

cecotec

EXTREME25



FIT
BY CECOTEC

USER GUIDE
GUÍA DE USO
GUIDE D'UTILISATION
GUIA DO USUÁRIO
GUIDA UTENTE

ÍNDICE

Precauciones de seguridad	5
Componentes y partes	6
Montaje	7
Uso del monitor	11
Funciones de los botones	11
Información	12
Detalles técnicos	13
SAT	13

INDEX

Safety precautions	14
Components - parts	15
Assembly	16
Monitor operation	20
Functions	20
Exercicing operation	20
Technical details	22
SAT	22

INDEX

Mesures de sécurité	23
Description et pieces	24
Mount	25
Utilisation du moniteur	28
Fonction	29
Information	29
Détails techniques	31
SAV	30

INDICE

31 Precauzioni di sicurezza
32 Descrizione e parti
33 Funzionamento
37 Uso
37 Funzioni dei bottoni
37 Informazioni
38 Dettagli tecnici
38 SAT

ÍNDICE

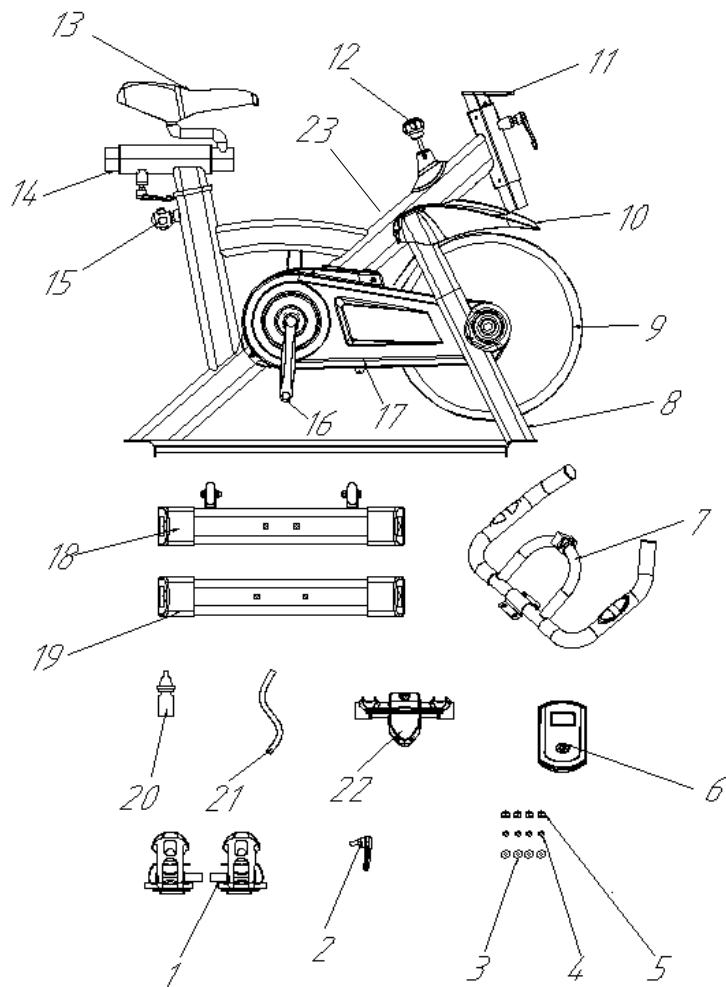
39 Precauções de segurança
40 Componentes e peças
41 Instalação
46 Usando o monitor
46 Funções dos Botões
46 Informações
48 Detalhes técnicos
48 SAT

Partes y componentes

Parts and components - Pièces et composants

Parti e componenti - Peças e componentes

ESPAÑOL



POR FAVOR, GUARDE ESTE DOCUMENTO PARA FUTURAS CONSULTAS

IMPORTANTE - Por favor, lea estas instrucciones antes de montar o utilizar su bicicleta, contienen información importante que le ayudará a conseguir el mejor rendimiento de su equipo. Asegúrese de realizar un montaje, uso y mantenimiento seguros.

INFORMACION REFERENTE A SU SEGURIDAD

Importante – Por favor, lea la información de seguridad antes de montar o utilizar la bicicleta.

Ensamblaje

- Compruebe que dispone de todos los componentes y herramientas que aparecen en las páginas siguientes. Algunos componentes están pre-ensamblados.
- Mantenga a los niños y animales lejos del área de trabajo, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las partes antes de empezar.
- Si puede, monte la bicicleta lo más cerca posible a la ubicación final de su entrenamiento (en la misma habitación).
- Coloque el equipo sobre una superficie clara y ordenada.
- Deseche todos los envases con cuidado y responsabilidad.

Uso

- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto están debidamente informados sobre la forma segura de utilizarlo.
- Este producto está destinado sólo para uso doméstico. No lo utilice en comercios o instituciones, por ejemplo.
- Usted está comprando este equipo para hacer ejercicio bajo su propio riesgo. Si tiene algún problema de salud o siente que puede estar en riesgo de padecer alguna condición grave de salud, por favor, consulte con su médico antes de comenzar cualquier ejercicio.
- Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, siga siempre las recomendaciones de calentamiento y los ejercicios de estiramiento.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas anormales, pare su entrenamiento y busque atención médica inmediata.

- Sólo una persona a la vez debe utilizar la bicicleta.
- Mantenga las manos y la ropa suelta u otros objetos lejos de todas las piezas móviles.
- Siempre use ropa de entrenamiento apropiada para el ejercicio. No use ropa suelta o floja, ya que podría quedar atrapada en el equipo. Use zapatos deportivos para proteger sus pies durante el ejercicio.
- No coloque ningún objeto afilado alrededor de la bicicleta.
- Las personas con discapacidad no deben utilizar la bicicleta sin la supervisión de una persona calificada o asistencia médica.
- Este producto es adecuado para usuarios de hasta 120 kg de peso.

COMPONENTES - PIEZAS

1. Pedales
2. Perno de bloqueo
3. Arandela plana $\Phi 10$
4. Arandela elástica $\Phi 10$
5. Tuerca M10
6. Monitor del ordenador
7. Manillar de triatlón
8. Cuadro
9. Volante
10. Guardabarros delantero
11. Soporte del marco del manillar
12. Rueda de selección de intensidad y frenado
13. Sillín de portivo
14. Soporte del sillín
15. Manivela para apretar (arriba/abajo ajuste de sillín)
16. Manivela
17. Cubierta de la cadena
18. Estabilizador delantero
19. Estabilizador trasero
20. Tornillo para evitar la rosca floja
21. Manguera corrugada
22. Acolchado de manillar
23. Portabotellas

MONTAJE



Paso 1: Barra estabilizadora

Instale la base en el bastidor principal, colocando en medio una almohadilla plana y una almohadilla elástica, coloque la tuerca y el tornillo y gire hasta que esté firme. Repita la operación para la base frontal.



Paso 2:

Extraiga los pedales, verá que se encuentran marcador con las letras "L" (izquierda) y "R" (derecha). Introduzca el pedal derecho "R" apoyándolo en el agujero del lado derecho, e insertando el tornillo de bloqueo y girando en la dirección de las agujas del reloj. Introduzca el pedal izquierdo "L", en el agujero del lado izquierdo, colocando el tornillo de bloqueo y girando hacia la izquierda con una llave, hasta quede bien sujeto y no se mueva.

Nota: La manivela también está marcada con las letras "L" y "R" para el pedal de cada pie, si se invierte, podría dañar el producto. Debe fijarse bien, o después de un tiempo el pedal podría caerse.

**Paso 3:**

Gire la rueda de ajuste del soporte del sillín y seleccione la altura deseada en un de los agujeros del soporte. Cuando la tenga seleccionada apriete la rueda para fijar la altura deseada.

Una vez ajustada la altura, ajuste el sillín horizontalmente con la manivela para fijar la posición más cómoda.

**Paso 4:**

Afloje el perno de arrastre y tire la fijación del apoyabrazos, después, retire el perno de bloqueo. Ajuste la altura y el tornillo en uno de los agujeros hasta que quede apretado y bloqueado.

**Paso 5:**

Extraiga los raíles y alinee los cuatro orificios de barras en los rieles. Coloque la pieza plana en los tornillos de culata, y apriete con una llave de seis ángulos.

**Paso 6: Marco del manillar**

Coloque el manillar en el soporte del manillar. Ajuste la posición deseada y fíjelo con la rueda.

Para apretar: Gire la rueda en el sentido de las agujas del reloj, a continuación, estire del manillar hasta la posición inicial y gire en dirección contraria de las agujas del reloj. Repita la operación para apretar.

Para aflojar: Gire la rueda de ajuste en el sentido contrario a las agujas del reloj, después estire del manillar hacia arriba y gire en el sentido de las agujas del reloj para colocarlo en la posición inicial.



Paso 7: Monitor

Coloque el monitor con el soporte en el marco del manillar. Fíjelo con los tornillos correspondientes. Por favor, enchufe los cables "SENSOR" y "PULSE".



Paso 8: Rueda de selección de intensidad y freno

Como se muestra en la imagen de la rueda, si giramos en el sentido de las agujas del reloj incrementaremos la resistencia de los pedales y en sentido contrario reduciremos la resistencia del pedaleo. Para frenar y evitar lesiones, apriete la rueda y los pedales se detendrán.

Paso 9: Estabilizadores

Los estabilizadores se encuentran en las barras estabilizadoras. Utilícelos si tiene una superficie con desnivel poco pronunciado. Gire la rosca en sentido de las agujas del reloj para extraer el estabilizador y ajústelo a la medida que necesite.



Paso 10: Unión de cables

Use la manguera corrugada para enrollar los cables sueltos y formar un único conducto.

USO DEL MONITOR

AUTO ENCENDIDO/APAGADO (ON/OFF): El monitor se encenderá automáticamente cuando la bicicleta esté en uso. El monitor se apagará automáticamente tras cuatro minutos de inactividad o cuando no se pulse ningún botón.

BOTÓN ROJO (SELECCIÓN DE MODO): Utilice este botón para seleccionar una función específica (Scan, Tiempo, Velocidad, Distancia, Calorías, Odómetro, Pulsómetro).

REINICIAR (RESET): Para resetear el ordenador, pulse durante 3 segundos el botón rojo o extariga las pilas y se borrará la información almacenada en el ordenador.

FUNCIONES

- **SCAN:** Secuencia de todas las funciones que se alternan cada 4 segundos.
- **TIEMPO:** Muestra el tiempo total de entrenamiento.
- **VELOCIDAD:** Muestra la velocidad en tiempo real.
- **DISTANCIA:** Muestra la distancia recorrida en cada entrenamiento.
- **CALORÍAS:** Muestra las calorías consumidas durante el ejercicio.
- **ODÓMETRO:** Muestra la distancia total recorrida.
- **PULSO:** Muestra la frecuencia cardíaca cuando los pulgares se encuentren en los sensores ubicados en el manillar. La frecuencia cardíaca se muestra en latidos por minuto.

PILAS

Si el monitor no muestra la información correctamente, por favor, saque las pilas y cámbielas por unas nuevas. El monitor utiliza dos pilas AAA (incluidas).

INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

1. **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.
2. **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).
3. **Enfriamiento:** estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio.

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.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Revise el equipo periódicamente para detectar posibles cambios, como por ejemplo el aflojamiento de tuercas.

1. Lubrique periódicamente las piezas que se muevan durante el ejercicio para evitar un deterioro prematuro.
2. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encontrara en mal estado cámbielas inmediatamente y no utilice el equipo hasta

que se encuentre en perfecto estado.

3. El equipo se puede limpiar con un trapo húmedo y con un detergente no abrasivo.
4. No utilice disolventes.
5. 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.

DETALLES TÉCNICOS

Volante de inercia: 25 kg

Dimensiones: 52,5 x 120 x 114 cm

Peso: 50 Kg

Peso máximo usuario: 120 Kg

SERVICIO ASISTENCIA TÉCNICA - SAT

Este producto tiene una garantía de 2 años desde la fecha de compra, siempre y cuando se conserve y envíe la factura de compra, el producto esté en perfecto estado físico y se le dé un uso adecuado tal y como se indica en este manual de instrucciones.

La garantía no cubrirá:

- Si el producto ha sido usado fuera de su capacidad o utilidad, maltratado, golpeado, expuesto a la humedad, tratado con algún líquido o sustancia corrosiva, así como por cualquiera otra falla atribuible al consumidor.
- Si el producto ha sido desarmado, modificado o reparado por personas no autorizadas por el SAT oficial de Cecotec.
- Si la incidencia es originada por el desgaste normal de las piezas debido al uso.
- El coste de los portes de la recogida del producto ni de la entrega.

Si en alguna ocasión detecta una incidencia con el producto, debe contactar con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec y hacer llegar la factura de compra del producto vía e-mail:

sat@cecotec.es



PLEASE KEEP THIS DOCUMENT FOR FUTURE REFERENCE

IMPORTANT – Please read these instructions fully before assembling or using your bike. These instructions contain important information which will help you get best from your equipment and ensure safe and correct assembly, use and maintenance.

SAFETY INFORMATION

Important – Please read important safety information before assembling or using the product.

Assembly

- Verify that you have all the components and tools listed on the next pages. Some components are pre-assembled.
- Keep children and animals away from the work area as small parts could cause a choking hazard if swallowed.
- Make sure you have enough space to layout the parts before starting.
- Assemble the item as close to its final workout location (in the same room) if possible.
- Position the equipment on a clear, level surface that is free of clutter.
- Please dispose of all packaging carefully and responsibly.

Using

- It is the sole responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- This product is intended for personal use only. Do not use in any commercial, rental, or institutional setting.
- You are purchasing this equipment to exercise at your own risk. If you have any health concerns or feel you may be at risk of any serious health condition, please consult with your physician or health care professional before starting any exercise regimen.
- Before using the equipment to exercise, always follow recommended warm-up, and stretching exercises.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop your workout and seek immediate medical attention.
- Only one person at a time should use the equipment.
- Keep hands and any loose clothing or objects away from all moving parts.



- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the equipment. Wear athletic shoes to protect your feet while exercising.
- Do not place any sharp objects around the equipment.
- Disabled persons should not use the equipment without a qualified person or doctor in attendance.
- This product is suitable for user's weight of up to 120 kg.

COMPONENTS - PARTS

1. Pedals
2. Locking bolt
3. Flat washerΦ10
4. Spring washerΦ10
5. Cap nut M10
6. Computer monitor
7. Triathlon handlebar
8. Frame
9. Flywheel
10. The front fender
11. Handlebar support frame
12. Selection wheel of intensity and breaking
13. Shiftter
14. Sports seat
15. Seat support
16. Lock knob (up/down adjustment for seat)
17. Crank
18. Cover chain
19. Front stabilizer
20. Rear stabilizer
21. Screw thread anti loose fluid
22. Corrugated ripe
23. Handle-trim cover
24. Bottle holder



ASSEMBLY



Step 1: Stabilizers:

Will rear foot tube out to the rear portion of the frame strip holes, in bolt are sequentially sheathed flat pad with a diameter of 10, an elastic pad with a diameter of 10 and then set on the cap nut type, we have with the special open spanner locking (the front leg pipe installation method).

Note: after the installation of the product may occur after the foot of the foot of the three foot, this time can be adjusted to the foot of the black pin set to balance the product level.



Step 2:

Remove the foot pedal, will find the foot is marked with "L", "R", the "R" foot on the thread of the two drops of red thread anti loose liquid, and then to the right side of the hole, the right side of the hole, a part of the clockwise rotation, and then we use a dedicated open end wrench. Remove "L" foot, also on the thread of the two drop of thread against the loose liquid, to the left side of the hole, the left side of the hole, the counterclockwise rotation, until the turn is not moved, and then locked with a special opening.



Note: the crank is also marked with "L" and "R" with the foot pedal, if it is reversed, it may cause a crank to damage the product. And must be locked, or with a long time after the foot may fall off.



Step 3:

Opened the ball head of the pull pin, the cushion fixing seat upwards until the appropriate height, loosening the ball head pull pin, the pin penetrates into the cushion fixing seat hole after locking ball head pull pin can be (loosen the lock bolt, can move the seat cushion, adjust to the comfortable position, the lock bolt can be).



Step 4:

The armrest fixing seat upwards, and then remove the locking bolt, penetrates into the tight set screw thread lock, adjust the armrest fixing seat height is locked the bolt can be locked.

**Step 5:**

Take out the rails and align the four bar holes on the rails. The threaded hole on the fixed seat cushion, flat pad into the cylinder head screws, and Lock with inner six angle wrench.

**Step 6: Handlebar frame**

Attach the HANDLEBAR FRAME onto the HANDLEBAR SUPPORT FRAME. Adjust to your desired position and fix using LOCK KNOB and U-Shaped handle locking bracket (which was pre-fitted inside of the Handlebar support frame).

To Tighten: Turn LOCK KNOB handle clockwise, then pull the handle upward and turn counterclockwise to the starting position, repeat above operation to tighten the LOCK KNOB.

To Loosen: Turn LOCK KNOB handle counter clockwise, then pull the handle upward and turn clockwise to starting position. Repeat above operation to loosen the LOCK KNOB.

**Step 7: Monitor**

Attach the MONITOR holder bracket to the HANDLEBAR FRAME, fix using bolts. Please note the "SENSOR" & "PULSE" contacts.

**Step 8: Shifter**

As shown in the figure of the brake ball head, the ball head clockwise rotation, Spinning bike resistance increases, and vice versa. In case of emergency, please press your hand to press the brake ball to press, and the car body will stop quickly and prevent injury.

Step 9: Stabilizers

The stabilizers are in the stabilizers bars. Use them if you have a soft uneven surface. Turn the screw clockwise to remove the stabilizer and adjust to any size needed.



Step 10: Rippled pipe & wires

Use conduit Corrugated Ripe (rippled pipe) provided to wrap loose wires.

MONITOR OPERATION

AUTO ON /OFF: The monitor will switch on automatically when the exercise machine is in motion. The monitor will turn off automatically when the speed has no signal input or no keys are pressed for approximately 4 minutes.

RED BUTTON (MODE KEY) – Use this key to select a particular function (Scan, Time, Speed, Distance, Calories, Odometer or Pulse).

RESET: To reset the computer, please remove the batteries or press the RED button for 3 seconds.

FUNCTIONS

- **SCAN:** Sequentially display all of the computer functions.
- **TIME:** The total working time will be shown when starting exercise.
- **SPEED:** Display the current speed.
- **DISTANCE:** The distance of each workout.
- **CALORIES:** Total calories burned will be displayed.
- **ODOMETER:** The total accumulated distance.
- **ODOMETER:** Displays the total distance traveled.
- **PULSE:** User's heart rate will be displayed in beats per minutes. Sensors are located on the handlebar.



BATTERY

If monitor does not display correctly, please remove and replace batteries. This monitor uses two AAA batteries (included).

EXERCISING INFORMATION

A proper workout should consist of the following three activities:

1. A 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.
2. Training zone exercise, consisting of 20 to 30 minutes of exercising you're your heart rate in your training zone. (Note: during the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes).
3. Alcohol-down, with 5 to 10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and will help to prevent post-exercise problems.

Exercise Frequency

To maintain or improve your condition, plan three workouts each week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember the key to success is making exercise a regular and enjoyable part of your every day life.

CARE AND MAINTENANCE

Examine the equipment periodically in order to detect any issues that may have arisen, such as loosening of bolts.

1. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
2. Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working order.
3. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent.
4. Do not use solvents.



5. Do not attempt to repair this equipment yourself. Should you have any difficulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact the manufacturer.

TECHNICAL DETAILS

Inertia flywheel: 25 kg

Dimensions: 52.5 x 120 x 114 cm

Weight: 50 kg

Max. user weight: 120 kg

SERVICE TECHNICAL ASSISTANCE - SAT

This product has a warranty of 2 years from the date of purchase, always and when you save and send the invoice, the product is in perfect physical condition and is in proper use as described in this instruction manual.

The warranty does not cover:

- If the product has been used outside capacity or utility, abused, beaten, exposed to moisture, treated with liquids or corrosive substance, as well as by any other fault attributable to the consumer.
- If product has been disassembled, altered, or repaired by persons not authorised by the official Cecotec SAT.
- If the incidence is caused by normal wear and tear of the parts due to use.
- The cost of collecting the product or delivery ports.

If ever it detects an incidence with the product, should contact your dealer or the customer service officer of Cecotec and send the invoice of purchase of the product by e-mail:

sat@cecotec.es

VEUILLEZ CONSERVER CE DOCUMENT POUR DE FUTURES CONSULTATIONS
 IMPORTANT – Veuillez lire ces instructions avant d’assembler ou d’utiliser votre vélo. Ces instructions contiennent des informations importantes qui vous aideront à obtenir les meilleurs résultats avec votre équipement et vous garantiront votre sécurité et un montage sûr, un usage et un entretien optimal.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

Important – Veuillez lire les informations de sécurité avant de commencer à monter ou à utiliser votre vélo.

Assemblage

- Vérifier que vous possédez tous les composants et toutes les indications listées dans les pages suivantes. Certains composants viennent déjà pré-assemblés.
- Maintenez les enfants et les animaux à distance de la zone de travail où certains composants peuvent les blesser.
- Assurez-vous que vous avez assez de travail pour placer les pièces avant l’assemblage.
- Assemblez votre vélo à proximité de son lieu de stockage et d’utilisation. (Si possible dans la même pièce).
- Installer l’équipement dans un lieu dégagé et et d’une surface plane et nivelée. Veuillez jeter l’emballage de manière sûre et responsable.

Utilisation

- Il est de la responsabilité du propriétaire de s’assurer d’avoir bien informé tous les utilisateurs concernant l’utilisation du produit de manière sûre.
- Ce produit est conçu pour un usage personnel. Ne pas l’utiliser pour un usage commercial.
- Vous venez d’acquérir cet équipement pour vous entraîner, en ayant bien conscience des risques inhérents à votre santé. Si vous avez un problème de santé quelqu’il soit, veuillez contacter un médecin avant de commencer à faire de l’exercice.
- Avant de commencer à utiliser le produit pour faire de l’exercice il vous ai recommandé de vous échauffer et de vous étirer. Si vous notez que vous avez la tête qui tourne, des nausées, une douleur au niveau de la poitrine ou d’autres symptômes anormaux, cessez automatiquement toute activité et contactez un médecin.
- Ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- Maintenir les mains, les vêtements ou objets loin des pièces qui se trouvent en mouvement.

- Toujours utiliser des vêtements adéquats lorsque vous réalisez votre entraînement. De pas utiliser de vêtements amples, vous pourriez vous accrocher. Utiliser des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.
- Ne pas disposer d'objets tranchants à proximité de l'équipement.
- Les personnes ayant des incapacités motrices ne doivent pas utiliser l'équipement sans la supervision d'une personne qualifiée. Ce produit est utilisable par des personnes de 120 kgs maximum.

PIÈCES ET COMPOSANTS

1. Pédales
2. Goupille de blocage
3. Rondelle plate $\Phi 10$
4. Rondelle élastique $\Phi 10$
5. Écrou M10
6. Moniteur de l'ordinateur
7. Guidon de triathlon
8. Cadre
9. Volant
10. Garde-boue avant
11. Support du cadre du guidon
12. Roue de sélection d'intensité et de freinage
13. Selle sportive
14. Support de la selle
15. Manivelle de serrage (En haut /en bas , réglage de la selle)
16. Manivelle
17. Couverture de la selle
18. Stabilisateur avant
19. Stabilisateur arrière
20. Fluide filetage Anti lâche
21. Tuyau ondulé
22. Rembourrage du guidon



ÉTAPE 1: Stabilisateurs

Installez la base dans le cadre principal, disposer au centre le coussin plat et un tampon de caoutchouc, placez le boulon et l'écrou et tourner fermement. Répétez l'opération pour la base avant.



ÉTAPE 2: Extraire la pédale

Vous verrez que les pédales sont marquées par les lettres "L" et "R". Pédale "R" avec traitement par liquide anti lâche, que vous pouvez extraire par rotation dans les sens des aiguilles d'une montre en utilisant une clé. Extraire la pédale "L" dans le sens contraire des aiguilles d'une montre toujours avec une clé et pour rotation. Remarque: la manivelle de la pédale est également marquée par «L» et «R» et si elle est inversée, cela pourrait endommager le produit. Les pédales doivent être verrouillées pour ne pas se blesser les pieds.

**ÉTAPE 3:**

Tourner la molette de réglages du support de la selle et sélectionner la hauteur souhaitée dans l'un des trous du support. Lorsqu'elle est sélectionnée serrer la molette pour maintenir la hauteur. Une fois la hauteur ajustée, ajuster la selle horizontalement avec le levier pour fixer la position la plus adéquate.

**ÉTAPE 4:**

Pour fixer la selle utiliser l'accoudoir du haut puis retirer le boulon de verrouillage. Une fois que vous avez réglé la hauteur de la selle resserrer le boulon pour le verrouiller sur la position désirée.

**ÉTAPE 5:**

Retirez les rails et aligner la barre à quatre trous dans les rails. Placez la pièce à plat sur les boulons de culasse et serrer avec une clé six angles.

**ÉTAPE 6: Cadre du guidon**

Placez le guidon dans le cadre. Régler la position souhaitée et le fixer avec la roue. Pour serrer: tourner la roue dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tirez la poignée vers la position de départ et retourner sans le sens contraire. Répéter pour serrer. Pour desserrer: Tournez la molette de réglage dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, puis tirez sur la poignée et tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour replacer en position de départ.



ÉTAPE 7: MONITEUR

Placez le moniteur avec le support sous le guidon.

Fixez avec les vis pour le raccordement des câbles correspondants "capteur" et "appuyer".



ÉTAPE 8: ROUE DE SÉLECTION D'INTENSITÉ ET DE FREINAGE

Comme le montre l'image de la roue, si vous tournez dans le sens des aiguilles d'une montre vous augmenterez la résistance des pédales et le sens contraire réduira la résistance des pédales. Pour prévenir les blessures, serrez le volant et les pédales à l'arrêt.

Étape 9: Stabilisateurs

Les stabilisateurs se trouvent sur les barres stabilisatrices. Utilisez les si vous devez nettoyer une surface avec un dénivelé peu prononcé. Tourner la roulette dans le sens des aiguilles d'une montre pour extraire le stabilisateur et l'ajuster à la mesure que vous nécessitez.



ÉTAPE 10: Assemblage des câbles

Utilisez le conduit ondulé pour enrouler les fils lâches et former un seul conduit.

UTILISATION DU MONITEUR

AUTO ON /OFF: Le moniteur se met en marche automatiquement lorsque le vélo est en cours d'utilisation. Le moniteur sera éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité ou lorsque vous appuyez sur les boutons.

BOUTON ROUGE (SÉLECTION DE MODE) – Utiliser ce bouton pour sélectionner une fonction spécifique (Scan, Temps, Vitesse, Distance, Calories, Cardiofréquence) .

ANNULER: Pour réinitialiser l'ordinateur, appuyer pendant 3 secondes sur le bouton rouge ou extraire les piles et les dernières informations s'effaceront.

FONCTIONS

- **SCAN:** Séquence toutes les fonctions qui alternent toutes les 4 secondes.
- **TEMPS:** Indique le temps total d'entraînement.
- **VITESSE:** Indique la vitesse en temps réel
- **DISTANCE:** Indique la distance parcourue pour chaque entraînement.
- **CALORIES:** Indique les calories
- **ODOMÈTRE:** Indique la distance totale parcourue
- **CARDIOFRÉQUENCE:** Indique la fréquence cardiaque en temps réel, lorsque les pulsations se trouvent sur les capteurs situés sur le guidon. La fréquence est indiquée en battements minute.

• PILES

Si le moniteur n'indique pas l'information correctement veuillez retirer les piles et les changer. Le moniteur utilise deux piles AAA (Incluses).

INFORMATION CONCERNANT L'EXERCICE: Un entraînement correct doit être composé des étapes suivantes:

1. **ÉCHAUFFEMENT:** Consiste en une séance d'étirements et d'exercice de faible intensité pendant 5-10 minutes. Il permet une augmentation de la température du corps, du rythme cardiaque et de la circulation favorisant la préparation à l'exercice.
2. **ENTRAÎNEMENT:** C'est une séance d'exercice qui dure 20 à 30 minutes (Note: Durant les premières semaines d'exercice ne maintenez pas votre rythme cardiaque élevé pendant plus de 20 minutes).
3. **ÉTIREMENTS,** s'étirer pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les blessures après l'exercice.

ROUTINE D'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, réalisez trois entraînements par semaine, reposez vous au moins un jour entre chaque session. Après plusieurs mois d'exercice, vous pouvez augmenter le nombre de séances hebdomadaires pour 5.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Vérifiez régulièrement l'équipement pour tous les changements comme pour les écrous.

Lubrifier les pièces qui se déplacent au cours de l'exercice pour prévenir la détérioration prématurée.

Inspectez et serrez toutes les pièces avant utilisation. Si toutes les pièces étaient en mauvais état veuillez les remplacer immédiatement et ne pas utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.

L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon humide et du détergent non abrasif.

Ne pas utiliser de solvants.

Ne pas essayer de réparer le produit vous-même. Si vous avez des difficultés de montage, d'utilisation, ou pensez qu'il vous manque des pièces, contactez votre vendeur.

DÉTAILS TECHNIQUES

Volant d'inertie : 25 Kg

Dimensions : 52,5 x 120 x 114 cm

Poids : 50 kg

Poids maximal utilisateur : 120 Kg

SERVICE ASSISTANCE TECHNIQUE - SAV

C'est produit bénéficie d'une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat, toujours et quand vous enregistrez et envoyez la facture, le produit est en parfaite condition physique et est en bon usage, tel que décrit dans ce manuel.

La garantie ne couvre pas :

- Si le produit a été utilisé en dehors de la capacité ou utilitaire, maltraités, battus, exposée à l'humidité, traitée avec des liquides ou substances corrosives, ainsi que toute autre faute imputable à la consommation.
- Si le produit a été démonté, modifié ou réparé par des personnes non autorisées par la SAT Cecotec officiel.

• Si l'incidence est causée par l'usure normale des pièces due à utiliser.

• Le coût de la collecte des ports de produit ou de la livraison.

Si jamais il détecte une incidence avec le produit, doivent communiquer avec votre concessionnaire ou l'agent du service clientèle de Cecotec et envoyer la facture d'achat du produit par e-mail :

sat@cecotec.es

www.cecotec.es

PER FAVORE CONSERVARE QUESTO MANUALE PER CONSULTAZIONI FUTURE
IMPORTANTE – Per favore leggere attentamente le istruzioni prima di assemblare o utilizzare la sua bicicletta. Queste istruzioni contengono informazioni importanti che la aiuteranno a ottenere i migliori risultati con il dispositivo e garantiranno la sua sicurezza, un montaggio e un uso sicuri e una corretta manutenzione.

INFORMAZIONI RIGUARDANTI LA SICUREZZA PERSONALE

IMPORTANTE – Per favore leggere le informazioni di sicurezza prima di montare o usare la bicicletta.

Assemblaggio

- Controllare che siano presenti tutti i componenti e gli attrezzi elencati nella prossima pagina. Alcuni componenti vengono pre-assemblati.
- Tenere bambini e animali lontani dall'area di lavoro del dispositivo, dato che i piccoli pezzi potrebbero essere ingeriti e causare gravi pericoli per la salute.
- Assicurarsi di avere abbastanza spazio per disporre i pezzi prima del montaggio.
- Assemblare la cyclette il più vicino possibile al luogo in cui verrà usata (possibilmente nella stessa stanza).
- Collocare il dispositivo in un luogo libero da ostacoli e su una superficie piana e livellata.
- Per favore gettare l'imballaggio con attenzione e in modo responsabile

Uso

- È responsabilità del proprietario assicurarsi di informare a tutti gli utenti di come utilizzare il prodotto in modo sicuro.
- Questo prodotto è progettato per uso personale. Non utilizzare per uso commerciale.
- Ha acquistato questo dispositivo per fare esercizio, assumendo i rischi per la salute derivanti da tale attività. Se si soffre di un problema di salute o si pensa di soffrirne, contattare il proprio medico prima di iniziare a fare esercizio.
- Prima di iniziare a utilizzare il prodotto per fare esercizio, si consiglia di realizzare delle sessioni di riscaldamento e stretching
- Se si sperimentano vertigini, nausea, dolori al petto o altri sintomi anomali, smettere di allenarsi e cercare assistenza sanitaria.
- Deve essere utilizzata da una sola persona per volta.
- Tenere le mani o i vestiti lontani dalle parti in movimento.

- Utilizzare sempre indumenti adatti all'allenamento quando si usa il dispositivo. Non utilizzare indumenti larghi, potrebbero incastrarsi nella macchina. Utilizzare calzature sportive per proteggere i piedi durante l'allenamento.
- Non lasciare oggetti affilati attorno al dispositivo.
- Persone diversamente abili non dovrebbero utilizzare il dispositivo senza la supervisione di una persona qualificata.
- Questo prodotto è adatto a persone che pesano fino a 120kg.

COMPONENTI - PEZZI

1. Pedali
2. Perno di bloccaggio
3. Rondella piana $\Phi 10$
4. Rondella elastica $\Phi 10$
5. Vite M10
6. Monitor del computer
7. Manubrio da triathlon
8. Telaio
9. Ruota
10. Parafango
11. Supporto del telaio del manubrio
12. Manopola di selezione d'intensità e frenaggio
13. Sellino sportivo
14. Supporto del sellino
15. Manopola di regolazione del sellino (alto/basso)
16. Manopola
17. Copricatena
18. Stabilizzatore anteriore
19. Stabilizzatore posteriore
20. Vite antisvitamento
21. Tubo flessibile
22. Supporto del manubrio
23. Porte-bouteille



Passo 1: Stabilizzatori

Installare la base nella struttura principale, inserendo in mezzo un cuscinetto piano e uno elastico, collocare la vite e il chiodo e girare finchè non sono avvitati correttamente. Ripetere l'operazione con la base frontale.



Passo 2:

Estrarre i pedali, si noterà che i pedali sono contrassegnati con le lettere "L" e "R", inserire il pedale "R", nel supporto del pedale destro interponendo la vite antisvitamento e ruotando in senso orario con una chiave. Inserire il pedale "L", nel supporto del pedale sinistro interponendo la vite antisvitamento e ruotando in senso antiorario con una chiave, finchè non fissato bene.

Nota: anche la guarnitura della catena è contrassegnata con "L" e "R" se i pedali vengono montati al contrario possono causare danni al prodotto. E bisogna mantenere la guarnitura ben avvitata ai pedali sempre, dato che la costante pressione dei piedi potrebbe svitare i pedali.



Passo 3:

Girare la manopola di regolazione del supporto del sellino e selezionare l'altezza desiderata tra i vari fori del supporto. Dopo averla selezionata, stringere la manopola per fissare il sellino all'altezza desiderata.

Una volta regolata l'altezza, regolare il sellino orizzontalmente, tramite la leva, in modo da fissare il sellino nella posizione più comoda.



Passo 4:

Allentare il perno di striscio E tirare la parte fissa del bracciolo, successivamente, togliere il perno di bloccaggio. Regolare l'altezza e il chiodo in uno dei fori in modo che sia incastrato correttamente e bloccato.



Passo 5:

Allineare le rondelle con i 4 fori del tubo stabilizzatore. Inserire le viti nelle rondelle e stringere con una chiave esagonale.



Passo 6: Struttura del manubrio

Disporre il manubrio sul supporto del manubrio. Regolare la posizione desiderata e fissarla con la manopola.

Per stringere : Girare la manopola in senso orario, spostare il manubrio fino a raggiungere la posizione iniziale e girare in senso antiorario, e ripetere l'operazione per stringere.

Per allentare: Girare la manopola in senso antiorario, spostare il manubrio verso l'alto e girare in senso orario per collocarlo in posizione iniziale.



Paso 7: Monitor

Posizionare il monitor con il supporto nella struttura del manubrio. Fissare con le viti corrispondenti. Per favore collegare i cavi "SENSOR" e "PULSE".



Passo 8: Manopola di selezione di intensità e freno

Come mostrato nell'immagine della manopola, se giriamo in senso orario aumentiamo la resistenza sui pedali e in senso contrario ridurremo la resistenza sui pedali. Per frenare e evitare lesioni , stringere la manopola e i pedali si arresteranno.

Passo 9: Stabilizzatori

Gli stabilizzatori si trovano nella sbarra di stabilizzazione. Utilizzarli su una superficie con poco dislivello. Girare la vite in senso orario per estrarre la sbarra e regolarlo a piacere.



Passo 10: Collegamento dei cavi

Usare il tubo flessibile per unire i vari cavi sparsi in un unico condotto.

USO DEL MONITOR

AUTO ON /OFF: Il monitor si accenderà automaticamente quando la bicicletta è in uso. Il monitor si spegnerà automaticamente dopo quattro minuti di inattività o quando non viene premuto nessun bottone.

BOTTONE ROSSO(SELEZIONE MODALITÀ) – Utilizzare questo pulsante per selezionare una funzione specifica (Scan, Tempo, Velocità, Distanza , Calorie , Cardiofrequenzimetro).

RESET: Per resettare il computer, premere per 3 secondi il bottone rosso o togliere le pile e si cancellerà l'informazione immagazzinata nel computer.

FUNZIONI

- **SCAN:** Sequenza di tutte le funzioni che si alternano ogni 4 secondi.
- **TEMPO:** Questa funzione mostra il tempo totale dell'allenamento.
- **VELOCITÀ :** Mostra la velocità in tempo reale.
- **DISTANZA:** Mostra la distanza percorsa in ciascun allenamento.
- **CALORIE:** Mostra le calorie consumate durante l'esercizio.
- **BATTITO:** Mostra la frequenza cardiaca, quando i pollici sono appoggiati sui sensori situati nel manubrio. La frequenza cardiaca si mostra in battiti per minuto.
- **ODOMETRO:** Mostra la distanza percorsa.

- **PILE:** Se il monitor non mostra le informazioni correttamente, per favore togliere le pile e cambiarle con delle pile nuove. Il monitor utilizza due pile AAA (incluse).

INFORMAZIONI RELATIVE ALL 'ESERCIZIO

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passi:

1. Un 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 favorisce la preparazione per l'esercizio.
2. Allenamento: si tratta di una sessione di di esercizi dai 20 ai 30 minuti. (Nota: durante le prime settimane di esercizio non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti).
3. Raffreddamento, stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio.

ROUTINE DI ESERCIZIO

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

CUSTODIA E MANUTENZIONE

Controllare il dispositivo periodicamente per rilevare possibili cambi, come ad esempio allentamento delle viti.

1. Lubrificare periodicamente i pezzi in movimento durante l'esercizio per evitare che deteriorino prematuramente.
2. Ispezionare e stringere tutti i pezzi prima dell'utilizzo. Se qualche pezzo si trova in cattivo stato cambiarlo immediatamente e non utilizzare il dispositivo finchè non si trova in perfetto stato.
3. Il dispositivo si può pulire con un panno umido e con un detergente non abrasivo.

DETTAGLI TECNICI

Volante di inerzia: 25 kg

Dimensioni: 52,5 x 120 x 114 cm

Peso: 50 Kg

Peso massimo utente: 120 Kg

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA - SAT

Questo prodotto ha una garanzia di 2 anni dalla data di acquisto, sempre e quando si conservi e invii la ricevuta d'acquisto, il prodotto sia in perfette condizioni fisiche e si abbia fatto un uso corretto, come descritto in questo manuale di istruzioni.

La garanzia non copre:

- Se il prodotto è stato utilizzato fuori dalle capacità o utilità, abusato, battuto, esposto a umidità, trattati con liquidi o sostanze corrosive, nonché di qualsiasi altra colpa imputabile al consumatore.
- Se il prodotto è stato smontato, modificato o riparato da persone non autorizzate dalla SAT Cecotec ufficiale.
- Se l'incidenza è causata da normale usura delle parti dovuta all'utilizzo.
- le spese di consegna per la resituzione del prodotto.

Se mai si rileva un'incidenza con il prodotto, deve contattare il rivenditore o l'addetto del servizio clienti di Cecotec e inviare la ricevuta di acquisto del prodotto via e-mail:

sat@cecotec.es

www.cecotec.es

POR FAVOR, SALVE ESTE DOCUMENTO PARA REFERÊNCIA FUTURA

IMPORTANTE - Por favor, leia estas instruções antes de instalar ou utilizar a sua bicicleta. Estas instruções contêm informações importantes que irão ajudá-lo a obter o melhor desempenho de seu computador e certifique-se de executar uma instalação, operação e manutenção seguros.

INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA

Importante - Por favor, leia as informações sobre segurança antes de montar ou de usar a moto

Montagem

- Certifique-se de que você tem todos os componentes e ferramentas nas páginas seguintes. Alguns componentes são pré-montados.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, pois há peças pequenas que poderiam causar um risco de asfixia por ingestão.
- Verifique se você tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar.
- Se você puder, montar a moto o mais próximo possível para o local final da sua formação (no mesmo quarto).
- Coloque a máquina sobre uma superfície clara e ordenada.
- Descarte todos os recipientes com cuidado e responsabilidade.

Uso

- É responsabilidade de assegurar que todos os usuários deste produto sejam devidamente informados sobre como usar com segurança o proprietário.
- Este produto destina-se apenas para uso pessoal. Não utilizar em empresas ou instituições, por exemplo.
- Você está comprando o equipamento de exercer em seu próprio risco. Se você tiver quaisquer problemas de saúde ou achar que pode estar em risco de um grave estado de saúde, por favor consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício.
- Antes de utilizar o equipamento para o exercício, siga sempre as recomendações do aquecimento e exercícios de alongamento.
- Se o usuário experimenta tonturas, náuseas, dor no peito ou outros sintomas anormais, pare o treino e procurar atendimento médico imediato.

- Só uma pessoa de cada vez deve usar a bicicleta.
- Mantenha as mãos e roupas soltas e outros objetos longe de todas as peças móveis.
- Sempre use o treinamento físico adequado. Não use roupas soltas ou largas, uma vez que podem ficar presas no equipamento. Use sapatos esportivos para proteger os pés enquanto se exercita.
- Não coloque qualquer objeto afiado em torno da bicicleta.
- As pessoas com deficiência não deve usar a moto sem a supervisão de uma pessoa qualificada ou assistência médica.
- Este produto é adequado para usuários até 120 kg.

COMPONENTES - PEÇAS

1. Pedais
2. Parafuso de travamento
3. Máquina de lavar $\Phi 10$ plana
4. Arruela $\Phi 10$
5. porca M10
6. Monitor de Computador
7. Guidão de triatlo
8. Quadro
9. Volante
10. Pára-choque dianteiro
11. Guiador estrutura de suporte
12. Roda de selecção e intensidade de frenagem
13. Esporte sela
14. Sela apoio
15. Manivela para apertar (up / down ajuste Silin)
16. Manivela
17. Tampa da corrente
18. Estabilizadora dianteira
19. Estabilizador traseiro
20. Evite rosca do parafuso solto
21. Mangueira ondulada
22. Guiador estofamento

23. Porta-garrafas de água



Passo 1: Estabilizadores

Instale a principal base de moldura, colocando em meio a uma superfície plana e uma almofada de borracha, coloque a porca eo parafuso e gire até a empresa. Repita o procedimento para a base da frente.



Passo 2:

Remova os pedais, ver que eles estão marcando com as letras "L" (esquerdo) e "R" (direita). Insira o pedal direito "R" apoiando-o no buraco no lado direito e inserindo o parafuso de travamento e girando no sentido dos ponteiros do relógio. Insira o pedal izquierdo "L" no buraco deixado pela colocação do parafuso de travamento e girando anti-horário com uma chave até que de forma segura e não se movem.

Nota: A manivela também é marcado com as letras "L" e "R" para cada pedal, se investido, pode danificar o produto. Deve observar com cuidado, ou depois de um tempo o pedal pode cair.

**Passo 3:**

Gire a roda de ajuste do apoio do assento e selecione a altura desejada nos orifícios do suporte. Quando você tiver selecionado pressione a roda para ajustar a altura desejada. Uma vez configurado, ajuste a alavanca de sela horizontalmete para definir a posição mais confortável.

**Passo 4:**

Solte a fixação de arrastar parafuso e puxe o braço, em seguida, retire o pino de travamento. Ajuste a altura e parafuso em um dos buracos até ficar apertada e bloqueada.

**Passo 5:**

Remova os trilhos e alinhar a barra de quatro furos nos trilhos. Coloque a peça plana sobre os parafusos da cabeça, e aperte com uma chave de seis ângulos.

**Passo 6: Punho de março**

Coloque o guidador no guidador. Defina a posição desejada e fixar com a roda.

Para apertar: girar a roda no sentido dos ponteiros do relógio, em seguida, puxe a alavanca para a posição de partida e gire no sentido contrário dos ponteiros do relógio. Repita a apertar.

Para soltar: Rode a roda de ajuste anti-horário para sentido horário, em seguida, puxe a alavanca para cima e girar no sentido dos ponteiros do relógio para colocar na posição de partida.



Passo 7: Monitor

Coloque o monitor com apoio ao abrigo do guidador. Prenda com os parafusos. Por favor, ligue o "SENSOR" e cabos "Imprensa".



Passo 8: Rodas e freios seleção atual

Tal como mostrado na imagem da roda, se girar no sentido dos ponteiros do relógio irá aumentar a resistência dos pedais e no sentido contrário irão reduzir a resistência do pedalar. Para conter e prevenir lesões, aperte o volante e os pedais vai parar.

Passo 9: Estabilizadores

Os estabilizadores estão nas barras estabilizadoras. Usá-los se você tem uma superfície irregular com muito pronunciada. Rode o parafuso no sentido horário para sentido horário para remover o estabilizador e ajustar a qualquer tamanho necessário.



Passo 10: União de cabos

Utilizar a conduta ondulado para rolar fios soltos e formar uma única linha.

USANDO O MONITOR

AUTO ON / OFF (ON / OFF): O monitor liga-se automaticamente quando a bicicleta está em uso. O monitor desliga-se automaticamente após quatro minutos de inatividade ou quando você pressionar nenhum botão.

TECLA VERMELHA (SELECT MODE): Utilize este botão para seleccionar uma função específica (varredura, tempo, velocidade, distância, calorias, monitor de frequência cardíaca).

REAJUSTE (RESET): Para reiniciar o computador, pressione durante 3 segundos o botão vermelho ou extariga baterias e as informações armazenadas no computador borrará.

FUNÇÕES

- **SCAN:** córrego todas as funções que alternam a cada 4 segundos.
- **TIME:** esta função mostra o tempo total de treinamento.
- **VELOCIDADE:** exhibe a velocidade em tempo real.
- **DISTÂNCIA:** exhibe a distância percorrida em cada treino.
- **CALORIAS:** exhibe calorias queimadas durante o exercício.
- **PULSE:** exhibe o seu ritmo cardíaco quando os polegares são sobre os sensores localizados no guidão. A frequência cardíaca é exibida em batimentos por minuto.

BATERIAS

Se o monitor não exibir corretamente, por favor, retire as pilhas e substituí-los por novos. O monitor utiliza duas pilhas AAA (incluídas).

INFORMAÇÕES REFERENTES AO EXERCÍCIO

Treinamento bem sucedido deve consistir no seguinte:

1. **Aquecimento:** consiste em uma sessão de alongamento e exercícios de baixa intensidade com duração de 5-10 minutos. Um aquecimento correta proporciona um aumento da temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, favorecendo a preparação para o exercício.
2. **Formação:** Esta é uma sessão de exercícios de 20-30 minutos. (Nota: Durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos elevado em mais de 20 minutos).
3. **Resfriamento:** trecho de 5-10 minutos. Isto irá aumentar a sua flexibilidade e vai ajudar a prevenir lesões após o exercício.

EXERCÍCIO DE ROTINA

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, deve descansar pelo menos um dia entre cada treino. Após vários meses de exercício, você pode aumentar o número de sessões semanais para cinco. Para melhores resultados deve ser consistente quando se trata de exercício.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Verifique os equipamentos regularmente para quaisquer alterações, tais como o afrouxamento das porcas.

1. Periodicamente lubrificar as partes móveis durante o exercício para evitar a deterioração prematura.
2. Inspeção e aperte todas as peças antes de usar. Se todas as peças foram em condições precárias substituir as peças imediatamente e não utilize o equipamento até que esteja em perfeitas condições.
3. O equipamento pode ser limpo com um pano úmido e dergente não abrasivo.

4. Não use solventes.
5. Não tente reparar o sistema sozinho. Se você tiver problemas de montagem, uso ou acha que estão faltando peças, entre em contato com o seu representante.

DETALHES TÉCNICOS

Roda de inércia: 25 kg

Tamanho: 52,5 x 120 x 114 cm

Peso: 50 Kg

Peso máximo utilizador: 120 Kg

ASSISTÊNCIA DE SERVIÇO TÉCNICA - SAT

Este produto tem uma garantia de 2 anos a partir da data de compra, sempre e quando você salvar e enviar a factura, o produto está em perfeitas condições físicas e está em uso adequado, conforme descrito no manual de instruções.

A garantia não cobre:

- Se o produto tem sido utilizado no exterior capacidade ou utilitário, abusadas, batido, expostos à umidade, tratada com líquidos ou substâncias corrosivas, bem como por qualquer outra falha imputável ao consumidor.
- Se o produto tem sido desmontado, alterado ou consertado por pessoas não autorizadas pela SAT Cecotec oficial.
- Se a incidência é causada pelo desgaste normal das peças devido a usar.
- Os custos da recolha do produto ou entrega portas.

Se alguma vez ele detecta uma incidência com o produto, deverá entrar em contato com seu revendedor ou o oficial de serviço ao cliente da Cecotec e enviar a factura de compra do produto por e-mail:

sat@cecotec.es

www.cecotec.es

cecotec

EXTREME25



FIT BY CECOTEC