

cecotec

DRUMFIT X-BIKE 3000 NEO PRO

Bicicleta estática plegable/Folding exercise bike



DRUMFIT

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

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

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	40
2. Antes de usar	40
3. Montaje	41
4. Funcionamiento	43
5. Información relativa al ejercicio	45
6. Resolución de problemas	45
7. Limpieza y mantenimiento	46
8. Especificaciones técnicas	47
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	47
10. Garantía y SAT	47
11. Copyright	48

INDEX

1. Parts and components	49
2. Before use	49
3. Assembly	50
4. Operation	52
5. Information on exercising	53
6. Troubleshooting	54
7. Cleaning and maintenance	54
8. Technical specifications	55
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	55
10. Technical support and warranty	56
11. Copyright	56

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	57
2. Avant utilisation	57
3. Montage	58
4. Fonctionnement	60
5. Informations concernant l'exercice	62
6. Résolution de problèmes	62
7. Nettoyage et entretien	63
8. Spécifications techniques	64
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	64
10. Garantie et SAV	64
11. Copyright	65

INHALT

1. Teile und Komponenten	66
2. Vor dem Gebrauch	66
3. Montage	67
4. Bedienung	69
5. Fitnessinformation	71
6. Problembehebung	71
7. Reinigung und Wartung	72
8. Technische Spezifikationen	73
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	73
10. Garantie und Kundendienst	74
11. Copyright	74

INDICE

1. Parti e componenti	75
2. Prima dell'uso	75
3. Montaggio	76
4. Funzionamento	78
5. Informazioni relative all'allenamento	79
6. Risoluzione dei problemi	80
7. Pulizia e manutenzione	81
8. Specifiche tecniche	82
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	82
10. Garanzia e supporto tecnico	82
11. Copyright	82

ÍNDICE

1. Peças e componentes	83
2. Antes de usar	83
3. Montagem	84
4. Funcionamento	86
5. Informações relativas ao exercício	87
6. Resolução de problemas	88
7. Limpeza e manutenção	89
8. Especificações técnicas	90
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	90
10. Garantia e SAT	90
11. Copyright	90

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	91
2. Vóór u het apparaat gebruikt	91
3. Montage	92
4. Werking	94
5. Informatie over de training.	95
6. Probleemoplossing	96
7. Schoonmaak en onderhoud	97
8. Technische specificaties	97
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	98
10. Garantie en technische ondersteuning	98
11. Copyright	98

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	99
2. Przed użyciem	99
3. Montaż	100
4. Funkcjonowanie	102
5. Informacje związane z ćwiczeniami	104
6. Rozwiązywanie problemów	104
7. Czyszczenie i konserwacja	105
8. Specyfikacja techniczna	106
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	106
10. Gwarancja i Serwis techniczny	106
11. Copyright	106

OBSAH

1. Části a složení	107
2. Před použitím	107
3. Montáž	108
4. Provoz	110
5. Informace týkající se cvičení	111
6. Řešení problémů	112
7. Čištění a údržba	113
8. Technické specifikace	113
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	114
10. Záruka a technický servis	114
11. Copyright	114

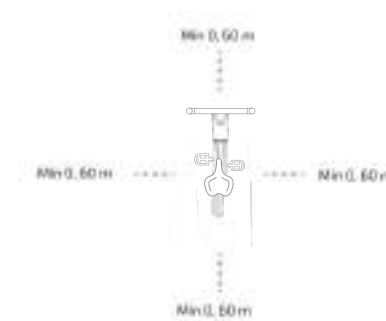
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

- Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la máquina. El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto de la bicicleta. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su entrenamiento.
- Este aparato puede ser usado por niños a partir de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento a realizar por el usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- Mantenga a los niños y animales lejos del área de montaje,

ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.

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



- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento.
- ADVERTENCIA: este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión. Este equipo es de clase 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: 100 kg.
- No es recomendable su uso en exteriores.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda.
- ADVERTENCIA: los sensores que indican frecuencia cardíaca pueden ser inexactos dado que no es un dispositivo médico. Los sensores pueden darle información estimada de su frecuencia cardíaca. Ante cualquier tipo de malestar detenga inmediatamente el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si persiste acuda inmediatamente al centro médico más cercano.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec.
- Si alguna de las partes sobresale del aparato, podría interferir con el movimiento del usuario.

Instrucciones sobre las pilas

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

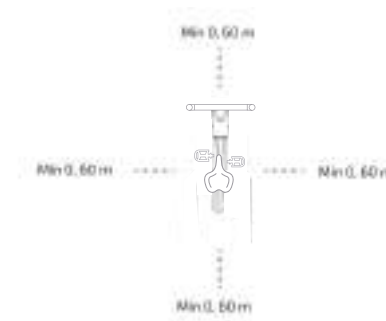
SAFETY INSTRUCTIONS

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

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

as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.

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



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- WARNING: this training machine is not suitable for high-precision purposes. This equipment is 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: 100 kg.
- It is not recommended for outdoor use.
- This machine is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- The bike is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or assistance.
- WARNING: the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- If any parts protrude from the machine, they may interfere with the user's movement.

Instructions on batteries

- Do not burn or expose the batteries to high temperatures, as they may explode.
- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions.

Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid gets into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the battery and dispose of it immediately in accordance with local regulations.

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

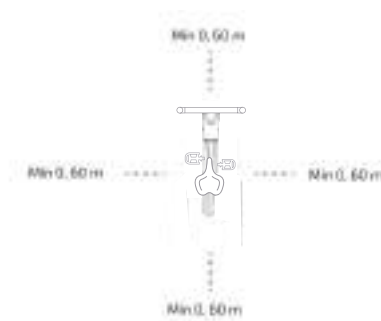
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

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

ne peuvent pas être menés à terme par les enfants.

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



- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez le vélo. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans le vélo ou de rendre difficile vos mouvements.
- **AVERTISSEMENT** : cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe 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 : 100 kg.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.
- **Avertissement** : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des informations sur la fréquence cardiaque. Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Si une pièce dépasse de l'appareil, elle peut entraver le mouvement de l'utilisateur.

Instructions pour les piles

- Ne brûlez ni n'exposez les piles à des températures élevées, car elles pourraient exploser.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si les piles gouttent, ne touchez pas le liquide. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement avec de l'eau et du savon. Si le liquide entre en contact avec les yeux, lavez-les immédiatement avec de l'eau propre en abondance pendant 10 minutes minimum puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la batterie et jetez-la immédiatement selon les normes locales.
- Évitez le contact entre les piles et les petits objets métalliques comme des trombones, pièces, clés, vis ou clous.
- Ne modifiez pas les piles de quelque manière que ce soit.
- Les piles doivent être retirées pour être éliminées en toute sécurité.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants, car elles risquent d'être avalées.
- L'ingestion des piles peut provoquer des brûlures, la perforation des tissus mous et même la mort. L'ingestion de la batterie peut causer de graves brûlures dans les deux heures suivant l'ingestion.
- En cas d'ingestion de piles, consultez immédiatement un médecin.
- Les bornes d'alimentation des piles ne doivent pas être court-circuitées.
- Si l'appareil doit être stocké pendant une longue période, il est conseillé de retirer les piles.
- Les piles doivent être insérées dans la bonne position. Faites attention à la polarité lorsque vous allez les remplacer (+/-).

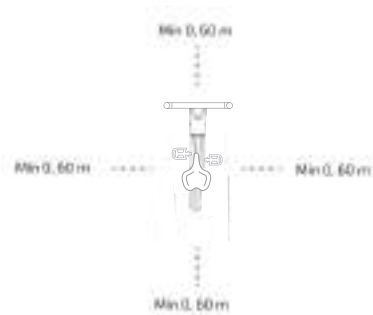
SICHERHEITSHINWEISE

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

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

damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.

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



- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- HINWEIS: Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse 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: 100 kg.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, und so nicht Ihren Rücken nicht verletzen.
- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz anzeigen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein.

Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.

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

Anleitungen der Batterien

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

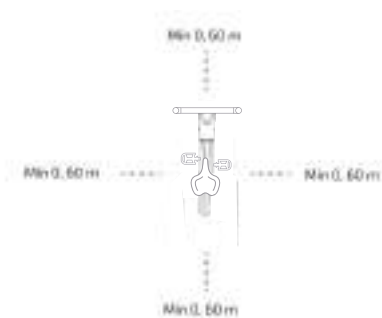
- Wenn Batterien/ Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien zu entfernen.
- Die Batterien müssen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

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo le precauzioni di questo manuale.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso della cyclette. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico di famiglia prima di continuare con l'allenamento.

- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di allenamento, poiché la cyclette si compone di piccole parti che potrebbero causare pericolo di soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Usare la cyclette su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
- Prima di usare l'apparecchio, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare l'apparecchio come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova dell'apparecchio, o se questo emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non utilizzare la cyclette finché il problema non è stato risolto.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare. Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso all'apparecchio in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'ingresso e uscita dell'apparecchio.



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- ATTENZIONE: questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HC.
- ATTENZIONE: questo apparecchio funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che la cyclette sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volano e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- Peso massimo utente: 100 kg.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la cyclette per evitare lesioni alla schiena.
- 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 dall'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

Istruzioni relative all'uso delle pile

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

- Non cortocircuitare i poli delle pile.
- È consigliabile rimuovere le pile se non si intende utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo di tempo.
- Inserire le pile nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.

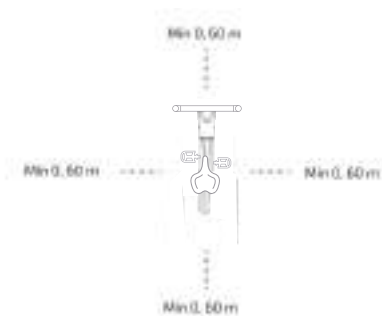
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

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

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

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



- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- AVISO: este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe 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: 100 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.

- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da passadeira, podem interferir com o movimento do utilizador.

Instruções sobre as pilhas

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

- Se o dispositivo tiver de ser armazenado por um longo período de tempo, é aconselhável remover as pilhas.
- As pilhas devem ser inseridas na posição correta. Tenha em conta a polaridade das pilhas ao substituí-las.

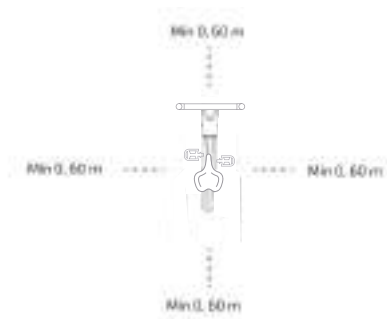
VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

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

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste wijze wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar

en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

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



- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- **WAARSCHUWING:** Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse 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: 100 kg
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de hometrainer optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- **WAARSCHUWING:** sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven. Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als

het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.

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

Instructies over de batterijen

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

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

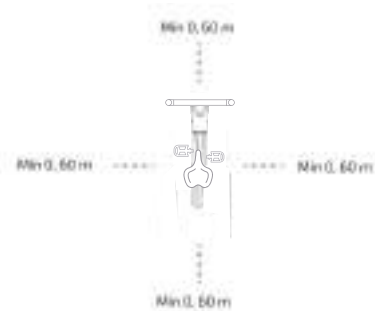
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

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

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci bez nadzoru nie mogą czyścić i konserwować urządzenia, które ma wykonywać użytkownik.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku poślizgnięcia.
- Utrzymywać dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Jeździć rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną.
- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone przed użyciem maszyny.
- Poziom bezpieczeństwa maszyny można zapewnić tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj maszyny w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby umieścić części. W obszarach dostępu do maszyny należy pozostawić co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz

udostępnić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej zespołów. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują wejścia i wyjścia z maszyny.



- Podczas używania maszyny nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w maszynę lub utrudnić poruszanie się.
- OSTRZEŻENIE: Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do celów wymagających wysokiej precyzji. Ten sprzęt jest klasy HC.
- OSTRZEŻENIE: Maszyna toczy się wybiegiem. W związku z tym, jeśli chodzi o przemieszczanie się i zabezpieczanie, tym ważniejsze jest, aby kierownica i pedały mogły zadbać o inne osoby.
- Waga maksymalna użytkownika: 100 kg
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia roweru, aby nie uszkodzić pleców.
- OSTRZEŻENIE: Czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, ponieważ nie jest to urządzenie medyczne. Czujniki mogą podawać szacunkowe informacje o tętnie.

W przypadku jakiegokolwiek dyskomfortu natychmiast przerwij ćwiczenie. To może być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.

- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z urządzenia, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.

Instrukcje dotyczące baterii

- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Zarówno akumulator, jak i akumulatory mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli ciecz wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, należy je natychmiast przepłukać dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zasięgnąć porady lekarza. Załóż rękawice, aby móc dotknąć akumulatora i natychmiast go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie zmieniaj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć z urządzenia w celu jego bezpiecznej utylizacji.
- Baterie, które mogą zostać poćnięte, należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Poćnięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Może powodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- W przypadku poćnięcia baterii udaj się szybko do

najbliższego centrum medycznego.

- Zaciski zasilania akumulatora nie mogą być zwarte.
- Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
- Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Przy ich wymianie należy zwrócić uwagę na polaryzację.

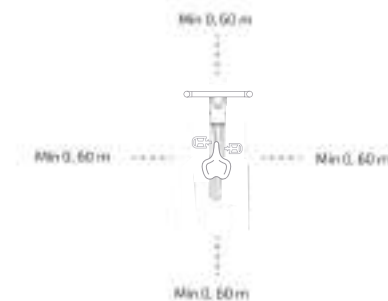
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Před zahájením montáže kola, přečtěte si celý návod. Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o opatřeních uvedených v této příručce.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání kola. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí,

pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se strojem nesmí hrát. Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.

- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah stroje. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a/nebo si s ním hrály. Toto zařízení je určen pouze pro dospělé.
- Rotoped používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Před použitím zařízení se ujistěte, že jsou šrouby a matice utaženy.
- Bezpečnostní úroveň zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou, zda není poškozena nebo nese známky opotřebení.
- Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při sestavování nebo testování zařízení objevíte jakoukoli vadnou část nebo pokud kolo během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu k stroju ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro nouzové situace. Pokud máte v blízkosti více zařízení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.
- UPOZORNĚNÍ: Toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HC.
- VAROVÁNÍ: Tento stroj funguje na principu setrvačnosti. Za provozu buďte opatrní a před sesednutím se ujistěte, že jste ho zcela zastavili, protože setrvačnost volantu a pedálů by mohla způsobit zranění vám nebo jiným osobám.
- Maximální hmotnost uživatele: 100 kg
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování rotopedu buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- UPOZORNĚNÍ: Snímače srdečního tepu mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Senzory vám mohou poskytnout orientační informace o srdečním tepu. Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud obtíže přetrvávají, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo na zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Pokud některá z částí ze zařízení vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.

Instrukce ohledně baterií

- Baterie nespalujte ani je nevystavujte vysokým teplotám, protože mohou explodovat.

- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud baterie vytečou, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se tato tekutina dostane do kontaktu s kůží, okamžitě ji omyjte velkým množstvím vody s mýdlem. Pokud se tato tekutina dostane do kontaktu s očima, okamžitě je vymyjte čistou vodou po dobu nejméně 10ti minut a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.
- Vyvarujte se kontaktu mezi bateriemi a malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Pro bezpečnou likvidaci zařízení je nutné z přístroje vyjmout baterie.
- Baterie, u kterých hrozí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Spolknutí baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Může způsobit těžké popáleniny do dvou hodin po požití.
- V případě spolknutí baterií jděte rychle do nejbližšího lékařského střediska.
- Napájecí svorky baterie nesmí být zkratovány.
- Pokud bude zařízení delší dobu skladováno, je vhodné vyjmout baterii.
- Baterie musí být vloženy ve správné poloze.. Při jejich výměně dbejte na polaritu.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Respaldo acolchado
2. Manillar trasero
3. Tija de sillín
4. Perilla de ajuste de altura
5. Disco giratorio
6. Estabilizador trasero
7. Manillar
8. Perilla de ajuste de tensión
9. Marco principal
10. Pasador
11. Pedal
12. Estabilizador delantero
13. Monitor
14. Tornillos hexagonales (x4) y arandelas elásticas (x4)
15. Tornillos hexagonales (x4)
16. Pasador de resorte (x1)
17. Llave Allen (x1) y llave inglesa (x1)
18. Perilla de bloqueo (x1)

Nota

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

2. ANTES DE USAR

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

Contenido de la caja

- Bicicleta DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro
- Herramientas para el montaje
- 2 pilas AA
- Este manual de instrucciones

3. MONTAJE

PASO 1. Fig. 2

Instalación del disco giratorio:

- Retire los pernos hexagonales preinstalados del disco giratorio con la llave Allen suministrada.
- Fije el disco giratorio en la plataforma del estabilizador trasero con los pernos hexagonales suministrados.
- Utilice una llave Allen para apretar los pernos hexagonales hasta que estén firmes y seguros.

PASO 2. Fig. 3

2. A. Instalación del pasador:

Retire el pasador para expandir el bastidor principal y, a continuación, vuelva a insertar el pasador para fijar la posición.

2. B. Instalación del estabilizador trasero:

Retire los pernos hexagonales preinstalados del estabilizador trasero con la llave Allen suministrada.

Levante la parte trasera del marco principal y fije el estabilizador trasero en el soporte trasero del marco principal con un perno hexagonal y una arandela curva en ambos lados. Utilice una llave Allen para apretar los pernos hexagonales hasta que estén firmes y seguros.

2. C. Instalación del estabilizador delantero:

Siga el mismo procedimiento de instalación que el estabilizador trasero. Retire los pernos hexagonales preinstalados del estabilizador delantero, levante la parte delantera del marco principal y fije el estabilizador delantero en el soporte trasero del marco principal con un perno hexagonal y una arandela curva en ambos lados. Utilice una llave Allen para apretar los pernos hexagonales hasta que estén firmes y seguros.

PASO 3. Fig. 4

3. A. Instalación del manillar superior en el marco principal:

Coloque el manillar en los orificios correspondientes del marco principal. Fije el manillar delantero con dos pernos hexagonales y dos arandelas elásticas suministradas. A continuación, apriete con la llave Allen suministrada.

3. B. Instalación del monitor en el manillar:

Inserte el monitor en el manillar de forma correcta. Al mismo tiempo, inserte cada clavija del cable en la toma correspondiente.

PASO 4. Fig. 5

4. A. Instalación del pedal izquierdo en la biela izquierda:

Inserte el pedal izquierdo (L) en el orificio roscado de la biela izquierda.

Gire el eje del pedal con la mano en sentido anti-horario hasta que quede ajustado. Utilice la llave inglesa para apretar a fondo el pedal izquierdo.

4. B. Instalación del pedal derecho en la biela derecha:

inserte el pedal derecho (R) en el orificio roscado de la biela derecha.

Gire el eje del pedal con la mano en sentido horario hasta que quede ajustado. Utilice la llave inglesa para apretar a fondo el pedal derecho.

IMPORTANTE:

Asegúrese de que el pedal derecho (R) coincide con la biela derecha y el pedal izquierdo (L) coincide con la biela izquierda. De lo contrario, las bielas podrían dañarse.

PASO 5. Fig. 6

Montaje del asiento y respaldo

5. A. Coloque el manillar trasero en la tija del sillín y alinee los orificios de los tornillos en la parte inferior. Fije el manillar trasero con dos pernos hexagonales y dos arandelas elásticas suministradas.

5. B. Coloque el respaldo en la tija del asiento y alinee los orificios de los tornillos en la parte posterior. Fije el respaldo con los cuatro tornillos hexagonales suministrados.

5. C. Retire las tuercas preinstaladas del asiento con la llave suministrada, coloque el asiento en la tija y alinee los orificios de los tornillos en la parte inferior, coloque las tuercas y apriételas con la llave Allen suministrada.

PASO 6. Fig. 7

Instalación de la tija del sillín

Inserte la tija de sillín en la estructura principal e inserte el pomo de bloqueo en un orificio de la tija de sillín.

Asegúrese de que el pasador del pomo de bloqueo entra en el orificio de la tija del sillín. A continuación, apriete el pomo de bloqueo girándolo en sentido horario.

Ajuste de la resistencia. Fig. 8

- Para aumentar la resistencia, gire el selector de resistencia en sentido horario.
- Para disminuir la resistencia, gire el selector de resistencia en sentido anti-horario.
- Existen 8 niveles de resistencia.

Instalación de las pilas

Retire la tapa de las pilas del monitor e instale las dos pilas AA suministradas. Asegúrese de instalar las pilas en la orientación correcta o los componentes electrónicos pueden resultar dañados.

Cómo ajustar la altura del asiento

- A Afloje el pomo en sentido anti-horario.
- B Ajústelo a la altura deseada.
- C Apriete el pomo en sentido horario.

ADVERTENCIA:

No ajuste la altura de la tija del sillín por encima de la marca "MAX" indicada en la tija, podría resultar peligroso. Fig. 9

Almacenamiento

Por favor, mantenga la bicicleta en un ambiente limpio y seco y lejos del alcance de los niños. Compruebe semanalmente que todos los pernos, tuercas, tornillos y pedales de la bicicleta están bien apretados.

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 del sillín

- Para ajustar la altura del sillín tenga en consideración que la posición correcta debe ser aquella en la que su cadera no quede inclinada hacia un lado cuando el pedal esté en su posición inferior y el pie quede perfectamente introducido y acoplado en el calapiés.
- Para un uso correcto del equipo y evitar posibles lesiones en las rodillas. La posición correcta debe ser aquella que, con las dos bielas de los pedales en posición horizontal, deje la rodilla delantera justo encima del centro del pedal.
- Ajuste adecuadamente la posición del sillín para garantizar la máxima eficiencia y comodidad durante el ejercicio. El sillín está en la posición correcta si el 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 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 este parámetro dependerá de la biomecánica y fisiología del usuario. Si en esta posición está incómodo/a o las rodillas chocaran con el manillar deberá aumentar un poco la altura.
- Para ajustar la altura del manillar, basta con aflojar la perilla de ajuste de tensión, ajustar el manillar a la altura deseada y apretarla.

Solución de problemas

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

Pantalla LCD

Botón de funcionamiento

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

Funciones

- SCAN: presione este botón hasta que la pantalla muestre "SCAN". La pantalla LCD alternará automáticamente entre TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, CALORÍAS Y CUENTAKILÓMETROS.
- TIME: presione el botón hasta que la pantalla muestre "TIME". La pantalla LCD contará el tiempo transcurrido en su entrenamiento.
- SPEED: presione el botón hasta que la pantalla muestre "SPEED". La pantalla LCD mostrará la velocidad actual.
- DISTANCE: presione el botón hasta que la pantalla muestre "DIST". La pantalla LCD mostrará la distancia recorrida.
- CALORIE: presione el botón hasta que la pantalla muestre "CAL". La pantalla LCD mostrará las calorías consumidas.
- ODOMETER: presione el botón hasta que la pantalla muestre "ODO". La pantalla LCD mostrará la distancia total.
- PULSE: presione el botón hasta que la pantalla muestre "PULSE". La pantalla LCD mostrará el pulso actual del usuario en latidos por minuto. Sitúe sus manos en la superficie de contacto y espere 30 segundos para recibir una lectura correcta.

Advertencias:

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

5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- Calentamiento: consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 10
- Entrenamiento: se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos. (Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos). Fig. 11
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 10

Rutina de ejercicio

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

6. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Verifique que todos los pernos y tuercas estén bien apretado y que las piezas giratorias giren libremente.
2. Limpie el aparato sólo con jabón y un paño ligeramente humedecido. No utilice disolventes para limpiar el aparato.

Problema	Causa	Solución
La base es inestable.	1. El suelo no es plano o hay un objeto debajo del estabilizador. 2. Las tapas de los extremos del estabilizador trasero no se han nivelado al ajustarlas.	1. Retire el objeto. 2. Ajuste las tapas de los extremos del estabilizador trasero.
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.

Poca resistencia.	1. Poca intensidad de resistencia. 2. El selector de resistencia está dañado. 3. El cinturón se desliza. 4. Los rodamientos están dañados.	1. Abra la tapa. 2. Cambie el selector de resistencia. 3. Abra la tapa para ajustar. 4. Cambie los rodamientos.
-------------------	--	---

7. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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

- Revise el equipo periódicamente para detectar posibles desperfectos, como por ejemplo el aflojamiento de tuercas.
- Lubrique periódicamente las piezas que se muevan durante el ejercicio para evitar un deterioro prematuro.
- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encontrara en mal estado, cámbiela inmediatamente y no utilice el equipo hasta que se encuentre en perfecto estado.
- El equipo se puede limpiar con un trapo ligeramente humedecido y con un detergente no abrasivo. No utilice disolventes.
- No intente reparar el equipo por sí mismo. Si tiene dificultades para su montaje, uso o piensa que le faltan piezas, contacte con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.
- Debe revisar el estado de los tornillos cada dos o tres semanas.
- Si las bielas se aflojan:
 1. Retire el embellecedor.
 2. Refuerce ligeramente con una llave redonda.
 3. Vuelva a posicionar de nuevo el embellecedor.
- Una vez al mes, aplique aceite en la parte interna de los pedales.
- Después de engrasar algunas de las partes móviles de la bicicleta haga funcionar la bicicleta con normalidad durante al menos medio minuto.
- El resto de las zonas de la bicicleta puede limpiarlo con un paño ligeramente humedecido
- Almacenamiento (Fig. 12):
 1. Retire el pasador de resorte del marco principal.
 2. Almacene la bicicleta en estado plegado.
 3. Vuelva a insertar el pasador de resorte en el marco principal.

- Almacenamiento del disco rotatorio (Fig. 13):
 1. Retire el pasador de resorte del estabilizador trasero.
 2. Almacene el disco giratorio en estado plegado.
 3. Vuelva a insertar el pasador de resorte en el estabilizador trasero.

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07176
Producto: DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro
Peso máximo del usuario: 100 Kg
Clase HC

Las especificaciones técnicas pueden cambiar sin notificación previa para mejorar la calidad del producto.
Fabricado en China | Diseñado en España

9. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



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

10. GARANTÍA Y SAT

Cecotec responderá ante el usuario o consumidor final de cualquier falta de conformidad que exista en el momento de la entrega del producto en los términos, condiciones y plazos que establece la normativa aplicable.
Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.
Si detecta una incidencia con el producto o tiene alguna consulta, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec a través del número de teléfono +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Cushioned backrest
2. Rear handlebar
3. Saddle post
4. Height-adjustment knob
5. Twisting disc
6. Rear stabiliser
7. Handlebar
8. Tension adjustment knob
9. Main Frame
10. Spring pin
11. Pedal
12. Front stabiliser
13. Display
14. Hexagonal screws (x4) and spring washers (x4)
15. Hexagonal bolts (x4)
16. Spring pin (x1)
17. Allen spanner (x1) and spanner (x1)
18. Locking knob (x1)

Please note

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

2. BEFORE USE

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

Box content

- DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro foldable bicycle
- Tools for assembly
- AA batteries (x2)
- Instruction manual

3. ASSEMBLY**STEP 1** Fig. 2

Twisting disc installation

- Remove the pre-installed hex bolts from the twisting disc with the Allen spanner provided.
- Secure the twisting disc to the rear stabiliser platform with the hexagonal bolts provided.
- Use an Allen spanner to tighten the hex bolts until they are firm and secure.

STEP 2 Fig. 3

2. A. Pin installation

Remove the pin to expand the main frame. Then, reinsert the pin to fix the position.

2. B. Rear stabiliser installation

Remove the pre-installed hex bolts from the rear stabiliser with the Allen spanner provided. Lift the rear of the main frame and fix the rear stabiliser to the rear bracket of the main frame with a hexagonal bolt and a curved washer on both sides. Use an Allen spanner to tighten the hex bolts until they are firm and secure.

2. C. Front stabiliser installation

Follow the same installation procedure as the rear stabiliser. Remove the pre-installed hexagonal bolts from the front stabiliser, lift the front of the main frame and secure the front stabiliser to the front bracket of the main frame with a hexagonal bolt and a curved washer on both sides. Use an Allen spanner to tighten the hex bolts until they are firm and secure.

STEP 3 Fig. 4

3. A. Installation of the upper handlebar on the main frame

Fit the handlebar into the corresponding holes in the main frame. Secure the front handlebar with two hex bolts and two spring washers supplied. Then tighten with the Allen spanner provided.

3. B. Installation of the display on the handlebar

Insert the display into the handlebar correctly. At the same time, insert each plug of the cable into the corresponding socket.

STEP 4 Fig. 5

4. A. Installation of the left pedal on the left crank

Insert the left pedal (L) into the threaded hole of the left crank.

Turn the pedal spindle counterclockwise by hand until it is tight. Use the spanner to fully tighten the left pedal.

4. B. Installation of the right pedal on the right crank

Insert the right pedal (R) into the threaded hole of the right crank.

Turn the pedal spindle clockwise by hand until it is tight. Use the spanner to fully tighten the right pedal.

NOTE:

Make sure that the right pedal (R) matches the right crank, and the left pedal (L) matches the left crank. Otherwise, the cranks could be damaged.

STEP 5 Fig. 6

Saddle and backrest assembly

- Position the rear handlebar on the saddle post and align the screw holes on the underside. Secure the rear handlebar with two hex bolts and two spring washers supplied.
- Position the backrest on the saddle post and align the screw holes on the back. Secure the backrest with the four hexagonal screws provided.
- Remove the pre-installed nuts from the saddle with the spanner provided, place the saddle on the post and align the screw holes on the underside, fit the nuts and tighten with the Allen spanner provided.

STEP 6 Fig. 7

Saddle post installation

Insert the saddle post into the main frame and insert the locking knob into a hole in the seat post.

Make sure that the locking knob pin fits into the hole in the saddle post. Then tighten the locking knob by turning it clockwise.

Resistance adjustment Fig. 8

- To increase the resistance, turn the resistance knob clockwise.
- To decrease the resistance, turn the resistance knob counterclockwise.
- There are 8 resistance levels.

Battery Installation

Remove the battery cover from the display and install the two AA batteries supplied. Be sure to install the batteries in the correct orientation or electronic components may be damaged.

Adjusting the saddle height

- Loosen the knob counterclockwise.
- Adjust the saddle to the desired height.
- Tighten the knob clockwise.

WARNING:

Do not adjust the saddle post height above the "MAX" mark on the seat post, as this could be dangerous. Fig. 9

Storage

Please, keep the bicycle in a clean, dry environment and out of the reach of children. Check weekly that all bolts, nuts, screws, and pedals on the bicycle are tightened securely.

4. OPERATION**Getting on and off the bicycle**

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

Assembling the saddle

- To adjust the height of the saddle, remember that the correct position is the one in which your waist is not tilted to the side when the pedal is in the lower position and the foot is perfectly inserted in the toe clips.
- For correct use of the equipment and to avoid possible knee injuries. The correct position is the one in which, when the two pedal cranks are in the horizontal position, your front knee is right over the pedal centre.
- Adjust the saddle properly to ensure maximum efficiency and comfort during exercise. The saddle is in the correct position if the user has a slightly bent knee when one of the pedals is at a 90-degree angle relative to the ground.
- To adjust the saddle height, simply loosen the saddle-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 tension adjustment knob, adjust the handlebar to the desired height, and tighten the knob.

Troubleshooting

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

LCD display

Operating button

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

Functions

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

Warnings:

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

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following three phases:

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

Workout routine

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

6. TROUBLESHOOTING

1. Check that all bolts and nuts are tight and that the rotating parts rotate freely.
2. Clean the appliance only with soap and a slightly damp cloth. Do not use solvents to clean the appliance.

Problem	Cause	Solution
The base is unstable	1. The ground is not flat or there is an object under the stabiliser. 2. The rear stabiliser end caps have not levelled out when adjusted.	1. Remove the object. 2. Tighten the rear stabiliser end caps.
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.
Little resistance	1. Low resistance intensity. 2. The resistance knob is damaged. 3. The bearings are damaged.	1. Open the lid. 2. Change the resistance knob. 3. Change the bearings.

7. CLEANING AND MAINTENANCE

Note

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

- Examine the equipment periodically in order to detect any issue, such as loose bolts.
- Lubricate the moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the machine. Replace any defective parts immediately, and do not use the machine again until it is in perfect working condition.

- The machine can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not try to repair the machine by yourself. Should you have any difficulty with the assembly or operation of the exercise bike, or if you think that any part is missing, contact the official Cecotec Technical Support Service.
- You must check the screw condition every two or three weeks.
- If cranks get loose:
 1. Remove the trim.
 2. Reinforce lightly with a ring spanner.
 3. Place the trim back on.
- Once a month, apply oil in the interior part of the pedals.
- After lubricating some of the moving parts, run the exercise bike normally for at least half a minute.
- You can clean the rest of parts with a slightly damp cloth.
- Storage (Fig. 12):
 1. Remove the spring pin from the main frame.
 2. Store the bicycle in a folded state.
 3. Re-insert the spring pin into the main frame.
- Storage of the twisting disc (Fig. 13):
 1. Remove the spring pin from the rear stabiliser.
 2. Store the twisting disc in folded state.
 3. Reinsert the spring pin back into the rear stabiliser.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07176

Product: DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro

Maximum user weight: 100 kg

HC Class

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

Made in China | Designed in Spain

9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or batteries must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its shelf life, you should

dispose of the cells/batteries/accumulators and take them to a collection point designated by the local authorities.

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

11. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

1. Dossier rembourré
2. Guidon arrière
3. Tige de la selle
4. Molette de réglage de la hauteur
5. Disque rotatif
6. Stabilisateur arrière
7. Guidon
8. Molette de réglage
9. Châssis principal
10. Goupille
11. Pédales
12. Stabilisateur avant
13. Moniteur
14. Vis hexagonales (x4) et rondelles élastiques (x4)
15. Boulons hexagonaux (x4)
16. Goupille élastique (x1)
17. Clé Allen (x1) et clé à molette (x1)
18. Molette de fixation (x1)

Note

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

2. AVANT UTILISATION

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

Contenu de la boîte

- Vélo d'appartement DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro
- Outils pour le montage
- 2 piles AA
- Manuel d'instructions

3. MONTAGE**Étape 1.** Img. 2

Installation du disque rotatif :

- Retirez les boulons hexagonaux préinstallés du disque rotatif à l'aide de la clé Allen fournie.
- Fixez le disque rotatif à la plate-forme du stabilisateur arrière à l'aide des boulons hexagonaux fournis.
- Utilisez une clé Allen pour serrer les boulons hexagonaux jusqu'à ce qu'ils soient fermes et sûrs.

Étape 2. Img. 3

2. A. Installation de la goupille :

Retirez la goupille pour élargir le châssis principal, puis réinsérez la goupille pour fixer la position.

2. B. Installation du stabilisateur arrière :

Retirez les boulons hexagonaux préinstallés du stabilisateur arrière à l'aide de la clé Allen fournie.

Soulevez l'arrière du châssis principal et fixez le stabilisateur arrière au support arrière du châssis principal à l'aide d'un boulon hexagonal et d'une rondelle incurvée des deux côtés. Utilisez une clé Allen pour serrer les boulons hexagonaux jusqu'à ce qu'ils soient fermes et sûrs.

2. C. Installation du stabilisateur avant :

Suivez le même processus d'installation que pour le stabilisateur arrière. Retirez les boulons hexagonaux préinstallés du stabilisateur avant, soulevez l'avant du châssis principal et fixez le stabilisateur avant au support arrière du châssis principal à l'aide d'un boulon hexagonal et d'une rondelle incurvée des deux côtés. Utilisez une clé Allen pour serrer les boulons hexagonaux jusqu'à ce qu'ils soient fermes et sûrs.

Étape 3. Img. 4

3. A. Installation du guidon supérieur sur le châssis principal :

Insérez le guidon dans les trous correspondants du châssis principal. Fixez le guidon avant à l'aide des deux vis hexagonales et des deux rondelles élastiques fournies. Serrez-les ensuite à l'aide de la clé Allen fournie.

3. B. Installation du moniteur sur le guidon :

Insérez correctement le moniteur dans le guidon. En même temps, insérez chaque fiche du câble dans la prise correspondante.

Étape 4. Img. 5

4. A. Installation de la pédale gauche sur la bielle gauche :

Insérez la pédale gauche (L) dans le trou fileté de la bielle gauche.

Tournez l'axe de la pédale avec la main dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle reste fixe. Utilisez la clé pour serrer complètement la pédale gauche.

4. B. Installation de la pédale de droite sur la bielle droite :

Insérez la pédale droite (R) dans le trou fileté de la bielle droite.

Tournez l'axe de la pédale avec la main dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle reste fixe. Utilisez la clé pour serrer complètement la pédale droite.

IMPORTANT :

Assurez-vous que la pédale droite (R) correspond à la bielle droite et que la pédale gauche (L) correspond à la bielle gauche. Dans le cas contraire, les bielles risquent d'être endommagées.

Étape 5. Img. 6

Montage de la selle et du dossier

5. A. Placez le guidon arrière dans la tige de la selle et alignez les trous des vis sur la partie inférieure. Fixez le guidon arrière à l'aide des deux vis hexagonales et des deux rondelles élastiques fournies.

5. B. Placez le dossier dans la tige de la selle et alignez les trous des vis sur la partie inférieure. Fixez le dossier à l'aide des quatre vis hexagonales fournies.

5. C. Retirez les écrous préinstallés du siège à l'aide de la clé fournie, placez le siège dans la tige de la selle et alignez les trous des vis sur la partie inférieure, installez les écrous et serrez-les à l'aide de la clé Allen fournie.

Étape 6. Img. 7

Installation de la tige de la selle

Insérez la tige de la selle dans le châssis principal et insérez la molette de fixation dans un trou de la tige de selle.

Assurez-vous que la goupille de la molette de fixation s'insère dans le trou de la tige de selle. Serrez ensuite la molette de fixation en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Réglage de la résistance. Img. 8

- Pour augmenter la résistance, tournez le sélecteur de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Pour diminuer la résistance, tournez le sélecteur de résistance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Il y a 8 niveaux de résistance.

Installation des piles

Retirez le couvercle des piles du moniteur et installez les deux piles AA fournies. Assurez-vous d'installer les piles dans le bon sens, sinon les composants électroniques risquent d'être endommagés.

Comment régler la hauteur de la selle

- A Desserrez la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- B Réglez la selle à la hauteur souhaitée.
- C Serrez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre.

AVERTISSEMENT :

Ne réglez pas la hauteur de la tige de la selle au-dessus du repère « MAX », car cela pourrait être dangereux. Img. 9

Stockage

Conservez le vélo dans un environnement propre et sec et hors de portée des enfants. Vérifiez chaque semaine que tous les boulons, écrous, vis et pédales du vélo sont bien serrés.

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 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.
- Utilisez correctement l'équipement pour éviter de possibles blessures au genou. La position correcte doit être celle où, avec les deux bielles horizontales, vous laissez votre genou avant juste au-dessus du centre de la pédale.
- Réglez correctement la position de la selle pour assurer une efficacité et un confort maximum pendant l'exercice. La selle est dans la bonne position si le genou est légèrement plié lorsque l'une des pédales est à un angle de 90 degrés par rapport au sol.
- Pour régler la hauteur de la selle, il suffit de desserrer la molette de réglage de la selle, 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, de régler le guidon à la hauteur souhaitée et de la resserrer.

Résolution des problèmes

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

Moniteur LCD

Bouton de fonctionnement

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

Fonctions

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

Avertissements :

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

5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

- Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :
- Échauffement : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 10
 - Entraînement : séance d'exercices d'une durée de 20 à 30 minutes. (Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes). Img. 11
 - Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 10

Routine d'exercice

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

6. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

1. Vérifiez que tous les boulons et écrous sont bien serrés et que les pièces rotatives tournent librement.
2. Nettoyez l'appareil uniquement avec du savon et un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de solvants pour nettoyer l'appareil.

Problème	Cause	Solution
La base est instable.	1. Le sol n'est pas plat ou un objet se trouve sous le stabilisateur. 2. Les pieds du stabilisateur arrière n'ont pas été mis à niveau lorsqu'ils ont été installés.	1. Retirez l'objet. 2. Ajustez les pieds du stabilisateur arrière.
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.

Faible résistance.	1. Faible intensité de la résistance. 2. Le sélecteur de la résistance est endommagé. 3. La courroie glisse. 4. Les roulements sont endommagés.	1. Ouvrez le couvercle. 2. Remplacez le sélecteur de résistance. 3. Ouvrez le couvercle pour l'ajuster. 4. Remplacez les roulements.
--------------------	---	--

7. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

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

- Vérifiez régulièrement que l'équipement n'a pas subi de modifications, par exemple le desserrage d'écrous.
- Lubrifiez périodiquement les pièces qui se déplacent au cours de l'exercice pour prévenir leur détérioration.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant son utilisation. Si une pièce est endommagée, veuillez la remplacer immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.
- L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide et du détergent non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
- N'essayez pas de réparer le produit vous-même. Si vous avez des difficultés lors de son assemblage, lors de son utilisation ou vous pensez qu'il vous manque des pièces, contactez le Service d'Assistance Technique Officiel de Cecotec.
- L'état des vis doit être vérifié toutes les deux ou trois semaines.
- Si les bielles se desserrent :
 1. Retirez l'enjoliveur.
 2. Renforcez-les légèrement avec une clé ronde.
 3. Repositionnez à nouveau l'enjoliveur.
- Une fois par mois, appliquez de l'huile à l'intérieur des pédales.
- Après avoir graissé certaines des pièces mobiles du vélo, utilisez le vélo comme d'habitude pendant au moins une demi-minute.
- Les autres zones du vélo peuvent être nettoyées avec un chiffon légèrement humide
- Stockage (Img. 12) :
 1. Retirez la goupille élastique du châssis principal.
 2. Stockez le vélo plié.
 3. Réinsérez la goupille élastique dans le châssis principal.

- Stockage du disque rotatif (Img. 13) :

 1. Retirez la goupille élastique du stabilisateur arrière.
 2. Stockez le disque rotatif plié.
 3. Réinsérez la goupille élastique dans le stabilisateur arrière.

8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07176

Produit : DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro

Poids maximum de l'utilisateur : 100 Kg

Classe HC

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

9. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



Ce symbole indique que, conformément à la réglementation en vigueur, le produit et/ou la batterie doivent être éliminés séparément des déchets municipaux. Lorsque ce produit atteint la fin de sa vie utile, vous devez retirer les piles ou batteries et les apporter à un point de collecte désigné par les autorités locales.

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de vos appareils électriques et électroniques et/ou des

batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.

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

10. GARANTIE ET SAV

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

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

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

11. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

1. Gepolsterte Rückenlehne
2. Hinterer Lenker
3. Sattelstange
4. Höheneinstellknopf
5. Rotierende Scheibe
6. Hintere Stabilisator
7. Griffstange
8. Einstellknopf für die Spannung
9. Hauptrahmen
10. Bolzen
11. Pedal
12. Vorderer Stabilisator
13. Monitor
14. Sechskantschrauben (x4) und Federscheiben (x4)
15. Sechskantschrauben (4 Stück)
16. Federstift (x1)
17. Inbusschlüssel (x1) und Schraubenschlüssel (x1)
18. Verriegelungsknopf (x1)

Hinweis

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

2. VOR DEM GEBRAUCH

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

Vollständiger Inhalt

- Fahrrad DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro
- Werkzeuge für die Montage
- 2 AA-Batterien
- Bedienungsanleitung

3. MONTAGE

SCHRITT 1. Abb. 2

Einbau der Drehscheibe:

- Entfernen Sie die vorinstallierten Sechskantschrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel von der Drehscheibe.
- Befestigen Sie die Drehscheibe mit den mitgelieferten Sechskantschrauben an der hinteren Stabilisierungsplattform.
- Ziehen Sie die Sechskantschrauben mit einem Inbusschlüssel an, bis sie fest und sicher sitzen.

SCHRITT 2. Abb. 3

2. A. Einbau des Stiftes:

Entfernen Sie den Stift, um den Hauptrahmen zu erweitern, und setzen Sie den Stift wieder ein, um die Position zu fixieren.

2. B. Einbau des hinteren Stabilisators:

Entfernen Sie die vorinstallierten Sechskantschrauben des hinteren Stabilisators mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel.

Heben Sie die Rückseite des Hauptrahmens an und befestigen Sie den hinteren Stabilisator mit einer Sechskantschraube und einer gebogenen Unterlegscheibe auf beiden Seiten an der hinteren Halterung des Hauptrahmens. Ziehen Sie die Sechskantschrauben mit einem Inbusschlüssel an, bis sie fest und sicher sitzen.

2. C. Einbau des vorderen Stabilisators:

Gehen Sie beim Einbau genauso vor wie beim hinteren Stabilisator. Entfernen Sie die vorinstallierten Sechskantschrauben vom vorderen Stabilisator, heben Sie die Vorderseite des Hauptrahmens an und befestigen Sie den vorderen Stabilisator an der hinteren Halterung des Hauptrahmens mit einer Sechskantschraube und einer gebogenen Unterlegscheibe auf beiden Seiten. Ziehen Sie die Sechskantschrauben mit einem Inbusschlüssel an, bis sie fest und sicher sitzen.

SCHRITT 3. Abb. 4

3. A. Montage des oberen Lenkers am Hauptrahmen:

Stecken Sie die Lenker in die entsprechenden Löcher des Hauptrahmens. Befestigen Sie den vorderen Lenker mit den beiden mitgelieferten Sechskantschrauben und zwei Federringen.

Dann mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel festziehen.

3. B. Montage des Monitors am Lenker:

Setzen Sie den Monitor richtig in den Lenker ein. Stecken Sie gleichzeitig jeden Stecker des Kabels in die entsprechende Buchse.

SCHRITT 4. Abb. 5

4. A. Montage des linken Pedals an der linken Kurbel:

Stecken Sie das linke Pedal (L) in das Gewindeloch der linken Kurbel.

Drehen Sie die Pedalspindel von Hand gegen den Uhrzeigersinn, bis sie fest sitzt. Ziehen Sie das linke Pedal mit dem Schraubenschlüssel fest.

4. B. Montage des rechten Pedals an der rechten Kurbel:

Stecken Sie das rechte Pedal (R) in das Gewindeloch der rechten Handkurbel.

Drehen Sie die Pedalspindel von Hand im Uhrzeigersinn, bis sie fest sitzt. Ziehen Sie das rechte Pedal mit dem Schraubenschlüssel fest.

WICHTIG:

Achten Sie darauf, dass das rechte Pedal (R) mit der rechten Kurbel und das linke Pedal (L) mit der linken Kurbel übereinstimmt. Andernfalls könnten die Pleuelstangen beschädigt werden.

SCHRITT 5. Abb. 6

Montage von Sitz und Rückenlehne

5. A. Setzen Sie den hinteren Lenker auf die Sattelstütze und richten Sie die Schraubenlöcher an der Unterseite aus. Befestigen Sie den hinteren Lenker mit den beiden mitgelieferten Sechskantschrauben und zwei Federringen.

5. B. Setzen Sie die Rückenlehne auf die Sattelstütze und richten Sie die Schraubenlöcher an der Rückseite aus. Befestigen Sie die Rückenlehne mit den vier mitgelieferten Sechskantschrauben.

5. C. Entfernen Sie die vorinstallierten Muttern mit dem beiliegenden Schraubenschlüssel vom Sitz, setzen Sie den Sitz auf die Sattelstütze und richten Sie die Schraubenlöcher auf der Unterseite aus, setzen Sie die Muttern ein und ziehen Sie sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest.

SCHRITT 6. Abb. 7

Einbau der Sattelstütze

Setzen Sie die Sattelstütze in den Hauptrahmen ein und stecken Sie den Verriegelungsknopf in ein Loch in der Sattelstütze.

Achten Sie darauf, dass der Stift des Verriegelungsknopfes in das Loch der Sattelstütze passt.

Ziehen Sie dann den Verriegelungsknopf durch Drehen im Uhrzeigersinn fest.

Einstellung des Widerstandes. Abb. 8

- Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsregler im Uhrzeigersinn.

- Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Widerstandsregler gegen den Uhrzeigersinn.
- Es gibt 8 Stufen des Widerstands.

Batterieinstallation

Nehmen Sie die Batterieabdeckung vom Monitor ab und setzen Sie die beiden mitgelieferten AA-Batterien ein. Achten Sie darauf, die Batterien in der richtigen Ausrichtung einzusetzen, da sonst die elektronischen Komponenten beschädigt werden können.

Wie man die Sitzhöhe einstellt

- A Lösen Sie den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn.
- B Stellen Sie ihn auf die gewünschte Höhe ein.
- C Ziehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn fest.

WARNUNG:

Stellen Sie die Höhe der Sattelstütze nicht über die Markierung „MAX“ an der Sattelstütze hinaus ein, da dies gefährlich sein kann. Abb. 9

Lagerung

Bitte bewahren Sie das Fahrrad in einer sauberen und trockenen Umgebung und außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Prüfen Sie wöchentlich, ob alle Bolzen, Muttern, Schrauben und Pedale des Fahrrads fest angezogen sind.

4. BEDIENUNG

Wie man auf den Heimtrainer auf- und absteigt

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

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.
- Zur korrekten Benutzung des Geräts und zur Vermeidung möglicher Knieverletzungen. Die richtige Position ist diejenige, bei der sich das vordere Knie bei waagerechter Stellung beider Tretkurbeln gerade über der Mitte des Pedals befindet.
- Stellen Sie den Sattel richtig ein, um maximale Effizienz und Komfort während des Trainings

zu gewährleisten. Der Sattel befindet sich in der richtigen Position, wenn der Fahrer ein leicht gebeugtes Knie hat und eines der Pedale in einem 90-Grad-Winkel zum Boden steht.

- Um die Sattelhöhe einzustellen, lösen Sie einfach den 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 Höhe des Lenkers einzustellen, lösen Sie einfach den Drehknopf zur Einstellung der Spannung, stellen den Lenker auf die gewünschte Höhe ein und ziehen ihn wieder fest.

Problemelösungen

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

LCD-Bildschirm

Betriebs-Taste

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

Funktionen

- SCAN: Drücken Sie diese Taste, bis auf dem Display „SCAN“ angezeigt wird. Die LCD-Anzeige wechselt automatisch zwischen ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, ABSTAND, KALORIEN und MESSZÄHLER.
- TIME: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „TIME“ angezeigt wird. Die LCD-Anzeige zählt die Zeit, die Sie mit Ihrem Training verbracht haben.
- SPEED: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „SPEED“ angezeigt wird. Auf der LCD-Anzeige wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.
- DISTANCE: Drücken Sie diese Taste, bis auf dem Display „DIST“ angezeigt wird. Auf der LCD-Anzeige wird die zurückgelegte Entfernung angezeigt.
- CALORIE: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „CAL“ angezeigt wird. Das LCD-Display zeigt die verbrauchten Kalorien an.
- ODOMETER: Drücken Sie Taste, bis auf dem Display „ODO“ angezeigt wird. Auf der LCD-Anzeige wird die Gesamtstrecke angezeigt.
- PULSE: Drücken Sie die Taste, bis auf dem Display „PULSE“ angezeigt wird. Das LCD zeigt den aktuellen Puls des Benutzers in Schlägen pro Minute an. Legen Sie Ihre Hände auf die Kontaktfläche und warten Sie 30 Sekunden auf eine korrekte Ablesung.

Hinweise:

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

5. FITNESSINFORMATION

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- Aufwärmen: besteht aus einer Sitzung mit Dehnung und Training niedriger Intensität, die 5 bis 10 Minuten dauert. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 10
- Training: Dies ist eine 20-30-minütige Trainingseinheit.
(Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch). Abb. 11
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 10

Training

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

6. PROBLEMBEHEBUNG

1. Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind und ob sich die rotierenden Teile frei drehen lassen.
2. Reinigen Sie das Gerät nur mit Seife und einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung des Geräts.

Problem	Ursache	Lösung
Die Basis ist instabil.	1. Der Boden ist nicht eben oder es befindet sich ein Gegenstand unter dem Stabilisator. 2. Die Endkappen der hinteren Stabilisatoren haben sich beim Einstellen nicht nivelliert.	1. Entfernen Sie das Objekt. 2. Montieren Sie die Endkappen der hinteren Stabilisatoren.
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.
Geringer Widerstand.	1. Geringe Intensität des Widerstands. 2. Der Widerstandswahlschalter ist beschädigt. 3. Die Lager sind beschädigt.	1. Öffnen Sie die Abdeckung. 2. Ändern Sie den Widerstandsselektor. 3. Öffnen Sie die Abdeckung zum Einstellen. 4. Ersetzen Sie die Lager.

7. REINIGUNG UND WARTUNG

Hinweis

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

- Überprüfen Sie den Heimtrainer regelmäßig auf mögliche Schäden, wie z.B. das Lösen von Schraubenmutter.
- Schmieren Sie regelmäßig die Teile, die sich während des Trainings bewegen, um einen vorzeitigen Verschleiß zu verhindern.
- Prüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Verwendung nach. Wenn ein Teil in schlechtem Zustand ist, ersetzen Sie es sofort und benutzen Sie den Heimtrainer nicht, bis es in einwandfreiem Zustand ist.
- Der Heimtrainer kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Versuchen Sie nicht, den Heimtrainer selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau oder bei der Verwendung haben oder glauben, Teile zu vermissen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.

- Der Zustand der Schrauben sollte alle zwei bis drei Wochen überprüft werden.
- Wenn die Tretkurbel sich Lockern:
 1. Entfernen Sie die Verschönerung.
 2. Mit einem Schraubenschlüssel leicht nachdrücken.
 3. Bringen Sie die Verschönerung wieder an.
- Einmal im Monat sollten Sie die Innenseite der Pedale mit Öl bestreichen.
- Nachdem Sie einige der beweglichen Teile des Heimtrainers geschmiert haben, lassen Sie den Heimtrainer mindestens eine halbe Minute lang normal laufen.
- Die übrigen Bereiche des Heimtrainers können mit einem leicht feuchten Tuch gereinigt werden
- Lagerung (Abb. 12):
 1. Entfernen Sie den Federstift aus dem Hauptrahmen.
 2. Bewahren Sie das Fahrrad im zusammengeklappten Zustand auf.
 3. Setzen Sie den Federstift wieder in den Hauptrahmen ein.
- Lagerung der Drehscheibe (Abb. 13):
 1. Entfernen Sie den Federstift aus dem hinteren Stabilisator.
 2. Bewahren Sie die Drehscheibe in gefaltetem Zustand auf.
 3. Setzen Sie den Federstift wieder in den hinteren Stabilisator ein.

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07176

Produkt: DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro

Maximales Benutzergewicht: 100 Kg

Klasse HC

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

9. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



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

Die Verbraucher müssen sich mit Ihren örtlichen Behörden oder

Einzelhändlern in Verbindung setzen, um Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung ihrer Altgeräte und/ oder ihre Akkus zu erhalten.

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

10. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

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

11. COPYRIGHT

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

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Schienale imbottito
2. Manubrio posteriore
3. Reggisella
4. Manopola di regolazione dell'altezza
5. Disco girevole
6. Stabilizzatore posteriore
7. Manubrio
8. Manopola di regolazione della resistenza
9. Telaio
10. Perno
11. Pedale
12. Stabilizzatore anteriore
13. Console
14. Viti esagonali (x4) e rondelle elastiche (x4)
15. Viti esagonali (x4)
16. Perno a molla (x1)
17. Chiave a brugola (x1) e chiave inglese (x1)
18. Manopola di bloccaggio (x1)

Nota bene

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

2. PRIMA DELL'USO

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

Contenuto della scatola

- Cyclette DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro
- Attrezzi di montaggio
- 2 pile AA
- Il presente manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO**PASSAGGIO 1.** Fig. 2

Installazione del disco girevole:

- Usare la chiave a brugola in dotazione per rimuovere dal disco girevole le viti esagonali preinstallate.
- Fissare il disco girevole alla piattaforma dello stabilizzatore posteriore con le viti esagonali in dotazione.
- Utilizzare la chiave a brugola per serrare saldamente le viti esagonali.

PASSAGGIO 2. Fig. 3

2. A. Installazione del perno:

Rimuovere il perno per aprire il telaio principale, quindi reinserire il perno per fissarlo la posizione.

2. B. Installazione dello stabilizzatore posteriore:

Usare la chiave a brugola in dotazione per rimuovere dallo stabilizzatore posteriore le viti esagonali preinstallate.

Sollevare la parte posteriore del telaio principale e fissare lo stabilizzatore posteriore alla staffa posteriore del telaio principale con una vite esagonale e una rondella ondulata su entrambi i lati. Utilizzare la chiave a brugola per serrare saldamente le viti esagonali.

2. C. Installazione dello stabilizzatore anteriore:

Seguire la stessa procedura di installazione dello stabilizzatore posteriore. Rimuovere le viti esagonali preinstallate dallo stabilizzatore anteriore, sollevare la parte anteriore del telaio principale e fissare lo stabilizzatore anteriore alla staffa anteriore del telaio principale con una vite esagonale e una rondella ondulata su entrambi i lati. Utilizzare la chiave a brugola per serrare saldamente le viti esagonali.

PASSAGGIO 3. Fig. 4

3. A. Fissaggio del manubrio superiore al telaio principale:

Allineare il manubrio con i fori corrispondenti sul telaio principale, quindi inserirlo. Fissare il manubrio con le due viti esagonali e le due rondelle elastiche in dotazione, quindi serrare con la chiave a brugola in dotazione.

3. B. Fissaggio della console al manubrio:

Fissare correttamente la console al manubrio e collegare i cavi alle apposite prese.

PASSAGGIO 4. Fig. 5

4. A. Fissaggio del pedale sinistro alla pedivella sinistra:

Inserire il pedale sinistro (L) nel foro filettato della pedivella sinistra.

Ruotare manualmente l'asse del pedale in senso antiorario e serrarlo saldamente con la chiave inglese in dotazione.

4. B. Fissaggio del pedale destro alla pedivella destra:

Inserire il pedale destro (R) nel foro filettato della pedivella destra.

Ruotare manualmente l'asse del pedale in senso orario e serrarlo saldamente con la chiave inglese in dotazione.

IMPORTANTE:

Assicurarsi di fissare il pedale destro (R) alla pedivella destra e il pedale sinistro (L) alla pedivella sinistra per evitare di danneggiare le pedivelle.

PASSAGGIO 5. Fig. 6

Montaggio del sellino e dello schienale:

5. A. Allineare il manubrio posteriore con i fori inferiori del reggisella, quindi fissare il manubrio posteriore con due viti esagonali e due rondelle elastiche in dotazione.

5. B. Allineare lo schienale con i fori posteriori del reggisella, quindi fissare lo schienale con le quattro viti esagonali in dotazione.

5. C. Rimuovere le viti preinstallate dal sellino con la chiave in dotazione e allineare il sellino con i fori inferiori del reggisella, quindi fissare il sellino inserendo i le viti e serrandole con la chiave a brugola in dotazione.

PASSAGGIO 6. Fig. 7

Installazione del reggisella:

Inserire il reggisella nel telaio principale e inserire la manopola di bloccaggio nel foro del reggisella.

Assicurarsi che il perno della manopola di bloccaggio si inserisca correttamente nel foro del reggisella. Successivamente, serrare la manopola di bloccaggio girandola in senso orario.

Regolazione della resistenza. Fig. 8

- Per aumentare la resistenza, girare la manopola di regolazione della resistenza in senso orario.
- Per diminuire la resistenza, girare la manopola di regolazione della resistenza in senso antiorario.
- Ci sono 8 livelli di resistenza.

Inserimento delle pile

Rimuovere il coperchio del comparto pile dalla console e inserire le due pile AA in dotazione. Assicurarsi di inserire le pile rispettando la polarità per evitare danni.

Regolazione dell'altezza del sellino

- A Allentare la manopola di regolazione dell'altezza girandola in senso antiorario.
- B Regolare il sellino all'altezza desiderata.
- C Infine, serrare la manopola girandola in senso orario.

ATTENZIONE:

Per evitare pericoli, non regolare l'altezza del reggisella oltre il segno MAX. Fig. 9

Conservazione

Conservare la cyclette in un luogo pulito e asciutto e fuori dalla portata dei bambini.

Controllare settimanalmente che tutti i bulloni, i dadi, le viti e i pedali della bicicletta siano ben serrati.

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 del sellino

- Nel regolare l'altezza del sellino, tenere presente che la posizione corretta dovrebbe essere tale che l'anca dell'utente non sia inclinata su un lato quando il pedale è nella sua posizione più bassa e il piede è completamente inserito nel fermapièdi.
- La posizione corretta è quella che, con entrambe le pedivelle in posizione orizzontale, lascia il ginocchio anteriore appena sopra il centro del pedale.
- Regolare correttamente il sellino per garantire la massima efficienza e il massimo comfort durante l'esercizio. Il sellino è nella posizione corretta se l'utente ha un ginocchio leggermente piegato quando uno dei pedali si trova a un angolo di 90 gradi rispetto al terreno.
- Per regolare l'altezza del sellino, allentare la manopola 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 di regolazione della tensione, regolare il manubrio all'altezza desiderata e serrarla.

Risoluzione dei problemi

Se non appare nessun numero sullo schermo, accertarsi che tutte le connessioni siano corrette.

Display LCD

Tasto di funzionamento

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

Funzioni

- SCAN: premere questo tasto finché il display della console non mostra "SCAN". Il display LCD della console alternerà automaticamente TIME (tempo), SPEED (velocità), DISTANCE (distanza), CALORIES (calorie) e ODOMETER (contachilometri).
- TIME: premere questo tasto finché il display della console non mostra "TIME". Il display LCD della console conterà il tempo trascorso dell'allenamento.
- SPEED: premere questo tasto finché il display della console non mostra "SPEED". Il display LCD della console mostrerà la velocità corrente.
- DISTANCE: premere il tasto finché sul display della console non appare "DIST". Il display LCD della console mostrerà la distanza percorsa.
- CALORIE: premere questo tasto finché sul display della console non appare "CAL". Il display LCD della console mostrerà le calorie consumate.
- ODOMETER: premere questo tasto finché sul display della console non appare "ODO". Il display LCD della console mostrerà la distanza totale.
- PULSE: premere questo tasto finché sul display della console non appare "PULSE". Il display LCD della console mostrerà la frequenza del polso attuale dell'utente in battiti al minuto. Mettere le mani sulla superficie di contatto e aspettare 30 secondi per ottenere una lettura corretta.

Avvertenze:

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

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 10
- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti

(nota bene: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 11

- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 10

Routine di allenamento

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

6. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. Verificare che tutte le viti, perni e rondelle siano serrati e che le parti rotanti possano ruotare liberamente.
2. Pulire l'apparecchio solo con sapone e un panno leggermente umido. Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.

Problema	Causa	Soluzione
La base è instabile.	1. Il pavimento non è piano o c'è un oggetto sotto lo stabilizzatore. 2. Lo stabilizzatore posteriore non è stato regolato correttamente.	1. Rimuovere l'oggetto sotto lo stabilizzatore, 2. Regolare correttamente lo stabilizzatore posteriore.
Il manubrio è instabile.	Le viti sono allentate.	Allentare le viti.
Le parti mobili fanno molto rumore.	Le parti mobili non sono ben serrate.	Serrarle.
Poca resistenza.	1. La resistenza impostata è troppo bassa. 2. La manopola di regolazione della resistenza è danneggiata. 3. Instabilità. 4. Cuscinetti danneggiati.	1. Aumentare la resistenza. 2. Sostituire la manopola di regolazione della resistenza. 3. Serrare le viti. 4. Sostituire i cuscinetti.

7. PULIZIA E MANUTENZIONE

Avviso

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

- Controllare l'apparecchio periodicamente per rilevare possibili problemi come l'allentamento dei dadi.
- Lubrificare periodicamente le parti che si muovono durante l'esercizio per evitare un deterioramento prematuro.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se alcune parti sono in cattive condizioni, sostituirle immediatamente e non usare l'attrezzatura finché non è in perfette condizioni.
- L'apparecchio può essere pulito con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Non tentare di riparare l'attrezzatura da soli. In caso di difficoltà nel montaggio, nell'uso o se mancano dei pezzi, contattare il proprio rivenditore o il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
- Bisogna controllare lo stato delle viti ogni due o tre settimane.
- Se le pedivelle si allentano:
 1. Rimuovere la parte decorativa.
 2. Stringere leggermente con una chiave rotonda.
 3. Riposizionare la parte decorativa.
- Una volta al mese, applicare dell'olio all'interno dei pedali.
- Dopo aver lubrificato alcune delle parti mobili della cyclette, farla funzionare normalmente per almeno mezzo minuto.
- Le restanti parti della cyclette possono essere pulite con un panno leggermente umido
- Conservazione (fig. 12):
 1. Rimuovere il perno a molla dal telaio principale.
 2. Piegare la cyclette e riporla.
 3. Reinserire il perno a molla nel telaio principale.
- Conservazione del disco girevole (fig. 13):
 1. Rimuovere il perno a molla dallo stabilizzatore posteriore.
 2. Conservare il disco girevole piegato.
 3. Reinserire il perno a molla nello stabilizzatore posteriore.

8. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07176

Prodotto: DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro

Peso massimo utente: 100 kg

Classe HC

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

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

contattare le autorità locali.

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

10. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

11. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Encosto almofadado
2. Guiador traseiro
3. Espigão do selim
4. Parafuso de ajuste em altura
5. Disco rotativo
6. Estabilizador traseiro
7. Guiador
8. Roda de ajuste de tensão
9. Estrutura principal
10. Passador
11. Pedal
12. Estabilizador frontal
13. Monitor
14. Parafusos sextavado (x4) e arruelas de pressão (x4)
15. Parafusos sextavados (x4)
16. Pino de mola (x1)
17. Chave Allen (x1) e chave inglesa (x1)
18. Manípulo de bloqueio (x1)

Nota

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

2. ANTES DE USAR

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

Conteúdo da caixa

- Bicicleta estática dobrável DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro
- Ferramentas para montagem
- 2 pilhas AA
- Este manual de instruções

3. MONTAGEM**PASSO 1.** Fig.

Instalação do disco rotativo:

- Retire os parafusos sextavados pré-instalados do disco rotativo com a chave Allen fornecida.
- Fixe o disco rotativo à plataforma do estabilizador traseiro com os parafusos sextavados fornecidos.
- Utilize uma chave Allen para apertar os parafusos sextavados até ficarem firmes e seguros.

PASSO 2. Fig. 3

2. A. Instalação do pino:

Retire o pino para expandir a estrutura principal e, em seguida, volte a inserir o pino para fixar a posição.

2. B. Instalação do estabilizador traseiro:

Retire os parafusos sextavados pré-instalados do disco rotativo com a chave Allen fornecida. Levante a traseira da estrutura principal e fixe o estabilizador traseiro ao suporte traseiro da estrutura principal com um parafuso sextavado e uma arruela curva em ambos os lados. Utilize uma chave Allen para apertar os parafusos sextavados até ficarem firmes e seguros.

2. C. Instalação do estabilizador dianteiro:

Siga o mesmo procedimento de instalação que o estabilizador traseiro. Retire os parafusos sextavados pré-instalados do estabilizador dianteiro, levante a frente da estrutura principal e fixe o estabilizador dianteiro ao suporte traseiro da estrutura principal com um parafuso sextavado e uma arruela curva em ambos os lados. Utilize uma chave Allen para apertar os parafusos sextavados até ficarem firmes e seguros.

PASSO 3. Fig. 4

3. A. Instalação do guidador superior na estrutura principal:

Encaixe o guidador nos orifícios correspondentes da estrutura principal. Fixe o guidador dianteiro com os dois parafusos sextavados e duas arruelas de pressão fornecidos. Em seguida, aperte com a chave Allen fornecida.

3. B. Instalação do monitor no guidador:

Insira corretamente o monitor no guidador. Ao mesmo tempo, insira cada ficha do cabo na tomada correspondente.

PASSO 4. Fig. 5

4. A. Instalação do pedal esquerdo na biela esquerda:

Insira o pedal esquerdo (L) no orifício roscado da biela esquerda.

Rode o eixo do pedal manualmente em sentido anti-horário até ficar apertado. Utilize a chave inglesa para apertar completamente o pedal esquerdo.

4. B. Instalação do pedal do lado direito na biela do lado direito:

Insira o pedal direito (R) no orifício roscado da biela direita.

Rode o eixo do pedal manualmente em sentido horário até ficar apertado. Utilize a chave inglesa para apertar completamente o pedal direito.

IMPORTANTE:

Certifique-se de que o pedal direito (R) corresponde à biela direita e o pedal esquerdo (L) à biela esquerda. Caso contrário, as bielas podem ficar danificadas.

PASSO 5. Fig. 6

Conjunto do selim e encosto

5. A. Coloque o guidador traseiro no espigão do selim e alinhe os orifícios dos parafusos na parte inferior. Fixe o guidador traseiro com os dois parafusos sextavados e duas arruelas de pressão fornecidos.

5. B. Coloque o encosto no espigão do selim e alinhe os orifícios dos parafusos na parte posterior. Fixe o encosto com os quatro parafusos sextavados fornecidos.

5. C. Retire as porcas pré-instaladas do selim com a chave fornecida, coloque o selim no espigão do selim e alinhe os orifícios dos parafusos na parte inferior, coloque as porcas e aperte com a chave Allen fornecida.

PASSO 6. Fig. 7

Instalação do espigão do selim

Insira o espigão do selim na estrutura principal e insira a roda de bloqueio num orifício do espigão do selim.

Certifique-se de que o pino da roda de bloqueio encaixa no orifício do espigão do selim. Em seguida, aperte a roda de bloqueio rodando-a em sentido horário.

Ajuste da resistência. Fig. 8

- Para aumentar a resistência, rode o seletor de resistência em sentido horário.
- Para diminuir a resistência, rode o seletor de resistência em sentido anti-horário.
- Tem 8 níveis de resistência.

Instalação das pilhas

Retire a tampa das pilhas do monitor e instale as duas pilhas AA fornecidas. Certifique-se de que instala as pilhas na orientação correta ou os componentes eletrônicos podem ficar danificados.

Como regular a altura do selim

- A Desaperte a roda em sentido anti-horário.
- B Ajuste a altura desejada.
- C Aperte a roda em sentido horário.

ADVERTÊNCIA:

Não regule a altura do espigão do selim acima da marca MAX no espigão do selim, pois pode ser perigoso. Fig.9

Armazenamento

Mantenha a bicicleta num ambiente limpo e seco e fora do alcance das crianças. Verifique semanalmente se todos os parafusos, porcas, parafusos e pedais da bicicleta estão bem apertados.

4. FUNCIONAMENTO**Como entrar e sair da bicicleta**

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

Regulação do selim

- Ao ajustar a altura do selim, ter em mente que a posição correta deve ser aquela em que a sua anca não está inclinada para um lado quando o pedal estiver na sua posição mais baixa e o pé estiver totalmente inserido e engatado na placa do pé.
- Para uma utilização correta da bicicleta e para evitar possíveis lesões nos joelhos. A posição correta deve ser aquela que, com ambas as manivelas dos pedais horizontais, deixa o joelho dianteiro imediatamente acima do centro do pedal.
- Regule corretamente a posição do selim para assegurar a máxima eficiência e conforto durante o exercício. O selim está na posição correta se o utilizador tiver um joelho ligeiramente dobrado quando um dos pedais está a um ângulo de 90 graus em relação ao solo.
- Para ajustar a altura do selim, basta desapertar o botão de ajuste de altura, levante ou baixe o selim até à altura desejada e aperte o botão.

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 cavaleiro. Se se sentir desconfortável nesta posição ou se os seus joelhos colidirem com o guiador, deve

aumentar um pouco a altura.

- Para ajustar a altura do guiador, basta desapertar o manípulo de bloqueio, ajuste o guiador até à altura desejada e aperte.

Resolução de problemas

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

Ecrã LCD

Botões de funcionamento

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

Funções

- SCAN: prima este botão até o ecrã mostrar "SCAN". O ecrã LCD alternará automaticamente entre TEMPO, VELOCIDADE, DISTÂNCIA, CALORIAS E ODÓMETRO.
- TIME: prima este botão até o ecrã mostrar "TIME". O ecrã LCD contará o tempo de treino.
- SPEED: prima este botão até o ecrã mostrar "SPD". O ecrã LCD mostrará a velocidade atual.
- DISTANCE: prima este botão até o ecrã mostrar "DIST". O ecrã LCD mostrará a distância percorrida.
- CALORIE: prima este botão até o ecrã mostrar "CAL". O ecrã LCD mostrará as calorias consumidas.
- ODOMETER: prima este botão até o ecrã mostrar "ODO". O ecrã LCD mostrará a distância total.
- PULSE: prima este botão até o ecrã mostrar "PULSE". O LCD mostrará o pulso atual do utilizador em batimentos por minuto. Coloque as mãos sobre a superfície de contato e espere 30 segundos por uma leitura correta.

Advertências:

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

5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

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

- Treino: uma sessão de exercício de 20 até 30 minutos.
(Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos). Fig. 11
- Arrefecimento: alongar de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 10

Rotina de exercício

Para manter ou melhorar a sua condição física, realize três sessões de exercício por semana, pelo menos um dia de descanso entre cada sessão de exercício. Após vários meses de exercício, pode aumentar o número de sessões semanais até cinco. Para obter os melhores resultados, deve ser consistente ao fazer exercício.

6. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

1. Verifique se todos os parafusos e porcas estão apertados e se as peças rotativas rodam livremente.
2. Limpe o aparelho com um pano macio, ligeiramente húmido e sem pelos. Não utilize solventes para limpar o aparelho.

Problema	Causa	Solução
A base é instável.	1. O chão não é plano ou existe um objeto por baixo do estabilizador. 2. As extremidades do estabilizador traseiro não estão niveladas quando ajustadas.	1. Retire o objeto. 2. Coloque as tampas das extremidades do estabilizador traseiro.
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.
Pouca resistência.	1. Baixa intensidade de resistência. 2. O seletor de resistência está danificado. 3. Os rolamentos estão danificados.	1. Abra a tampa. 2. Substitua o seletor de resistência. 3. Substitua os rolamentos.

7. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

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

- Verifique periodicamente o equipamento para alterações, tais como o afrouxamento de porcas.
- Lubrifique periodicamente as peças que se movem durante o exercício para evitar o desgaste prematuro.
- Inspeccione e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se qualquer peça estiver em mau estado, substitua-a imediatamente e não utilize o aparelho até que esteja em perfeito estado.
- O aparelho pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Não tente reparar o produto por si próprio. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.
- O estado dos parafusos deve ser verificado a cada duas a três semanas.
- Se as barras de ligação se soltarem:
 1. Remova os acabamentos.
 2. Reforce ligeiramente com uma chave de porcas redondas.
 3. Reposicione novamente o acabamento.
- Uma vez por mês, aplicar óleo no interior dos pedais.
- Depois de lubrificar algumas das partes móveis da bicicleta, fazer correr a bicicleta normalmente durante pelo menos meio minuto.
- As restantes áreas da bicicleta podem ser limpas com um pano ligeiramente humedecido
- Armazenamento. Fig. 12
 1. Retire o pino de mola da estrutura principal.
 2. Guarde a bicicleta dobrada.
 3. Volte a inserir o pino de mola na estrutura principal.
- Armazenamento do disco rotativo. Fig. 13
 1. Retire o pino de mola do estabilizador traseiro.
 2. Guarde o disco rotativo dobrado.
 3. Volte a inserir o pino de mola no estabilizador traseiro.

8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referências: 07176

Produto: DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro

Peso máximo do utilizador: 100 kg

Classe HC

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

9. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



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

Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar os seus equipamentos elétricos e eletrónicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as autoridades locais. A conformidade com as diretrizes acima referidas ajudará a proteger o ambiente.

10. GARANTIA E SAT

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

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

Se detetar um incidente com o produto ou tiver alguma dúvida, contacte o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec através do número +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Rugleuning
2. Achter stuur
3. Zadelstang
4. Verstelknop voor de hoogte
5. Roterende schijf
6. Achter stabilisator
7. Stuur
8. Regelknop voor spanning
9. Hoofdframe
10. Pin
11. Pedaal
12. Voorstabilisator
13. Scherm
14. Zeskantschroeven (x4) en veerringen (x4)
15. Zeskantschroeven (x4)
16. Veerpin (x1)
17. Inbussleutel (x1) en moersleutel (x1)
18. Vergrendelknop (x1)

Opmerking

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

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

Inhoud van de doos

- Opvouwbare fiets DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro
- Gereedschap voor montage
- 2 AA-batterijen
- Handleiding

3. MONTAGE

STAP 1. Fig. 2

Installatie van de roterende schijf:

- Verwijder de vooraf geïnstalleerde zeskantbouten van de roterende schijf met de meegeleverde inbussleutel.
- Bevestig de roterende schijf aan het achterste stabilisatieplatform met de bijgeleverde zeskantbouten.
- Gebruik een inbussleutel om de zeskantbouten vast te draaien tot ze stevig vastzitten.

STAP 2. Fig. 3

2. A. Installatie van de pin:

Verwijder de pin om het hoofdframe uit te klappen en plaats de pin terug om de positie vast te zetten.

2. B. Installatie van de achterste stabilisator:

Verwijder de vooraf geïnstalleerde zeskantbouten van de achter stabilisator met de meegeleverde inbussleutel.

Til de achterkant van het hoofdframe op en bevestig de achterste stabilisator aan de achterste beugel van het hoofdframe met een zeskantbout en een gebogen ring aan beide zijden. Gebruik een inbussleutel om de zeskantbouten vast te draaien tot ze stevig vastzitten.

2. C. Installatie van de voorste stabilisator:

Volg dezelfde installatieprocedure als de achterste stabilisator. Verwijder de voor geïnstalleerde zeskantbouten van de voorste stabilisator, til de voorkant van het hoofdframe op en zet de voorste stabilisator vast aan de achterste beugel van het hoofdframe met een zeskantbout en een gebogen ring aan beide zijden. Gebruik een inbussleutel om de zeskantbouten vast te draaien tot ze stevig vastzitten.

STAP 3. Fig. 4

3. A. Installatie van het bovenste stuur op het hoofdframe:

Plaats het stuur in de corresponderende gaten in het hoofdframe. Zet het voorste stuur vast met twee zeskantbouten en twee meegeleverde veerringen. Draai vervolgens vast met de bijgeleverde inbussleutel.

3. B. Installatie van de monitor op het stuur:

Steek de monitor correct in het stuur. Steek tegelijkertijd elke stekker van de kabel in het corresponderende stopcontact.

STAP 4. Afb. 5

4. A. Installatie van het linkerpedaal op de linker crank:

Steek het linkerpedaal (L) in het gat met schroefdraad van de linker crank.

Draai de pedaalas met de hand linksom tot hij goed vastzit. Gebruik de moersleutel om het linkerpedaal volledig vast te draaien.

4. B. Installatie van het rechterpedaal op de rechter crank:

steek het rechterpedaal (R) in het gat met schroefdraad van de rechter crank.

Draai de pedaalas met de hand rechtsom tot hij goed vastzit. Gebruik de sleutel om het rechterpedaal volledig vast te draaien.

BELANGRIJK:

Zorg ervoor dat het rechterpedaal (R) overeenkomt met de rechter crank en dat het linkerpedaal (L) overeenkomt met de linker crank. Anders kunnen de cranks beschadigd raken.

STAP 5. Fig. 6

Installatie van zitting en rugleuning

5. A. Plaats het achterste stuur op de zadelpen en lijn de boutgaten aan de onderkant uit.

Zet het achterste stuur vast met twee zeskantbouten en twee meegeleverde veerringen.

5. B. Plaats de rugleuning op de zadelpen en lijn de schroefgaten aan de achterkant uit.

Zet de rugleuning vast met de vier meegeleverde zeshoekige schroeven.

5. C. Verwijder de voor gemonteerde moeren van het zadel met de meegeleverde moersleutel, plaats het zadel op de zadelpen en lijn de boutgaten aan de onderkant uit, monteer de moeren en draai ze vast met de meegeleverde inbussleutel.

STAP 6. Fig. 7

Installatie zadelpen

Steek de zadelpen in het hoofdframe en steek de vergrendelknop in een gat in de zadelpen.

Zorg ervoor dat de pen van de vergrendelknop in het gat in de zadelpen past. Draai vervolgens de vergrendelknop vast door deze rechtsom te draaien.

Instellen van de weerstand. Fig. 8

- Draai de weerstandskeuzeknop rechtsom om de weerstand te verhogen.
- Draai de weerstandskeuzeschakelaar linksom om de weerstand te verlagen.
- Er zijn 8 weerstandsniveaus.

Installatie van batterijen

Verwijder het batterijklepje van de monitor en plaats de twee meegeleverde AA-batterijen. Zorg ervoor dat u de batterijen in de juiste richting plaatst, anders kunnen elektronische onderdelen beschadigd raken.

De zithoogte aanpassen

- A Draai de knop linksom los.
- B Stel de gewenste hoogte in.
- C Draai de knop rechtsom vast.

WAARSCHUWING:

Stel de hoogte van de zadelpen niet hoger in dan de markering "MAX" op de zadelpen, omdat dit gevaarlijk kan zijn. Fig. 9

Het apparaat opbergen

Bewaar de fiets in een schone, droge omgeving en buiten het bereik van kinderen.
Controleer wekelijks of alle bouten, moeren, schroeven en pedalen van de fiets goed vastzitten.

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.

Hoogte van het zadel

- Denk er bij het instellen van de zadelhoogte aan dat de juiste positie een positie is waarbij uw heup niet naar een kant helt wanneer het pedaal in de laagste stand staat en uw voet volledig in de voetplaat is gestoken en vastzit.
- Voor een correct gebruik van de uitrusting en om mogelijke knieblessures te voorkomen. De juiste positie moet zijn dat, met beide pedaal cranks horizontaal, de voorste knie net boven het midden van het pedaal staat.
- Pas de zadelpositie goed aan voor maximale efficiëntie en comfort tijdens de training. Het zadel staat in de juiste positie als de berijder een licht gebogen knie heeft wanneer een van de pedalen zich in een hoek van 90 graden ten opzichte van de grond bevindt.
- Om de zadelhoogte te verstellen, draait u gewoon de hoogteverstelknop los, brengt u het zadel omhoog of omlaag 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 knop voor het verstellen van de spanning los, stelt u het stuur in op de gewenste hoogte en draait u hem weer vast.

Probleemoplossing

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

LCD-scherm

Bedieningsknop

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

Functionies

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

Waarschuwingen:

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

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- Opwarming: bestaat uit een sessie van 5 tot 10 minuten stretchen en lage intensiteit trainingen. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 10

- Training: Dit is een 20-30 minuten durende trainingssessie.
(Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 11
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 10

Sport routine

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

6. PROBLEEMOPLOSSING

1. Controleer of alle bouten en moeren vastzitten en of de draaiende onderdelen vrij draaien.
2. Reinig het apparaat alleen met zeep en een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen om het apparaat schoon te maken.

Probleem	Oorzaak	Oplossing
De basis is instabiel.	1. De grond is niet vlak of er bevindt zich een voorwerp onder de stabilisator. 2. De eindkappen van de achter stabilisator zijn niet waterpas gesteld.	1. Verwijder het object. 2. Monteer de eindkappen van de achterste stabilisator.
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.
Lage weerstand.	1. Lage intensiteit van weerstand. 2. Weerstandskeuzeschakelaar is beschadigd. 3. De riem glijdt af. 4. De lagers zijn beschadigd.	1. Open het deksel. 2. Verander de weerstandskeuzeschakelaar. 3. Open de klep om aan te passen. 4. Vervang de lagers.

7. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

Let op

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

- Controleer de apparatuur regelmatig op mogelijke schade, zoals het loslaten van moeren.
- Smeer periodiek onderdelen die tijdens de training bewegen in, om vroegtijdige slijtage te voorkomen.
- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik en zet ze vast. Als een onderdeel in slechte staat is, vervang het dan onmiddellijk en gebruik de apparatuur niet totdat het in perfecte staat is.
- De apparatuur kan worden gereinigd met een licht vochtige doek en een niet-schurend reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Probeer het toestel niet zelf te repareren. Als u problemen heeft met de montage, het gebruik of denkt dat u onderdelen mist, neem dan contact op met uw leverancier of met de Technische Dienst van Cecotec.
- De toestand van de schroeven moet om de twee à drie weken worden gecontroleerd.
- Als de crankstel losraakt:
 1. Verwijder de afdekking.
 2. Verstevig lichtjes met een ronde sleutel.
 3. Plaats de afdekking terug.
- Smeer eenmaal per maand de binnenkant van de pedalen in met olie.
- Nadat u enkele bewegende delen van de motor hebt gesmeerd, laat u de motor ten minste een halve minuut normaal lopen.
- De overige delen van de fiets kunnen met een licht vochtige doek worden schoongemaakt
- Opslag (Fig. 12):
 1. Verwijder de veerpen uit het hoofdframe.
 2. Berg de fiets opgevouwen op.
 3. Plaats de veerpen terug in het hoofdframe.
- Opslag van de draaiende schijf (Fig. 13):
 1. Verwijder de veerpen uit de achterste stabilisator.
 2. Bewaar de roterende schijf opgevouwen.
 3. Plaats de veerpen terug in de achterste stabilisator.

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07176

Product: DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro

Maximaal gebruikersgewicht: 100 Kg
Class HC

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

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje.

9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



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

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

overheid contacteren.

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

10. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

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

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

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

11. COPYRIGHT

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Obite oparcie
2. Tylna kierownica
3. Szttyca
4. Pokrętko regulacji wysokości
5. Dysk obrotowy
6. Stabilizator tylny
7. Kierownica
8. Przerzutka ustawień napięcia
9. Główna rama
10. Wsuwka
11. Pedał
12. Stabilizator przedni
13. Monitor
14. Śruby sześciokątne (x4) i podkładki sprężyste (x4)
15. Śruby sześciokątne (x4)
16. Kołek sprężysty (x1)
17. Klucz Allen (x1) i Klucz angielski (x1)
18. Sprzączka blokady M1 (x1)

Uwaga

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

2. PRZED UŻYCIEM

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

Zawartość opakowania

- Rower DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro
- Narzędzia montażowe
- 2 baterie AA
- Ta instrukcja obsługi

3. MONTAŻ**KROK 1.** Rys. 2

Instalacja dysku obrotowego:

- Wykręć wstępnie zainstalowane śruby sześciokątne z gramofonu za pomocą dostarczonego klucza imbusowego.
- Przymocuj obrotowy krążek do tylnej platformy stabilizatora za pomocą dostarczonych śrub sześciokątnych.
- Użyj klucza imbusowego, aby dokręcić śruby sześciokątne, aż będą dopasowane i bezpieczne.

KROK 2. Rys. 3

2. A. Instalacja pinów:

Wymnij kołek, aby rozszerzyć ramę główną, a następnie ponownie włóż kołek, aby ustalić pozycję.

2. B. Instalacja tylnego stabilizatora:

Wykręć wstępnie zainstalowane śruby sześciokątne z tylnego stabilizatora za pomocą dostarczonego klucza imbusowego.

Podnieś tylną część ramy głównej i przymocuj tylny stabilizator do tylnego wspornika ramy głównej za pomocą śruby sześciokątnej i zakrzywionej podkładki po obu stronach. Użyj klucza imbusowego, aby dokręcić śruby sześciokątne, aż będą dopasowane i bezpieczne.

2. C. Instalacja przedniego stabilizatora:

Wykonaj tę samą procedurę instalacji, co w przypadku tylnego stabilizatora. Usuń wstępnie zainstalowane śruby sześciokątne przedniego stabilizatora, podnieś przód ramy głównej i przymocuj przedni stabilizator do tylnego mocowania ramy głównej za pomocą śruby sześciokątnej i zakrzywionej podkładki po obu stronach. Użyj klucza imbusowego, aby dokręcić śruby sześciokątne, aż będą dopasowane i bezpieczne.

KROK 3. Rys. 4

3. A. Montaż górnej kierownicy na ramie głównej:

Umieść kierownicę w odpowiednich otworach ramy głównej. Zabezpiecz przednią kierownicę za pomocą dwóch śrub sześciokątnych i dwóch dostarczonych podkładek sprężystych. Następnie dokręć dostarczonym kluczem imbusowym.

3. B. Instalowanie monitora na kierownicy:

Włóż prawidłowo monitor do kierownicy. Jednocześnie włóż każdą wtyczkę kabla do odpowiedniego gniazda.

KROK 4. Rys. 5

4. A. Montaż lewego pedału na lewej korbie:

Włóż lewy pedał (L) w gwintowany otwór w lewej korbie.

Obróć ręcznie wałek pedału w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż do oporu. Użyj klucza, aby całkowicie dokręcić lewy pedał.

4. B. Montaż prawego pedału na prawej korbie:

Włóż prawy pedał (R) w gwintowany otwór prawej korby.

Obróć wałek pedału ręcznie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż do oporu. Użyj klucza, aby całkowicie dokręcić prawy pedał.

WAŻNE:

Upewnij się, że prawy pedał (R) pasuje do prawej korby, a lewy pedał (L) do lewej korby. W przeciwnym razie korbowody mogą ulec uszkodzeniu.

KROK 5. Rys. 6

Montaż siedziska i oparcia

5. A. Umieść tylną kierownicę na sztycy i wyrównaj otwory na śruby u dołu. Zabezpiecz tylną kierownicę za pomocą dwóch śrub sześciokątnych i dwóch dostarczonych podkładek sprężystych.

5. B. Umieść oparcie na sztycy i wyrównaj otwory na śruby z tyłu. Zamocuj oparcie za pomocą czterech dostarczonych śrub sześciokątnych.

5. C. Odkręć wstępnie zamontowane nakrętki siedziska za pomocą dołączonego klucza, umieść siodełko na słupku i wyrównaj otwory na śruby u dołu, załóż nakrętki i dokręć załączonym kluczem imbusowym.

KROK 6. Rys. 7

Montaż sztycy

Włóż sztycę do ramy głównej i włóż gałkę blokującą do otworu w sztycy.

Upewnij się, że trzpień na pokrętło blokady wchodzi w otwór w sztycy. Następnie dokręć pokrętło blokady, obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Regulacja oporu. Rys. 8

- Aby zwiększyć opór, przekręć pokrętło oporu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Aby zmniejszyć opór, przekręć regulator oporu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- Istnieje 8 poziomów oporu.

Instalacja baterii

Zdejmij pokrywę baterii z monitora i włóż dwie dołączone baterie AA. Pamiętaj, aby zainstalować baterie we właściwej orientacji, w przeciwnym razie elementy elektroniczne mogą ulec uszkodzeniu.

Jak ustawić wysokość siedzenia

- A Poluzuj gałkę ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- B Dostosuj do żądanej wysokości.
- C Dokręć gałkę ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

OSTRZEŻENIE:

Nie reguluj wysokości siodełka powyżej znaku „MAX” wskazanego na sztycy, może to być niebezpieczne. Rys. 9

Przechowywanie

Rower należy przechowywać w czystym i suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci. Co tydzień sprawdzaj, czy wszystkie śruby, nakrętki, wkręty i pedały na rowerze są dokręcone.

4. FUNKCJONOWANIE**Jak wejść lub zejść z roweru**

- Przed wejściem na rower sprawdź, czy pedały są zatrzymane. Stań z boku roweru i przesun 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 siodełka

- Aby wyregulować wysokość siodełka, pamiętaj, że prawidłowa pozycja to taka, w której biodra nie są przechylone na jedną stronę, gdy pedał jest w dolnej pozycji, a stopa jest idealnie wsunięta i zatrzaśnięta w uchwycie na palce.
- W celu prawidłowego użytkowania sprzętu i uniknięcia ewentualnych urazów kolan. Prawidłowa pozycja powinna być taka, aby przy obu korbach pedałów poziomo pozostawić przednie kolano tuż nad środkiem pedału.
- Odpowiednio dopasuj pozycję siodełka, aby zapewnić maksymalną efektywność i komfort podczas ćwiczeń. Siodełko jest we właściwej pozycji, jeśli jeździec ma lekko zgięte kolano, gdy jeden z pedałów znajduje się pod kątem 90 stopni do podłoża.
- Aby wyregulować wysokość siodełka, wystarczy poluzować pokrętło regulacji wysokości, podnieść lub opuścić siodełko na żądaną wysokość i dokręcić pokrętło.

Montaż kierownicy

- Upewnij się, że wysokość kierownicy jest w przybliżeniu w równej odległości od wysokości siodełka, pamiętaj, że ten parametr będzie zależał od biomechaniki i fizjologii użytkownika. Jeśli czujesz się niewygodnie w tej pozycji lub kolana uderzają w kierownicę, powinieneś nieco zwiększyć swój wzrost.
- Aby wyregulować wysokość kierownicy, po prostu poluzuj pokrętło regulacji napięcia, ustaw kierownicę na żądaną wysokość i dokręć.

Rozwiązywanie problemów

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

WYŚWIETLACZ LCD

Przycisk obsługi

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

Funkcje

- SCAN: naciśnij ten przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się „SCAN”. Ekran LCD będzie automatycznie przełączał się między CZASEM, PRĘDKOŚCIĄ, ODLEGŁOŚCIĄ, KALORIAMI i LICZNIKAMI MİL.
- TIME: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „TIME”. Ekran LCD będzie liczył czas, jaki upłynął podczas treningu.
- SPEED: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „SPEED”. Ekran LCD pokaże aktualną prędkość.
- DISTANCE: naciśnij ten przycisk, aż na wyświetlaczu pojawi się „DIST”. Ekran LCD wyświetli przebytą odległość.
- CALORIE: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „CAL”. Ekran LCD wyświetli zużyte kalorie.
- ODOMETER: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „ODO”. Na ekranie LCD zostanie wyświetlona całkowita odległość.
- PULSE: Naciśnij ten przycisk a na wyświetlaczu pojawi się „PULSE”. Ekran LCD wyświetli aktualny puls użytkownika w uderzeniach na minutę. Potóż dłoń na powierzchni kontaktu i odczekaj 30 sekund na prawidłowy odczyt.

Ostrzeżenie:

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

5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Prawidłowe szkolenie musi składać się z następujących kroków:

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

Rutyna ćwiczeń

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

6. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. Sprawdź, czy wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone i czy obracające się części obracają się swobodnie.
2. Czyść urządzenie tylko mydłem i lekko wilgotną ściereczką. Nie używaj rozpuszczalników do czyszczenia urządzenia.

Problema	Powód	Rozwiązanie
Fundament jest niestabilny.	1. Podłoże nie jest płaskie lub pod stabilizatorem znajduje się jakiś przedmiot. 2. Zaślepki tylnego stabilizatora nie były wypoziomowane podczas regulacji.	1. Usuń przedmiot. 2. Zamontować zaślepki tylnego stabilizatora.
Kierownica nie jest stabilna.	Gałki są luźne.	Dokręć śruby.
Głośny dźwięk ruchomych części.	Kawałki nie są ciasne.	Ścisnąć je.

Czas nagrzewania.	1. Mała intensywność oporu. 2. Pokrętło oporu jest uszkodzone. 3. Pas się ześlizguje 4. Łożyska są uszkodzone	1. Otwórz pokrywę. 2. Zmień pokrętło oporu. 3. Otwórz pokrywę, aby wyregulować. 4. Wymień łożyska.
-------------------	--	---

7. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Ostrzeżenie

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

- Okresowo sprawdzaj sprzęt pod kątem możliwych zmian, takich jak poluzowanie nakrętek.
- Okresowo smaruj części, które poruszają się podczas ćwiczeń, aby zapobiec przedwczesnemu zniszczeniu.
- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem. Jeśli jakkolwiek część jest w złym stanie, należy ją natychmiast wymienić i nie używać sprzętu, dopóki nie będzie w idealnym stanie.
- Sprzęt można czyścić lekko wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.
- Stan śrub należy sprawdzać co dwa do trzech tygodni.
- Jeśli korby się poluzują:
 1. Zdejmij ozdobę.
 2. Lekko wzmocnić okrągłym kluczem.
 3. Ponownie umieść ramkę.
- Raz w miesiącu natóż olej na wewnątrz pedałów.
- Po nasmarowaniu niektórych ruchomych części roweru, uruchom rower normalnie przez co najmniej pół minuty.
- Pozostałe części roweru można czyścić lekko wilgotną ściereczką
- Przechowywanie (Rys. 12):
 1. Wyjmij kotek sprężysty z ramy głównej.
 2. Przechowuj rower złożony.
 3. Ponownie włóż kotek sprężysty do ramy głównej.
- Przechowywanie dysku obrotowego (Rys. 13):
 1. Zdejmij zatyczkę z tylnego stabilizatora.
 2. Przechowuj dysk obrotowy w stanie złożonym.
 3. Ponownie włóż zatyczkę do tylnego stabilizatora.

8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07176

Produkt: DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro

Maksymalna waga użytkownika: 100 Kg

Clase HC

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

9. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



Ten symbol oznacza, że zgodnie z obowiązującymi przepisami produkt i/lub bateria muszą być utylizowane oddzielnie od odpadów domowych. Kiedy ten produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy wyjąć baterie/akumulatory i przekazać go do punktu zbiórki wyznaczonego przez władze lokalne.

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji sprzętu gospodarstwa domowego i / lub odpowiednich

baterii, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

10. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

11. COPYRIGHT

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

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Polstrovaná opěrka
2. Zadní rukojeť
3. Sloupek sedadla
4. Knoflík pro nastavení výšky
5. Rotační disk
6. Zadní stabilizátor
7. Řídítka
8. Knoflík pro nastavení napětí
9. Hlavní rám
10. Čep
11. Pedál
12. Přední stabilizátor
13. Monitor
14. Šestihranné šrouby (x4) a pružné podložky (x4)
15. Šestihranné šrouby (x4)
16. Pružinový čep (x1)
17. Imbusový klíč (x1) a klíč (x1)
18. Zamykací knoflík (x2)

Poznámka

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

2. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je zabalen v obalu určeném k ochraně při přepravě. Vyjměte zařízení z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál. Původní krabici a další obaly můžete uschovat na bezpečném místě, aby nedošlo k poškození zařízení, pokud byste jej v budoucnu potřebovali přepravovat. Pokud chcete zlikvidovat původní obal, ujistěte se, že jste všechny části správně recyklovali.
- Ujistěte se, že všechny díly a součásti jsou zahrnuty a v dobrém stavu. Pokud některý z nich chybí nebo není v dobrém stavu, neprodleně kontaktujte oficiální technický servis Cecotec.

Obsah krabice

- Rotoped DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro
- Nářadí pro montáž

- 2 baterie typu AA
- Tento návod k použití

3. MONTÁŽ

KROK 1. Obr. 2

Instalace rotačního disku:

- Pomocí přiloženého imbusového klíče odstraňte z rotačního disku předinstalované šestihranné šrouby.
- Připevněte rotační disk k zadní stabilizační platformě pomocí dodaných šestihranných šroubů.
- Pomocí imbusového klíče dotáhněte šestihranné šrouby tak, aby byly pevné a bezpečné.

KROK 2. Obr. 3

2. A. Instalace čepu:

Vyjměte čep, abyste rozšířili hlavní rám, a poté čep znovu zasuňte, abyste zafixovali polohu.

2. B. Instalace zadního stabilizátoru:

Pomocí přiloženého imbusového klíče odstraňte ze zadního stabilizátoru předinstalované šestihranné šrouby.

Zvedněte zadní část hlavního rámu a připevněte zadní stabilizátor k zadní konzole hlavního rámu pomocí šestihranného šroubu a oboustranně zahnuté podložky. Pomocí imbusového klíče dotáhněte šestihranné šrouby tak, aby byly pevné a bezpečné.

2. C. Instalace předního stabilizátoru:

Při instalaci postupujte stejně jako u zadního stabilizátoru. Odstraňte předinstalované šestihranné šrouby z předního stabilizátoru, zvedněte přední část hlavního rámu a připevněte přední stabilizátor k zadní konzole hlavního rámu pomocí šestihranného šroubu a oboustranně zahnuté podložky. Pomocí imbusového klíče dotáhněte šestihranné šrouby tak, aby byly pevné a bezpečné.

KROK 3. Obr. 4

3. A. Instalace horních řídítek na hlavní rám:

Nasaďte řídítka do příslušných otvorů v hlavním rámu. Přední řídítka zajistěte dvěma dodanými šestihrannými šrouby a dvěma pružnými podložkami. Poté je utáhněte přiloženým imbusovým klíčem.

3. B. Instalace monitoru na řídítka:

Správně zasuňte monitor do řídítek. Současně zasuňte každou zástrčku kabelu do příslušné zásuvky.

KROK 4. Obr. 5

4. A. Instalace levého pedálu na levou kliku:

Vložte levý pedál (L) do závitového otvoru levé kliky.

Ručně otáčejte hřídel pedálu proti směru hodinových ručiček, dokud nebude pevně utažena. Pomocí klíče plně utáhněte levý pedál.

4. B. Instalace pravého pedálu na pravou kliku:

Vložte pravý pedál (R) do závitového otvoru pravé kliky.

Ručně otáčejte hřídel pedálu ve směru hodinových ručiček, dokud nebude pevně utažena. Pomocí klíče plně utáhněte pravý pedál.

DŮLEŽITÉ:

Ujistěte se, že pravý pedál (R) odpovídá pravé klice a levý pedál (L) odpovídá levé klice. Jinak by mohlo dojít k poškození klic.

KROK 5. Obr. 6

Montáž sedáku a opěrky zad

5. A. Nasaďte zadní řídítka na sloupek sedadla a zarovnejte otvory pro šrouby ve spodní části. Nasaďte zadní řídítka na sloupek sedadla a zarovnejte otvory pro šrouby ve spodní části. Zadní řídítka upevněte dvěma dodanými šestihrannými šrouby a dvěma elastickými podložkami.

5. B. Umístěte opěrku zad na sloupek sedáku a zarovnejte otvory pro šrouby na zadní straně. Připevněte opěrku zad čtyřmi dodanými šestihrannými šrouby.

5. C. Pomocí přiloženého klíče odstraňte ze sedáku předmontované matice, nasaďte sedák na sloupek a zarovnejte otvory pro šrouby na spodní straně, nasaďte matice a utáhněte je přiloženým imbusovým klíčem.

KROK 6. Obr. 7

Instalace sloupku sedadla

Vložte sloupek sedla do hlavního rámu a zasuňte čep zamykacího knoflíku do otvoru ve sloupku sedadla.

Ujistěte se, že čep zamykacího knoflíku zapadá do otvoru ve sloupku sedadla. Poté dotáhněte zamykací knoflík otáčením ve směru hodinových ručiček.

Nastavení odporu. Obr. 8

- Chcete-li zvýšit odpor, otočte voličem odporu ve směru hodinových ručiček.
- Chcete-li snížit odpor, otočte voličem odporu proti směru hodinových ručiček.
- Existuje 8 úrovní odporu.

Instalace baterie

Sejměte kryt baterií monitoru a nainstalujte dvě dodané baterie AA. Ujistěte se, že jsou baterie nainstalovány ve správné orientaci, jinak může dojít k poškození elektronických součástí.

Jak nastavit výšku sedadla

- A Uvolněte knoflík proti směru hodinových ručiček.
- B Nastavte na požadovanou výšku.
- C Utáhněte knoflík ve směru hodinových ručiček.

UPOZORNĚNÍ:

Nenastavujte výšku sloupku sedadla nad značku „MAX“ na sloupku, protože by to mohlo být nebezpečné. Obr. 9

Skladování

Rotoped uchovávejte v čistém a suchém prostředí a mimo dosah dětí.

Každý týden zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice, vruty a pedály na rotopedu pevně utaženy.

4. PROVOZ**Jak nasednout a sesednout z rotopedu**

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

Nastavení sedadla

- Při nastavování výšky sedadla mějte na paměti, že správná poloha by měla být taková, aby váš bok nebyl nakloněn na jednu stranu, když je pedál v nejnižší poloze a vaše noha je plně zasunuta a zapřena do stupačky.
- Pro správné používání zařízení a předcházení možným zraněním kolen. Správná poloha by měla být taková, aby při vodorovné poloze obou klik pedálu bylo přední koleno těsně nad středem pedálu.
- Správně nastavte polohu sedadla, abyste zajistili maximální efektivitu a pohodlí při cvičení. Sedadlo je ve správné poloze, pokud má jezdec mírně pokrčené koleno, když je jeden z pedálů v úhlu 90 stupňů k zemi.
- Chcete-li nastavit výšku sedadla, jednoduše povolte knoflík pro nastavení výšky sedadla, zvedněte nebo spusťte sedák do požadované výšky a utáhněte knoflík.

Nastavení řídítek

- Ujistěte se, že výška řídítek je přibližně stejně vzdálená od výšky sedadla; upozorňujeme, že tento parametr závisí na biomechanice a fyziologii uživatele. Pokud se v této poloze necítíte pohodlně nebo pokud vaše kolena narážejí do řídítek, měli byste výšku trochu zvýšit.

- Chcete-li nastavit výšku řídítek, jednoduše povolte knoflík pro nastavení napětí, nastavte řídítka do požadované výšky a utáhněte jej.

Řešení problémů

Pokud se na obrazovce monitoru nezobrazují žádná čísla, zkontrolujte, zda jsou všechna připojení správná.

LCD obrazovka

Tlačítko provozu

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

Funkce

- SCAN: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "SCAN". Na obrazovce LCD se automaticky přepíná mezi ČASEM, RYCHLOSTÍ, VZDÁLENOSTÍ, KALORIEMI a NAJETÝMI KILOMETRY.
- TIME: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "TIME". LCD obrazovka bude počítat uplynulý čas tréninku.
- SPEED: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "SPEED". Na LCD displeji se zobrazí aktuální rychlost.
- DISTANCE: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "DIST". Na displeji LCD se zobrazí projetá vzdálenost.
- CALORIE: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "CAL". Na LCD displeji se zobrazí počet spálených kalorií.
- ODOMETER: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "ODO". Na LCD displeji se zobrazí celková vzdálenost.
- PULSE: stiskněte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí "PULSE". Na LCD obrazovce se zobrazí aktuální puls uživatele v tepech za minutu. Položte ruce na kontaktní plochu a počkejte 30 sekund na správné načtení.

Upozornění:

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

5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Správný trénink musí zahrnovat následující kroky:

- Zahřívání: sestává z protahování a cvičení s nízkou intenzitou trvajícího 5 až 10 minut.

Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 10

- Trénink: jedná se o cvičení trvající 20 až 30 minut.

(Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 11

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

Cvičební rutina

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

6. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

1. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice utažené a zda se rotující části volně otáčejí.
2. Spotřebič čistěte pouze mýdlem a mírně navlhčeným hadříkem. K čištění spotřebiče nepoužívejte rozpouštědla.

Problém	Příčina	Řešení
Základna je nestabilní.	1. Plocha není rovná nebo se pod stabilizátorem nachází nějaký předmět. 2. Koncové krytky zadního stabilizátoru se po seřízení nesrovnaly.	1. Odstraňte předmět. 2. Upravte koncové kryty zadního stabilizátoru.
Řídítka nejsou stabilní.	Šrouby jsou povoleno.	Dotáhněte šrouby.
Hlasitý zvuk z pohyblivých částí.	Díly nejsou řádně utaženy.	Utáhněte je.
Nízký odpor.	1. Nízká intenzita odporu. 2. Volič odporu je poškozený. 3. Řemen sklouzává. 4. Ložiska jsou poškozená.	1. Otevřete kryt. 2. Změňte volič odporu. 3. Otevřete kryt pro nastavení. 4. Vyměňte ložiska.

7. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Upozornění

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

- Zařízení pravidelně kontrolujte, zda není poškozené, například uvolněním matic.
- Pravidelně mazejte části, které se během cvičení pohybují, aby nedošlo k předčasnému poškození.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Pokud se zjistí, že některá část je ve špatném stavu, okamžitě ji vyměňte a nepoužívejte zařízení, dokud není v bezchybném stavu.
- Zařízení lze čistit mírně navlhčeným hadříkem a neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepokoušejte se zařízení opravit sami. Pokud máte potíže s montáží, používáním nebo uvažováním o chybějících součástech, kontaktujte svého distributora nebo oficiální technickou asistenční službu Cecotec.
- Stav šroubů by se měl kontrolovat každé dva až tři týdny.
- Pokud se kliky uvolní:
 1. Odstraňte obložení.
 2. Lehce je utáhněte kulatým klíčem.
 3. Znovu nasadte obložení.
- Jednou za měsíc namažte vnitřní stranu pedálů olejem.
- Po promazání některých pohyblivých částí rotopedu, nechte rotoped alespoň půl minuty normálně běžet.
- Ostatní části rotopedu lze čistit mírně navlhčeným hadříkem.
- Skladování (obr. 12):
 1. Vyjměte pružinový čep z hlavního rámu.
 2. Rotoped skladujte ve složeném stavu.
 3. Znovu zasuňte pružinový čep do hlavního rámu.
- Skladování rotačního disku (obr. 13):
 1. Vyjměte pružinový čep ze zadního stabilizátoru.
 2. Uložte rotační disk ve složeném stavu.
 3. Vložte pružinový čep zpět do zadního stabilizátoru.

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07176

Produkt: DrumFit X-Bike 3000 Neo Pro

Maximální hmotnost uživatele: 100 Kg

Třída HC

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



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

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

10. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

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

11. COPYRIGHT

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

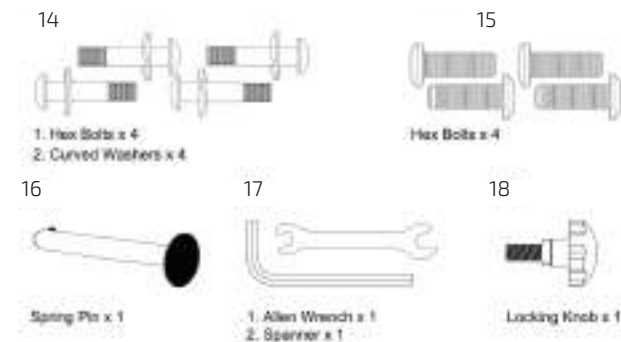
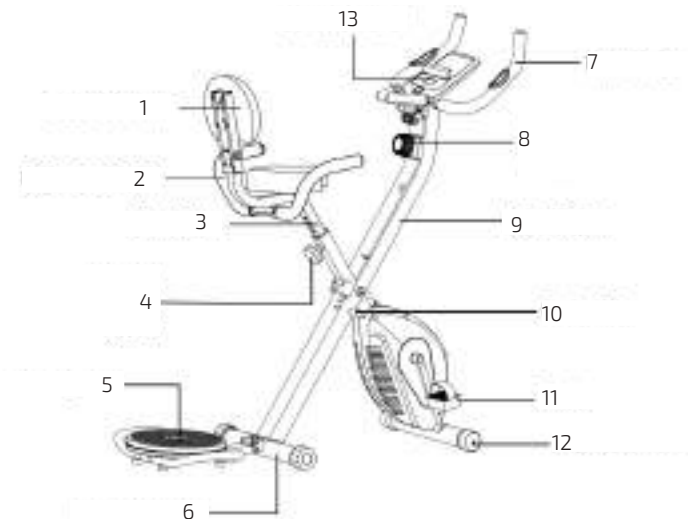


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1



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



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



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



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



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



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

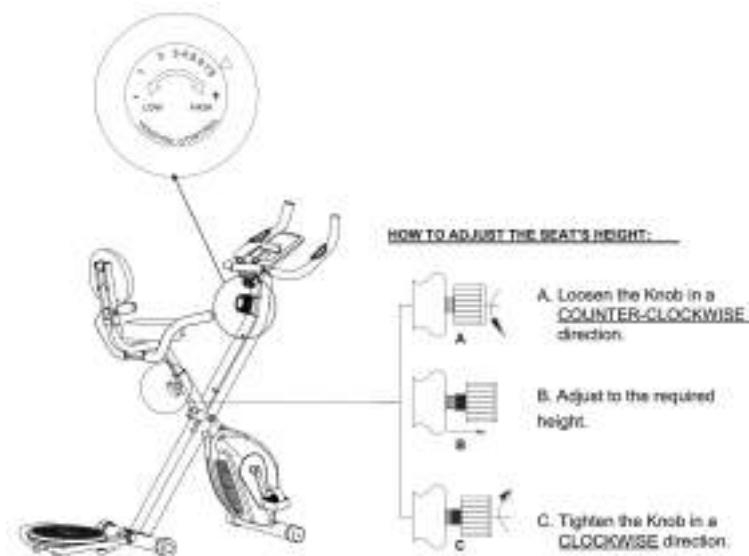


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

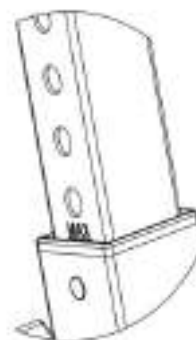


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9



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

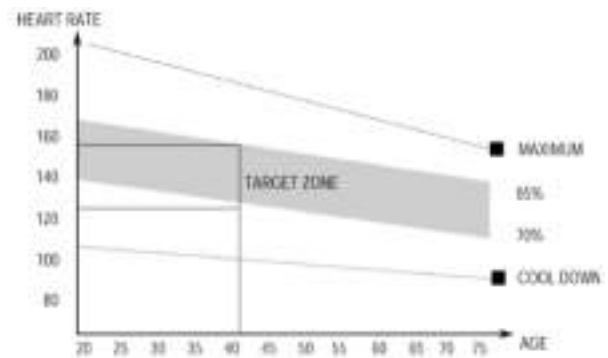


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 11



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

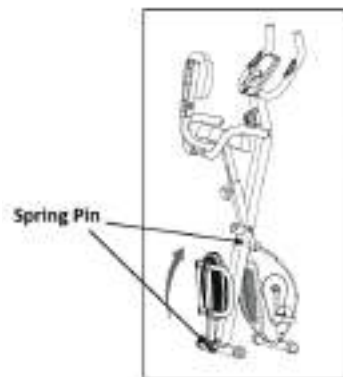


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 13

www.cecotec.es

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

EA02230717