden emin olun.

- Cecotec'in resmi Teknik Destek Servisi ile iletişime geçin .
- Destek talebinde bulunmanız durumunda ekipmanınızın izlenebilirliğini sağlamak için ürünün seri numarasını çıkarmayın.

Kutu içeriği
- DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected Bisiklet
- Bu kullanım kılavuzu
- Montaj kiti
- Monitör için 2 adet AA pil

3. MONTAJ

Adım 1
Ön (8) ve arka (15) denge çubuklarını ana çerçeveye (5) yerleştirin.
Somunlar (7), dengeleyici rondelalar (18) ve alyan cıvatalar (9) çubuklara önceden sabitlenmiştir. Bunları anahtar (16) ile çıkarın ve şekilde gösterildiği gibi tekrar takın.
Dikkat: Ön denge çubuğu, taşıma tekerleklerini taşıyan çubuktur. Şekil 2

Adım 2
Ayar düğmelerini L şeklinde yerleştirin.
Ayar düğmelerini (6) ana çerçeve (5) üzerindeki deliklere yerleştirin. Sabitlemek için saat yönünde birkaç kez çevirin. Herhangi bir alet gerekmez. Şekil 3

Adım 3
Pedalları (14) kranklara yerleştirin ve anahtarla (16) sabitleyin.
Dikkat: Sağ pedal R, sol pedal ise L olarak işaretlenmiştir. Doğru şekilde taktığınızdan emin olun. Sağ pedal saat yönünde, sol pedal ise saat yönünün tersine çevrilerek vidalanır. Şekil 3

Adım 4
Sele direğini (13) ana şasiye (5) yerleştirin. Bunun için, L şeklindeki ayar düğmesini saat yönünün tersine çevirerek gevşetin. Ardından istediğiniz yüksekliği seçin ve düğmeyi tekrar sıkın. Şekil 4

Adım 5
Seleyi (10) sele borusuna (13) yerleştirin. Bunun için, anahtarı (16) kullanarak selenin (10) altında bulunan vidaları sökün ve seleyi ayar çerçevesine (11) yerleştirin. Ardından vidaları tekrar takın. Sele ayar çerçevesinden (11) ayar düğmesini ve contayı çıkarın ve bu parçayı sele borusuna (13) bağlayın. Ardından düğmeyi tekrar sıkın. Şekil 4

Adım 6
Gidon sapını (4) yerleştirin. Bunu yapmak için, L şeklindeki ayar düğmesini saat yönünün tersine çevirerek gevşetin. Ardından istediğiniz yüksekliği seçin ve düğmeyi tekrar sıkın. Şekil 5

Adım 7
Gidonu (1) sele borusuna (4) yerleştirin. Bunu yapmak için, her iki parçadaki delikleri hizalayın ve gidon cıvatalarını (3) ve rondelaları (2) verilen Allen anahtarını (17) kullanarak takın. Şekil 5

Adım 8
Pilleri monitörün arkasına takın. Ardından monitörü gidonun üzerine yerleştirin (1). Monitörün arkasında bulunan üç kabloyu bağlayın. Şekil 6

4. OPERASYON

Bisiklete nasıl binilir ve bisikletten nasıl inilir
Bisiklete binmeden önce pedalların kilitli konumda olduğundan emin olun. Bisikletin yan tarafına geçin ve en yakın bacağınızı bisikletin üzerinden geçirin, ardından seleye oturun ve ayaklarınızı pedallara yerleştirin.
Bisikletten inmek için, bir önceki işlemin tersini yapın.

Direncin ayarlanması
Pedallama direnci, ana gövde üzerinde bulunan gerilim kolu kullanılarak ayarlanır. Direnci artırmak için kolu alt konumlara, azaltmak için kolu üst konumlara getirin.

Eyer ayarı
Sele yüksekliğini ayarlamak için, doğru pozisyonun, pedal alt pozisyonundayken kalçanızın bir tarafa doğru eğilmediği ve ayağınızın ayak klipsine mükemmel şekilde yerleştirildiği ve oturduğu pozisyon olması gerektiğini unutmayın .
Egzersiz sırasında maksimum verimlilik ve konfor sağlamak için sele pozisyonunuzu doğru ayarlayın. Pedallardan biri yere 90 derecelik açıyla durduğunda, sürücünün dizi hafifçe bükülmüşse sele doğru pozisyondadır.
Sele yüksekliğini ayarlamak için L şeklindeki yükseklik ayar düğmesini gevşetin, seleyi istediğiniz yüksekliğe kaldırın veya indirin ve düğmeyi sıkın.

Gidon ayarı
Gidon yüksekliğinin seleye yaklaşık olarak eşit mesafede olduğundan emin olun. Bu parametrenin kullanıcının biyomekaniğine ve fizyolojisine bağlı olacağını unutmayın. Bu pozisyon sizi rahatsız ediyorsa veya dizleriniz gidona çarpıyorsa, yüksekliği biraz artırmanız gerekir.
Gidon yüksekliğini ayarlamak için L şeklindeki gidon yükseklik ayar düğmesini gevşetin, gidonu istediğiniz yüksekliğe ayarlayın ve sıkın.

Monitör İşlemi
1. Otomatik Açma/Kapama
    a. Hız sensöründen sinyal algılandığında veya tuşa basıldığında monitör otomatik olarak açılır.

b. Hız sensörü herhangi bir sinyal göndermediğinde ve 4 dakika boyunca tuşa basılmadığında monitör otomatik olarak kapanacaktır.

2. Fonksiyonlar
   a. TARAMA: Farklı işlevleri tek tek görüntüler ve her birinde 6 saniye duraklar. Şu sırayı izleyin: CAL-DIST-TIME-PULSE-RPM/SPEED
   b. HIZ: 0-70 km/s. 3 saniye boyunca sinyal alınmazsa hız 0,0 km/s'ye düşer.
   c. Devir: 0-999
   d. SÜRE: 0-99,59 sn . Hedef süre ayarlanmamışsa, zamanlayıcı sayaç görevi görür. Hedef süre ayarlanmışsa, sayaç hedefe ulaşmak için kalan süreyi gösterir.
   e. MESAFE: 0–99,9 km. Hedef mesafe yoksa, monitör mesafeyi toplar. Hedef değer ayarlanmışsa, monitör hedef mesafeye ulaşana kadar kalan mesafeyi görüntüler.
   f. KALORİ: 0-999 kalori. Hedef kalori değeri ayarlanırsa, ekranda hedefe ulaşmak için kalan kalori miktarı gösterilir. Hedef ayarlanmadığında ise, ekranda kalori sayımı yapılır.
   g. NABIZ: 0-230. Nabız hızı, algılandıktan sonra 6 saniye içinde ekranda görünür . Mevcut nabız hızı hedefin üzerindeyse nabız alarmı çalar.

3. Düğmeler
   a. YUKARI. Hedef değeri artırmak için YUKARI tuşuna basın. Basılı tutmak değeri daha hızlı artırır.
   b. MODE/ENTER. Bir işlevi seçmek için basın. MODE düğmesini 2 saniyeden uzun süre basılı tutmak tüm işlevleri sıfırlar .
   c. YUKARI. Hedef değeri artırmak için YUKARI tuşuna basın. YUKARI tuşunu basılı tutmak değeri daha hızlı artırır.

4. Otomatik açma/ Otomatik kapatma

   a. Herhangi bir tuşa basıldığında veya egzersize başlandığında monitör otomatik olarak açılacaktır.
   b. Hız sensörüne yaklaşık 1 dakika boyunca sinyal girişi olmadığında veya hiçbir tuşa basılmadığında monitör otomatik olarak kapanacaktır **.**

5. Uygulamalara bağlanma

Fitshow , Kinomap ve Zwift'e bağlanabiliyor .

   a. Fitshow :

FitShow uygulamasını indirin ve bir hesap oluşturun.
Adım 2: Antrenmanınız için ekipman türünüzü seçin.
Adım 3: Eğitim sayfasındaki takım sekmesinin takımınızla eşleştiğinden emin olun.
Adım 4: “Eğitim” sayfasına gidin ve “Hızlı Başlangıç” butonuna tıklayın.

5. Adım: Arama yaptıktan sonra, takım adınızın takımlar listesinde göründüğünü göreceksiniz. Takım adınızın yanındaki “Bağlan”a tıklayın.
Şekil 7

b. Kinomap :
Kinomap uygulamasıyla nasıl eşleştireceğinizi açıklayan kılavuza erişebilirsiniz .

c. Zwift :
Adım 1: Kayıt olun, “PEDAL” modunu seçin, “Güç Kaynağı” veya “Hız Sensörü”ne tıklayın.
Çipimizin adı olarak eşleştirilmiş cihazların Fs -XXXX.'ini seçiyoruz;
(XXX... rastgele rakam anlamına gelir)
Adım 3: “KABUL ET” butonuna tıklayın.
Adım 4: Favori antrenmanınıza başlamak için ilgili haritayı bulun.

5. TATBIKATA ILIŞKIN BILGILER

Uygun bir eğitim aşağıdaki adımlardan oluşmalıdır:
- Isınma: Bu, 5 ila 10 dakikalık bir esneme ve düşük yoğunluklu egzersiz seansından oluşur. Uygun bir ısınma, vücut ısısını, kalp atış hızını ve dolaşımı artırarak egzersize hazırlanmaya yardımcı olur. Şekil 8
- Egzersiz: Bu, 20 ila 30 dakika süren bir egzersiz seansıdır.
(Not: Egzersizin ilk birkaç haftasında kalp atış hızınızı 20 dakikadan fazla yüksek tutmayın.)
Şekil 9
- Soğuma: 5 ila 10 dakika esneme yapın. Bu, esnekliğinizi artıracak ve egzersiz sonrası olası yaralanmaları önlemeye yardımcı olacaktır. Şekil 8

6. TEMIZLIK VE BAKIM

- Egzersiz sırasında hareketli parçaların erken aşınmasını önlemek için periyodik olarak yağlayın.
- Kullanmadan önce tüm parçaları kontrol edin ve sıkın. Herhangi bir parça hasarlıysa, derhal değiştirin ve mükemmel duruma gelene kadar ekipmanı kullanmayın.
- Ekipmanı hafif nemli bir bez ve aşındırıcı olmayan bir deterjanla temizleyebilirsiniz. Çözücü maddeler kullanmayınız.
- Makineyi, özellikle monitörü doğrudan güneş ışığına maruz bırakmaktan kaçının.
- Ekipmanı kendiniz onarmaya çalışmayın. Montajında veya kullanımında zorluk çekiyorsanız ya da eksik parça olduğunu düşünüyorsanız, distribütörünüzle veya Cecotec'in resmi Teknik Destek Servisi ile iletişime geçin .
- Bisikleti hareket ettirmek için, gidonu arkası havaya kalkana kadar aşağı çekin veya arka dengeleyiciyi tutarak bisikleti kaldırın. Bu şekilde, bisikleti istediğiniz konuma güvenli bir şekilde getirebilirsiniz.

Uyarı:
Ekipmanların temizlik ve bakım sıklığı kullanım sıklığına ve yoğunluğuna göre değişmektedir.

7. PROBLEM ÇÖZME

Sorun	Olası nedenler	Çözüm
Makine kullanım sırasında sallanıyor.	Ayaklar düz değil.	Bisiklet düzleşene kadar bacakları çevirin.
Monitör düzgün çalışmıyor.	1- Pil bitmiş 2- Kablolar kötü bağlanmış	1- Pili değiştirin 2- Bunları doğru şekilde bağlayın
Gidon sabit değil.	Cıvatalar gevşek.	Cıvataları sıkın.
Hareketli parçalardan gelen yüksek ses.	Parçalar yeterince sıkı değil.	Sıkıştırın.

8. ELEKTRIKLI VE ELEKTRONIK EKIPMANLARIN GERI DÖNÜŞÜMÜ

Bu sembol, geçerli düzenlemelere uygun olarak, ürün ve/veya pilin evsel atıklardan ayrı olarak atılması gerektiğini belirtir. Bu ürün kullanım ömrünü tamamladığında, pilleri çıkarmalı ve yerel makamlarca belirlenen bir toplama noktasına götürmelisiniz.

Elektrikli ve elektronik cihazların ve/veya pillerin en uygun şekilde nasıl bertaraf edileceğine ilişkin detaylı bilgi için tüketicilerin yerel yetkililerle iletişime geçmeleri gerekmektedir.
Yukarıdaki kurallara uymak çevrenin korunmasına yardımcı olacaktır.

9. TELIF HAKKI

Bu kılavuzdaki metinlerin fikri mülkiyet hakları CECOTEC INNOVACIONES, SL'ye aittir. Tüm hakları saklıdır. Bu yayının içeriği, CECOTEC INNOVACIONES, SL'nin önceden izni olmaksızın hiçbir şekilde (elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya benzeri) çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya dağıtılamaz.

10. BASITLEŞTIRILMIŞ UYGUNLUK BEYANI

CE Cecotec Innovations , bu 07247 model DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected Bisiklet, Radyo Ekipmanları Direktifi 2014/53/EU'ya uygundur.
AB uygunluk beyanının tam metnine aşağıdaki internet adresinden ulaşılabilir:
https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity

1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

Λίστα ανταλλακτικών. Σχήμα 1

ASIIMO	ΜΕΟΣ	POSO
1	Τιμόνι	1
2	Οντελάλα τομιόνιο	4
3	Beta tomionio S1	4
4	Σουνίλος Τομιόνιο	1
5	Κόσια Ντόμι	1
6	Κουμπί ρύθμισης σχήματος L M1	2
7	Παξιμάδι καπακιού ράβδου σταθεροποίησης	4
8	Μπροστινή ράβδος σταθεροποίησης	2
9	T1 Η Σελήνη	4
10	Σάλα	1
11	Δομή ρύθμισης σέλας	1
13	Κουμπί πιάμι	1
13	Κουμπί πιάμι	1
14	Νέθουλ (μήνυση)	1
15	Πίσω σταθεροποιητής	2
16	Σάθες της θεάς	1
17	Κλέιντα Ιλένε	1
18	Ροδέλα σταθεροποιητή	4

ΣΜΕΙΟΧΜΑ:
Τα γραφικά σε αυτό το εγχειρίδιο είναι σχηματικές αναπαραστάσεις και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν ακριβώς σε αυτά που απεικονίζονται στο προϊόν.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι βίδες, τα παξιμάδια και οι ροδέλες στις σταθεροποιητές είναι μεγαλύτερες από αυτές στο τιμόνι.

2. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Αυτή η συσκευή διατίθεται σε συσκευασία σχεδιασμένη να προστατεύει κατά τη μεταφορά. Αφαιρέστε τη συσκευή από το κουτί της και αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας. Ίσως θέλετε να αποθηκεύσετε το αρχικό κουτί και άλλα είδη συσκευασίας σε ασφαλές μέρος για να αποφύγετε ζημιές στη συσκευή σε περίπτωση που να μεταφερθείτε στο μέλλον. Εάν επιθυμείτε να απορρίψετε την αρχική συσκευασία, βεβαιωθείτε ότι έχετε ανακυκλώσει όλα τα είδη σωστά.
- Cecotec .

- Μην αφαιρείτε τον σειριακό αριθμό του προϊόντος ώστε να διατηρείται η σωστή ιχνηλασιμότητα της συσκευής σας σε περίπτωση που χρειαστείτε υποστήριξη.

Περιεχόμενα κουτιού
- Ποδήλατο DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected
- Αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών
- Κιποθέτησης
- 2 μπαταρίες AA για την οθόνη

3. ΣΟΥΝΑΦΟΛΙΣΜΟΣ

Βήτα 1
(8) και πίσω (15) σταθεροποιητικές ράβδους στο κύριο πλαίσιο (5).
Τα παξιμάδια (7), οι ροδέλες σταθεροποίησης (18) και οι Betaides Allen (9) προ-στερεωμένα στις ράβδους. (16) και επανατογραφεί τα όπως φαίνεται στο σχήμα.
Προσοχή: Η μπροστινή ράβδος σταθεροποίησης είναι αυτή που φέρει τους τροχούς μεταφοράς. Εικ. 2

Βήτα 2
Η εικόνα τα κουμπιά ρύθμισης σε σχήμα L.
(6) στις οπές που παρέχονται στο κύριο πλαίσιο (5). Για να τα ασφαλίσετε, περιστρέψτε τα δεξιόστροφα πολλές φορές. Δεν απαιτούνται εργαλεία. Εικ. 3

Βήτα 3
(14) στους στροφάλους και ασφαλίστε τα με το κλειδί (16).
Προσοχή: Το δεξί πεντάλ φέρει την ένδειξη R. Το αριστερό πεντάλ L. Βεβαιωθείτε ότι έχετε τοποθετήσει σωστά. Το δεξί πεντάλ βιδώνεται περιστρέφοντάς το δεξιόστροφα και το αριστερό πεντάλ βιδώνεται αριστερόστροφα. Εικ. 3

Βήτα 4
στο κύριο πλαίσιο (5). L περιστρέφοντάς το αριστερόστροφα. Στη συνέχεια, επιλέξτε το επιθυμητό ύψος και πατήστε ξανά το κουμπί. Εικ. 4

Βήτα 5
Το όνομα τη σέλα (10) στο στύλο της σέλας (13). Για να κάνετε αυτό, αφαιρέστε τις βίδες που βρίσκονται κάτω από τη (10) πλαίσιο ρύθμισης (11). Στη συνέχεια, επαναφορά τις βίδες. Αφαιρέστε το κουμπί ρύθμισης και τη φλάντζα από το πλαίσιο ρύθμισης (11) Στη συνέχεια, πατήστε ξανά το κουμπί. Εικ. 4

Βήτα 6
(4). L περιστρέφοντάς το αριστερόστροφα. Στη συνέχεια, επιλέξτε το επιθυμητό ύψος και πατήστε ξανά το κουμπί. Εικ. 5

Βήτα 7
Το όνομα το τιμόνι (1) στη θέση του (4). Για να το κάνετε αυτό, ευθυγραμμίστε τις οπές και στα δύο κομμάτια και τις ροδέλες χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο κλειδί Allen (17). Εικ. 5

Βήτα 8
Το θέαμα τις μπαταρίες στο πίσω μέρος της οθόνης. το όψη1 την οθόνη στο τιμόνι (). Συνδέστε τα τρία καλώδια που βρίσκονται στο πίσω μέρος της οθόνης. Εικ . 6

4. ΛΕΪΤΟΥΠΙΑ

Πώς να ανεβείτε και να κατεβείτε από το ποδήλατο
Πριν ανεβείτε στο ποδήλατο, ελέγξτε ότι τα πετάλια είναι στην κλειδωμένη θέση. Σταθείτε στο πλάι του ποδηλάτου και περάστε το πόδι σας όσο πιο κοντά σε αυτό γίνεται πάνω από το ποδήλατο, στη συνέχεια καθίστε στη σέλα και βάλτε τα πόδια σας στα πετάλια.
Για να κατεβείτε από το ποδήλατο, εκτελέστε την προηγούμενη διαδικασία, αλλά αντίστροφα.

Ρύθμιση της αντίστασης
Η αντίσταση κατά το πεντάλ ρυθμίζεται χρησιμοποιώντας τη μοχλό τάση που βρίσκεται στο κύριο πλαίσιο. Για να αυξήσετε την αντίσταση, μετακινήστε τον μοχλό στις χαμηλότερες θέσεις. Για να μειώσετε την αντίσταση, γυρίστε τον μοχλό στις υψηλότερες θέσεις.

Σάιμις σέλλας
Για να ρυθμίσετε το ύψος της σέλας, λάβετε υπόψη ότι η σωστή θέση πρέπει να είναι αυτή στην οποία το ισχίο σας δεν έχει κληθεί προς τη μία πλευρά όταν το πεντάλ βρίσκεται στην κάτω θέση του και το πόδι .
Ρυθμίστε σωστά τη θέση της σέλας σας για να κάνετε μέγιστη απόδοση και άνεση κατά την άσκηση. Η σέλα βρίσκεται στη σωστή θέση εάν ο αναβάτης έχει ελαφρώς λυγισμένο γόνατο όταν ένα από τα πετάλια βρίσκεται σε γωνία 90 μοιρών με το edaosu.
Για να ρυθμίσετε το ύψος της σέλας, απλώς χαλαρώστε τις ρυθμίσεις ρύθμισης ύψους σε σχήμα L, ανεβείτε ή χαμηλώστε το κάθισμα στο επιθυμητό ύψος και πατήστε το κουμπί.

Ρύθμιση τιμονιού
Βεβαιωθείτε ότι το ύψος του τιμονιού είναι περίπου ισαπέχον από τη σέλα. και τη φυσιολογία του χρήστη. Εάν αυτή η θέση σας προκαλεί άβολα ή τα γόνατά σας ακουμπούν στο τιμόνι, θα πρέπει να αυξήσετε ελαφρώς το ύψος.
Για να ρυθμίσετε το ύψος του τιμονιού, απλώς χαλαρώστε τη ρύθμιση του ύψους του τιμονιού σε σχήμα L, ρυθμίστε το τιμόνι στο επιθυμητό ύψος και επιλέξτε το.

Λειτουργία παρακολούθησης

1. Αυτόματη ενεργοποίηση/απενεργοποίηση
   a. Η οθόνη ενεργοποιείται εάν ανιχνεύσει σήμα από τον αισθητήρα ταχύτητας ή εάν πατηθεί το πλήκτρο.
   b. Η οθόνη θα απενεργοποιηθεί όταν ο αισθητήρας ταχύτητας δεν στείλει κανένα σήμα και το πλήκτρο δεν πατηθεί για 4 λεπτά.
2. Σουνάστιος
   a. ΣΑΡΩΣΗ: Εμφανίζει τις διαφορετικές λειτουργίες μία προς μία, κάνοντας παύση για 6 δευτερόλεπτα σε κάθε μία. Ακολουθήστε την ακολουθία: ΒΑΘΜΟΝΟΜΗΣΗ-ΧΡΟΝΟΣ-ΠΑΛΜΟΣ-ΣΤΡΟΦΕΣ/ΤΑΧΥΤΗΤΑ
   b. ΤΑΧΥΤΗΤΑ: 0-70 χλμ./ώρα. Εάν δεν ληφθεί σήμα για 3 δευτερόλεπτα, η ταχύτητα θα μειωθεί στα 0,0 χλμ./ώρα.
   c. Σοφές ανά λεπτό: 0-999
   d. ΧΡΟΝΟΣ: 0-99.59 δευτ . Εάν δεν έχει οριστεί χρόνος-στόχος, ο χρονοδιακόπτης λειτουργεί ως μετρητής. Εάν έχετε οριστεί χρόνος-στόχος, ο μετρητής εμφανίζει τον υπολειπόμενο χρόνο για την επίτευξη του στόχου.
   e. ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 0–99,9 χλμ. Εάν δεν υπάρχει επιθυμητή απόσταση, η οθόνη συσσωρεύει την απόσταση. Εάν έχετε οριστεί τιμή στόχου, η οθόνη εμφανίζει την απόσταση που απομένει μέχρι την επιθυμητή απόσταση.
   f. ΘΕΡΜΙΔΕΣ: 0-999 θερμίδες. Εάν έχετε οριστεί μια τιμή-στόχος θερμίδων, η οθόνη εμφανίζει τις θερμίδες που απομένουν για την επίτευξη του στόχου. Εάν δεν έχετε οριστεί στόχος, η οθόνη μετρά τις θερμίδες.
   g. ΣΦΥΓΜΟΣ: 0-230. Ο ρυθμός σφυγμού εμφανίζεται στην οθόνη εντός 6 δευτερολέπτων από την ανίχνευσή του. Ο συναγερμός σφυγμού θα ηχήσει εάν ο τρέχων ρυθμός σφυγμού είναι πάνω από τον στόχο.

3. Κουμπί
   a. ΠΑΝΩ. Πατήστε το UP για να αυξήσετε την τιμή-στόχο. Κρατώντας το πατημένο, η τιμή πιο γρήγορα.
   b. MODE/ENTER. Πατήστε για να ενεργοποιήσετε μια λειτουργία. Κρατώντας πατημένο το MODE για περισσότερο από 2 δευτερόλεπτα, επαναφέρονται όλες οι λειτουργίες.
   c. ΠΑΝΩ. Πατήστε το UP για να αυξήσετε την τιμή-στόχο. Κρατώντας πατημένο το πλήκττρο UP, η τιμή πιο γρήγορα.

4. Αυτόματη ενεργοποίηση/ Αυτόματη απενεργοποίηση

   a. Η θα ενεργοποιηθεί αυτόματα πατώντας το άλλο πλήκτρο ή ξεκινώντας την άσκηση.
   b. Η οθόνη θα απενεργοποιηθεί όταν ο αισθητήρας ταχύτητας δεν έχει είσοδο ή δεν πατάει πλήκτρα για περίπου 1 λεπτό .

5. Σύνδεση με εφαρμογές

Το ποδήλατο μπορεί να συνδεθεί με τα Fitshow , Kinomap και Zwift μέσω Bluetooth.

a. Fitshow :
Βήμα 1: Κατεβάστε την εφαρμογή FitShow και δημιουργήστε έναν λογαριασμό.
Βήμα 2: Επιλέξτε τον τύπο του εξοπλισμού για την προτίμησή σας.
Βήμα 3: Βεβαιωθείτε ότι η καρτέλα ομάδα στη σελίδα προπόνησης ταιριάζει με την ομάδα σας.
Βήα 4: “Γρήγορη Έναρξη.”
Βήα 5: εμφανίζεται στη λίστα ομάδων. “Σύνδεση” δίπλα στο όνομα της ομάδας σας.
Σούνμα 7

b. Κινομάπι :
QR, μπορείτε να αποκτήσετε ένα εγχειρίδιο που εξηγεί πώς να συνδέσετε το ποδήλατο σας με την εφαρμογή Kinomap .

c. Τζόουγιους :
Βήμα 1: Εγγραφείτε, επιλέξτε τη λειτουργία “PEDALING”, κάντε κλικ στην επιλογή “Power Source” ή “Speed Sensor”.
Βήμα 2: Επιλέξτε το Fs -XXXX. των συζευγμένων συσκευών ως όνομα του τσιπ μας.
(XXX... σημαίνει τυχαίο ψηφίο)
Βήμα 3: Κάντε κλικ στο κουμπί «ΑΠΟΔΟΧΗ».
Βήμα 4: Βρείτε τον σχετικό χάρτη για να ξεκινήσετε την αγάπη προπόνηση.

5. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Η σωστή εκπαίδευση θα πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:
- Προθέρμανση: Αυτή αποτελείται από μια συνεδρία 5 έως 10 λεπτών με διατάσεις και

χαμηλής έντασης. Μια σωστή προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία του αίματος, γεγονός που βοηθά στην προετοιμασία για την άσκηση. Εικ. 8

- Προπόνηση: Πρόκειται για μια συνεδρία άσκησης που διαρκεί 20 έως 30 λεπτά.
  (Σημείωση: Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων άσκησης, μην διατηρείτε τον καρδιακό ρυθμό σας αυξημένο για περισσότερο από 20 (Lepithecus.) Eik. 9
- Χαλάρωση: Κάντε διατάσεις για 5 έως 10 λεπτά. Αυτό θα αυξήσει την ευλυγισία σας και θα βοηθήσει στην πρόληψη πιθανών τραυματισμών μετά την άσκηση. Εικ. 8

6. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Λιπαίνετε περιοδικά τα κινούμενα μέρη κατά τη διάρκεια της άσκησης για να αποτρέψετε την πρόωρη φθορά.
- Επιθεωρήστε και επιλέξτε όλα τα εξαρτήματα πριν από τη χρήση. Εάν εξάρτημα έχει υποστεί ζημιά, αντικαταστήστε το αμέσως και μην χρησιμοποιείτε κάποιο εξοπλισμό μέχρι να είναι σε άριστη katatsushi.
- Ο εξοπλισμός μπορεί να καθαριστεί με ένα ελαφρύ υγρό πανί και ένα μη λειαντικό απορρυπαντικό. Μην χρησιμοποιείτε διαλύτες.
- Αποφύγετε την έκθεση της μηχανής σε άμεσο ηλιακό φως, ειδικά της οθόνης.
- Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε μόνοι σας τον εξοπλισμό. Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολίες κατά τη συναρμολόγηση ή τη χρήση του ή εάν πιστεύετε ότι σας λείπουν εξαρτήματα, επικοινωνήστε με τον Cecotec .
- Για να μετακινήσετε το ποδήλατο, τραβήξτε προς τα κάτω το τιμόνι μέχρι το μέρος του ποδηλάτου να βρεθεί πίσω στον αέρα ή να το ποδήλατο κρατώντας τον πίσω σταθεροποιητή. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να μετακινήσετε με ασφάλεια το ποδήλατο στην επιθυμητή θέση.

Πολυδόπιος:
Η συχνότητα καθαρισμού και η συντήρηση του εξοπλισμού εξαρτάται από τη συχνότητα και την ένταση χρήσης.

7. ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Πασβέλιμα	Πιανέζι αϊσές	Ντέλια
Η μηχανή τρέμει κατά τη χρήση.	Τα πόδια δεν είναι επίπεδο.	Γυρίστε τα πόδια μέχρι το ποδήλατο να είναι επίπεδο.
Η οθόνη δεν λειτουργεί σωστά.	1- Η μπαταρία είναι άδεια 2- Τα καλώδια δεν είναι καλά συνδεδεμένα	1- Αλλαγή μπαταρίας 2- Συνδέστε τα σωστά

Το τιμόνι δεν είναι σταθερό.	Τα μπουλόνια είναι χαλαρά.	Σφίξτε τα μπουλόνια.
Δυνατός θόρυβος από κινούμενα μέρη.	Τα εξαρτήματα δεν είναι αρκετά σφιχτά.	Σφίξτε ΄α.

8. ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, το προϊόν ή/και η μπαταρία πρέπει να απορρίπτονται ξεχωριστά από τα οικιακά απορρίμματα. Όταν το προϊόν φτάσει στο τέλος της ωφέλιμης ζωής του, θα πρέπει να αφαιρέσετε τις μπαταρίες και να τις παραδώσετε στο σημείο συλλογής που έχει οριστεί από τις τοπικές αρχές.

Για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον καταλληλότερο τρόπο απόρριψης ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού ή/και μπαταριών, οι οποίες πρέπει να επικοινωνήσουν με τις τοπικές αρχές.

Η τήρηση των παραπάνω οδηγών θα βοηθήσει στην προστασία του περιβάλλοντος.

9. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας επί των κειμένων αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στην CECOTEC INNOVACIONES, SL. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, η αποθήκευση σε σύστημα ανάκτησης, η μετάδοση ή η διανομή του περιεχομένου αυτής της έκδοσης, εν όλω ή εν μέρει, με οποιονδήποτε ηλεκτρικό τρόπο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, CECOTEC INNOVACIONES, SL.

10. ΑΠΛΟΥΣΤΕΥΜΕΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ

CE Με την παρούσα, η Cecotec Innovations δηλώνει ότι αυτό το ποδήλατο spinning, μοντέλο 07247 DrumFit Εσωτερική 24000 Μαγνητική Connected συμμορφώνεται με την Οδηγία 2014/53/ΕΕ για τον Ραδιοεξοπλισμό.

Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ είναι διαθέσιμο στην ακόλουθη διεύθυνση στο διαδίκτυο:

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

1. PECES I COMPONENTS

Llista de peces. Fig. 1

NOMBRE	PEÇA	QUANTITAT
1	Manillar	1
2	Volandera del manillar	4
3	Pern del manillar S1	4
4	Tija del manillar	1
5	Estructura principal	1
6	Pom d ajust en forma de L M1	2
7	Femella cega de la barra estabilitzadora	4
8	Barra estabilitzadora davantera	2
9	Pern Allen T1	4
10	Selló	1
11	Estructura d'ajust del selló	1
13	Pom d'ajust	1
13	Pom d'ajust	1
14	Pedal (set)	1
15	Barra estabilitzadora del darrere	2
16	Clau fixa	1
17	Clau Allen	1
18	Volandera estabilitzadors	4

NOTA:
Els gràfics d'aquest manual són representacions esquemàtiques i potser no coincideixen exactament amb els del producte.
NOTA: els cargols, femelles i volanderes dels estabilitzadors són més grans que els del manillar

2. ABANS DE FER SERVIR

- Aquest aparell presenta un embalatge dissenyat per protegir-lo durant el transport. Traieu l'aparell de la vostra caixa i retireu tot el material d'embalatge.
- Assegureu-vos que totes les peces i els components estan inclosos i en bon estat. Si en faltés algun o no estigués en bon estat, contacteu de forma immediata amb el Servei d'Atenció Tècnica oficial de Cecotec .
- No retireu el número de sèrie del producte per tal de mantenir una traçabilitat correcta del vostre equip en cas de sol·licitar assistència.

Contingut de la caixa
- Bicicleta DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected
- Aquest manual d'instruccions
- Kit de muntatge
- 2 piles AA per al monitor

3. MUNTATGE

Pas 1
Col · loqueu les barres estabilitzadores davantera (8) i posterior (15) a l'estructura principal (5). Les femelles (7), les volanderes dels estabilitzadors (18) i els perns Allen (9) estan prefixats a les barres. Traieu-los amb la clau fixa (16) i torneu a col·locar-los com es mostra a la figura. Atenció: la barra estabilitzadora davantera és la que porta les rodes de transport. Fig. 2

Pas 2
Col · loqueu els poms d'ajust en forma de L.
Col·loqueu els poms d'ajust (6) als orificis indicats de l'estructura principal (5). Perquè quedin fixos, gireu-los diverses vegades en sentit de les agulles del rellotge. No necessita cap eina. Fig. 3

Pas 3
Col·loqueu els pedals (14) a les bieles i fixeu-los amb la clau fixa (16).
Precaució: El pedal dret està marcat amb la lletra R; l'esquerre, amb la lletra L. Assegureu-vos que els col·loca al costat correcte. El pedal dret s'enrosca girant en sentit horari i l'esquerre en antihorari. Fig. 3

Pas 4
Col·loqueu la tija del selló (13) a l'estructura principal (5). Per fer-ho, afluixeu el pom d'ajust en forma de L girant-lo en sentit contrari al de les agulles del rellotge. A continuació, escolliu l'alçada desitjada i torneu a ajustar el pom. Fig. 4

Pas 5
Col · loqueu el selló (10) a la tija (13). Per a això tregui els cargols que es troben sota el selló (10) amb l'ajuda de la clau fixa (16) i col · loqui sobre la seva estructura d'ajust (11). del selló (13). A continuació, torneu a prémer el pom Fig.

Pas 6
Col·loqueu la tija del manillar (4).

Pas 7
Col·loqueu el manillar (1) a la tija (4).

Pas 8
Col·loqueu les piles a la part posterior del monitor. Després, col·loqueu el monitor al manillar (1). Connecteu els tres cables que hi ha a la part posterior del monitor. Fig 6

4. FUNCIONAMENT

Com pujar i baixar de la bicicleta
Abans de pujar a la bicicleta, comproveu que els pedals estiguin detinguts. Situeu-vos a un costat de la bicicleta i passi la cama més propera a la mateixa per sobre per, a continuació, seure al selló i introduir els peus als pedals.
Per baixar de la bicicleta realitzeu el procediment anterior, però al revés.

Ajust de la resistència
La resistència de pedaleig s'ajusta amb la palanca de tensió situada a l'estructura principal. Per augmentar la resistència, situeu la palanca en les posicions més baixes. Per reduir la resistència, gireu la palanca a les posicions més altes.

Ajust del selló
Per ajustar l'alçada del selló tingui en consideració que la posició correcta ha de ser aquella en què el maluc no quedi inclinat cap a un costat quan el pedal estigui en la seva posició inferior i el peu quedi perfectament introduït i acoblat al calapeus .
Ajusteu adequadament la posició del selló per garantir la màxima eficiència i comoditat durant l'exercici. El selló està en la posició correcta si el ciclista té un genoll lleugerament flexionat quan un dels pedals està en un angle de 90 graus respecte al terra.
Per ajustar l'alçada del selló, només cal afluixar la perilla en forma de L d'ajust d'alçada, pujar o baixar el seient a l'alçada desitjada i prémer la perilla.

Ajust del manillar

Assegureu-vos que l'alçada del manillar quedi aproximadament de forma equidistant a l'alçada del selló, tingueu en compte que aquest paràmetre dependrà de la biomecànica i fisiologia de l'usuari. Si en aquesta posició està incòmode o els genolls xocaran amb el manillar haurà d'augmentar una mica l'alçada.

Per ajustar l'alçada del manillar, només cal afluixar la perilla en forma de L d'ajust d'alçada del manillar, ajustar el manillar a l'alçada desitjada i prémer-la.

Funcionament del monitor

1. Encesa / Apagat automàtic
    a. El monitor s'encén automàticament si detecteu un senyal des del sensor de velocitat o premeu la tecla.
    b. El monitor s'apaga automàticament quan el sensor de velocitat no envia cap senyal ni es prem la tecla durant 4 minuts.
2. Funcions
    a. SCAN: Mostra les diferents funcions una per una, parant 6 segons a cadascuna. Segueix la seqüència següent: CAL-DIST-TIME-PULSE-RPM/SPEED
    b. SPEED: 0-70 km/h. Si no rebeu cap senyal durant 3 segons, la velocitat passa a ser de 0.0 km/h
    c. RPM: 0-999
    d. TIME: 0-99.59 seg . Si no hi ha un temps objectiu establert, el temps actua com a comptador. Si, per contra, s'estableix un temps objectiu, el comptador mostra el temps que falta per assolir l'objectiu.
    e. DISTANCE: 0-99.9 km. Si no hi ha una distància objectiu, el monitor acumula distància. Si heu definit un valor objectiu, el monitor mostra la distància que queda fins a arribar a la distància objectiu.
    f. CALÒRIES: 0-999 cal. Si hi ha un valor de calories objectiu, el display mostra les calories que falten per arribar a lobjectiu. Si no sestableix cap objectiu, el display va comptant calories.
    g. PREMI: 0-230. El pols triga 6 segons a mostrar-se al display després de ser detectat. L'alarma del pols sonarà si el pols actual està per sobre de l'objectiu.

3. Botons
    a. UP. Premeu UP per augmentar el valor objectiu. Si manteniu premut el valor s'incrementa més ràpidament.
    b. MODE/ENTER. Premeu per seleccionar una funció .
    c. UP. Premeu UP per augmentar el valor objectiu.

4. Autoencesa/ Autoapagat

    a. El monitor s'encén automàticament prement qualsevol tecla o començant a exercir.

b. El monitor s'apagarà automàticament quan el sensor de velocitat no tingui entrada de senyal o no es pressionin tecles durant aproximadament 1 minut .

5. Connexió amb aplicacions

La bici es pot connectar amb Fitshow , Kinomap i Zwift mitjançant Bluetooth.

a. Fitshow :

Pas 1: Descarrega l'aplicació FitShow i crea un compte.
Pas 2: Tria el teu equip per al teu entrenament.
Pas 3: Assegureu-vos que la pestanya d'ordinador a la pàgina d'entrenament coincideixi amb l'ordinador.
Pas 4: Anar a la pàgina "Entrenament" i feu clic al botó "Inici Ràpid".
Pas 5: Després de cercar, ha de veure el nom del seu equip aparèixer a la llista dequips.
Fes clic a "Connectar" al costat del nom del teu equip.
Fig.7

b. Kinomap :

Escanejant el codi QR següent podreu accedir a un manual on s'explica com realitzar la vinculació de la bicicleta amb l'aplicació Kinomap .

c. Zwift :

Pas 1: Registreu-vos, seleccioneu el mode "PEDALEAR", feu clic a la "Font de potència" o "sensor de velocitat".
Pas 2: Seleccioneu els dispositius emparellats ' Fs -XXXX. com el nom del nostre xip; (XXX... significa dígit aleatori)
Pas 3: Feu clic al botó "ACCEPTAR".
Pas 4: Troba el mapa relacionat per començar el teu entrenament preferit.

5. INFORMACIÓ RELATIVA A L'EXERCICI

Un entrenament correcte ha d'estar compost dels passos següents:

- Escalfament: consisteix en una sessió d'estiraments i exercici de baixa intensitat amb una durada de 5 a 10 minuts. Un escalfament correcte proporciona un augment de la temperatura corporal, la freqüència cardíaca i la circulació, cosa que afavoreix la preparació per a l'exercici. Fig. 8
- Entrenament: es tracta d"una sessió d'exercici d'una durada de 20 a 30 minuts.
  (Nota: durant les primeres setmanes d'exercici no mantingueu la freqüència cardíaca alta durant més de 20 minuts). Fig. 9
- Refredament: estireu de 5 a 10 minuts. Això incrementarà la seva flexibilitat i us ajudarà a prevenir possibles lesions després de l'exercici. Fig. 8

6. NETEJA I MANTENIMENT

- Lubriqueu periòdicament les peces que es mouen durant l'exercici per evitar un deteriorament prematur.
- Inspeccioneu i premeu totes les peces abans de la seva utilització. Si alguna peça es troba en mal estat, canvieu-la immediatament i no utilitzeu l'equip fins que estigui en perfecte estat.
- L'equip es pot netejar amb un drap lleugerament humit i amb un detergent no abrasiu. No utilitzeu dissolvents.
- Eviteu que la màquina estigui exposada a la llum solar directa, sobretot el monitor.
- No intenteu reparar l'equip per si mateix. Si teniu dificultats per al muntatge, ús o pensa que us falten peces, contacteu amb el vostre distribuïdor o amb el Servei d'Assistència Tècnica oficial de Cecotec .
- Per moure la màquina, estireu cap avall del manillar fins que la part posterior de la bicicleta quedi a l'aire o bé aixequi la bicicleta agafant-la de l'estabilitzador del darrere. Així podreu moure la bicicleta a la posició desitjada amb total seguretat.

Avís:
La freqüència de neteja i manteniment de l'equip depèn de la freqüència i la intensitat de l'ús.

7. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

Problema	Possibles causes	Solució
La màquina trontolla durant l'ús.	Els peus no estan anivellats.	Gireu les potes fins que la bicicleta estigui anivellada.

Problema	Possibles causes	Solució
El monitor no funciona correctament.	1- La pila està esgotada 2- Els cables estan mal connectats	1- Canvieu la pila 2- Connecteu-los correctament
El manillar no és estable.	Els perns estan solts.	Premeu els perns.
Soroll fort de les peces mòbils.	Les peces no estan ben estretes.	Premeu-les.

8. RECICLATGE DAPARELLS ELÈCTRICS I ELECTRÒNICS

Aquest símbol indica que, d'acord amb les normatives aplicables, el producte i/o la bateria s'han de rebutjar de manera independent dels residus domèstics. Quan aquest producte arribi al final de la seva vida útil, hauràs d'extreure les piles/bateries/acumuladors i portar-lo a un punt de recollida designat per les autoritats locals.

Per obtenir informació detallada sobre la forma més adequada de rebutjar els aparells elèctrics i electrònics i/o les bateries corresponents, el consumidor haurà de contactar amb les autoritats locals.

El compliment de les pautes anteriors ajudarà a protegir el medi ambient.

9. COPYRIGHT

Els drets de propietat intel·lectual sobre els textos del manual pertanyen a CECOTEC INNOVACIONES, SL Queden reservats tots els drets. El contingut d'aquesta publicació no podrà, ni en part ni íntegrament, reproduir-se, emmagatzemar-se en un sistema de recuperació, transmetre's o distribuir-se per cap mitjà (electrònic, mecànic, fotocòpia, enregistrament o similar) sense la prèvia autorització de CECOTEC INNOVACIONES, SL

10. DECLARACIÓ DE CONFORMITAT SIMPLIFICADA

Per la present, Cecotec Innovacions declara que aquesta bicicleta de spinning, model 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected és conforme amb la Directiva 2014/53/EU d'equips radioelèctrics.

El text complet de la declaració UE de conformitat està disponible a l'adreça d'internet següent:

www.cecotec.es

1. ALKATRÉSZEK ÉS RÉSZEGYSÉGEK

Alkatrészlista. 1. ábra

SZÁM	RÉSZ	ÖSSZEG
1	Kormány	1
2	Kormány alátét	4
3	S1 kormánycsavar	4
4	Kormányoszlop	1
5	Fő szerkezet	1
6	L alakú állítógomb M1	2
7	Stabilizátor rúd sapka anya	4
8	Első stabilizátor rúd	2
9	T1 imbuszcsavar	4
10	Nyereg	1
11	Nyeregbeállító szerkezet	1
13	Beállító gomb	1
13	Beállító gomb	1
14	Pedál (készlet)	1
15	Hátsó stabilizátor rúd	2
16	Fix villáskulcs	1
17	Imbuszkulcs	1
18 éves	Stabilizátor alátét	4

JEGYZET:
A kézikönyvben található grafikák vázlatos ábrázolások, és eltérhetnek a terméken láthatóktól.
MEGJEGYZÉS: A stabilizátorokon lévő csavarok, anyák és alátétek nagyobbak, mint a kormányon lévők.

2. HASZNÁLAT ELŐTT

- Ez a készülék csomagolásban érkezik, amely a szállítás közbeni védelmet szolgálja. Vegye ki a készüléket a dobozából, és távolítson el minden csomagolóanyagot. Az eredeti dobozt és a többi csomagolóanyagot biztonságos helyen tárolja, hogy elkerülje a készülék károsodását, ha a jövőben szállítania kell. Ha az eredeti csomagolást meg

szeretné semmisíteni, kérjük, győződjön meg arról, hogy az összes elemet megfelelően újrahasznosítja.
- a Cecotec hivatalos műszaki támogatási szolgálatával .
- Ne távolítsa el a termék sorozatszámát, hogy segítségkérés esetén biztosított legyen a készülék nyomon követhetősége.

Doboz tartalma
- DrumFit kerékpár Beltéri 24000 mágneses Csatlakoztatva
- Ez a használati útmutató
- Szerelőkészlet
- 2 db AA elem a monitorhoz

3. ÖSSZESZERELÉS

1. lépés
Helyezze az első (8) és hátsó (15) stabilizátor rudakat a fő vázra (5).
Az anyák (7), a stabilizátor alátétek (18) és az imbuszcsavarok (9) előre rögzítve vannak a rudakhoz. Távolítsa el őket a villáskulcs (16) segítségével, majd szerelje vissza az ábrán látható módon.
Figyelem: Az első stabilizátorrúd tartja a szállítókerekeket. 2. ábra

2. lépés
Helyezze az állítógombokat L alakban.
Helyezze az állítógombokat (6) a fő kereten (5) található furatokba. A rögzítéshez fordítsa el őket néhányszor az óramutató járásával megegyező irányba. Nincs szükség szerszámokra. 3. ábra

3. lépés
Helyezze a pedálokat (14) a hajtókarokra, és rögzítse őket a villáskulccsal (16).
Figyelem: A jobb oldali pedál R, a bal oldali L betűvel van jelölve. Győződjön meg róla, hogy megfelelően helyezte be őket. A jobb oldali pedált az óramutató járásával megegyező, a bal oldali pedált pedig az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva lehet becsavarni. 3. ábra

4. lépés
Helyezze a nyeregcsőöt (13) a fő vázra (5). Ehhez lazítsa meg az L alakú állítógombot az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva. Ezután válassza ki a kívánt magasságot, és húzza meg újra a gombot. 4. ábra

5. lépés
Helyezze a nyerget (10) a nyeregcsőre (13). Ehhez csavarja ki a nyereg (10) alatt található csavarokat a villáskulcs (16) segítségével, és helyezze a nyerget az állítókeretre (11). Ezután tegye vissza a csavarokat. Vegye ki az állítógombot és a tömítést a nyeregállító keretből (11), és csatlakoztassa ezt a részt a nyeregcsőhöz (13). Ezután húzza meg újra a gombot. 4. ábra

6. lépés
Állítsa be a kormányszárat (4). Ehhez lazítsa meg az L alakú állítógombot az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva. Ezután válassza ki a kívánt magasságot, és húzza meg újra a gombot. 5. ábra

7. lépés
Helyezze a kormányt (1) a nyeregcsőre (4). Ehhez illessze egymáshoz a két darab furatait, és a mellékelt imbuszkulccsal (17) szerelje fel a kormánycsavarokat (3) és az alátéteket (2). 5. ábra

8. lépés
Helyezze be az elemeket a monitor hátuljába. Ezután helyezze a monitort a kormányra (1). Csatlakoztassa a monitor hátulján található három kábelt. 6. ábra

4. MŰKÖDÉS

Hogyan kell fel- és leszállni a kerékpárról
Mielőtt felülnél a kerékpárra, ellenőrizd, hogy a pedálok rögzített helyzetben vannak-e. Állj a kerékpár oldalához, és lendítsd át a hozzá legközelebb eső lábadat a kerékpáron, majd ülj fel a nyeregbe, és helyezd a lábad a pedálokba.
A kerékpárról való leszálláshoz ismételje meg az előző eljárást, de fordított sorrendben.

Az ellenállás beállítása
A pedálozási ellenállást a fővázon található feszítőkarral lehet beállítani. Az ellenállás növeléséhez mozgassa a kart az alsó helyzetbe, csökkentéséhez pedig a magasabb helyzetbe.

Nyeregállítás
A nyeregmagasság beállításához ne feledje, hogy a helyes pozíció az, amelyben a csípője nincs oldalra dőlve, amikor a pedál alsó helyzetben van, és a lába tökéletesen illeszkedik a lábujjrögzítőbe .
Állítsa be megfelelően a nyereg helyzetét a maximális hatékonyság és kényelem érdekében edzés közben. A nyereg akkor van megfelelő helyzetben, ha a kerékpáros enyhén behajlított térddel rendelkezik, amikor az egyik pedál 90 fokos szögben áll a talajhoz képest.
A nyeregmagasság beállításához egyszerűen lazítsa meg az L alakú magasságállító gombot, emelje fel vagy engedje le az ülést a kívánt magasságba, majd húzza meg a gombot.

Kormány beállítása

Győződjön meg róla, hogy a kormány magassága megközelítőleg egyenlő távolságra van a nyeregtől. Ne feledje, hogy ez a paraméter a felhasználó biomechanikájától és fiziológiájától függ. Ha ez a pozíció kényelmetlenül érzi magát, vagy a térdei a kormányhoz érnek, akkor kissé növelje a magasságot.

A kormány magasságának beállításához egyszerűen lazítsa meg az L alakú kormánymagasság-állító gombot, állítsa be a kormányt a kívánt magasságra, majd húzza meg.

Monitor működése

1. Automatikus be-/kikapcsolás
    a. A monitor automatikusan bekapcsol, ha jelet érzékel a sebességérzékelőtől, vagy ha megnyomják a gombot.
    b. A monitor automatikusan kikapcsol, ha a sebességérzékelő nem küld jelet, és a gombot 4 percig nem nyomják meg.
2. Funkciók
    a. SCAN: A különböző funkciókat egyenként jeleníti meg, mindegyiknél 6 másodperces szünetet tartva. Kövesse a következő sorrendet: KALIBRÁLÁS-TÁVOLSÁG-IDŐ-IMPULZUS-FORDULATSZÁM/SEBESSÉG
    b. SEBESSÉG: 0-70 km/h. Ha 3 másodpercig nem érkezik jel, a sebesség 0,0 km/h-ra csökken.
    c. Fordulatszám: 0-999
    d. IDŐ: 0-99,59 mp . Ha nincs beállítva célidő, az időzítő számlálóként működik. Ha be van állítva célidő, a számláló a cél eléréséhez hátralévő időt mutatja.
    e. TÁVOLSÁG: 0–99,9 km. Ha nincs céltávolság, a monitor összegzi a távolságot. Ha célértéket állított be, a monitor a céltávolság eléréséig fennmaradó távolságot jeleníti meg.
    f. KALÓRIA: 0-999 kcal. Ha be van állítva egy kalóriacél, a kijelző a cél eléréséhez szükséges kalóriákat mutatja. Ha nincs beállítva cél, a kijelző a kalóriákat számolja.
    g. PULZUS: 0-230. A pulzusszám a detektálást követő 6 másodpercen belül megjelenik a kijelzőn . A pulzusriasztás megszólal, ha az aktuális pulzusszám meghaladja a célértéket.

3. Gombok
    a. FEL. Nyomja meg a FEL gombot a célérték növeléséhez. A lenyomva tartása gyorsabban növeli az értéket.
    b. MODE/ENTER. Nyomja meg egy funkció kiválasztásához. A MODE gomb 2 másodpercnél hosszabb ideig tartó lenyomva tartása az összes funkciót visszaállítja .
    c. FEL. Nyomja meg a FEL gombot a célérték növeléséhez. A FEL gomb lenyomva tartásával az érték gyorsabban növekszik.

4. Automatikus be-/ kikapcsolás

   a. A monitor automatikusan bekapcsol, ha megnyom egy gombot, vagy elkezdi az edzést.
   b. A monitor automatikusan kikapcsol, ha a sebességérzékelő nem kap jelet, vagy ha körülbelül 1 percig nem nyomnak meg egyetlen gombot sem .

5. Kapcsolódás alkalmazásokkal

A kerékpár Bluetooth-on keresztül csatlakoztatható a Fitshow , a Kinomap és a Zwift szolgáltatásokhoz .

a. Fitshow :
1. lépés: Töltse le a FitShow alkalmazást , és hozzon létre egy fiókot.
2. lépés: Válassza ki az edzéshez szükséges felszerelés típusát.
3. lépés: Győződjön meg róla, hogy az edzésoldalon a csapat fül megegyezik a csapatával.
4. lépés: Lépjen a „Képzés" oldalra, és kattintson a „Gyorsindítás" gombra.
5. lépés: A keresés után a csapatod nevének meg kell jelennie a csapatok listájában. Kattints a csapatod neve melletti „Kapcsolódás" gombra.
7. ábra

b. Kinomap :
A következő QR-kód beolvasásával hozzáférhetsz egy kézikönyvhöz, amely elmagyarázza, hogyan párosíthatod a kerékpárodat a Kinomap alkalmazással .

c. Zwift :
1. lépés: Regisztráljon, válassza a „PEDÁLOZÁS" módot, kattintson az „Áramforrás" vagy a „Sebességérzékelő" lehetőségre.
2. lépés: Válassza ki a párosított eszközök Fs -XXXX. értékét a chipünk neveként;
(XXX... véletlenszerű számjegyet jelent)

3. lépés: Kattintson az „ELFOGAD" gombra.
4. lépés: Keresd meg a kapcsolódó térképet, hogy elkezdhesd a kedvenc edzésedet.

5. A GYAKORLATTAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

A megfelelő képzésnek a következő lépésekből kell állnia:
- Bemelegítés: Ez egy 5-10 perces nyújtásból és alacsony intenzitású gyakorlatból áll. A megfelelő bemelegítés növeli a testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a vérkeringést, ami segít felkészülni a testmozgásra. 8. ábra
- Edzés: Ez egy 20-30 percig tartó gyakorlatsor.
  (Megjegyzés: Az edzés első néhány hetében ne tartsa magasan a pulzusszámát 20 percnél tovább.) 9. ábra
- Levezetés: Nyújtson 5-10 percig. Ez növeli a hajlékonyságát és segít megelőzni az edzés utáni esetleges sérüléseket. 8. ábra

6. TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Edzés közben rendszeresen kenje meg a mozgó alkatrészeket a korai kopás megelőzése érdekében.
- Használat előtt ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészt. Ha bármelyik alkatrész sérült, azonnal cserélje ki, és ne használja a berendezést, amíg tökéletes állapotba nem kerül.
- A berendezés enyhén nedves ruhával és nem súroló hatású mosószerrel tisztítható. Ne használjon oldószereket.
- Kerülje a gép, különösen a monitor közvetlen napfénynek való kitettségét.
- Ne próbálja meg saját kezűleg megjavítani a berendezést. Ha nehézségei vannak az összeszereléssel vagy a használattal, vagy ha úgy gondolja, hogy hiányoznak alkatrészek, vegye fel a kapcsolatot a forgalmazóval vagy a Cecotec hivatalos műszaki támogatási szolgálatával .
- A kerékpár mozgatásához húzza lefelé a kormányt, amíg a kerékpár hátulja a levegőbe nem emelkedik, vagy emelje fel a kerékpárt a hátsó stabilizátornál fogva. Így biztonságosan a kívánt helyzetbe mozgathatja a kerékpárt.

Figyelmeztetés:
A berendezések tisztításának és karbantartásának gyakorisága a használat gyakoriságától és intenzitásától függ.

7. PROBLÉMAMEGOLDÁS

Probléma	Lehetséges okok	Megoldás
A gép használat közben billeg.	A lábak nincsenek egyenesben.	Forgasd el a lábakat, amíg a kerékpár vízszintes nem lesz.
A monitor nem működik megfelelően.	1- Lemerült az akkumulátor 2- A kábelek rosszul vannak csatlakoztatva	1- Cserélje ki az elemet 2- Csatlakoztassa őket helyesen
A kormány nem stabil.	A csavarok kilazultak.	Húzza meg a csavarokat.
Hangos zaj a mozgó alkatrészekből.	Az alkatrészek nincsenek elég szorosan egymáshoz rögzítve.	Húzza meg őket.

8. ELEKTROMOS ÉS ELEKTRONIKUS BERENDEZÉSEK ÚJRAHASZNOSÍTÁSA

Ez a szimbólum azt jelzi, hogy a vonatkozó előírásoknak megfelelően a terméket és/vagy az akkumulátort a háztartási hulladéktól elkülönítve kell ártalmatlanítani. Amikor a termék eléri hasznos élettartama végét, vegye ki az akkumulátorokat, és vigye el azokat a helyi hatóságok által kijelölt gyűjtőhelyre. Az elektromos és elektronikus berendezések és/vagy elemek ártalmatlanításának legmegfelelőbb módjával kapcsolatos részletes információkért a fogyasztóknak a helyi hatóságokhoz kell fordulniuk.
A fenti irányelvek betartása segít megvédeni a környezetet.

9. SZERZŐI JOG

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

10. EGYSZERŰSÍTETT MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

A Cecotec Innovations ezennel kijelenti, hogy ez a spinning kerékpár, a 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected A Connected megfelel a 2014/53/EU rádióberendezésekről szóló irányelvnek.

Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetcímen érhető el:

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

1. الأجزاء والمكونات

قائمة الأجزاء. الشكل 1

ةيمك	ءزج	مقر
1	ةجارلدا دوقم	1
4	دوقملا لمقوم غساقلا	2
4	S1 دوقم مسمار	3
1	دوقملا دومع	4
1	ليكيهلا ليئيسيرلا	5
2	L M1 فرط لكشلا حرف عيدتل ضبقم	6
4	تيتبثتلا بيضق ءاغطلا قزمالوص	7
2	يماملأا تيتبثتلا بيضق	8
4	T1 ألين بولت	9
1	سرج	10
1	هيكل تعديل السرج	11
1	طبضلا ضبقم	13
1	طبضلا ضبقم	13
1	(ةعومجم) قساود	14
2	يفلخلا تيتبثتلا بيضق	15
1	تباثلا حاتفم	16
1	ألين حاتفم	17
4	تيتبثتلا غساقلا	18

ملحوظة:
الرسومات الموجودة في هذا الدليل عبارة عن تمثيلات تخطيطية وقد لا تتطابق تمامًا مع تلك الموجودة على المنتج.
ملحوظة: البراغي والصواميل والغسالات الموجودة على المثبتات أكبر من تلك الموجودة على المقود.

2. قبل الاستخدام

- يأتي هذا الجهاز في عبوة مصممة لحمايته أثناء النقل. أخرج الجهاز من علبته وأزل جميع مواد التغليف. يُنصح بتخزين العلبة الأصلية ومواد التغليف الأخرى في مكان آمن لمنع تلف الجهاز عند نقله مستقبلًا. إذا كنت ترغب في التخلص من العبوة الأصلية، يُرجى التأكد من إعادة تدوير جميع المواد بشكل صحيح.
- خدمة الدعم الفني الرسمية لشركة Cecotec فورًا .
- لا تقم بإزالة الرقم التسلسلي للمنتج لضمان التتبع الصحيح لجهازك في حال طلب المساعدة.

محتويات الصندوق

- دراجة درام فيت داخلي 24000 مغناطيسي متصل
- هذا دليل التعليمات
- طقم التركيب
- بطاريتان AA للشاشة

3. التجميع

الخطوة ١

ضع قضبان التثبيت الأمامية (٨) والخلفية (١٥) على الإطار الرئيسي (٥).
الصواميل (٧)، وغسالات التثبيت (١٨)، ومسامير ألين (٩) مثبتة مسبقًا على القضبان. فكّها باستخدام المفتاح (١٦) وأعد تركيبها كما هو موضح في الشكل.
تنبيه: قضيب التثبيت الأمامي هو الذي يحمل عجلات النقل. الشكل ٢

الخطوة ٢

ضع أزرار التعديل على شكل حرف L.
ضع مقابض الضبط (٦) في الفتحات المخصصة لها على الإطار الرئيسي (٥). لتثبيتها، أدرها عدة مرات باتجاه عقارب الساعة. لا حاجة لأي أدوات. الشكل ٣

الخطوة ٣

ضع الدواسات (١٤) على الكرنك وقم بتثبيتها باستخدام المفتاح (١٦).
تنبيه: الدواسة اليمنى تحمل علامة R، والدواسة اليسرى تحمل علامة L. تأكد من تركيبهما بشكل صحيح. تُثبّت الدواسة اليمنى بتدويرها مع عقارب الساعة، وتُثبّت الدواسة اليسرى بعكس اتجاه عقارب الساعة. الشكل ٣

الخطوة ٤

ضع عمود المقعد (١٣) على الإطار الرئيسي (٥). للقيام بذلك، قم بفك مقبض الضبط على شكل حرف L بتدويره عكس اتجاه عقارب الساعة. ثم حدد الارتفاع المطلوب وأعد ربط المقبض. الشكل ٤

الخطوة ٥

ضع السرج (١٠) على عمود المقعد (١٣). للقيام بذلك، قم بفك البراغي الموجودة أسفل السرج (١٠) باستخدام مفتاح الربط (١٦)، ثم ضعه على إطار الضبط (١١). ثم أعد تركيب البراغي. انزع مقبض الضبط والحشية من إطار ضبط السرج (١١)، ثم وصل هذا الجزء بعمود المقعد (١٣). ثم أحكم ربط المقبض مرة أخرى. الشكل ٤

الخطوة ٦

ثبت ساق المقود (٤). للقيام بذلك، قم بفك مقبض الضبط على شكل حرف L بتدويره عكس اتجاه عقارب الساعة. ثم حدد الارتفاع المطلوب وأعد ربط المقبض. الشكل ٥

الخطوة ٧

ضع المقود (١) على عمود المقعد (٤). للقيام بذلك، قم بمحاذاة فتحات القطعتين، ثم ثبّت مسامير المقود (٣) والغسالات (٢) باستخدام مفتاح ألين (١٧) المرفق. الشكل ٥

الخطوة ٨
أدخل البطاريات في الجزء الخلفي من الشاشة. ثم ضع الشاشة على المقود (١). وصّل الكابلات الثلاثة الموجودة في الجزء الخلفي من الشاشة. الشكل ٦

4. التشغيل

كيفية الصعود والنزول من الدراجة
قبل ركوب الدراجة، تأكد من أن الدواسات في وضعية القفل. قف بجانب الدراجة، ثم أرجح ساقك الأقرب إليها فوقها، ثم اجلس على السرج وأدخل قدميك في الدواسات.
للنزول من الدراجة، قم بإجراء الإجراء السابق، ولكن بالعكس.

ضبط المقاومة
يتم ضبط مقاومة الدواسة باستخدام ذراع الشد الموجود على الهيكل الرئيسي. لزيادة المقاومة، حرّك الذراع إلى الوضعيات السفلية. لتقليل المقاومة، أدر الذراع إلى الوضعيات الأعلى.

تعديل السرج
لضبط ارتفاع السرج، ضع في اعتبارك أن الوضع الصحيح يجب أن يكون الوضع الذي لا يميل فيه وركك إلى أحد الجانبين عندما تكون الدواسة في وضعها السفلي وأن يكون قدمك مثبتة بشكل مثالي وملائمة لمشبك أصابع القدم .
اضبط وضعية سرجك بشكل صحيح لضمان أقصى قدر من الكفاءة والراحة أثناء التمرين. يكون السرج في الوضع الصحيح إذا كانت ركبة الراكب منحنية قليلاً عندما تكون إحدى الدواسات بزاوية 90 درجة على الأرض.
لضبط ارتفاع السرج، قم ببساطة بفك مقبض ضبط الارتفاع على شكل حرف L، ثم ارفع أو اخفض المقعد إلى الارتفاع المطلوب، ثم شد المقبض.

ضبط المقود
تأكد من أن ارتفاع المقود متساوٍ تقريبًا مع السرج. تذكر أن هذا يعتمد على الميكانيكا الحيوية والفسيولوجية للمستخدم. إذا كان هذا الوضع يُسبب لك عدم راحة أو إذا كانت ركبتاك تلامسان المقود، فعليك زيادة الارتفاع قليلًا.
لضبط ارتفاع المقود، قم ببساطة بفك مقبض ضبط ارتفاع المقود على شكل حرف L، ثم اضبط المقود على الارتفاع المطلوب، ثم قم بإحكامه.

عملية المراقبة
1. التشغيل/الإيقاف التلقائي
   a. يتم تشغيل الشاشة تلقائيًا في حالة اكتشاف إشارة من مستشعر السرعة أو في حالة الضغط على المفتاح.
   b. سيتم إيقاف تشغيل الشاشة تلقائيًا عندما لا يرسل مستشعر السرعة أي إشارة ولا يتم الضغط على المفتاح لمدة 4 دقائق.
2. الوظائف
   a. المسح الضوئي: يعرض الوظائف المختلفة واحدة تلو الأخرى، مع التوقف لمدة 6 ثوانٍ عند كل وظيفة. اتبع التسلسل التالي: CAL-DIST-TIME-PULSE-RPM/SPEED
   b. السرعة: من ٠ إلى ٧٠ كم/ساعة. في حال عدم استقبال أي إشارة لمدة ٣ ثوانٍ، تنخفض السرعة إلى ٠ كم/ساعة.
   c. عدد الدورات في الدقيقة: 0-999
   d. الوقت: ٠-٩٩.٥٩ ثانية . في حال عدم تحديد وقت مستهدف، يعمل المؤقت كعداد. في حال تحديد وقت مستهدف، يعرض العداد الوقت المتبقي للوصول إلى الهدف.
   e. المسافة: ٠-٩٩.٩ كم. في حال عدم وجود مسافة مستهدفة، تُجمّع الشاشة المسافة. في حال ضبط قيمة مستهدفة، تعرض الشاشة المسافة المتبقية للوصول إليها.

f. السعرات الحرارية: من ٠ إلى ٩٩٩ سعرة حرارية. عند تحديد قيمة سعرات حرارية مستهدفة، تعرض الشاشة السعرات الحرارية المتبقية للوصول إلى الهدف. في حال عدم تحديد أي قيمة، تحسب الشاشة السعرات الحرارية.

g. النبض: ٠-٢٣٠. يظهر معدل النبض على الشاشة خلال ٦ ثوانٍ من اكتشافه. سيُصدر إنذار النبض صوتًا إذا تجاوز معدل النبض الحالي الهدف.

3. أزرار

a. لأعلى. اضغط لأعلى لزيادة القيمة المستهدفة. الضغط عليه باستمرار يزيد القيمة أسرع.

b. الوضع/إدخال. اضغط لاختيار وظيفة. الضغط على الوضع لأكثر من ثانيتين يُعيد ضبط جميع الوظائف.

c. UP. اضغط UP لزيادة القيمة المستهدفة. الضغط باستمرار على مفتاح UP يزيد القيمة بشكل أسرع.

4. تشغيل تلقائي/ إيقاف تلقائي

a. سيتم تشغيل الشاشة تلقائيًا عند الضغط على أي مفتاح أو البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

b. سيتم إيقاف تشغيل الشاشة تلقائيًا عندما لا يكون لدى مستشعر السرعة أي إشارة إدخال أو عند عدم الضغط على أي مفاتيح لمدة دقيقة تقريبًا .

5. الاتصال بالتطبيقات

يمكن توصيل الدراجة بـ Fitshow و Kinomap و Zwift عبر البلوتوث.

a. عرض اللياقة البدنية :

الخطوة 1: قم بتنزيل تطبيق FitShow وإنشاء حساب.

الخطوة 2: اختر نوع المعدات التي ستستخدمها في تمرينك.

الخطوة 3: تأكد من أن علامة التبويب الفريق في صفحة التدريب تتطابق مع فريقك.

الخطوة 4: انتقل إلى صفحة "التدريب" وانقر على زر "البدء السريع".

الخطوة 5: بعد البحث، سيظهر اسم فريقك في قائمة الفرق. انقر على "اتصال" بجوار اسم فريقك.

الشكل 7

b. كينوماب :

من خلال مسح رمز الاستجابة السريعة التالي، يمكنك الوصول إلى دليل يشرح كيفية إقران دراجتك بتطبيق Kinomap .

c. زويفت :
الخطوة 1: قم بالتسجيل، حدد وضع "الدواسة"، انقر فوق "مصدر الطاقة" أو "مستشعر السرعة".
Fs -XXXX. للأجهزة المقترنة كاسم لشريحتنا؛
(XXX... يعني رقم عشوائي)
الخطوة 3: انقر فوق الزر "قبول".
الخطوة 4: ابحث عن الخريطة ذات الصلة لبدء التمرين المفضل لديك.

5. المعلومات المتعلقة بالتمرين

يجب أن يتكون التدريب المناسب من الخطوات التالية:
- الإحماء: يتكون من جلسة تمدد وتمارين منخفضة الشدة لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق. يزيد الإحماء الجيد من درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب والدورة الدموية، مما يساعد على الاستعداد للتمرين. الشكل 8
- التمرين: وهي جلسة تمرين تستغرق من 20 إلى 30 دقيقة.
(ملاحظة: خلال الأسابيع القليلة الأولى من التمرين، لا تحافظ على معدل ضربات قلبك مرتفعًا لأكثر من 20 دقيقة.) الشكل 9
- التهدئة: تمدد لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق. هذا سيزيد من مرونتك ويساعد على منع الإصابات المحتملة بعد التمرين. الشكل ٨

6. التنظيف والصيانة

- قم بتزييت الأجزاء المتحركة بشكل دوري أثناء ممارسة التمارين الرياضية لمنع التآكل المبكر.
- افحص جميع الأجزاء وأحكم ربطها قبل الاستخدام. في حال وجود أي جزء تالف، استبدله فورًا، ولا تستخدم الجهاز إلا بعد التأكد من سلامته.
- يمكن تنظيف الجهاز بقطعة قماش مبللة قليلاً ومنظف غير كاشط. لا تستخدم المذيبات.
- تجنب تعريض الجهاز لأشعة الشمس المباشرة، وخاصة الشاشة.
- لا تحاول إصلاح الجهاز بنفسك. إذا واجهت صعوبة في تجميعه أو استخدامه، أو إذا كنت تعتقد أن هناك أجزاء مفقودة، فتواصل مع الموزع أو خدمة الدعم الفني الرسمية لشركة Cecotec .
- لتحريك الدراجة، اسحب المقود لأسفل حتى يصبح مؤخرتها في الهواء، أو ارفعها بإمساك المثبت الخلفي. بهذه الطريقة، يمكنك تحريك الدراجة بأمان إلى الوضع المطلوب.

تحذير:
تعتمد وتيرة تنظيف وصيانة المعدات على وتيرة وكثافة الاستخدام.

7. حل المشكلات

مشكلة	الأسباب المحتملة	حل
تهتز الماكينة أثناء الاستخدام.	الأقدام ليست مستوية.	قم بتدوير الساقين حتى تصبح الدراجة مستوية.

-1 تغيير البطارية -2 قم بتوصيلهم بشكل صحيح	-1 البطارية ميتة -2 الكابلات غير متصلة بشكل جيد	الشاشة لا تعمل بشكل صحيح.
شد البراغي.	البراغي فضفاضة.	المقود غير مستقر.
شدهم.	الأجزاء ليست ضيقة بما فيه الكفاية.	ضوضاء عالية من الأجزاء المتحركة.

8. إعادة تدوير المعدات الكهربائية والإلكترونية

يشير هذا الرمز إلى أنه، وفقًا للوائح المعمول بها، يجب التخلص من المنتج و/أو البطارية بشكل منفصل عن النفايات المنزلية. عند انتهاء صلاحية هذا المنتج، يجب إزالة البطاريات ونقلها إلى نقطة تجميع تُحددها السلطات المحلية.
للحصول على معلومات مفصلة حول الطريقة الأنسب للتخلص من المعدات الكهربائية والإلكترونية و/أو البطاريات، ينبغي على المستهلكين الاتصال بالسلطات المحلية.
إن اتباع الإرشادات المذكورة أعلاه سيساعد في حماية البيئة.

9. حقوق الطبع والنشر

جميع الحقوق محفوظة لشركة CECOTEC INNOVACIONES, SL. لا يجوز نسخ محتوى هذا المنشور، كليًا أو جزئيًا، أو تخزينه في نظام استرجاع، أو نقله، أو توزيعه بأي وسيلة (إلكترونية، ميكانيكية، تصوير، تسجيل، أو ما شابه) دون الحصول على إذن مسبق من شركة CECOTEC INNOVACIONES, SL.

10. إعلان المطابقة المبسط

بموجب هذا، تعلن شركة Cecotec Innovaciones 07247 DrumFit Indoor 24000 Magnetic Connected داخلي/EU. 24000 مغناطيسي يتوافق التطبيق مع توجيه معدات الراديو 2014/53.

يتوفر النص الكامل لإعلان المطابقة للاتحاد الأوروبي على عنوان الإنترنت التالي:
https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity

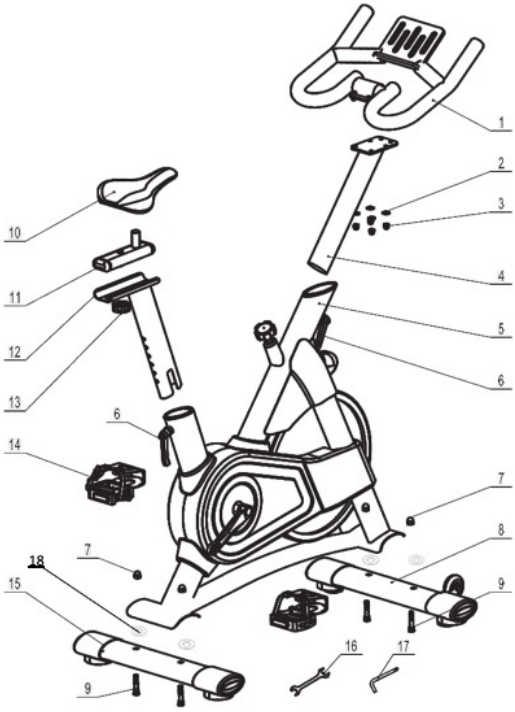


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

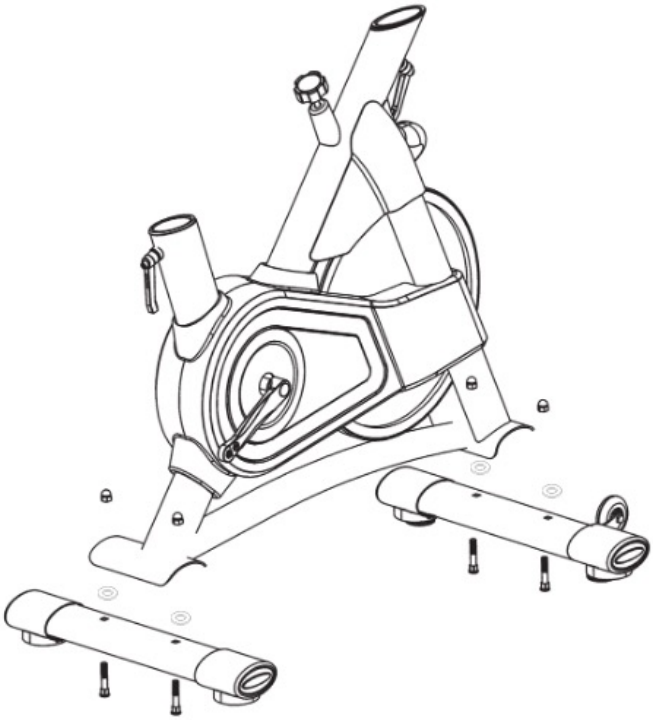


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

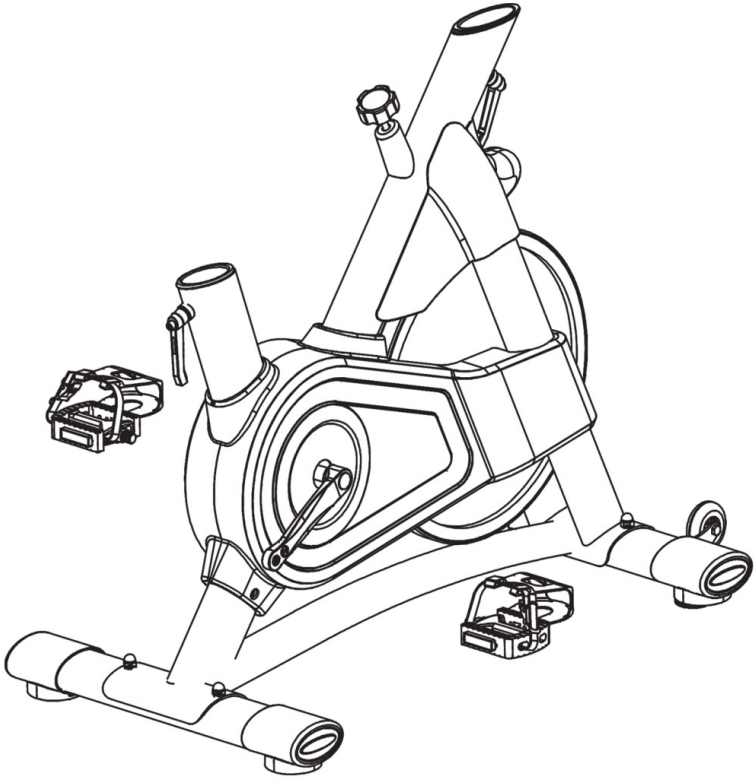


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

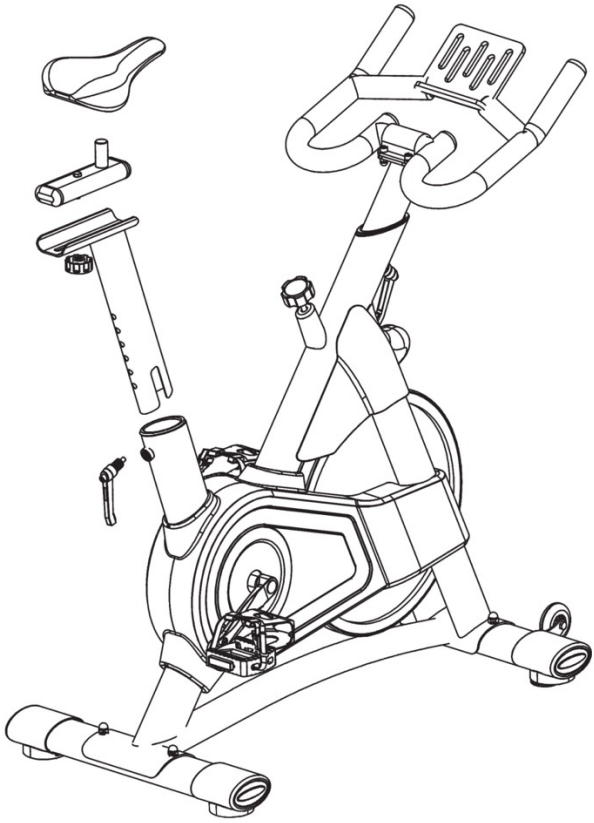


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

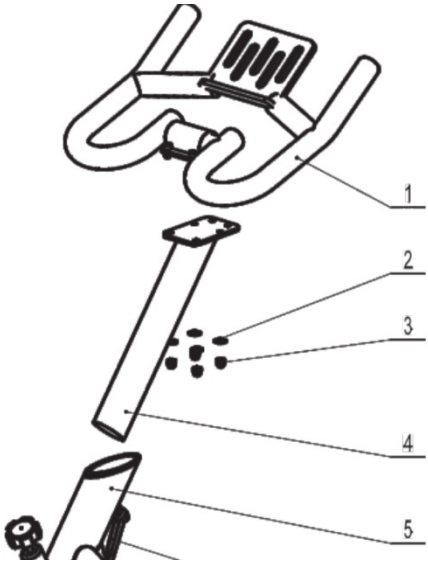


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

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

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

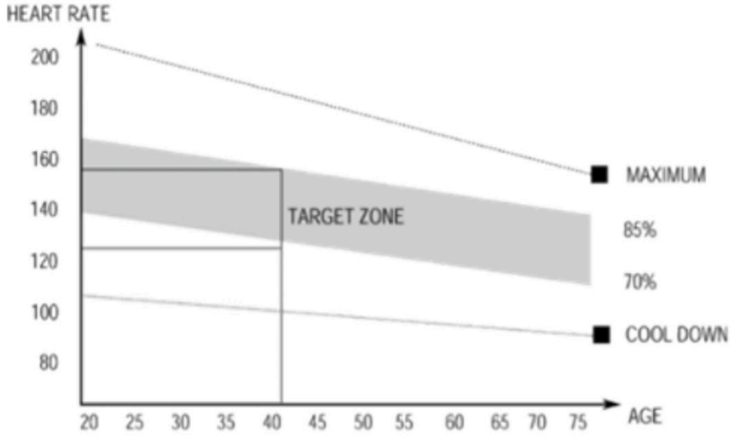


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8

www.cecotec.es

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