

# DRUMFIT

## DRUMFIT INDOOR 7000 MAGNO

Bicicleta indoor/ Stationary and indoor bicycle



cecotec

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	7
Instructions de sécurité	10
Sicherheitshinweise	13
Istruzioni di sicurezza	16
Instruções de segurança	19
Veiligheidsvoorschriften	22
Instrukcje bezpieczeństwa	25
Bezpečnostní pokyny	28

## ÍNDICE

1. Piezas y componentes	31
2. Montaje del producto	31
3. Guía de uso	32
4. Especificaciones técnicas	35
5. Reciclaje de electrodomésticos	35
6. Garantía y SAT	35

## INDEX

1. Parts and components	37
2. Product assembly	37
3. User guide	38
4. Technical specifications	41
5. Disposal of old electrical appliances	41
6. Technical support and warranty	41

## SOMMAIRE

1. Pièces et composants	42
2. Montage de l'appareil	42
3. Guide d'utilisation	43
4. Spécifications techniques	46
5. Recyclage des électroménagers	46
6. Garantie et SAV	47

## INHALT

1. Teile und Komponenten	48
2. Montage des Produkt	48
3. Benutzeranleitung	49
4. Technische Spezifikationen	52
5. Entsorgung von alten Elektrogeräten	52
6. Garantie und Kundendienst	53

## INDICE

1. Parti e componenti	54
2. Montaggio del prodotto	54
3. Guida d'uso	55
4. Specifiche tecniche	58
5. Riciclaggio di elettrodomestici	58
6. Garanzia e SAT	58

## ÍNDICE

1. Peças e componentes	60
2. Montagem do produto	60
3. Guia de utilização	61
4. Especificações técnicas	64
5. Reciclagem de eletrodomésticos	64
6. Garantia e SAT	64

## INDEX

1. Onderdelen en componenten	66
2. Het toestel monteren	66
3. Gebruikershandleiding	67
4. Technische specificaties	70
5. Recyclage van huishoudtoestellen	70
6. Garantie en technische ondersteuning	70

## SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	72
2. Montaż produktu	72
3. Przewodnik	73
4. Specyfikacja techniczna	76
5. Recykling sprzętu AGD	76
6. Gwarancja i Serwis pomocy technicznej	76

## OBSAH

1. Části a složení	77
2. Montáž produktu	77
3. Uživatelská příručka	78
4. Technické specifikace	81
5. Recyklace elektrospotřebičů	81
6. Záruka a technický servis	81

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

- Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la bicicleta. El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado y se le da un uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad o que dificulte el uso correcto de la bicicleta. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su entrenamiento.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de este equipo. Está diseñado únicamente para adultos.
- Use la bicicleta en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra. Es recomendable dejar un espacio libre alrededor de la bicicleta para poder entrenar con total comodidad y seguridad.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas están bien apretadas antes de usar la bicicleta.

- El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use la bicicleta como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la bicicleta o si esta emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarla. No la use hasta que el problema haya sido resuelto.
- Vista ropa adecuada cuando use la bicicleta. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la bicicleta o dificultar el movimiento.
- No es recomendable su uso en exteriores.
- Es apto únicamente para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 120 kg.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva la bicicleta, para no lesionar su espalda.

## INSTRUCCIONES SOBRE LAS PILAS

- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños y los animales, podrían resultar dañinas si fueran ingeridas. En caso de ingestión, acuda a un médico inmediatamente.
- En caso de fuga de líquido de las pilas, evite su contacto con la piel, los ojos y las mucosas.
- ADVERTENCIA: en caso de contacto con el ácido, lave inmediatamente y con abundante agua las zonas afectadas y póngase en contacto con un médico lo antes posible.
- Asegúrese de que los contactos de las pilas dentro del dispositivo están limpios antes de insertarlas. Límpielos si fuera necesario.
- Utilice únicamente el tipo de pilas indicado en las especificaciones técnicas.

- Cambie siempre todas las pilas a la vez y no utilice pilas de diferente tipo o capacidad.
- Fíjese en la polaridad a la hora de reemplazar las pilas (+/-).
- Retire las pilas del dispositivo cuando estén descargadas o cuando la bicicleta no vaya a ser utilizada por un tiempo.
- Las pilas no deben ser recargadas, peladas, tiradas al fuego ni cortocircuitadas.
- Si la pantalla deja de funcionar las pilas deben ser reemplazadas.

### **CÓMO CAMBIAR LAS PILAS**

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

### **SAFETY INSTRUCTIONS**

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

- Read the entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the bike 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 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, light-headedness, dizziness or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- Keep children and pets away from the bike. It is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet. It is advisable to leave some free space around the bike so that you can train in complete comfort and safety.
- Check that the bolts and nuts are securely fastened before using the equipment.
- The safety level of the bike can only be maintained through regular examination for damage and/or wear and tear signals.

- Always use the equipment as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the bike, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using the bike. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the bike. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Not recommended for outdoor use.
- It is suitable for domestic use only. Maximum user weight: 120 kg.
- 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.

### **BATTERY INSTRUCTIONS**

- Keep batteries away from children and animals, they could be deadly if swallowed. In case of ingestion, seek medical assistance immediately.
- Should the battery have leaked, do not allow your skin, eyes or mucous membranes to come into contact with the battery acid.
- **WARNING:** In case of contact with acid, rinse the affected areas with abundant fresh water immediately and contact a doctor as soon as possible.
- Make sure the battery contacts in the device are clean before inserting batteries; if they are not, clean them.
- Use only the battery type specified in the technical specifications.
- Always change all batteries at the same time and do not use different batteries of different types or different capacity.

- When replacing batteries, note the correct polarity (+/-).
- Take the batteries out of the device when they are discharged or when the device is not going to be used in a long time.
- Batteries must not be recharged or reactivated, dismantled, thrown into fire, immersed in fluids or short-circuited.
- If the display stops working the batteries must be replaced.

### **REPLACING BATTERIES**

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

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

- Veuillez lire ce 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 des conditions physiques 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.
- Maintenez aux enfants et aux animaux hors de portée de cet équipement. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Utilisez le vélo sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis. Il est conseillé de laisser de l'espace libre autour du vélo afin de pouvoir s'entraîner en tout confort et en toute sécurité.

- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser le vélo.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez le vélo comme indiqué dans ce manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant le vélo ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- 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.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cet appareil a été conçu pour un usage exclusivement domestique. Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le vélo, pour ne pas blesser votre dos.

## INSTRUCTIONS POUR LES PILES

- Maintenez les piles hors de portée des enfants et des animaux, si elles sont ingérées, elles pourraient être dangereuses. En cas d'ingestion, veuillez contacter votre médecin immédiatement.
- En cas de fuite du liquide des piles, évitez le contact avec la peau, les yeux et les muqueuses.
- **AVERTISSEMENT** : en cas de contact avec de l'acide, lavez immédiatement les zones affectées avec de l'eau en

abondance et contactez votre médecin le plus rapidement possible.

- Assurez-vous que les contacts des piles dans l'appareil soient propres avant de les insérer. Nettoyez-les si nécessaire.
- Utilisez uniquement le type de pile indiquée dans les spécifications techniques.
- Remplacez toujours les deux piles à la fois et n'utilisez pas de piles de différent type ou capacité.
- Faites attention à la polarité des piles lorsque vous allez les remplacer (+/-).
- Retirez les piles de l'appareil lorsqu'elles sont usées ou lorsque vous n'allez plus utiliser l'appareil pendant longtemps.
- Les piles ne doivent pas être rechargées, jetées au feu ni court-circuitées. N'enlevez pas l'emballage en plastique des piles.
- Si l'écran arrête son fonctionnement, les piles doivent être remplacées.

#### – **COMMENT REMPLACER LES PILES**

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

#### **SICHERHEITSHINWEISE**

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

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie 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 Gerät 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.
- Halten Sie Kinder und Haustiere fern von diesem Gerät. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich. Es ist ratsam, um das Fahrrad herum etwas

Freiraum zu lassen, damit Sie bequem und sicher trainieren können.

- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Gerät wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist. Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Fahrrad stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Es ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Max. Tragbarkeit: 120 kg.
- 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.

#### **ANLEITUNGEN DER BATTERIEN**

- Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf, da ein versehentliches Herunterschlucken des Akkus zur Vergiftung führen kann. Bei Verschlucken sofort einen Arzt aufsuchen.
- Im Fall von Leckage der Batterieflüssigkeit muss man

vermeiden, dass sie in Berührung mit der Haut, den Augen und den Schleimhäuten kommt.

- **WARNUNG:** Spülen Sie sie im Fall von Berührung mit der Batterieflüssigkeit umgehend die beeinträchtigten Körperteile mit reichlichem Wasser und kontaktieren Sie so schnell wie möglich mit einem Arzt.
- Vergewissern Sie sich, dass die Kontakte im Gerät sauber sind, bevor Sie sie hineinstecken. Reinigen Sie sie gegebenenfalls.
- Verwenden Sie nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp.
- Ersetzen Sie immer alle Batterien auf einmal und verwenden Sie keine Batterien unterschiedlicher Typen oder Kapazitäten.
- Passen Sie beim Ersetzen die Polarität der Batterien auf.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn sie entladen sind bzw. Sie das Gerät nicht für eine lange Zeit verwenden werden.
- Die Batterie muss niemals aufgeladet, geschält, ins Feuer geworfen oder Kurzschluss gemacht werden.
- Wenn der Bildschirm nicht mehr funktioniert, sollten die Batterien ausgetauscht werden.

#### **WIE MAN DIE BATTERIEN WECHSELT:**

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



## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio della bicicletta. Il prodotto è sicuro solo se montato e usato correttamente. È sua responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo le precauzioni di questo manuale.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il suo medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza, o che crei problemi con l'uso della cyclette. I consigli del suo medico sono essenziali se si assumono farmaci per la tensione, la pressione arteriale o il colesterolo.
- Tenga in considerazione le indicazioni del suo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo potrebbe danneggiare la sua salute. Interrompere l'esercizio se in presenza dei seguenti sintomi: dolore, oppressione sul petto, battiti irregolari, mancanza di fiato estrema o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il suo medico di famiglia prima di continuare con l'allenamento.
- Accertarsi di mantenere bambini e animali lontani dalla macchina. È progettato unicamente per adulti.
- Usare la cyclette su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti. Si consiglia di lasciare un po' di spazio libero intorno alla bicicletta per potersi allenare in totale comodità e sicurezza.
- Prima di usare la cyclette, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente.

- Il livello di sicurezza della sua macchina solo può essere assicurata tramite una revisione periodica di danni e segni di usura.
- Usare la bicicletta come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo difettoso durante il montaggio o la prova della bicicletta, o se questa emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non usare finché il problema non si sia risolto.
- Vestire indumenti adeguati quando si usa la bicicletta. Evitare di usare indumenti larghi, che potrebbero bloccare la bici o creare difficoltà di movimento.
- Non è consigliabile l'uso in esterni.
- È adatto solamente a uso domestico. Peso massimo utente: 120 kg.
- Questa macchina non può essere utilizzata a scopi terapeutici.
- Fare attenzione quando si alza o si muove la cyclette, a non danneggiare la schiena.

## ISTRUZIONI SULLE PILE

- Mantenere le pile fuori dalla portata dei bambini e animali, potrebbero risultare dannose se ingerite. In caso di ingerire, recarsi immediatamente al medico.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalle pile, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose.
- **AVVERTENZA:** in caso di contatto con l'acido, lavare immediatamente e con acqua abbondante le zone interessate e contattare un medico il prima possibile.
- Verificare che i contatti delle pile dentro il dispositivo siano puliti prima di inserirli. Pulire qualora necessario.
- Utilizzare unicamente il tipo di pile indicato nelle specifiche tecniche.
- Cambiare sempre tutte le pile allo stesso tempo e non utilizzare pile di differente tipo o capacità.

- Controllare la polarità quando si sostituiscono le pile (+/-).
- Ritirare le pile dal dispositivo quando scariche o quando l'apparato non venga utilizzato per un periodo prolungato.
- Le pile non devono essere ricaricate, aperte, gettate nel fuoco né cortocircuitate.
- Se il display smette di funzionare, le pile devono essere sostituite.

### COME SOSTITUIRE LE PILE

- Aprire lo scomparto delle pile situato nella parte inferiore del pannello di controllo.
- Introdurre le pile. Prestare attenzione alla polarità.
- Chiudere lo scomparto delle pile scorrendo il coperchio. Verificare che venga collocato correttamente.

### INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

- Leia completamente o manual antes de montar a bicicleta. O produto só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correcta 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.
- Mantenha as crianças e os animais de estimação afastados deste equipamento. Foi concebido apenas para adultos.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete. É aconselhável deixar algum espaço livre à volta da bicicleta para que possa treinar com todo o conforto e segurança.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estão bem apertados antes de utilizar a bicicleta.

- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser assegurado através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Utilize a bicicleta conforme as instruções deste manual. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar a bicicleta, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Use roupa apropriada quando use a bicicleta. Evite usar roupas largas, que podem ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- Não recomendado para utilização no exterior.
- É adequado apenas para uso doméstico. Peso máximo do utilizador: 120 kg
- Este equipamento não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.

### INSTRUÇÕES SOBRE AS PILHAS

- Mantenha as pilhas e/ou bateria fora do alcance das crianças e animais, podem ser perigosas se forem ingeridas. Em caso de ingestão, procure imediatamente aconselhamento médico.
- Em caso de fuga de líquido das pilhas, evite o seu contacto com a pele, os olhos e nariz.
- Advertência: em caso de contacto com o ácido, lave imediatamente e com água abundante as zonas afetadas e entre em contacto com um médico o mais rápido possível.
- Certifique-se de que os contactos das pilhas dentro do dispositivo estão limpos antes de as inserir. Limpe-os se for necessário.
- Utilize apenas o tipo de pilhas indicado nas especificações técnicas.

- Mude sempre todas as pilhas ao mesmo tempo e não utilize pilhas de diferentes tipos ou capacidades.
- Tenha em conta a polaridade das pilhas antes de as usar (+/-).
- Retire as pilhas do dispositivo quando estiverem descarregadas ou quando não for usado por longos períodos de tempo.
- As baterias não devem ser recarregadas, alteradas, expostas ao fogo ou curto-circuitadas.
- Se o ecrã deixa de funcionar, as pilhas devem ser substituídas.

### SUBSTITUIR AS PILHAS

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

## VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

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

- Lees de hele handleiding voordat u de fiets in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste wijze wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de fiets op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van deze apparatuur. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik de fiets op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt. Het is raadzaam wat vrije ruimte rond de fiets te laten, zodat u in alle comfort en veiligheid kunt trainen.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat u de fiets gebruikt.

- De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik de fiets zoals aangegeven in deze handleiding. Als u tijdens het fietsen of het testen van de fiets defecte onderdelen aantreft, of als de fiets tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Draag gepaste kleding tijdens het fietsen. Draag geen wijde kleding, want die kan in de fiets blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Het is alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de fiets optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.

## INSTRUCTIES VOOR DE BATTERIJEN

- Bewaar batterijen buiten het bereik van kinderen en dieren. Ze kunnen schadelijk zijn als ze worden ingeslikt. Raadpleeg bij inslikken onmiddellijk een arts.
- In geval van lekkage van vloeistof uit batterijen, vermijd contact met de huid, de ogen en de slijmvliezen.
- **WAARSCHUWING:** in geval van contact met zuur, spoel de getroffen gebieden onmiddellijk en grondig met water en neem zo snel mogelijk contact op met een arts.
- Zorg ervoor dat de batterijcontacten in het apparaat schoon zijn voordat u ze plaatst. Maak ze schoon indien nodig.
- Gebruik alleen het type batterijen dat in de technische specificaties is aangegeven.

- Vervang altijd alle batterijen in één keer en gebruik geen batterijen van verschillende types of capaciteiten.
- Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen (+/-).
- Verwijder de batterijen uit het apparaat als ze leeg zijn of als het toestel een tijd niet gebruikt gaat worden.
- De batterijen mogen niet worden opgeladen, gestript, in het vuur gegooid of kortgesloten.
- Alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Als het display niet meer werkt, moeten de batterijen worden vervangen.

#### **VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN:**

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

#### **INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA**

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

- Przeczytaj całą instrukcję przed zamontowaniem roweru. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem treningu zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakikolwiek niekorzystny stan fizyczny lub zdrowotny, który może zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudnia prawidłowe użytkowanie roweru. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od tego urządzenia. Jest przeznaczony tylko dla dorosłych.
- Jeździć rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną. Wskazane jest pozostawienie wolnej przestrzeni wokół roweru, aby móc trenować w pełnym komforcie i bezpieczeństwie.

- Przed jazdą na rowerze upewnij się, że śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez okresowe kontrole pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Korzystaj z roweru zgodnie z instrukcją obsługi. Jeśli znajdziesz jakieś wadliwe części podczas jazdy lub testowania roweru lub jeśli rower wydaje nietypowe dźwięki podczas użytkowania, przestań go używać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Podczas jazdy na rowerze noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona utknąć na rowerze lub utrudnić ruch.
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- Nadaje się wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia roweru, aby nie uszkodzić pleców.

## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BATERII

- Trzymaj baterie poza zasięgiem dzieci i zwierząt, mogą być szkodliwe w przypadku połknięcia. W przypadku połknięcia niezwłocznie zasięgnij porady lekarza.
- W przypadku wycieku elektrolitu z baterii unikać kontaktu ze skórą, oczami i błonami śluzowymi.
- UWAGA: w przypadku kontaktu z kwasem należy natychmiast przemyć skażone miejsca dużą ilością wody i jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.
- Przed włożeniem upewnij się, że styki baterii wewnątrz urządzenia są czyste. W razie potrzeby wyczyść je.
- Używaj tylko baterii typu wskazanego w specyfikacji technicznej.

- Zawsze wymieniaj wszystkie baterie na raz i nie używaj baterii różnych typów lub pojemności.
- Podczas wymiany baterii zwróć uwagę na biegunowość (+/-).
- Wyjmij baterie z urządzenia, gdy są rozładowane lub gdy rower nie będzie używany przez pewien czas.
- Baterii nie wolno ładować, rozbierać, wrzucać do ognia ani zwierać.
- Jeśli wyświetlacz przestanie działać, należy wymienić baterie.

–

## JAK WYMIENIĆ BATERIE

- Otwórz komorę baterii, znajdującą się w dolnej części panelu
- Wsadź baterie. Zwróć uwagę na polaryzację.
- Zamknij komorę baterii, przesuwając pokrywę. Upewnij się, że pasuje.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Před montáží kola si přečtěte celý návod. Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o opatřeních uvedených v této příručce.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání kola. Pokud užíváte léky na krevní tlak, nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od zařízení. Tento přístroj je určen pouze pro dospělé.
- Jezděte na kole po pevném, rovném povrchu s ochranným podlahovým krytem nebo kobercem. Je vhodné nechat kolem kola volný prostor, abyste mohli trénovat v naprostém pohodlí a bezpečí.
- Před jízdou na kole se ujistěte, že jsou šrouby a matice dotažené.
- Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.

- Používejte jízdní kolo podle pokynů v této příručce. Pokud při jízdě nebo zkoušce na kole narazíte na vadné součásti nebo pokud během používání vydá neobvyklý zvuk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Při jízdě na kole noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení pytlovitého oblečení, protože by se mohlo zachytit o kolo nebo ztížit jeho pohyb.
- Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Je vhodný pouze pro domácí použití. Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování kola buďte opatrní, abyste si neporanili záda.

## INSTRUKCE OHLEDNĚ BATERIÍ

- Baterie uchovávejte mimo dosah dětí a zvířat, při požití by mohly být škodlivé. V případě požití okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.
- V případě úniku kapaliny z baterie se vyvarujte kontaktu s pokožkou, očima a sliznicemi.
- VAROVÁNÍ: v případě kontaktu s kyselinou okamžitě opláchněte postižená místa velkým množstvím vody a co nejdříve kontaktujte lékaře.
- Před vložením zkontrolujte, zda jsou kontakty baterie uvnitř zařízení čisté. Vyčistěte je, pokud je to nutné.
- Používejte pouze typ baterií uvedený v technických specifikacích.
- Vždy vyměňte všechny baterie a nepoužívejte baterie různých typů nebo kapacit.
- Dávejte pozor na polaritu baterií, když budete baterie vyměňovat (+/-).

- Baterie ze zařízení vyjměte, pokud jsou vybité nebo pokud kolo nebudete delší dobu používat.
- Baterie by neměly být vybité, vyhozené, vhozené do ohně nebo zkratované.
- Pokud displej přestane fungovat, je třeba vyměnit baterie.

## JAK VYMĚNIT BATERIE

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

## 1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Estructura principal
2. Embellecedor de plástico
3. Pedales
4. Manillar
5. Barra estabilizadora delantera
6. Barra estabilizadora trasera
7. Kit de tornillos
8. Llave Allen S6
9. Llave de cruz S13-S14-S15
10. Tornillos de cabeza hexagonal M8\*16\* 15 x4
11. Arandela D8\* 16\*1.5 x4
12. Tornillos de cabeza hexagonal D8\* 16\*1.5 x4
13. Arandela D10\* 20\*2.0 x4
14. Llave inglesa S17-S19
15. Monitor
16. Conector 1 5\*750
17. Conector 2 5\*380
18. Portabidón



## 2. MONTAJE DEL PRODUCTO

**Paso 1.** Fig. 2

Utilice 4 tornillos (12) y 4 arandelas (13) para el montaje de la barra estabilizadora delantera (5) y la barra estabilizadora trasera (6) en la estructura principal (1). Utilice la llave Allen S6 (8) para apretar los tornillos.

**Paso 2.** Fig. 3

1. En primer lugar, acople el conector 2 (17) en la estructura principal (1) con el conector 1 (16) por encima de la barra principal, y luego inserte la barra en la estructura (1).
2. Saque del kit (7) 4 tornillos (10) y 4 arandelas (11), y utilice los tornillos y las arandelas para sacar el manillar (4). Utilice la llave Allen S6 (8) para fijarlos en la estructura principal (1). Apriete los tornillos para fijarla, coloque el embellecedor de plástico (2).
3. Acople el conector (16) al monitor (15). A continuación, instale el monitor (15) en la estructura principal (1).

**Paso 3.** Fig. 4

1. Enrosque primero el pedal en la biela con la mano, y luego fije el pedal con una llave.
2. Para fijar el pedal a la biela, utilice la S15 de la llave de cruz (9) para instalar los pedales (3) en las bielas izquierda y derecha de la estructura principal (1), distingua



entre izquierda (L) y derecha (R), y siga la dirección de la flecha de la figura. Utilice S19 de la llave inglesa (14) para apretar las tuercas paralelas 3L y 3R hacia atrás (según la dirección de la flecha en la figura) y luego apriételas con la llave inglesa en cruz (9).

#### **Paso 4.** Fig. 5

Fije el portabidón (18) al marco de los agarres (4), como se muestra a la derecha.

### **3. GUÍA DE USO**

#### **Ajustar la bicicleta**

##### **Ajustar la altura del manillar**

- Utilice una mano para aflojar la manivela de la estructura principal y tire de ella hacia fuera, mientras sujeta la parte central del manillar con la otra mano para levantar (o presionar hacia abajo) para ajustarlo a la posición deseada.
- Afloje la manivela y mueva suavemente hacia arriba y hacia abajo.
- Mueva la tija del manillar para permitir que se reajuste automáticamente (se oye un clic, lo que indica que se ha deslizado en el agujero de la tija) y luego gire la manivela hasta que esté bien apretada. (Fig. 6)

##### **Ajuste la altura y la posición del sillín**

- Utilice una mano para aflojar el pomo regulador de la estructura principal y tire de él hacia fuera, mientras sujeta la parte central de la tija del sillín con la otra mano para levantar (o presionar hacia abajo) para ajustarlo a la posición deseada.
- Afloje el pomo regulador y mueva suavemente hacia arriba y hacia abajo.
- Mueva la tija para que el muelle se reajuste automáticamente (se oye un "clic", que indica que el pomo regulador se ha deslizado en el orificio de la tija del sillín) y, a continuación, enrosque el pomo hasta que esté bien apretado.
- Afloje la rueda reguladora que se encuentra debajo del sillín, deslice el sillín hacia delante y hacia atrás, ajústelo a la posición deseada y gire la rueda reguladora hasta que esté bien apretada. (Fig. 7)

##### **Ajustar el cuerpo principal**

Hay cuatro patas de ajuste distribuidas bajo la barra estabilizadora delantera y trasera. Afloje las patas para acercarlo al suelo hasta que no hayan vibraciones. (Fig. 8)

##### **Ajustar la resistencia**

Gire la rueda de ajuste de la resistencia, en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia y en el sentido contrario para disminuirla. (Fig. 9)

#### **Mover la bicicleta**

Sujete primero la barra estabilizadora delantera de la estructura principal con los pies, sujete el manillar con ambas manos y presione firmemente la parte delantera de la bicicleta. Después de levantar la barra estabilizadora trasera, puede mover la bicicleta. (Fig. 10)

#### **Información sobre el ejercicio**

El uso de la bicicleta indoor mejorará su condición física, tonificará sus músculos y, junto a una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

#### **Tonificación de músculos**

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

#### **Pérdida de peso**

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

#### **Uso**

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

#### **Fase de calentamiento**

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

#### **Fase de ejercicio**

- Esta es la fase en la que tendrá que realizar más esfuerzo. Tras una sesión normal, sus músculos serán más flexibles. Entrene a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante.
- Esta fase debería durar al menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan con al menos 15-20 minutos.

**Fase de enfriamiento**

Esta fase permite que los músculos y el sistema cardiovascular descanse. Está compuesto por una serie de ejercicios de calentamiento, por ejemplo, reducir el ritmo y continuar durante aproximadamente 5 minutos. Los estiramientos deberían ser repetidos; recuerde no forzar sus músculos. Cuando vaya poniéndose en forma, necesitará entrenar más y con mayor intensidad. Es aconsejable entrenar al menos 3 días a la semana y, si es posible, distribuir los entrenamientos de forma regular a lo largo de la semana. Se recomienda un uso aproximado de 7 horas semanales.

**Solución de problemas**

Si no observa ningún número en la pantalla del monitor, asegúrese de que todas las conexiones sean correctas. Si el problema persiste cambie las pilas por unas nuevas.

**Recomendación**

Se recomienda lubricar periódicamente las partes móviles. Para ello, rocíe con spray o gel de silicona estas partes, incluyendo los pedales y el volante de inercia. Después, haga funcionar la bicicleta con normalidad durante al menos medio minuto.

**Panel de control****Funcionamiento del monitor**

- Tiempo: 00:00-99:59 (minutos:segundos)
- Velocidad: 00-99.9 km/h
- Distancia: 0.00-99.99 km
- Calorías: 0-999.9 kcal

**Botones**

- Botón de modo (8): pulse este botón para seleccionar y ver una determinada función, pulse el botón de modo durante 3-4 segundos, el monitor se pone a cero (la distancia total no se puede borrar).
- Botón de ajuste (9): pulse este botón para establecer el valor de recuento de una función que se muestra en ese momento (válido cuando no está activado Scan, no válido para la distancia total).
- Botón de reinicio/borrado (7): pulse este botón para reiniciar o borrar los datos actuales (válido cuando no está activado Scan, inválido para la distancia total).

**Funcionamiento**

Interruptor automático (Monitor): cuando hay botones y entrada de señal del sensor, se encenderá automáticamente.

Cuando no hay entrada de señal (tecla y señal de sensor), se apagará automáticamente después de cuatro minutos.

**Métodos y pasos de funcionamiento y ajuste**

- Exploración (SCAN): muestra automáticamente cada valor de recuento. (1)
- Tiempo (TIME): mide el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio hasta el momento en que éste se detiene. (2)
- Velocidad (SPEED): mide la velocidad instantánea, reflejando la velocidad del movimiento. (3)
- Distancia (DIST): mide la distancia recorrida desde el inicio hasta el final del movimiento. (4)
- Calorías (CAL): mide las calorías consumidas desde el inicio del ejercicio hasta el final del mismo. (5)
- Odómetro (ODO): mide distancia total recorrida. (6)

**Batería**

Si los datos en la pantalla no se ven de forma clara, sustituya la pila; este monitor utiliza dos pilas "AAA". Cuando sustituya las pilas, cámbielas todas al mismo tiempo.

**4. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS**

Nombre del producto: DrumFit Indoor 7000 Magno

Referencia: 07086

Fabricado en China | Designed in Spain

**5. RECICLAJE DE ELECTRODOMÉSTICOS**

La directiva europea 2012/19/UE sobre Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE) especifica que los electrodomésticos no deben ser reciclados con el resto de los desperdicios municipales. Dichos electrodomésticos han de ser desechados de forma separada, para optimizar la recuperación y reciclaje de materiales y, de esta manera, reducir el impacto que puedan tener en la salud humana y el medioambiente. El símbolo del contenedor tachado le recuerda su

obligación de desechar este producto de forma correcta. Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus electrodomésticos y/o las correspondientes baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.

**6. GARANTÍA Y 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, sumergido en algún líquido o sustancia corrosiva, así como cualquier otra falta 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 ha sido originada por el desgaste normal de las piezas debido al uso.
- El servicio de garantía cubre todos los defectos de fabricación durante 2 años en base a la legislación vigente, excepto piezas consumibles. En caso de mal uso por parte del usuario el servicio de garantía no se hará responsable de la reparación.

Si en alguna ocasión 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.

## 1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Main frame
2. Plastic trim
3. Pedals
4. Handlebar
5. Front stabilising bar
6. Rear stabilising bar
7. Screws set
8. Allen wrench S6
9. Lug wrench S13-S14-S15
10. M8\*16\* 15 x4 Allen screws
11. D8\* 16\*1.5 x4 nut
12. D8\* 16\*1.5 x4 Allen screws
13. D10\* 20\*2.0 x4 nut
14. Wrench S17-S19
15. Monitor
16. Connector 1 5\*750
17. Connector 2 5\*380
18. Bottle holder



## 2. PRODUCT ASSEMBLY

**Step 1.** Fig. 2

Use 4 bolts (12) and 4 washers (13) for mounting the front anti-roll bar (5) and rear anti-roll bar (6) to the main frame (1). Use the Allen wrench S6 (8) to tighten the screws.

**Step 2.** Fig. 3

1. First, attach connector 2 (17) to the main frame (1) with connector 1 (16) above the main bar, and then insert the bar into the frame (1).
2. Remove 4 screws (10) and 4 washers (11) from the kit (7) and use the screws and washers to remove the handlebar (4). Use the Allen key S6 (8) to fix them to the main frame (1). Tighten the screws to secure it, fit the plastic trim (2).
3. Attach the connector (16) to the monitor (15). Then install the monitor (15) on the main frame (1).

**Step 3.** Fig. 4.

1. First screw the pedal onto the crank by hand, then secure the pedal with a spanner.
2. To attach the pedal to the crank, use the S15 of the lug wrench (9) to install the pedals (3) on the left and right crank of the main frame (1), distinguish between left (L) and right (R), and follow the direction of the arrow in the figure. Use S19 of the wrench (14) to tighten the parallel nuts 3L and 3R backwards (according to the direction of the arrow in the figure), and then tighten them with the cross wrench (9).

**Step 4.** Fig. 5

Attach the bottle holder (18) to the handlebar (4) as shown on the right.

**3. USER GUIDE****Adjusting the bicycle****Adjusting the handlebar height**

- Use one hand to loosen the crank handle on the main frame and pull it outwards, while holding the centre part of the handlebar with the other hand to lift (or press down) to adjust it to the desired position.
- Loosen the crank and move it gently up and down.
- Move the handlebar stem to allow it to readjust automatically (a click is heard, indicating that it has slipped into the hole in the stem) and then turn the crank until it is tight. (Fig. 6)

**Adjust the height and position of the saddle**

- Use one hand to loosen the crank handle on the main frame and pull it outwards, while holding the centre part of the handlebar with the other hand to lift (or press down) to adjust it to the desired position.
- Loosen the crank and move it gently up and down.
- Move the seat post so that the spring automatically readjusts (a "click" is heard, indicating that the crank has slipped into the hole in the seat post), then screw the crank in until it is tight.
- Loosen the knob on the crank under the saddle, slide the saddle back and forth, adjust it to the desired position and turn the crank until it is tight. (Fig. 7)

**Adjusting the main body**

There are four adjustment feet distributed under the front and rear anti-roll bar. Loosen the feet to bring it closer to the ground until there is no vibration. (Fig. 8)

**Adjusting the resistance**

Turn the resistance adjustment wheel clockwise to increase the resistance and counterclockwise to decrease the resistance. (Fig. 9)

**Moving the bicycle**

Hold the front stabilising bar of the main frame with your feet first, grasp the handlebars with both hands and press down firmly on the front of the bike. After lifting the rear stabilising bar, you can move the bike. (Fig. 10)

**Information about training**

Using your indoor bike will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone up your muscles, and, together with a calorie-controlled diet, it will help you lose weight.

**Muscle toning**

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

**Weight loss**

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

**Use**

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

**Warm up phase**

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

**Exercising phase**

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

**Cool down phase**

This stage lets your muscles and cardio-vascular system rest. It consists of a series of warm up exercises, e.g., reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated; remember not to force or jerk your muscles. As you get

fitter, you might need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and, if possible, space your workouts evenly throughout the week. Approximately 7 hours of use per week is recommended.

### Troubleshooting

If no number appears on the monitor, make sure all connections are correct. If the problem persists, replace the batteries with new ones.

### Recommendation

It is recommended to periodically lubricate the moving parts of the unit. To do so, apply some silicone spray or gel to those parts, including pedals and flywheel. Then, run the device normally for at least half a minute.

### Control panel

#### Monitor operation

- Time: 00:00-99:59 (minutes:seconds)
- Speed: 00-99.9 km/h
- Distance: 0.00-99.99 km
- Calories: 0-999.9 kcal

#### Buttons

- Mode button (8): press this button to select and view a certain function, press the mode button for 3-4 seconds, the monitor is reset to zero (total distance cannot be cleared).
- Set button (9): press this button to set the count value of a currently displayed function (valid when Scan is not activated, not valid for total distance).
- Reset/clear button (7): press this button to reset or clear the current data (valid when Scan is not activated, invalid for full distance).

#### Operation

Automatic switch (Monitor): When there are buttons and sensor signal input, it will turn on automatically.

When there is no signal input (key and sensor signal), it will automatically switch off after four minutes.

#### Methods and steps of operation and adjustment

- SCAN: displays all the measured values consecutively, one after the other. (1)
- TIME: measures the time elapsed from the start of the exercise until the exercise stops. (2)
- SPEED: measures instantaneous speed, reflecting the speed of the movement. (3)
- DIST: measures the distance travelled from the start to the end of the movement. (4)
- CAL: measures the calories burned from the start of exercise to the end of exercise. (5)
- ODO: displays total accumulated distance. (6)

### Battery

If the data on the display can't be seen clearly, replace the battery; this monitor uses two "AAA" batteries. When replacing batteries, replace them all at the same time.

## 4. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product name: DrumFit Indoor 7000 Magno

Reference: 07086

Made in China | Designed in Spain

## 5. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL APPLIANCES



The European directive 2012/19/EU on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE), specifies that old household electrical appliances must not be disposed of with the normal unsorted municipal waste. Old appliances must be collected separately, in order to optimise the recovery and recycling of the materials they contain and reduce the impact on human health and the environment.

The crossed out "wheeled bin" symbol on the product reminds you of your obligation to dispose of the appliance correctly.

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

## 6. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

This product is under warranty for 2 years from the date of purchase, as long as the proof of purchase is submitted, the product is in perfect physical condition, and it has been given proper use, as explained in this instruction manual.

- The warranty will not cover the following situations:
- The product has been used for purposes other than those intended for it, misused, beaten, exposed to moisture, immersed in liquid or corrosive substances, as well as any other fault attributable to the customer.
- The product has been disassembled, modified, or repaired by persons, not authorised by the official Technical Support Service of Cecotec.
- Faults deriving from the normal wear and tear of its parts, due to use.

The warranty service covers every manufacturing defect of your appliance for 2 years, based on current legislation, except consumable parts. In the event of misuse, the warranty will not apply. If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

## 1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img.1

1. Structure principale
2. Enjoliveur en plastique
3. Pédales
4. Guidon
5. Barre stabilisatrice avant
6. Barre stabilisatrice arrière
7. Kit visserie
8. Clé Allen S6
9. Clé en croix S13-S14-S15
10. Vis à tête hexagonale M8\*16\* 15 x4
11. Rondelle D8\* 16\*1.5 x4
12. Vis à tête hexagonale D8\* 16\*1.5 x4
13. Rondelle D10\* 20\*2.0 x4
14. Clé à molette S17-S19
15. Moniteur
16. Connecteur 1 5\*750
17. Connecteur 2 5\*380
18. Porte-bouteille



## 2. MONTAGE DE L'APPAREIL

### Étape 1. Img. 2

Utilisez 4 vis (12) et 4 rondelles (13) pour monter la barre stabilisatrice avant (5) et la barre stabilisatrice arrière (6) dans la structure principale (1). Utilisez la clé Allen S6 (8) pour serrer les vis.

### Étape 2. Img. 3

1. Tout d'abord, fixez le connecteur 2 (17) à la structure principale (1) avec le connecteur 1 (16) au-dessus de la barre principale, puis insérez la barre dans la structure (1).
2. Sortez 4 vis (10) et 4 rondelles (11) du kit (7), et utilisez les vis et les rondelles pour extraire le guidon (4). Utilisez la clé Allen S6 (8) pour les fixer à la structure principale (1). Serrez les vis pour la fixer et placez l'enjoliveur en plastique (2).
3. Fixez le connecteur (16) au moniteur (15). Installez ensuite le moniteur (15) sur la structure principale (1).

### Étape 3. Img. 4

1. Vissez d'abord la pédale dans la bielle avec la main, puis fixez la pédale avec une clé.
2. Pour fixer la pédale à la bielle, utilisez la clé en croix S15 (9) pour installer les pédales (3)

dans les bielles gauche et droite de la structure principale (1), en distinguant la gauche (L) et la droite (R), et en suivant le sens de la flèche de la figure. Utilisez la clé à molette S19 (14) pour serrer les écrous parallèles 3L et 3R en arrière (selon le sens de la flèche sur la figure), puis serrez-les avec la clé en croix (9).

### Étape 4. Img. 5

Fixez le porte-bouteille (18) au guidon (4) comme indiqué sur la droite.

## 3. GUIDE D'UTILISATION

### Réglage du vélo

#### Réglage de la hauteur du guidon

- Utilisez une main pour desserrer la manivelle de la structure principale et la retirer, tout en tenant la partie centrale du guidon avec l'autre main pour la soulever (ou l'enfoncer) afin de l'ajuster à la position souhaitée.
- Desserrez la manivelle et déplacez-la doucement de haut en bas.
- Déplacez la tige du guidon pour permettre de se réajuster automatiquement (vous entendrez un clic, cela indique qu'il a glissé dans le trou de la tige), puis tournez la manivelle jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée. (Img. 6)

#### Régler la hauteur et la position de la selle

- Utilisez une main pour desserrer la manivelle de la structure principale et la retirer, tout en tenant la partie centrale de la tige du guidon avec l'autre main pour la soulever (ou l'enfoncer) afin de l'ajuster à la position souhaitée.
- Desserrez la manivelle et déplacez-la doucement de haut en bas.
- Déplacez la tige pour permettre au ressort de se réajuster automatiquement (vous entendrez un « clic », cela indique que la manivelle a glissé dans le trou de la tige de la selle), puis tournez la manivelle jusqu'à ce qu'elle soit bien serrée.
- Desserrez la poignée de la manivelle sous la selle, faites glisser la selle d'avant en arrière, ajustez-la à la position souhaitée et tournez la manivelle jusqu'à ce qu'elle soit serrée. (Img. 7)

#### Réglage de la structure principale

Il y a quatre pieds de réglage répartis sous la barre stabilisatrice avant et arrière. Desserrez les pieds pour la rapprocher du sol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vibration. (Img. 8)

#### Réglage de la résistance

Tournez la roue de réglage de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse pour la diminuer. (Img. 9)

### Déplacer le vélo

Tenez d'abord la barre stabilisatrice avant de la structure principale avec vos pieds, saisissez le guidon avec les deux mains et appuyez fermement sur la partie frontale du vélo. Après avoir soulevé la barre stabilisatrice arrière, vous pouvez déplacer le vélo. (Img. 10)

### Informations concernant l'exercice

L'utilisation de ce vélo d'appartement améliorera votre condition physique, tonifiera vos muscles et, complété par un régime faible en calories, vous aidera à perdre du poids.

### Tonification des muscles

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

### Perte de poids

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

### Utilisation

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

### Phase d'échauffement

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

### Phase d'exercices

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

### Phase d'étirements

Cette phase permet aux muscles et au système cardiovasculaire de se reposer. Cette phase est composée par une série d'exercices d'échauffement, par exemple, réduire le rythme cardiaque et continuer pendant environ 5 minutes. Les étirements doivent être répétés, rappelez-vous de ne pas forcer sur vos muscles. Lorsque vous êtes de plus en plus en forme, vous aurez besoin d'entraîner plus longtemps et avec plus d'intensité. Il est conseillé de s'entraîner au moins 3 jours par semaine et, si possible, d'exercer vos entraînements de manière régulière tout au long de la semaine. Une utilisation d'environ 7 heures par semaine est recommandée.

### Résolution des problèmes

Si vous n'observez aucun numéro sur l'écran du moniteur, assurez-vous que toutes les connexions soient effectuées correctement. Si le problème persiste, remplacez les piles par des piles neuves.

### Recommandation

Il est recommandé de lubrifier périodiquement les parties mobiles. Pour ce faire, appliquez du spray ou du gel de silicone sur ces parties, sur les pédales et sur le volant d'inertie. Ensuite, utilisez le vélo comme d'habitude pendant au moins une demi-minute.

### Panneau de contrôle

#### Fonctionnement du moniteur

- Temps : 00:00-99:59 (minutes:secondes)
- Vitesse : 00-99.9 km/h
- Distance : 0.00-99.99 km
- Calories : 0-999.9 kcal

#### Boutons

- Bouton du mode (8) : appuyez sur ce bouton pour sélectionner et afficher une certaine fonction. Appuyez sur ce bouton pendant 3-4 secondes, le moniteur se mettra à zéro (la distance totale ne peut pas être effacée).
- Bouton de réglage (9) : appuyez sur ce bouton pour établir la valeur de comptage d'une fonction actuellement affichée (valable lorsque la fonction Scan n'est pas activée, non valable pour la distance totale).
- Bouton de redémarrage/effacement (7) : appuyez sur ce bouton pour redémarrer ou effacer les données actuelles (valable lorsque la fonction Scan n'est pas activée, non valable pour la distance totale).

#### Fonctionnement

Interrupteur automatique (Moniteur) : lorsqu'il y a des boutons et une entrée de signal du capteur, il s'allumera automatiquement.

Lorsqu'il n'y a pas d'entrée de signal (bouton et signal du capteur), il s'éteint automatiquement après quatre minutes.

#### Méthodes et étapes de fonctionnement et de réglage

- Exploration (SCAN) : affiche automatiquement chaque valeur de comptage. (1)
- Temps (TIME) : mesure le temps écoulé depuis le début de l'exercice jusqu'à son arrêt. (2)
- Vitesse (SPEED) : mesure la vitesse instantanée, reflétant la vitesse du mouvement. (3)
- Distance (DIST) : mesure la distance parcourue depuis le début jusqu'à la fin du mouvement. (4)
- Calories (CAL) : mesure les calories brûlées du début à la fin de l'exercice. (5)
- Odomètre (ODO) : mesure la distance totale parcourue. (6)

#### Batterie

Si les données affichées sur l'écran ne se voient pas clairement, remplacez la pile ; ce moniteur utilise deux piles « AAA ». Si vous remplacez les piles, remplacez-les toutes en même temps.

## 4. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

**Nom du produit :** DrumFit Indoor 7000 Magno

Référence : 07086

Made in China | Conçu en Espagne

## 5. RECYCLAGE DES ÉLECTROMÉNAGERS



La directive européenne 2012/19/UE relative aux Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques (DEEE) spécifie que les électroménagers ne doivent pas être recyclés avec le reste des déchets municipaux. Ces électroménagers doivent être jetés séparément, afin d'optimiser la récupération et le recyclage des matériaux et, de cette manière, réduire l'impact qu'ils peuvent avoir sur la santé et sur l'environnement.

Le symbole de la poubelle rayée vous rappelle l'obligation de vous défaire de ce produit correctement. Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de vos électroménagers et/ou des batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.

## 6. GARANTIE ET SAV

Ce produit possède une garantie de 2 ans à partir de la date d'achat, à condition de toujours présenter la facture d'achat, que le produit soit en parfait état, et ait été utilisé correctement comme indiqué dans ce manuel d'instructions.

La garantie ne couvre pas :

- un produit qui ait été utilisé en-dehors de ses capacités ou usages normaux, ayant subi des coups, ayant été abîmé, exposé à l'humidité, submergé dans un liquide ou une substance corrosive, ainsi que tous les incidents dont la faute serait imputable au consommateur ;
- un produit qui ait été démonté, modifié ou réparé par des personnes non autorisées par le Service Après-Vente Officiel de Cecotec ;
- lorsque le problème a été provoqué par l'usure normale des composants dû à l'utilisation.
- Le service de garantie couvre tous les défauts de fabrication pendant 2 ans selon la législation en vigueur, à l'exception des pièces consommables. Dans le cas d'une mauvaise utilisation de la part de l'utilisateur, le service de garantie ne se fera pas responsable de la réparation.

Si vous détectez un incident ou un problème avec le produit, ou vous avez des doutes concernant le produit, veuillez contacter le Service Après-Vente Officiel de Cecotec au +34 9 63 21 07 28.



## 1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb 1

1. Hauptstruktur
2. Plastikverschönerung
3. Pedale
4. Lenker
5. Vorderer Stabilisator
6. Hinterer Stabilisator
7. Schrauben-Satz
8. Sechskantschlüssel S6
9. Kreuzschlüssel S13-S14-S15
10. Sechskantschrauben M8\*16\* 15 x4
11. Unterlegscheibe D8\* 16\*1.5 x4
12. Sechskantschrauben D8\* 16\*1.5 x4
13. Unterlegscheibe D10\* 20\*2.0 x4
14. Schraubenschlüssel S17-S19
15. Bildschirm
16. Stecker 1 5\*750
17. Stecker 2 5\*380
18. Flaschenhalter



## 2. MONTAGE DES PRODUKT

### Schritt 1. Abb. 2

Verwenden Sie 4 Schrauben (12) und 4 Unterlegscheiben (13) zur Befestigung des vorderen Stabilisators (5) und des hinteren Stabilisators (6) am Hauptrahmen (1). Verwenden Sie den Sechskantschlüssel S6 (8), um die Schrauben anzuziehen.

### Schritt 2. Abb. 3

1. Befestigen Sie zunächst den Verbinder 2 (17) am Hauptrahmen (1), wobei sich der Verbinder 1 (16) oberhalb der Hauptstange befindet, und führen Sie dann die Stange in den Rahmen (1) ein.
2. Entfernen Sie 4 Schrauben (10) und 4 Unterlegscheiben (11) aus dem Bausatz (7), und verwenden Sie die Schrauben und Unterlegscheiben, um den Lenker (4) zu entfernen. Verwenden Sie den Sechskantschlüssel S6 (8), um sie am Hauptrahmen (1) zu befestigen. Ziehen Sie die Schrauben an, um sie zu sichern, und bringen Sie die Plastikverschönerung (2) an.
3. Schließen Sie den Stecker (16) an den Bildschirm (15) an. Montieren Sie dann den Bildschirm (15) auf dem Hauptrahmen (1).

### Schritt 3. Abb. 4.

1. Schrauben Sie das Pedal zunächst mit der Hand auf die Kurbel und sichern Sie das Pedal anschließend mit einem Schraubenschlüssel.
2. Um das Pedal an der Kurbel zu befestigen, verwenden Sie den S15 des Kreuzschlüssels (9), um die Pedale (3) an der linken und rechten Kurbel des Hauptrahmens (1) zu installieren, unterscheiden Sie zwischen links (L) und rechts (R) und folgen Sie der Pfeilrichtung in der Abbildung. Verwenden Sie S19 des Schraubenschlüssels (14), um die parallelen Muttern 3L und 3R rückwärts anzuziehen (gemäß der Pfeilrichtung in der Abbildung), und ziehen Sie sie dann mit dem Kreuzschlüssel (9) fest.

### Schritt 4. Abb. 5

Befestigen Sie den Flaschenhalter (18) wie rechts abgebildet am Griffrahmen (4).

## 3. BENUTZERANLEITUNG

### Fahrrad einstellen

#### Einstellung der Lenkerhöhe

- Lösen Sie mit einer Hand die Kurbel vom Hauptrahmen und ziehen Sie sie heraus, während Sie mit der anderen Hand den mittleren Teil des Lenkers anheben (oder nach unten drücken), um ihn in die gewünschte Position zu bringen.
- Lösen Sie die Kurbel und bewegen Sie sie vorsichtig auf und ab.
- Bewegen Sie den Lenkervorbau, damit er sich automatisch nachstellt (Sie hören ein Klicken, das anzeigt, dass er in das Loch im Vorbau gerutscht ist) und drehen Sie dann die Kurbel, bis sie fest sitzt. (Abb.6)

#### Einstellung der Höhe und Position des Sattels

- Lösen Sie mit einer Hand die Kurbel am Hauptrahmen und ziehen Sie sie heraus, während Sie mit der anderen Hand den mittleren Teil der Sattelstütze anheben (oder nach unten drücken), um sie in die gewünschte Position zu bringen.
- Lösen Sie die Kurbel und bewegen Sie sie vorsichtig auf und ab.
- Bewegen Sie die Sattelstütze so, dass sich die Feder automatisch nachstellt (Sie hören ein "Klick", das anzeigt, dass die Kurbel in das Loch in der Sattelstütze gerutscht ist), dann schrauben Sie die Kurbel ein, bis sie fest sitzt.
- Lösen Sie den Kurbelknopf unter dem Sattel, schieben Sie den Sattel hin und her, stellen Sie ihn in die gewünschte Position und drehen Sie die Kurbel, bis er fest sitzt. (Abb.2)

#### Hauptkörper einstellen

Unter dem vorderen und hinteren Stabilisator befinden sich verteilt vier Stellfüße. Lösen Sie die Beine, um sie näher an den Boden zu bringen, bis keine Vibrationen mehr zu spüren sind. (Abb.2)

**Widerstand einstellen**

Drehen Sie das Widerstandseinstellrad im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern. (Abb.9.)

**Fahrrad bewegen**

Halten Sie den vorderen Stabilisator des Hauptrahmens zuerst mit den Füßen fest, halten Sie den Lenker mit beiden Händen und drücken Sie fest auf die Vorderseite des Fahrrads. Nachdem Sie den hinteren Stabilisator angehoben haben, können Sie das Fahrrad bewegen. (Abb.10)

**Fitnessinformationen**

Die Benutzung des Indoor Heimtrainers verbessert Ihr *Fitness*, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen zusammen mit einer kalorienarmen Diät, Gewicht zu verlieren.

**Muskeltraining**

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

**Gewichtsabnahme**

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

**Betrieb**

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

**Aufwärmphase**

Diese Phase fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Sie verringert das Risiko von Muskelzerrungen oder Verletzungen. Dehnung wird empfohlen. Jede Dehnung sollte mindestens 30 Sekunden lang gehalten werden; zwingen Sie Ihre Muskeln beim Dehnen nicht, wenn es wehtut, hören Sie auf.

**Trainingsphase**

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

**Abkühlungsphase**

In dieser Phase können sich die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System ausruhen. Es besteht aus einer Reihe von Aufwärmübungen, z.B. Verlangsamung und Fortsetzung für etwa 5 Minuten. Dehnungen sollten wiederholt werden; denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu überanstrengen. Wenn Sie in Form kommen, müssen Sie immer intensiver trainieren. Es ist ratsam, mindestens 3 Tage pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten möglichst regelmäßig über die Woche zu verteilen.

Empfohlen werden ca. 7 Stunden Betrieb pro Woche.

**Problemlösung**

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

Wenn das Problem weiterhin besteht, ersetzen Sie die Batterien durch neue.

**Empfehlung:**

Eine periodische Schmierung der beweglichen Teile wird empfohlen. Dazu werden diese Teile, einschließlich der Pedale und des Lenkrads, mit Spray oder Silikongel besprüht. Lassen Sie das Fahrrad dann mindestens eine halbe Minute lang normal laufen

**Bedienfeld****Betrieb des Bildschirms**

- Zeit: 00:00-99:59 (Minuten:Sekunden)
- Geschwindigkeit: 00-99.9 km/h
- Distanz: 0.00-99.99 km
- Kalorien: 0-999.9 kcal

**Tasten**

- Modustaste (8): Drücken Sie diese Taste, um eine bestimmte Funktion auszuwählen und anzuzeigen, drücken Sie die Modustaste für 3-4 Sekunden, wird der Bildschirm zurückgesetzt (die Gesamtdistanz kann nicht gelöscht werden).
- Einstelltaste (9): Drücken Sie diese Taste, um den Zählwert einer aktuell angezeigten Funktion einzustellen (gültig, wenn Scan nicht aktiviert ist, nicht gültig für Gesamtstrecke).

- Taste Reset/Löschen (7): Drücken Sie diese Taste, um die aktuellen Daten zurückzusetzen oder zu löschen (gültig, wenn Scan nicht aktiviert ist, ungültig bei voller Distanz).

### Bedienung

Automatischer Schalter (Bildschirm): Wenn Tasten und Sensorsignaleingang vorhanden sind, schaltet es sich automatisch ein.

Wenn es keinen Signaleingang gibt (Tasten- und Sensorsignal), schaltet es sich nach vier Minuten automatisch aus.

### Methoden und Schritte für die Bedienung und Einstellung

- scan (SCAN): Zeigt automatisch jeden Zählwert an. (1)
- zeit: Misst die Zeit, die vom Start des Trainings bis zum Ende der Übung vergeht. (2)
- Geschwindigkeit (SPEED): Misst die momentane Geschwindigkeit, die die Geschwindigkeit der Bewegung widerspiegelt. (3)
- Distanz (DIST): Misst die zurückgelegte Strecke vom Start bis zum Ende der Bewegung. (4)
- Kalorien (CAL): Misst den Kalorienverbrauch vom Beginn des Trainings bis zum Ende des Trainings. (5)
- Kilometerzähler (ODO): Misst die insgesamt zurückgelegte Strecke. (6)

### Batterie

Wenn die Daten auf dem Bildschirm nicht klar sind, tauschen Sie die Batterie aus; dieser Bildschirm verwendet zwei "AAA"-Batterien. Wenn Sie die Batterien austauschen, wechseln Sie sie alle gleichzeitig aus.

## 4. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Produktname: DrumFit Indoor 7000 Magno

Produktreferenz: 07086

Made in China | Designed in Spanien

## 5. ENTSORGUNG VON ALTEN ELEKTROGERÄTEN



Die Europäische Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) legt fest, dass alte Haushaltsgeräte nicht mit dem normalen unsortierten Siedlungsabfall entsorgt werden dürfen. Alte Geräte müssen gesondert gesammelt werden, um die Verwertung und das Recycling der enthaltenen Materialien zu optimieren und die Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt zu reduzieren. Das durchgestrichene Symbol "durchgestrichene Abfalltonne" auf dem

Produkt erinnert Sie an Ihre Verpflichtung, das Gerät korrekt zu entsorgen.

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

## 6. GARANTIE UND KUNDENDIENST

Dieses Produkt hat eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum. Solange die Kaufrechnung aufbewahrt und versandt wird, befindet sich das Produkt in einwandfreiem Zustand und wird ordnungsgemäß verwendet, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.

Die Garantie deckt keine Schäden wenn:

- Wenn das Produkt über seine Kapazität oder Brauchbarkeit hinaus benutzt, falsch behandelt, geschlagen, Feuchtigkeit ausgesetzt, in eine Flüssigkeit oder korrosive Mittel getaucht wurde, sowie bei jedem anderen Fehler, der dem Verbraucher zuzuschreiben ist.
- Das Produkt von Personen demontiert, repariert oder modifiziert wurde, die nicht vom offiziellen Technischen Kundendienst durch Cecotec autorisiert worden sind.
- Der Grund hierfür durch die normale Abnutzung und Verschleiß der Teile und des Zubehörs entstanden ist.
- Die Garantieleistung deckt alle Herstellungsbedingten Schäden und Fehler Ihres Produktes für die Dauer von 2 Jahren, nach geltendem Recht. Im Falle einer falschen Benutzung ist der Garantieservice nicht für die Reparatur verantwortlich.

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

## 1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Telaio principale
2. Abbellimento in plastica
3. Pedali
4. Manubrio
5. Barra stabilizzatrice anteriore
6. Barra stabilizzatrice posteriore
7. Kit di viti
8. Chiave di Allen S6
9. Chiave a croce S13-S14-S15
10. Viti a testa esagonale M8\*16\* 15 x4
11. Rondella D8\* 16\*1.5 x4
12. Viti a testa esagonale D8\* 16\*1.5 x4
13. Rondella D10\* 20\*2.0 x4
14. Chiave inglese S17-S19
15. Monitor
16. Connettore 1 5\*750
17. Connettore 2 5\*380
18. Porta-borracce



## 2. MONTAGGIO DEL PRODOTTO

### Passaggio 1. Fig. 2

Utilizzare 4 viti (12) e 4 rondelle (13) per montare la barra stabilizzatrice anteriore (5) e la barra stabilizzatrice posteriore (6) sul telaio principale (1). Utilizzare la chiave Allen S6 (8) per stringere le viti.

### Passaggio 2. Fig. 3

1. Innanzitutto, fissare il connettore 2 (17) al telaio principale (1) con il connettore 1 (16) sopra l'asta principale, e in seguito inserire l'asta nel telaio (1).
2. Rimuovere dal kit (7) 4 viti (10) e 4 rondelle (11) dal kit (7), e utilizzare le viti e le rondelle per rimuovere il manubrio (4). Utilizzare la chiave Allen S6 (8) per fissarli al telaio principale (1). Stringere le viti per fissarlo, montare il rivestimento in plastica (2).
3. Assemblare il connettore (16) al monitor (15). Quindi installare il monitor (15) sul telaio principale (1).

### Passaggio 3. Fig. 4.

1. Quindi installare il monitor (15) sul telaio principale (1).
2. Per fissare il pedale alla pedivella, utilizzare la S15 della chiave a croce (9) per installare i

pedali (3) sulle pedivelle destra e sinistra del telaio principale (1), distinguere tra sinistra (L) e destra (R), e seguire la direzione della freccia nella figura. Usare S19 della chiave (14) per stringere i dadi paralleli 3L e 3R all'indietro (secondo la direzione della freccia nella figura), e poi stringerli con la chiave a croce (9).

### Passaggio 4. Fig. 5

Fissare il porta-borracce (18) al telaio dell'impugnatura (4) come mostrato a destra.

## 3. GUIDA D'USO

### Configurare la bicicletta

#### Regolare l'altezza del manubrio

- Usare una mano per allentare la manovella dal telaio principale ed estrarla, mentre si tiene la parte centrale del manubrio con l'altra mano per sollevare (o premere verso il basso) per regolarlo nella posizione desiderata.
- Allentare la manovella e muoverla delicatamente su e giù.
- Muovere l'attacco del manubrio per permettere di regolarlo automaticamente (si sentirà un clic, che indica che è stato introdotto nel foro dell'attacco) e girare la manovella fino a quando non è ben stretto. (Fig. 6)

#### Regolazione dell'altezza e della posizione del sellino

- Usare una mano per allentare la manovella dal telaio principale ed estrarla, mentre si tiene la parte centrale del manubrio con l'altra mano per sollevare (o premere verso il basso) per regolarlo nella posizione desiderata.
- Allentare la manovella e muoverla delicatamente su e giù.
- Muovere il reggisella in modo che la molla si regoli automaticamente (sentirà un "click", che indica che la pedivella è stata introdotta nel foro del reggisella), in seguito avvitarla la pedivella fino a quando non è ben stretta.
- Allentare la manopola sulla manovella sotto la sella, far scorrere la sella avanti e indietro, regolarla nella posizione desiderata e girare la manovella fino a quando non è stretta. (Fig. 7)

#### Regolare il corpo principale

Vi sono quattro piedi di regolazione distribuiti sotto la barra stabilizzatrice anteriore e posteriore. Allentare le gambe per avvicinarlo al pavimento fino a quando non ci sono più vibrazioni. (Fig. 8)

#### Regolare la resistenza

Girare la rotella di regolazione della resistenza in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per diminuirla. (Fig. 9).

### Muovere la cyclette

Sostenere la barra stabilizzatrice anteriore del telaio principale con i piedi, afferrare il manubrio con entrambe le mani e premere con forza sulla parte anteriore della bicicletta. Dopo aver sollevato la barra stabilizzatrice posteriore, è possibile spostare la cyclette. (Fig. 10)

### Informazioni relative agli esercizi

L'uso della cyclette ha diversi benefici: migliorerà la sua forma fisica, tonificherà i muscoli, e, assieme a una dieta ipocalorica, la aiuterà a perdere peso.

### Tonificazione muscolare

Per tonificare i muscoli con la cyclette, sarà necessario fissare un livello di resistenza abbastanza elevato. Questo obbligherà i suoi muscoli a un maggiore sforzo ed è possibile che non riesca ad allenarsi come vorrebbe. Se vuole anche migliorare la sua forma fisica dovrà cambiare il suo programma di allenamento. Dovrà allenarsi normalmente durante la fase di riscaldamento e raffreddamento, però poi dovrà aumentare la resistenza fino alla fine della fase di esercizio per obbligare le gambe a uno sforzo maggiore. Dovrà ridurre la velocità per mantenere il ritmo cardiaco in zona consigliata più avanti.

### Perdita di peso

Il fattore più importante è la quantità di sforzo sopportato. Allenamenti più duri e lunghi permetteranno di bruciare più calorie. Il procedimento è lo stesso della forma fisica.

### Uso

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

### Fase di riscaldamento

In questa fase il sangue inizierà a fluire per tutto il corpo. Ridurrà il rischio di lesioni muscolari e crampi. È consigliato anche effettuare stretching. Ogni esercizio deve durare all'incirca 30 secondi, mai forzare i propri muscoli, se si avvertono fastidi o dolori fermarsi immediatamente.

### Fase di esercizio

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

### Fase di raffreddamento

Questa fase consiste nel abbassare il ritmo cardiovascolare e rilassare i muscoli. Si può realizzare ripetendo gli esercizi fatti in fase di riscaldamento per esempio, riducendo il ritmo. La durata di questa fase deve essere di circa 5 minuti. Ripetere gli esercizi dell'immagine della fase di riscaldamento ricordando di non sforzare i muscoli. Andando avanti con il tempo dovrà aumentare il tempo di allenamento e l'intensità. È consigliabile allenarsi 3 volte a settimana e, se è possibile, effettuare diverse pause tra le sessioni di allenamenti in tutta la settimana.

Si consiglia un uso di circa 7 ore settimanali.

### Risoluzione dei problemi

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

Se il problema persiste cambiare le pile.

### Suggerimento

si consiglia di lubrificare periodicamente le parti mobili. Applicare spray o gel in silicone tali parti compresi i pedali e il volano. Successivamente, azionare la cyclette con normalità per almeno mezzo minuto.

### Pannello di controllo

Funzionamento del monitor

- Tempo: 00:00-99:59 (minuti:secondi)
- Velocità: 00-99.9 km/h
- Distanza: 0.00-99.99 km
- Calorie: 0-999.9 kcal

### Tasti

- Tasto delle modalità (8): premere questo tasto per selezionare e visualizzare una certa funzione, premere il tasto delle modalità per 3-4 secondi, il monitor viene resettato (la distanza totale non può essere cancellata).
- Tasto di configurazione (9): premere questo tasto per impostare il valore di conteggio di una funzione attualmente visualizzata (valido quando Scan non è attivato, non valido per la distanza totale).
- Tasto di riavvio/cancellare (7): premere questo pulsante per resettare o cancellare i dati attuali (valido quando la scansione non è attivata, non valido per la distanza completa).

### Funzionamento

Interruttore automatico (Monitor) Quando ci sono pulsanti e ingresso del segnale del sensore, si accende automaticamente.

In assenza di un segnale di entrata (segnale della chiave e del sensore), si spegnerà automaticamente dopo quattro minuti.

#### Metodi e fasi di funzionamento e regolazione

- Esplorazione SCAN: visualizza automaticamente ogni valore di conteggio.(1)
- Tempo (TIME): misura il tempo trascorso dall'inizio dell'esercizio fino alla fine dello stesso.(2)
- Velocità (SPEED): misura la velocità istantanea, riflettendo la velocità del movimento. (3)
- Distanza (DIST): misura la distanza percorsa dall'inizio alla fine del movimento.(4)
- Calorie (CAL): misura le calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'esercizio. (5)
- Odometro (ODO): misura la distanza totale percorsa.(6)

#### Batteria

Se i dati sullo schermo non sono chiari, sostituire la batteria; questo monitor utilizza due batterie "AAA". Quando si sostituiscono le batterie, sostituirle tutte allo stesso tempo.

## 4. SPECIFICHE TECNICHE

Nombre del producto: DrumFit Indoor 7000 Magno

Riferimento: 07086

Made in China | Progettato in Spagna

## 5. RICICLAGGIO DI ELETTRODOMESTICI



La direttiva europea 2012/19/UE in riferimento ai Rifiuti di Apparati Elettrici ed Elettronici (RAEE) specifica che gli elettrodomestici non devono essere riciclati con il resto dei rifiuti municipali. Tali elettrodomestici devono essere gettati separatamente, al fine di ottimizzare il recupero e il riciclaggio di materiali e, in questo modo, ridurre l'impatto sulla salute umana e sull'ambiente. Il simbolo del cassonetto dei rifiuti barrato le ricorda l'obbligo

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

## 6. GARANZIA E SAT

Questo prodotto ha una garanzia di 2 anni a partire dalla data di acquisto, sempre e quando viene conservata e inviata la fattura di acquisto, il prodotto stia in perfetto stato fisico e si utilizzi in modo adeguato così come indicato nel manuale di istruzioni.

La garanzia non coprirà:

- Se il prodotto è stato utilizzato al di fuori della sua capacità o di utilizzo, maltrattato, colpito, esposto ad umidità, sommerso da qualche liquido o sostanza corrosiva, così come qualsiasi altra mancanza attribuibile al consumatore.
  - Se il prodotto è stato smontato, modificato o riparato da persone non autorizzate dal SAT ufficiale di Cecotec.
  - Se il problema è stato generato da un'usura normale dei pezzi dovuta all'uso.
- Il servizio di garanzia copre tutti i difetti di fabbricazione per 2 anni secondo la legislazione in vigore, ad eccezione dei pezzi consumabili. Nel caso di cattivo uso da parte dell'utente, il servizio di garanzia non si farà responsabile della riparazione.

Non tentare di riparare il dispositivo per conto proprio, bensì contattare con il Servizio di Assistenza Tecnica di Cecotec attraverso il numero di telefono +34 96 321 07 28.

## 1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Estrutura principal
2. Guarnição de plástico
3. Pedais
4. Manípulo
5. Barra estabilizadora frontal
6. Barra estabilizadora traseira
7. Kit de parafusos
8. Chave Allen S6
9. Chave de roda cruz S13-S14-S15
10. Parafuso de cabeça sextavada M8\*16\* 15 x4
11. Arruela D8\* 16\*1.5 x4
12. Parafuso de cabeça sextavada D8\* 16\*1.5 x4
13. Arruela D10\* 20\*2.0 x4
14. Chave inglesa S17-S19
15. Monitor
16. Conector 1 5\*750
17. Conector 2 5\*380
18. Suporte de garrafa



## 2. MONTAGEM DO PRODUTO

### Passo 1. Fig. 2

Utilize 4 parafusos (12) e 4 arruelas (13) para montar a barra estabilizadora dianteira (5) e a barra estabilizadora traseira (6) na estrutura principal (1). Utilize a chave Allen S6 (8) para apertar os parafusos.

### Passo 2. Fig. 3

1. Primeiro, fixe o conector 2 (17) à estrutura principal (1) com o conector 1 (16) acima da barra principal, e depois insira a barra na estrutura (1).
2. Retire 4 parafusos (10) e 4 arruelas (11) do kit (7), e utilize os parafusos e arruelas para retirar o guidador (4). Utilize a chave Allen S6 (8) para os fixar à estrutura principal (1). Aperte os parafusos para a fixar, coloque a guarnição de plástico (2).
3. Fixe o conector (16) ao monitor (15). Em seguida, instale o monitor (15) na estrutura principal (1).

### Passo 3. Fig. 4.

1. Primeiro aparafuse o pedal na biela com a mão, e depois fixe o pedal com uma chave.
2. Para fixar o pedal à biela, utilize a S15 da chave de cruz (9) para instalar os pedais (3) nas

bielas esquerda e direita da estrutura principal (1). Diferencie entre esquerda (L) e direita (R), e siga a direção da seta na figura. Utilize S19 da chave inglesa (14) para apertar as porcas paralelas 3L e 3R para trás (de acordo com a direção da seta na figura), e depois aperte-as com a chave de cruz (9).

### Passo 4. Fig. 5

Fixar o suporte de garrafa (18) ao guidador (4), como se mostra à direita.

## 3. GUIA DE UTILIZAÇÃO

### Ajustar a bicicleta

#### Ajustar a altura do guidador

- Use uma mão para desapertar a biela da estrutura principal e puxá-la para fora, enquanto segura a parte central do guidador com a outra mão para levantar (ou pressionar para baixo) e ajustar à posição desejada.
- Desaperte a manivela e mova suavemente para cima e para baixo.
- Mova o espigão do guidador para permitir o seu reajustamento automático (ouvirá um clique, indicando que deslizou para o orifício do espigão) e depois rode a biela até ficar apertada. (Fig. 6)

#### Ajustar a altura e a posição do selim

- Use uma mão para desapertar a biela da estrutura principal e puxá-la para fora, enquanto segura a parte central do espigão do selim com a outra mão para levantar (ou pressionar para baixo) e ajustar à posição desejada.
- Desaperte a manivela e mova suavemente para cima e para baixo.
- Mova o espigão do selim para que a mola se reajuste automaticamente (ouvirá um "clique", indicando que a biela escorregou para o buraco do espigão do selim), depois aparafuse a biela até ficar apertada.
- Solte o manípulo da manivela debaixo do selim, deslize o selim para trás e para a frente, ajuste-o à posição desejada e rode a manivela até ficar apertada. (Fig. 7)

#### Ajustar o corpo principal

Há quatro pés de ajuste distribuídos sob a barra estabilizadora dianteira e traseira. Desaperte os pés para o aproximar do chão até que não haja vibração. (Fig. 8)

#### Ajustar a resistência

Rode a roda de ajuste da resistência em sentido horário para aumentar a resistência e em sentido anti-horário para diminuir. (Fig. 9)

**Mover a bicicleta**

Segure a barra estabilizadora frontal da estrutura principal com os pés primeiro, agarre o guiador com ambas as mãos e pressione firmemente na parte da frente da bicicleta. Depois de levantar a barra estabilizadora traseira, pode mover a bicicleta. (Fig. 10)

**Informação sobre o exercício**

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

**Tonificação dos músculos**

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

**Perda de peso**

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

**Uso**

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

**Fase de aquecimento**

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

**Fase de exercício**

- Esta é a fase em que terá de fazer o maior esforço. Depois de uma sessão normal, os seus músculos serão mais flexíveis. Treine ao seu próprio ritmo, mas é muito importante manter um ritmo constante.
- Esta fase deve durar pelo menos 12 minutos, embora a maioria das pessoas comece com pelo menos 15-20 minutos.

**Fase de arrefecimento**

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

Recomenda-se uma utilização de aproximadamente 7 horas por semana.

**Resolução de problemas**

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

Se o problema persistir, substitua as pilhas por novas.

**Recomendação**

Recomenda-se a lubrificação regular das peças móveis. Para o fazer, pulverize com spray ou gel de silicone estas peças, incluindo os pedais e o volante. Depois, faça funcionar a bicicleta normalmente durante pelo menos meio minuto.

**Painel de controlo****Funcionamento do monitor**

- Tempo: 00:00-99:59 (minutos:segundos)
- Velocidade: 00-99.9 km/h
- Distância: 0.00-99.99 km
- Calorias: 0-999.9 kcal

**Botões**

- Botão de modo (8): prima este botão para seleccionar e visualizar uma determinada função, prima-o durante 3-4 segundos para reiniciar o monitor (a distância total não pode ser apagada).
- Botão de ajuste (9): prima este botão para definir o valor de contagem de uma função actualmente exibida (válido quando Scan não está activado, não válido para a distância total).
- Botão Reset/clear (7): prima este botão para repor ou apagar os dados atuais (válido quando o Scan não está ativado, não válido para distância total).

**Funcionamento**

Interruptor automático (Monitor): Quando há botões e entrada de sinal de sensor, liga-se automaticamente.

Quando não há entrada de sinal (chave e sinal de sensor), desliga-se automaticamente após quatro minutos.



**Métodos e etapas de funcionamento e ajuste**

- SCAN: exhibe todos os valores medidos consecutivamente, um após o outro.(1)
- Tempo (TIME): mede o tempo decorrido desde o início do exercício até à paragem.(2)
- Velocidade (SPEED): mede a velocidade instantânea, refletindo a velocidade do movimento. (3)
- Distância (DIST): mede a distância percorrida desde o início até ao fim do movimento.(4)
- Calorias (CAL): mede as calorias queimadas desde o início do exercício até ao fim do exercício. (5)
- Odómetro (ODO): mostra a distância total percorrida.(6)

**Bateria**

Se os dados no ecrã não foram visualizados de maneira clara, substitua a pilha; este monitor utiliza duas pilhas "AAA". Ao substituir as pilhas, substitua-as todas ao mesmo tempo.

**4. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS**

Nome do produto: DrumFit Indoor 7000 Magno

Referencia: 07086

Made in China | Designed in Spain

**5. RECICLAGEM DE ELETRODOMÉSTICOS**

A diretiva europeia 2012/19/UE sobre Resíduos de Aparelhos Elétricos e Eletrônicos (RAEE) especifica que os eletrodomésticos não devem ser reciclados com o resto dos resíduos municipais. Ditos eletrodomésticos terão de ser eliminados de forma separada, para otimizar a recuperação e reciclagem de materiais e, desta maneira, reduzir o impacto que possam ter na saúde humana e no ambiente. O símbolo do contêiner riscado recorda a

sua obrigação de eliminar este produto de forma correta. Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar os seus eletrodomésticos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as autoridades locais.

**6. GARANTIA E SAT**

Este produto tem uma garantia de 2 anos desde a data de compra, sempre e quando se conserve e envie a fatura de compra, o produto esteja em perfeito estado físico e se lhe dê um uso adequado tal e como se indica neste Manual de Instruções.

A garantia não cobrirá:

- Se o produto tiver sido usado fora da sua capacidade ou utilidade, maltratado, batido, exposto à humidade, submergido em algum líquido ou substância corrosiva, assim como qualquer outra falta atribuível ao consumidor.
- Se o produto foi desmontado, modificado ou reparado por pessoas não autorizadas pelo SAT oficial da Cecotec.
- Se a ocorrência foi originada pelo desgaste normal das peças devido ao uso.

O serviço de garantia cobre todos os defeitos de fabricação durante 2 anos com base à legislação vigente, exceto peças consumíveis. Em caso de mal uso por parte do usuário, o serviço de garantia não se fará responsável pela reparação.

Se em alguma ocasião deteta uma ocorrência com o produto ou tem alguma consulta, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec através do número de telefone +34 96 321 07 28.

## 1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Hoofdframe
2. Plastic bekleding
3. Pedalen
4. Stuur
5. Voorste stabilisatorstang
6. Achterste stabilisatorstang
7. Schroeven Kit
8. Inbusleutel S6
9. Kruissleutel S13-S14-S15
10. M18\*16 zeskantbouten 15 x4
11. Sluitring D8\* 16\*1.5 x4
12. zeskantbouten D8\* 16\*1.5 x4
13. Sluitring D10\* 20\*2.0 x4
14. Moersleutel S17-S19
15. Scherm
16. Schakelaar 1 5\*750
17. Schakelaar 2 5\*380
18. Flessenkooi



## 2. HET TOESTEL MONTEREN

**Stap 1.** Fig. 2 Gebruik 4 bouten (12) en 4 ringen (13) voor de montage van de voorste anti-rollbar (5) en achterste anti-rollbar (6) aan het hoofdframe (1). Gebruik de inbusleutel S6 (8) om de schroeven vast te draaien.

**Stap 2.** Fig. 3

1. Bevestig eerst connector 2 (17) aan het hoofdframe (1) met connector 1 (16) boven de hoofdstang, en steek vervolgens de stang in het frame (1).
2. Verwijder 4 schroeven (10) en 4 tussenringen (11) uit de kit (7) en gebruik de schroeven en tussenringen om het stuur (4) te verwijderen. Gebruik de inbusleutel S6 (8) om ze aan het hoofdframe (1) te bevestigen. Draai de schroeven aan om het vast te zetten, monteer de plastic bekleding (2).
3. Bevestig de connector (16) aan de monitor (15). Monteer vervolgens de monitor (15) op het hoofdframe (1).

**Stap 3.** Fig. 4.

1. Schroef het pedaal eerst met de hand op de crank en zet het vervolgens vast met een sleutel.
2. Om het pedaal aan de crank te bevestigen, gebruikt u de S15 van de kruissleutel (9) om

de pedalen (3) op de linker en rechter crank van het hoofdframe (1) te monteren, maak onderscheid tussen links (L) en rechts (R), en volg de richting van de pijl in de figuur. Gebruik S19 van de sleutel (14) om de parallelle moeren 3L en 3R naar achteren vast te draaien (volgens de richting van de pijl in de figuur), en draai ze dan vast met de kruissleutel (9).

**Stap 4.** Fig. 5

Bevestig de bidonhouder (18) aan het handgripframe (4) zoals rechts afgebeeld.

## 3. GEBRUIKERSHANDLEIDING

### Afstellen van de fiets

#### Het stuur in de hoogte aanpassen

- Gebruik één hand om de slinger los te maken van het hoofdframe en hem eruit te trekken, terwijl u met de andere hand het middengedeelte van het stuur vasthoudt om hem op te tillen (of naar beneden te drukken) om hem in de gewenste stand te zetten.
- Draai de slinger los en beweeg hem voorzichtig op en neer.
- Beweeg de stuurpen zodat deze zich automatisch aanpast (u hoort een klik, wat aangeeft dat de stuurpen in het gat in de stuurpen is geschoven) en draai vervolgens aan de crank totdat deze vastzit. (Fig. 6)

#### Stel de hoogte en de positie van het zadel in

- Gebruik één hand om de crank op het hoofdframe los te maken en uit te trekken, terwijl u met de andere hand het middendeel van de zadelpen vasthoudt om deze op te tillen (of naar beneden te drukken) en in de gewenste stand te zetten.
- Draai de slinger los en beweeg hem voorzichtig op en neer.
- Beweeg de zadelpen zodat de veer zich automatisch aanpast (u hoort een "klik", wat aangeeft dat de crank in het gat in de zadelpen is geschoven) en draai vervolgens de crank erin tot hij stevig vastzit.
- Draai de knop op de zwengel onder het zadel los, schuif het zadel heen en weer, stel het af op de gewenste positie en draai de zwengel tot het goed vastzit. (Fig. 7)

#### Instellen van de hoofdbehuizing

Er zijn vier stelvoeten verdeeld onder de voorste en achterste stabilisatorstang. Maak de poten los om hem dichterbij de vloer te brengen tot er geen trilling meer is. (Fig. 8)

#### Instellen van de weerstand

Draai het weerstandsstelwiel met de klok mee om de weerstand te verhogen en tegen de klok in om de weerstand te verlagen. (Fig. 9)

### Verplaatsen van de fiets

Houd de voorste stabilisatorstang van het hoofdframe eerst met uw voeten vast, pak het stuur met beide handen vast en druk stevig op de voorkant van de fiets. Nadat u de achterste stabilisatorstang hebt opgetild, kunt u de motor verplaatsen. (Fig. 10)

Informatie over de training.

Indoor cycling verbetert uw conditie, verstevigt uw spieren en, in combinatie met een caloriearm dieet, helpt het u gewicht te verliezen.

### Spierversteviging

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

### Gewichtsverlies

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

### Gebruik

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

### Warming-up fase

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

### Trainingsfase

- Dit is de fase waarin u de meeste moeite moet doen. Na een normale sessie zullen uw spieren soepeler zijn. Train in je eigen tempo, maar het is heel belangrijk om een constant ritme te houden.
- Deze fase moet ten minste 12 minuten duren, hoewel de meeste mensen beginnen met ten minste 15-20 minuten.

### Afkoelfase

In deze fase kunnen de spieren en het hart- en vaatstelsel tot rust komen. Het bestaat uit een reeks opwarmingsoefeningen, die bijvoorbeeld, het ritme verlagen en doorgaan voor ongeveer 5 minuten. De rekkingen moeten worden herhaald; vergeet niet uw spieren niet te belasten. Naarmate je in vorm komt, zul je steeds intensiever moeten trainen. Het wordt aangeraden om minstens 3 dagen per week te trainen en, indien mogelijk, de trainingen regelmatig te verspreiden over de week.

Ongeveer 7 uur gebruik per week wordt aanbevolen.

### Probleemoplossing

Als u geen nummers op de monitor ziet, controleer dan of alle verbindingen correct zijn. Als het probleem aanhoudt, vervangt u de batterijen door nieuwe.

### Tip

Het wordt aangeraden om de bewegende onderdelen regelmatig met olie in te smeren. Spuit hiervoor siliconenspray of gel op deze onderdelen, inclusief de pedalen en het vliegwiel. Laat de loopband vervolgens minstens een halve minuut draaien.

### Bedieningspaneel

#### Werking van de monitor

- Weer: 00:00-99:59 (minuten:seconden)
- Snelheid: 00-99.9 km/h
- Afstand: 0.00-99.99 km
- Calorieën: 0-999.9 kcal

#### Knoppen

- Mode knop (8): druk op deze knop om een bepaalde functie te selecteren en te bekijken, druk de mode knop 3-4 seconden in, de monitor wordt gereset (totale afstand kan niet worden gewist).
- Set-toets (9): druk op deze toets om de telwaarde van een momenteel weergegeven functie in te stellen (geldig wanneer Scannen niet is geactiveerd, niet geldig voor totale afstand).
- Reset/wissen-toets (7): druk op deze toets om de huidige gegevens te resetten of te wissen (geldig wanneer Scan niet is geactiveerd, ongeldig voor volledige afstand).

#### Werking

Automatische schakelaar (Monitor): Als er knoppen en sensorsignaal binnenkomen, gaat hij automatisch aan.

Als er geen signaal wordt ingevoerd (toets- en sensorsignaal), schakelt hij na vier minuten automatisch uit.

**Methoden en stappen voor bediening en afstelling**

- SCAN: Geeft automatisch elke telwaarde weer.(1)
- TIJD (time) meet de tijd die verstreken is vanaf het begin van de oefening tot het einde van de oefening.(2)
- Snelheid (SPEED): meet de momentane snelheid, die de snelheid van de beweging weergeeft. (3)
- Afstand (DIST): meet de afgelegde afstand van het begin tot het einde van de beweging.(4)
- Calorieën (CAL): meet de verbrande calorieën vanaf het begin van de oefening tot het einde van de oefening. (5)
- Odometer (ODO): Het toont de totale afgelegde afstand.(6)

**Batterij**

Als de gegevens op het scherm niet duidelijk zijn, vervang dan de batterij; deze monitor werkt op twee "AAA" batterijen. Als u de batterijen vervangt, vervang ze dan allemaal tegelijk.

**4. TECHNISCHE SPECIFICATIES**

Productnaam: DrumFit Indoor 7000 Magno

Referentie: 07086

Gemaakt in China | Ontworpen in Spanje

**5. RECYCLAGE VAN HUISHOUDTOESTELLEN**

De Europese richtlijn 2012/19/UE betreffende Afgedankte Elektrische en Elektronische Apparatuur (AEEA) bepaalt dat kleine huishoudelijke elektrische apparaten niet gerecycled mogen worden met het restafval. Deze elektrische apparaten moeten apart gesorteerd worden om het hergebruik en de verwerking van materialen te optimaliseren en de impact van deze apparaten mens en milieu te verminderen. Het symbool van de doorgekruiste afvalbak

herinnert u aan uw verplichting om dit product op de juiste wijze af te voeren. Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om kleine huishoudelijke elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren.

**6. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING**

Dit product heeft een garantieperiode van 2 jaar vanaf de aankoopdatum op voorwaarde dat de aankoopfactuur bewaard is gebleven en voorgelegd kan worden, het product zich in een goede fysieke staat bevindt en het gebruikt is op een correcte manier en zoals aangegeven in deze handleiding.

De garantie vervalt:

- Als het product niet gebruikt is waarvoor het bedoeld is, foutief behandeld is, geslagen is, blootgesteld is aan vochtigheid, ondergedompeld is in water of een bijtende vloeistof of enig ander defect te wijten aan foutief gebruik door de consument.
- Als het product uit elkaar gehaald, gemodificeerd of gerepareerd is geweest door personen die niet geautoriseerd zijn door de officiële Technische Ondersteuningservice van Cecotec.
- Als het incident werd veroorzaakt door normale slijtage van de onderdelen door gebruik.
- De garantie dekt alle fabricagefouten gedurende 2 jaar op basis van de huidige wetgeving, met uitzondering op verbruiksartikelen. In het geval van verkeerd gebruik door de gebruiker zal de garantieservice niet verantwoordelijk zijn voor de reparatie.

Mocht u op een bepaald moment een incident met het product vaststellen of vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de officiële Cecotec Technical Support Service op +34 96 321 07 28.

## 1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Główna struktura
2. Plastikowe wykończenia
3. Pedaly
4. Kierownica
5. Stabilizator przedni
6. Stabilizator tylny
7. Zestaw śrub
8. Klucz imbusowy S6
9. Klucz krzyżowy S13-S14-S15
10. Śruby z główką sześciokątną M8\*16\* 15 x4
11. Nakrętka D8\* 16\*1.5 x4
12. Śruby z główką sześciokątną D8\* 16\*1.5 x4
13. Nakładka D10\* 20\*2.0 x4
14. Klucz angielski S17-S19
15. Monitor
16. Konektor 1 5\*750
17. Konektor 2 5\*380
18. Uchwyt na bidon



## 2. MONTAŻ PRODUKTU

**Krok 1.** Rys. 2 Użyj 4 śrub (12) i 4 podkładek (13), aby zamontować przedni stabilizator (5) i tylny stabilizator (6) na ramie głównej (1). Użyj klucza imbusowego S6 (8), aby dokręcić śruby.

**Krok 2.** Rys. 3

1. Najpierw połącz złączkę 2 (17) na ramie głównej (1) ze złączem 1 (16) nad belką główną, a następnie włóż belkę do ramy (1).
2. Wyjmij 4 śruby (10) i 4 podkładowki (11) z zestawu (7) i za pomocą śrub i podkładek zdejmij kierownicę (4). Użyj klucza imbusowego S6 (8), aby zamocować je na ramie głównej (1). Dokręć śruby, aby to naprawić, załóż plastikową ramkę (2).
3. Podłącz złącze (16) do monitora (15). Następnie zainstaluj monitor (15) na ramie głównej (1).

**Krok 3.** Rys. 4.

1. Najpierw ręcznie przykręć pedał do korby, a następnie przykręć pedał kluczem.
2. Aby przymocować pedał do korby, użyj klucza S15 klucza krzyżowego (9), aby zamontować pedały (3) na lewej i prawej korbie ramy głównej (1), rozróżnij lewą (L) i prawą (R) i postępuj zgodnie z kierunkiem strzałki na rysunku. Za pomocą S19 klucza (14) dokręć z powrotem równoległe nakrętki 3L i 3R (zgodnie z kierunkiem strzałki na rysunku), a następnie dokręć je kluczem krzyżakowym (9).

**Krok 4.** Rys. 5

Przymocuj koszyk na bidon (18) do ramy uchwytów (4), jak pokazano po prawej stronie.

## 3. PRZEWODNIK

### Regulacja roweru

#### Regulacja wysokości kierownicy

- Jedną ręką poluzuj korbę z ramy głównej i wyciągnij ją, trzymając drugą ręką środek kierownicy, aby podnieść (lub nacisnąć w dół), aby ustawić ją w żądanej pozycji.
- Poluzuj korbę i delikatnie poruszaj w górę i w dół.
- Przesuń kierownicę, aby umożliwić jej automatyczną regulację (słychać kliknięcie, co oznacza, że e wsunęła się w otwór w sztycy), a następnie obróć korbę, aż zostanie dokręcona. Rys. 6

#### Regulacja wysokości i pozycji siodełka

- Jedną ręką poluzuj korbę na ramie głównej i wyciągnij ją, trzymając drugą ręką środkową część sztycy, aby podnieść (lub nacisnąć w dół), aby ustawić ją w żądanej pozycji.
- Poluzuj korbę i delikatnie poruszaj w górę i w dół.
- Przesuń sztycę tak, aby sprężyna automatycznie ponownie się wyregulowała (ustyszysz „kliknięcie”, co oznacza, że korba wsunęła się w otwór w sztycy), a następnie wkręć korbę, aż będzie mocno dokręcona.
- Poluzuj pokrętło na korbie pod siodełkiem, przesuń siodełko do przodu i do tyłu, ustaw je w żądanej pozycji i dokręć korbę do oporu. (Rys.7)

#### Regulacja urządzenia

Pod listwą stabilizującą przednią i tylną znajdują się 4 nóżki Poluzuj nóżki, aby je zbliżyć do podłogi, aż do momentu zaniknięcia wibracji. (Rys.8)

#### Regulacja oporu

Przekręć pokrętło ustawień grzałki w ruchu zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór, ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (Rys.9)

#### Przenoszenie roweru

Przytrzymaj najpierw listwę stabilizatora przedniego głównej struktury wraz z nóżkami, przytrzymaj kierownicę obiema rękoma i dociśnij część przednią roweru. Po podniesieniu tylniej listwy stabilizującej, możesz przenieść rower. (Rys.10)

#### Informacje o ćwiczeniach

Korzystanie z roweru stacjonarnego poprawi Twoją kondycję, wzmocni mięśnie i w połączeniu z dietą niskokaloryczną pomoże Ci schudnąć.

### Ujędrnianie mięśni

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

### Utrata wagi

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

### Użytkowanie

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

### Faza rozgrzewki

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

### Faza ćwiczeń

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

### Faza chłodzenia

Ta faza pozwala odpocząć mięśniom i układowi sercowo-naczyniowemu. Składa się z serii ćwiczeń rozgrzewających, na przykład zwalniania i kontynuowania przez około 5 minut. Rozciąganie należy powtórzyć; pamiętaj, aby nie nadwyręzać mięśni. Kiedy nabierasz formy, będziesz musiał trenować więcej i z większą intensywnością. Wskazane jest, aby trenować co najmniej 3 dni w tygodniu i, jeśli to możliwe, regularnie rozprowadzać treningi w ciągu tygodnia. Zaleca się użytek ok. 7h tygodniowo.

### Rozwiązywanie problemów

Jeśli nie widzisz żadnych liczb na ekranie komputera, upewnij się, że wszystkie połączenia są prawidłowe. Jeśli problem dalej występuje zamień baterie na nowe.

### Rekomendacje

Zaleca się okresowe smarowanie części ruchomych. Aby to zrobić, spryskaj lub spryskaj te części żelem silikonowym, w tym pedały i koło zamachowe. Następnie uruchom rower normalnie przez co najmniej pół minuty.

### Panel sterowania

Monitorowanie działania

- Czas: 00:00-99:59 (minuty:sekundy)
- Velocidad: 00-99.9 km / h
- Dystans: 0.00-99.99 km
- Kalorias: 0-999.9 kcal

### Przyciski

- Przycisk programu (8): naciśnij ten przycisk, aby wybrać i wyświetlić określoną funkcję, naciśnij przycisk trybu przez 3-4 sekundy, monitor zostanie wyzerowany (całkowitej odległości nie można wymazać).
- Przycisk ustawień (9): naciśnij ten przycisk, aby ustawić wartość zliczania aktualnie wyświetlanej funkcji (działa, gdy skanowanie nie jest aktywne, nie działa dla całkowitej odległości).
- Przycisk Reset/Clear (7): Naciśnij ten przycisk, aby zresetować lub wyczyścić bieżące dane (działa, gdy skanowanie nie jest aktywne, nieważne dla całkowitej odległości).

### Funkcjonowanie

Przełącznik automatyczny (Monitor): Gdy są przyciski i wejście sygnału czujnika, włączy się automatycznie.

Gdy nie ma sygnału wejściowego (sygnał klucza i czujnika), wyłączy się automatycznie po czterech minutach.

### Metody i kroki pracy oraz ustawienia

- Skanuj (SCAN): Automatycznie wyświetla każdą wartość licznika. (1)
- Czas (CZAS): mierzy czas, jaki upłynął od początku ćwiczenia do momentu jego zakończenia. (2)
- Prędkość (SPEED): mierzy prędkość chwilową, odzwierciedlając prędkość ruchu. (3)
- Odległość (DIST): mierzy odległość przebytą od początku do końca ruchu. (4)
- Kalorie (CAL): mierzy spalane kalorie od początku do końca ćwiczenia. (5)
- Drogomierz (ODO): mierzy całkowitą przebytą odległość. (6)

### Bateria

Jeśli dane na ekranie nie są jasne, wymień baterię; Ten monitor wykorzystuje dwie baterie „AAA”. Wymieniając baterie, wymieniaj je wszystkie jednocześnie.

## 4. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Nazwa produktu: DrumFit Indoor 7000 Magno

Referencja: 07086

Made in China | Designed in Spain

## 5. RECYKLING SPRZĘTU AGD



Śmieci X - 09 Europejska dyrektywa 2012/19 / UE w sprawie odpadów z urządzeń elektrycznych i elektronicznych (WEEE) stanowi, że urządzenia gospodarstwa domowego nie powinny być poddawane recyklingowi wraz z resztą odpadów komunalnych. Urządzenia te należy utylizować osobno, aby zoptymalizować odzysk i recykling materiałów, a tym samym zmniejszyć ich wpływ na zdrowie ludzi i środowisko. Przekreślony symbol

pojemnika przypomina o obowiązku prawidłowej utylizacji tego produktu.

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

## 6. GWARANCJA I SERWIS POMOCY TECHNICZNEJ

Produkt jest objęty gwarancją przez 2 lata od daty zakupu, o ile faktura zakupu jest przechowywana i wysyłana, produkt jest w idealnym stanie fizycznym i jest używany zgodnie z instrukcją.

Gwarancja nie obejmuje:

Jeśli produkt był używany ponad jego pojemność lub użyteczność, nadużywał, bił, był narażony na wilgoć, zanurzony w cieczy lub substancji żrącej, a także z jakąkolwiek inną wadą, za którą odpowiedzialność ponosi konsument.

Jeśli produkt został zdemontowany, zmodyfikowany lub naprawiony przez osoby nieupoważnione przez oficjalny Serwis pomocy technicznej firmy Cecotec.

Jeżeli występowanie zostało spowodowane normalnym zużyciem części w wyniku użytkowania.

Serwis gwarancyjny obejmuje wszystkie wady produkcyjne przez 2 lata, zgodnie z obowiązującymi przepisami, z wyjątkiem części eksploatacyjnych. W przypadku niewłaściwego użycia przez użytkownika serwis gwarancyjny nie będzie odpowiedzialny za naprawę.

W przypadku wykrycia incydentu z produktem lub w razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt z oficjalną pomocą techniczną Cecotec pod numerem telefonu +34 96 321 07 28.

## 1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Hlavní struktura
2. Plastové obložení
3. Pedály
4. Řídítka
5. Přední stabilizační tyč
6. Zadní stabilizační tyč
7. Sada šroubů
8. Imbusový klíč S6
9. Křížový klíč S13-S14-S15
10. Šrouby se šestihrannou hlavou M8\*16\* 15 x4
11. Podložka D8\* 16\*1.5 x4
12. Šrouby se šestihrannou hlavou D8\* 16\*1.5 x4
13. Podložka D10\* 20\*2.0 x4
14. Klíč S17-S19
15. Monitor
16. Konektor 1 5\*750
17. Konektor 2 5\*380
18. Držák na lahev



## 2. MONTÁŽ PRODUKTU

**Krok 1.** Obr. 2

Pomocí 4 šroubů (12) a 4 podložek (13) připevněte přední protiprokluzovou tyč (5) a zadní protiprokluzovou tyč (6) k hlavnímu rámu (1). K utažení šroubů použijte imbusový klíč S6 (8).

**Krok 2.** Obr. 3

1. Nejprve připevněte konektor 2 (17) k hlavnímu rámu (1) s konektorem 1 (16) nad hlavní tyčí a poté zasuňte tyč do rámu (1).
2. Vyjměte 4 šrouby (10) a 4 podložky (11) ze sady (7) a pomocí šroubů a podložek sejměte řídítka (4). Pomocí imbusového klíče S6 (8) je připevněte k hlavnímu rámu (1). Utáhněte šrouby pro zajištění, nasadte plastovou lištu (2).
3. Připojte konektor (16) k monitoru (15). Poté nainstalujte monitor (15) na hlavní rám (1).

**Krok 3.** Obr. 4.

1. Nejprve našroubujte pedál na kliku ručně a poté jej zajistěte klíčem.
2. Pro připevnění pedálu ke klice použijte S15 křížového klíče (9) k instalaci pedálů (3) na levou a pravou kliku hlavního rámu (1), rozlišujte mezi levou (L) a pravou (R) a postupujte ve směru šipky na obrázku. Pomocí klíče S19 (14) utáhněte paralelní matice 3L a 3R obráceně (podle směru šipky na obrázku) a poté je utáhněte křížovým klíčem (9).

**Krok 4.** Obr. 5

Přípevněte klec na láhev (18) k rámu rukojeti (4) podle obrázku vpravo.

### 3. UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

#### Nastavení kola

##### Nastavení výšky řídítek

- Jednou rukou uvolněte kliku od hlavního rámu a vytáhněte ji, zatímco druhou rukou přidržujte středovou část řídítek, abyste je zvedli (nebo stiskli) a nastavili do požadované polohy.
- Uvolněte kliku a jemně s ní pohybujte nahoru a dolů.
- Posuňte představec řídítek, aby se automaticky nastavil (uslyšíte cvaknutí, což znamená, že se zasunul do otvoru v představci), a pak otáčejte klikou, dokud nebude pevně utažena. (Obr. 6)

##### Nastavení výšky a polohy sedla

- Jednou rukou uvolněte kliku na hlavním rámu a vytáhněte ji, zatímco druhou rukou přidržujte středovou část sedlového sloupku, abyste jej zvedli (nebo stiskli) a nastavili do požadované polohy.
- Uvolněte kliku a jemně s ní pohybujte nahoru a dolů.
- Posuňte sloupek sedla tak, aby se pružina automaticky nastavila (uslyšíte "cvaknutí", které znamená, že klika vklouzla do otvoru ve sloupku sedla), a pak kliku zašroubujte, dokud nebude pevně utažena.
- Povolte knoflík na klíce pod sedlem, posuňte sedlo dopředu a dozadu, nastavte ho do požadované polohy a otáčejte klikou, dokud není pevně utaženo. (Obr. 7).

##### Nastavení hlavního těla

Pod přední a zadní stabilizační tyčí jsou rozmístěny čtyři nastavovací patky. Uvolněte nohy a přiblížte je k podlaze, dokud nedochází k vibracím. (Obr. 8)

##### Nastavení odporu

Otáčením kolečka pro nastavení odporu ve směru hodinových ručiček odpor zvýšíte a proti směru hodinových ručiček odpor snížíte. (Obr. 9)

##### Přemístění kola

Nejprve nohama uchopte přední stabilizační tyč hlavního rámu, oběma rukama uchopte řídítka a pevně zatlačte na přední část kola. Po zvednutí zadního stabilizátoru můžete s kolem pohnout. (Obr. 10)

#### Informace o cvičení

Indoor cycling zlepší vaši kondici, zpevní svaly a spolu s nízkokalorickou stravou vám pomůže zhubnout.

#### Posílení svalů

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

#### Hubnutí

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

#### Používání

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

#### Zahřívací fáze

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

#### Fáze cvičení

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

#### Fáze zklidnění

Tato fáze umožňuje odpočinek svalům a kardiovaskulárnímu systému. Skládá se z řady zahřívacích cvičení, například zpomalení a pokračování asi 5 minut. Úseky by se měly opakovat; nezapomeňte nenamáhat svaly. Jakmile se dostanete do formy, budete muset trénovat více a větší intenzitou. Doporučuje se trénovat alespoň 3 dny v týdnu a pokud je to možné, tréninky pravidelně rozdělovat po celý týden. Doporučuje se přibližně 7 hodin používání týdně.



**Řešení problémů**

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

Pokud problém přetrvává, vyměňte baterie za nové.

**Doporučení**

Doporučuje se pravidelné mazání pohyblivých částí. Za tímto účelem nastříkejte na tyto díly, včetně pedálů a setrvačnicku, silikonový sprej nebo silikonový gel. Poté nechejte kolo normálně běžet alespoň půl minuty.

**Kontrolní panel****Fungování monitoru**

- Čas: 00:00-99:59 (minuty:vteřiny)
- Rychlost: 00-99.9 km / h
- Vzdálenost: 0.00-99.99 km
- Kalorie: 0-999.9 kcal

**Tlačítka**

- Tlačítko režimu (8): stisknutím tohoto tlačítka vyberete a zobrazíte určitou funkci, po stisknutí tlačítka režimu na 3-4 sekundy se monitor vynuluje (celkovou vzdálenost nelze vymazat).
- Tlačítko Set (9): stisknutím tohoto tlačítka nastavíte hodnotu počítání aktuálně zobrazené funkce (platí, pokud není aktivována funkce Scan, neplatí pro celkovou vzdálenost).
- Tlačítko resetování/vymazání (7): stisknutím tohoto tlačítka resetujete nebo vymažete aktuální údaje (platí, pokud není aktivováno skenování, neplatí pro celou vzdálenost).

**Fungování**

Automatický přepínač (Monitor): Pokud jsou k dispozici tlačítka a vstupní signál senzoru, zapne se automaticky.

Pokud není na vstupu žádný signál (klíč a signál ze senzoru), po čtyřech minutách se automaticky vypne.

**Metody a kroky obsluhy a seřízení**

- SCAN: Automaticky zobrazí každou hodnotu počtu.(1)
- TIME: měří čas uplynulý od začátku cvičení do jeho ukončení.(2)
- SPEED: měří okamžitou rychlost, která odráží rychlost pohybu. (3)
- DIST: měří vzdálenost ujetou od začátku do konce pohybu.(4)
- CAL: měří spálené kalorie od začátku cvičení do jeho konce. (5)
- ODO: měří celkovou ujetou vzdálenost.(6)

**Baterie**

Pokud nejsou údaje na obrazovce zřetelné, vyměňte baterii; tento monitor používá dvě baterie typu "AAA". Při výměně baterií je vyměňte všechny najednou.

**4. TECHNICKÉ SPECIFIKACE**

Jméno produktu: DrumFit Indoor 7000 Magno

Reference: 07086

Made in China | Designed in Spain

**5. RECYKLACE ELEKTROSPOTŘEBIČŮ**

Evropská směrnice 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ) specifikuje elektrospotřebiče, které se nemají recyklovat spolu s ostatním komunálním odpadem. Tyto elektrospotřebiče se musí zlikvidovat samostatně, aby se tak dosáhlo co nejlepší recyklace a využití materiálů, a tímto se omezil dopad, který by lidé mohli mít na životní prostředí. Symbol přeškrtnutého kontajneru připomíná povinnost zlikvidovat tento produkt správně. Pro obdržení detailních informací o nejvhodnějším možném způsobu naložení s vaším elektrospotřebičem, a/nebo o bateriích, kontaktujte místní úřady.

**6. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS**

Tento produkt má záruku 2 roky od data zakoupení v případě, že zákazník disponuje fakturou nebo dokladem o koupi a produkt je v perfektním stavu a nakládá se s ním adekvátním způsobem tak, jak je uvedeno s v tomto návodu na použití.

Záruka nezahrnuje:

- Pokud byl produkt používán nad svoji kapacitu anebo užitnost, byl špatně používán, utrpěl náraz, byl vystaven vlhkosti, ponořen do tekutiny nebo jiné korozivní substance, a jakoukoli vinu připsatelnou spotřebiteli.
  - Pokud byl produkt rozmontován, modifikován anebo opravován servisem neautorizovaným oficiálním servisem Cecotec.
  - Pokud byl problém zaviněn normálním používáním a opotřebením součástí.
- Záruční servis kryje veškeré defekty zaviněné během výroby po dobu 2 let na základě platné legislativy, s výjimkou spotřebních dílů. V případě špatného zacházení ze strany spotřebitele není záruční servis odpovědný za opravu.

Pokud při jakékoli příležitosti zjistíte nehodu s výrobkem nebo máte jakékoli dotazy, obraťte se na oficiální technickou asistenční službu Cecotec prostřednictvím telefonního čísla +34 96 321 07 28.

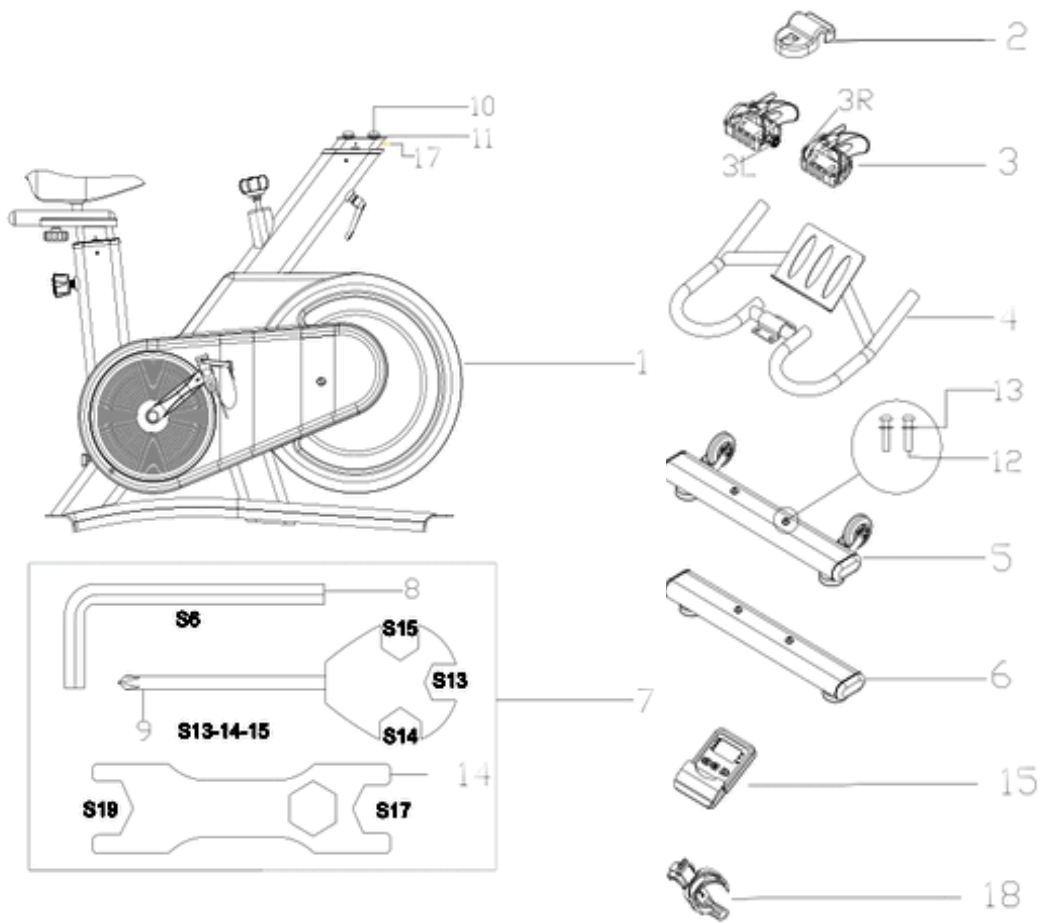


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

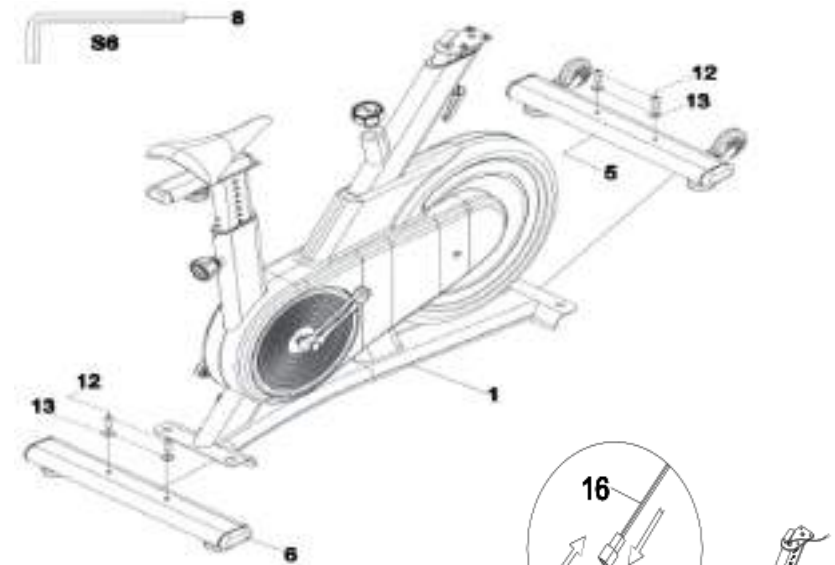


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

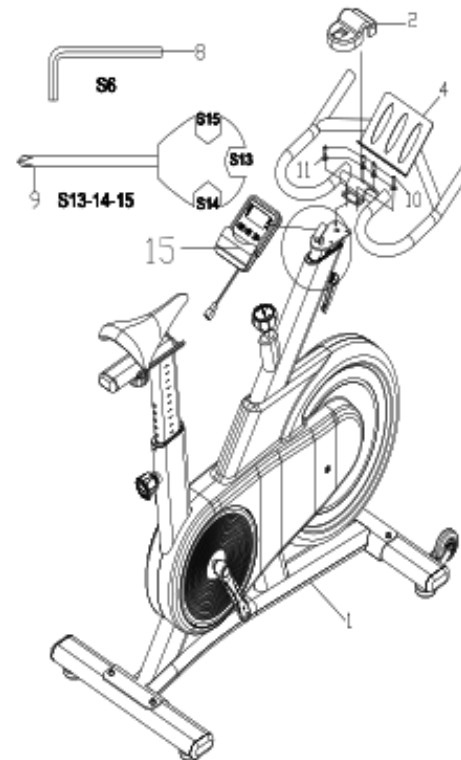


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

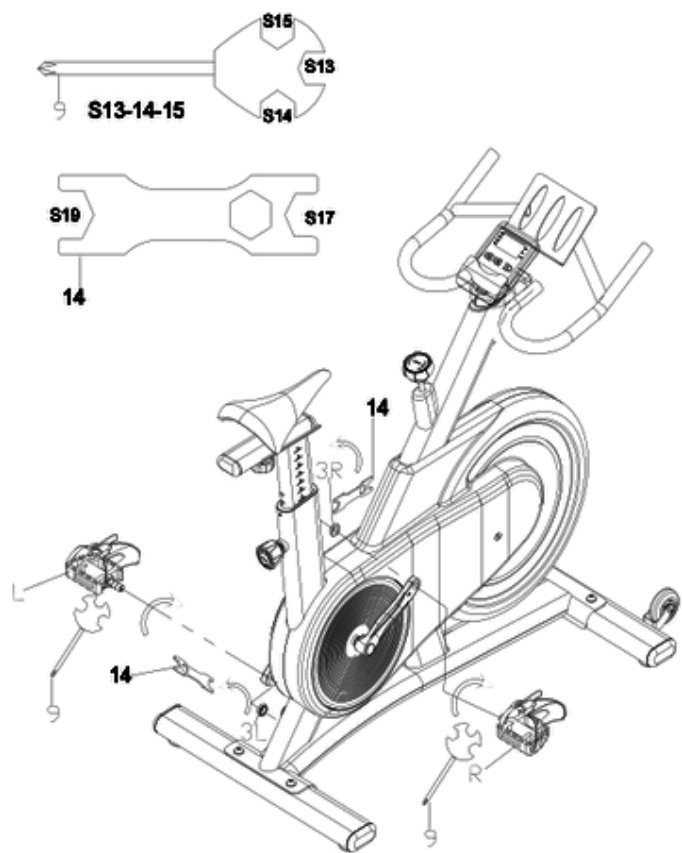


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

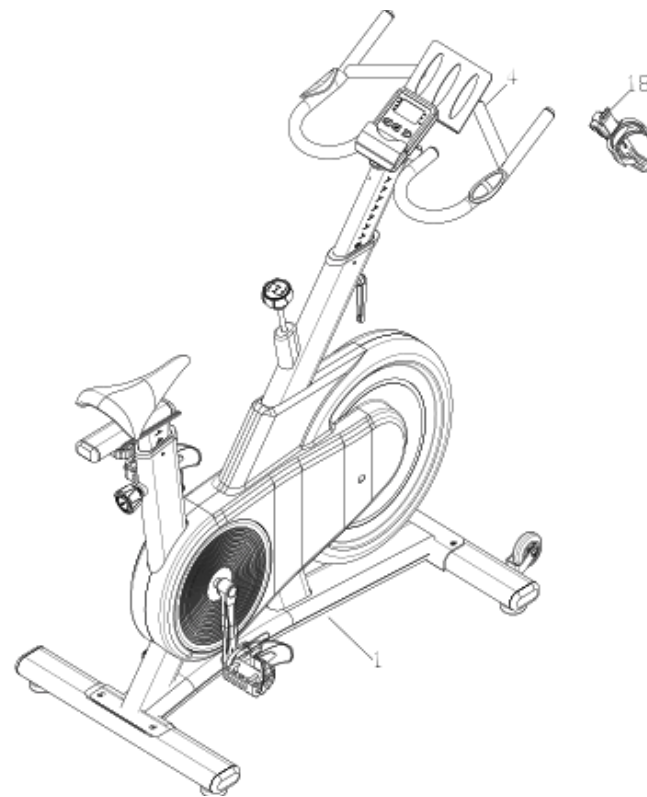


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

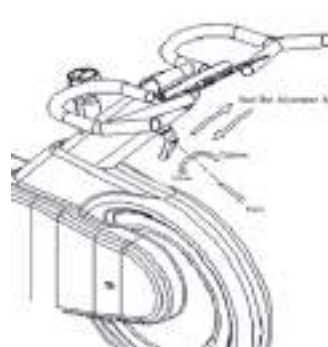


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

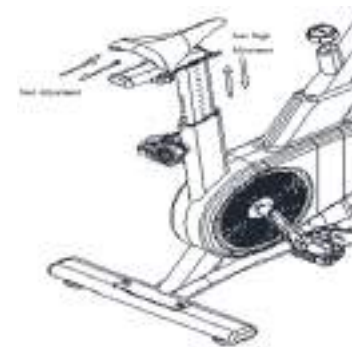


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

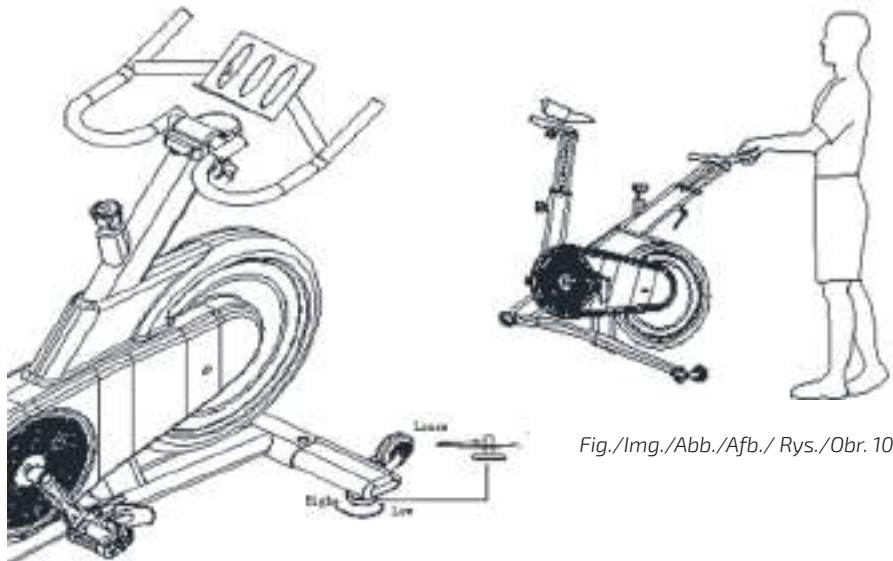


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10

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

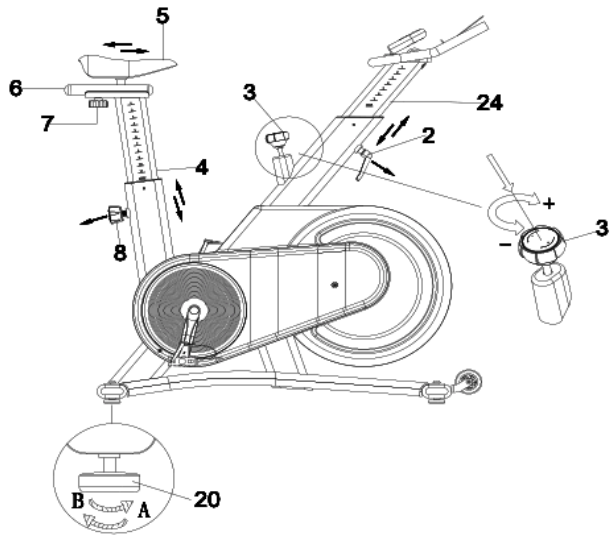
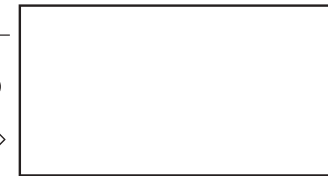


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

# DRUMFIT

- 1 SCAN
- 2 TIME
- 3 SPD



- DST 4
- CAL 5
- ODO 6



RESET  
7



MODE  
8



SET  
9

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

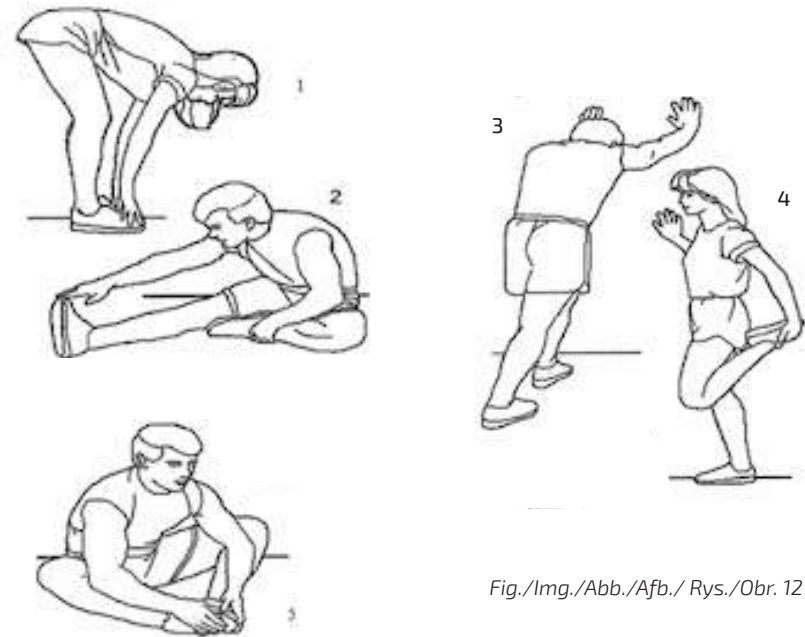


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 12

[www.cecotec.es](http://www.cecotec.es)

Cecotec Innovaciones S.L.  
C/ de la Pinadeta s/n, 46930  
Quart de Poblet, Valencia (Spain)  
PE01210803