

# cecotec

## EXTREME



**FIT**  
BY CECOTEC

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

## ÍNDICE

Precauciones de seguridad	5
Componentes - piezas	6
Montaje	7
Uso del monitor	11
Funciones de los botones	12
Información sobre ejercicios	12
Mantenimiento	13
Características técnicas	13
SAT y garantía	14

## INDEX

Safety instructions	15
Components - parts	16
Assembly	17
Monitor operation	21
Functions	21
Exercising information	21
Maintenance	22
Technical details	23
Technical Support Service and Warranty	23

## INDEX

Mesures de sécurité	24
Pièces et composants	25
Assemblage	26
Utilisation du moniteur	30
Fonction	30
Information concernant l'exercice	31
Entretien	32
Caractéristiques techniques	32
SAV et garantie	32

## INHALT

34 Sicherheitshinweise
36 Komponenten und Bauteile
37 Montage
40 Bedienung Fahrradcomputer
41 Bedienung und Funktionen
41 Trainings- und Übungshinweise
42 Wartung
43 Technische details
43 Kundendienstservice

## INDICE

44 Precauzioni di sicurezza
45 Componenti - pezzi
46 Montaggio
50 Uso del monitor
50 Funzioni dei bottoni
51 Informazioni relative all'esercizio
51 Manutenzione
52 Caratteristiche
52 SAT e garanzia

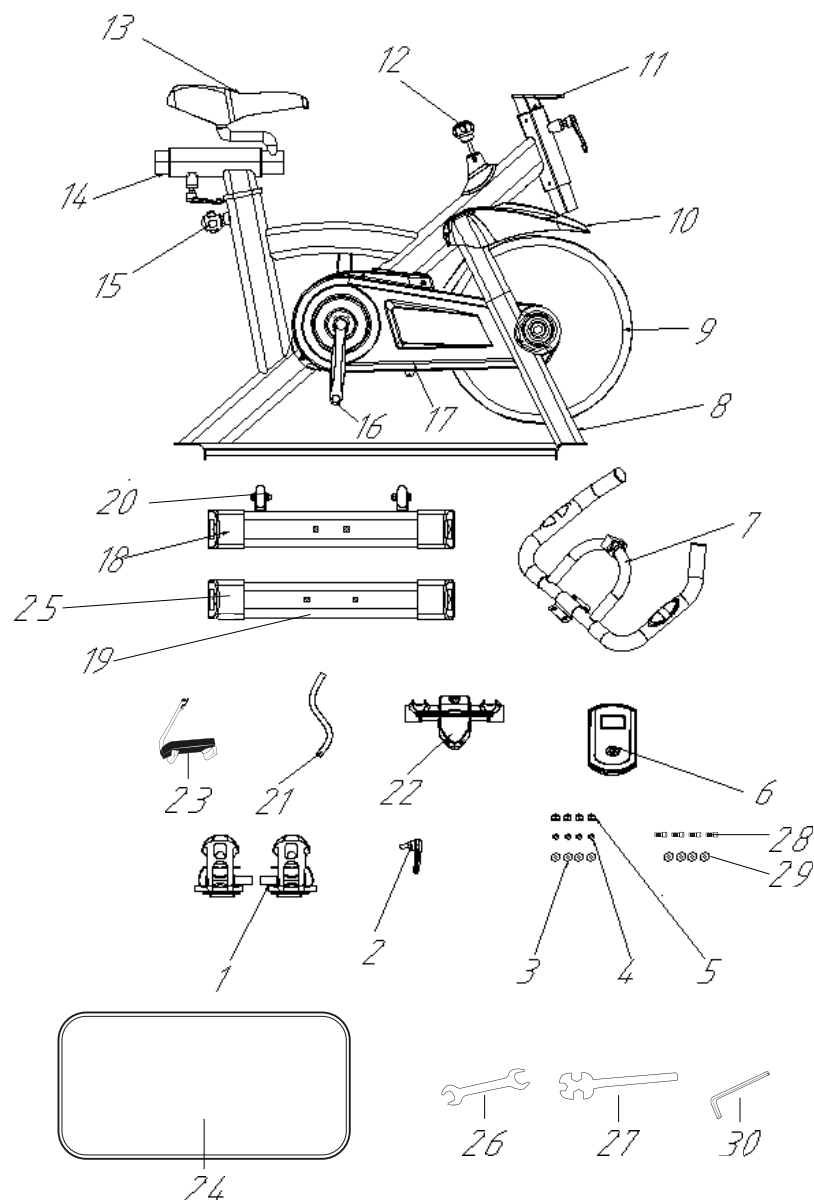
## ÍNDICE

53 Precauções de segurança
54 Componentes e peças
55 Montagem
59 Usando o monitor
59 Funções dos Botões
60 Informações sobre exercícios
60 Manutenção
61 Características técnicas
61 SAT y garantia

# Partes y componentes

Parts and components - Pièces et composants

Parti e componenti - Peças e componentes



POR FAVOR, GUARDE ESTE DOCUMENTO PARA FUTURAS CONSULTAS

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

## PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

Lea la información de seguridad antes de montar o utilizar la bicicleta.

## Ensamblaje

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

## Uso

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



- Sólo una persona a la vez debe utilizar la bicicleta.
- Mantenga las manos y la ropa suelta u otros objetos lejos de todas las piezas móviles.
- Use siempre ropa de entrenamiento apropiada para el ejercicio. No use ropa suelta o floja, ya que podría quedar atrapada en el equipo. Utilice zapatos deportivos para proteger sus pies durante el ejercicio.
- No coloque ningún objeto afilado alrededor de la bicicleta.
- Este producto es adecuado para usuarios de hasta 120 kg de peso.
- El aparato no debe ser usado por niños de 0 a 8 años. Este aparato puede ser usado por niños de 8 años de edad o más si están continuamente supervisados.
- Este aparato puede ser usado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento si están supervisados o han recibido instrucción es concernientes al uso del aparato de una forma segura y entienden los riesgos que este implica.
- Mantenga el aparato y su cable fuera del alcance de los niños de edad inferior a 8 años.
- La limpieza y el mantenimiento de usuario no deben ser realizados por niños.

### COMPONENTES - PIEZAS

1. Pedales
2. Perno de bloqueo
3. Arandela plana  $\Phi 10$
4. Arandela de presión  $\Phi 10$
5. Tuerca M10
6. Monitor del ordenador
7. Manillar
8. Cuadro
9. Volante de inercia
10. Guardabarros delantero
11. Soporte del marco del manillar
12. Rueda de selección de intensidad y frenado
13. Sillín
14. Soporte del sillín
15. Manivela para apretar (arriba/abajo ajuste de sillín)



16. Biela
17. Cubierta de la cadena
18. Barra estabilizadora delantera
19. Barra estabilizadora trasera
20. Rueda para el transporte
21. Manguera corrugada
22. Embellecedor/protección para el manillar
23. Soporte para dispositivo móvil
24. Alfombrilla
25. Estabilizadores
26. Llave fija 1
27. Llave fija 2
28. Tornillo Allen
29. Arandela
30. Llave Allen

### MONTAJE



#### Paso 1: Barras estabilizadoras

Instale la barra estabilizadora delantera bajo el bastidor principal alineada con los orificios; coloque una arandela plana  $\Phi 10$ , una arandela de presión  $\Phi 10$  y una tuerca  $\Phi 10$  en cada tornillo de la barra estabilizadora. Apriete la tuerca hasta que esté completamente fijada, utilice para ello la llave fija 1. Realice la misma operación con la barra estabilizadora trasera.



**Paso 2: Pedales**

Extraiga los pedales, verá que se encuentran marcados con las letras “L” (izquierda) y “R” (derecha). Introduzca el pedal derecho “R” apoyándolo en el agujero del lado derecho, e insertando el tornillo de bloqueo y girando en la dirección de las agujas del reloj. Introduzca el pedal izquierdo “L”, en el agujero del lado izquierdo, colocando el tornillo de bloqueo y girando hacia la izquierda con una llave, hasta que quede bien sujeto y no se mueva. Utilice la llave fija 2.

Nota: Las bielas también están marcadas con las letras “L” y “R” para el pedal de cada pie, si se invierten, podrían dañar el producto. Deben fijarse bien, o después de un tiempo el pedal podría caerse.



**Paso 3: Sillín**

Gire la rueda de ajuste del soporte del sillín en sentido contrario a las agujas del reloj y seleccione la altura deseada en uno de los agujeros del soporte. Cuando la tenga seleccionada, gire la rueda en el sentido de las agujas del reloj para fijar la altura deseada. Una vez ajustada la altura, ajuste el sillín horizontalmente con el perno de bloqueo, para aflojarlo, gírelo en el sentido de las agujas del reloj y para fijarlo, gírelo en sentido

contrario.



**Paso 4: Manillar**

Coloque el manillar sobre su soporte, alineado con los cuatro orificios. A continuación, coloque una arandela y un tornillo Allen en cada orificio y apriételes con la llave Allen girando en el sentido de las agujas del reloj.



Afloje el perno de bloqueo y ajuste la altura deseada del manillar. A continuación, vuelva a apretar el perno de bloqueo.

Para apretar, gire el perno en el sentido de las agujas del reloj.

Para aflojar, gire el perno en el sentido contrario a las agujas del reloj.



Por último, coloque el embellecedor de plástico.



#### Paso 5: Monitor

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



#### Paso 6: Rueda de selección de intensidad y freno de emergencia

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

#### Paso 7: Estabilizadores

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



#### Paso 8: Unión de cables

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

#### Paso 9: Soporte para dispositivo móvil

Coloque el soporte alrededor del manillar usando la goma elástica.

#### Paso 10: Alfombrilla

Coloque la bicicleta sobre la alfombrilla para evitar daños en el suelo.

### USO DEL MONITOR

**Auto encendido/apagado (On/Off):** el monitor se encenderá automáticamente cuando la bicicleta esté en uso. El monitor se apagará automáticamente tras cuatro minutos de inactividad o cuando no se pulse ningún botón.

**Botón rojo (selección de modo):** utilice este botón para seleccionar una función específica (Scan, Tiempo, Velocidad, Distancia, Calorías, Odómetro, Pulsómetro).

**Reiniciar (reset):** para resetear el ordenador, pulse durante 3 segundos el botón rojo o

extraiga las pilas y se borrará la información almacenada en el ordenador.

### **FUNCIONES DE LOS BOTONES**

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

### **PILAS**

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

### **INFORMACIÓN SOBRE EJERCICIOS**

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

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

### **RUTINA DE EJERCICIO**

Para mantener o mejorar su forma física, realice tres sesiones de ejercicio semanalmente, como mínimo debe descansar un día entre cada sesión de ejercicio. Después de varios

meses de ejercicio, puede aumentar el número de sesiones semanales hasta cinco. Para obtener los mejores resultados debe ser constante a la hora de hacer ejercicio.

### **MANTENIMIENTO**

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

1. Lubrique periódicamente las piezas que se muevan durante el ejercicio para evitar un deterioro prematuro.
2. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encontrara en mal estado, cámbiela inmediatamente y no utilice el equipo hasta que se encuentre en perfecto estado.
3. El equipo se puede limpiar con un trapo húmedo y con un detergente no abrasivo.
4. No utilice disolventes.
5. No intente reparar el equipo por sí mismo. Si tiene dificultades para su montaje, uso, o piensa que le faltan piezas, contacte con su distribuidor o el Servicio de Asistencia Técnica Oficial.

### **ECOLOGÍA Y RECICLAJE**



Para proteger el medio ambiente, no deseche los aparatos eléctricos junto con los residuos domésticos. Por favor, lleve cualquier equipo eléctrico que ya no utilice a los puntos de recogida previstos para su eliminación.

Esto ayuda a evitar los posibles efectos adversos de la eliminación incorrecta de los desechos en el medioambiente y la salud humana. De esta forma, contribuirá al reciclaje y otros métodos de reutilización de aparatos eléctricos y electrónicos. La información relativa a dónde puede desecharse el equipo se puede obtener de las autoridades locales.

### **CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**

Peso: 45 kg.

Peso máximo usuario: 120 kg.

Pilas: AAA (2 uds.).



## SAT Y GARANTÍA

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

La garantía no cubrirá:

- Si el producto ha sido usado fuera de su capacidad o utilidad, maltratado, golpeado, expuesto a la humedad, tratado con algún líquido o sustancia corrosiva, así como por cualquiera otra falla atribuible al consumidor.
- Si el producto ha sido desarmado, modificado o reparado por personas no autorizadas por el SAT oficial de Cecotec.
- Si la incidencia es originada por el desgaste normal de las piezas debido al uso.
- El coste de los portes de la recogida del producto ni de la entrega.
- Si en alguna ocasión detecta una incidencia con el producto, debe contactar con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec y hacer llegar la factura de compra del producto vía e-mail:

[sat@cecotec.es](mailto:sat@cecotec.es)

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

PLEASE, KEEP THIS DOCUMENT FOR FUTURE REFERENCE

Read these instructions carefully before assembling or using your bike. These instructions contain important information that will help you get the best out of your equipment and ensure a safe and correct assembly, use, and maintenance.

## SAFETY INSTRUCTIONS

Please, read the following safety instructions before assembling or using the product.

### Assembly

- Verify that you have all the components and tools listed on the next pages. Some components are pre-assembled.
- Keep children and animals away from the working area as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting.
- Assemble the item as close to its final location (in the same room) as possible.
- Place the equipment on a clear, even surface free of clutter.
- Dispose of all packaging elements carefully and responsibly.

### Use

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





- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose or baggy clothing, since it may get caught in the equipment. Wear athletic shoes to protect your feet while exercising.
- Do not place any sharp objects around the equipment.
- This product is suitable for a maximum user weight of 120 kg.
- This appliance must not be used by children under the age of 8. The appliance can be used by children aged 8 or above, as long as they are given continuous supervision.
- This product can be used by persons with reduced physical, sensitive, or mental capabilities, or lack of experience or knowledge, as long as they have been given supervision or instruction concerning the operation of the appliance in a safe way, and understand the risks involved.
- Keep the appliance and out of reach of children under the age of 8.
- Cleaning and maintenance tasks must not be carried out by children.

#### COMPONENTS - PARTS

1. Pedals
2. Locking bolt
3. Flat washer  $\Phi 10$
4. Spring washer  $\Phi 10$
5. Dome nut M10
6. Computer
7. Handlebars
8. Frame
9. Flywheel
10. Front fender
11. Handlebar support frame
12. Intensity and braking wheel
13. Seat
14. Seat support
15. Locking knob (up/down adjustment for seat)
16. Crank
17. Cover of the chain
18. Front stabiliser



19. Rear stabiliser
20. Transportation wheels
21. Corrugated tube
22. Cover of the handlebar support frame
23. Support for mobile device
24. Mat
25. Stabilisers
26. Spanner 1
27. Spanner 2
28. Allen screw
29. Washer
30. Allen key

#### ASSEMBLY



##### Step 1: Stabilisers

Install the front stabilising bar under the main frame and align their holes; place one washer  $\Phi 10$ , one spring washer  $\Phi 10$ , and one dome nut  $\Phi 10$  on every screw of the stabilising bar. Fasten the nuts until completely fixed with the help of the Spanner 1. Proceed the same way to assemble the rear stabilising bar.





### Step 2: Pedals

Take the pedals out; they are marked "L" (left) or "R" (right). Insert the fixing screw in the crank on the right side of the bike and into the right pedal "R", and fix it with the spanner 2. Insert the fixing screw in the crank on the left "L" side of the bike and into the left pedal, and fix it with the spanner 2.

Note: the crank is also marked "L" and "R". Do not use the wrong pedal on each side or the product might get damaged. Fix the pedal correctly, or else they could fall after some use.



### Step 3: Seat

Turn the locking knob on the seat support counterclockwise and adjust the seat height, choosing one of the holes on the seat support bar. Then, turn the knob clockwise to fix the seat.

Once you have adjusted the height, use the lever under the seat to adjust it horizontally with the locking bolt. Turn it clockwise to loosen it and counterclockwise to fasten it.



### Step 4: Handlebar

Align the four holes on the handlebar with the holes in the handlebar support frame.



Then, place a washer and an Allen screw in each hole and fasten them with the Allen key, turning them clockwise.



Loosen the locking bolt and adjust the height. Then, fasten the locking bolt again.

To fasten, turn the locking bolt clockwise.

To loosen, turn the locking bolt counterclockwise.



Finally, place the cover of the handlebar support frame.



### Step 5: Monitor

place the monitor on the handlebar and fix its bracket with the corresponding screws. Please, connect the cables "SENSOR" & "PULSE".

**Step 6: Intensity and braking wheel**

As you can see in the figure above, you can turn the wheel clockwise to increase the resistance of the pedals and counterclockwise to reduce it. In case of an emergency, press your hand against the wheel to stop the pedals.

**Step 7: Stabilisers**

The stabilizers are placed in the rear stabilising bar. Use them if the bike is placed on a slightly uneven surface. Turn the screw clockwise to extend the stabiliser and adjust it according to your needs.

**Step 8: Connections**

Use the corrugated pipe provided to wrap loose wires.

**Step 9: Mobile device support**

Tie the elastic band around the handlebar.

**Step 10: Mat**

Place the bike on the mat provided to avoid damaging the floor.

**MONITOR OPERATION**

**Auto On/Off:** the monitor will switch on automatically when the exercise machine is in motion. The monitor will turn off automatically within 4 minutes if there is no operation or no key is pressed.

**Red button (mode selector)** – Use this button to select a particular function (Scan, Time, Speed, Distance, Calories, Odometer, or Heart rate monitor).

**Reset:** To reset the computer, remove the batteries or press the RED button for 3 seconds. The information recorded on the computer will be lost.

**FUNCTIONS**

- **SCAN:** changes the function every 4 seconds.
- **TIME:** total working time.
- **SPEED:** current speed.
- **DISTANCE:** run distance on every training session.
- **CALORIES:** total calories burned.
- **ODOMETER:** The total accumulated distance.
- **PULSE:** the user's heart rate will be displayed in beats per minutes. Your heart rate can be measured when your thumbs are placed on the sensors on the handlebars.

**BATTERY**

If the monitor does not display the information correctly, replace the batteries. This monitor uses two AAA batteries (included).

**EXERCISING INFORMATION**

A proper workout should consist of the following three activities:

1. Warm-up: consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.
2. Training: consisting of 20 to 30 minutes of exercise. (Note: during the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone longer



than 20 minutes).

- Cool-down: 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries.

### Exercise Frequency

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

### MAINTENANCE

Examine the equipment periodically in order to detect any issue, such as loose bolts.

- Lubricate its moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working condition.
- The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent.
- Do not use solvents.
- Do not attempt to repair this equipment by yourself. Should you have any difficulty with its assembly or operation, or if you think that you any part missing, contact the official Technical Support Service.

### ECOLOGY AND RECYCLING



Protect our environment: do not dispose of electrical equipment together with domestic waste. Please return any electrical equipment that you will no longer use to the collection points provided for their disposal.

This helps to avoid the potential effects of the incorrect disposal on the environment and human health. This will contribute to recycling and other forms of reutilization of electrical and electronic equipment. Information concerning where the equipment can be disposed of can be obtained from your local authorities.

### TECHNICAL DETAILS

Weight: 45 kg.

Maximum user weight: 120 kg.

Batteries: AAA (2 units).

### TECHNICAL SUPPORT SERVICE AND WARRANTY

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

The warranty does not cover the following situations:

- The product has been used beyond its capacity or utility, misused, beaten, exposed to moisture, treated with liquid or corrosive substances, as well as any other fault attributable to the consumer.
- The product has been disassembled, altered, or repaired by persons not authorised by the official Technical Support Service of Cecotec.
- The issue is caused by the normal wear and tear of its parts due to use.
- The cost of collecting the product or shipment costs.

If an incidence with the product is ever detected, you should contact your dealer or the official Technical Support Service of Cecotec and send the proof of purchase via e-mail:

[sat@cecotec.es](mailto:sat@cecotec.es)

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

VEUILLEZ CONSERVER CE MANUEL POUR DE FUTURES CONSULTATIONS

Veillez lire ces instructions avant d'assembler ou d'utiliser votre vélo, elles contiennent des informations importantes qui vous aideront à obtenir les meilleurs résultats avec votre équipement. Assurez-vous de réaliser un assemblage, un usage et un entretien sécurisés.

## MESURES DE SÉCURITÉ

Veillez lire les informations de sécurité avant d'assembler ou d'utiliser votre vélo.

### Assemblage

- Vérifiez que vous avez bien tous les composants et toutes les indications listées dans les pages suivantes. Certains composants sont déjà préassemblés.
- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent causer un risque d'asphyxie si elles sont avalées.
- Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour placer les pièces avant de commencer.
- Si possible, assemblez votre vélo à proximité de son lieu d'utilisation futur (dans la même pièce).
- Installez l'équipement sur une surface claire et ordonnée.
- Veuillez jeter le(s) emballage(s) de manière sûre et responsable.

### Utilisation

- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs soient bien informés concernant l'utilisation du produit de manière sûre.
- Ce produit est conçu pour un usage personnel. Ne pas l'utiliser pour un usage commercial.
- Vous venez d'acquérir cet équipement pour vous entraîner, il en va de votre propre responsabilité. Si vous avez un problème de santé quel qu'il soit ou sentez que vous pouvez souffrir d'un grave problème de santé, veuillez contacter un médecin avant de commencer à faire de l'exercice.
- Avant de commencer à utiliser le produit pour faire de l'exercice, il vous est recommandé de vous échauffer et de vous étirer.
- Si vous notez que vous avez la tête qui tourne, des nausées, une douleur au niveau

de la poitrine ou d'autres symptômes anormaux, cessez toute activité et contactez un médecin immédiatement.

- Ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- Maintenez les mains, les vêtements ou objets éloignés de toutes les pièces mobiles.
- Utilisez toujours des vêtements adéquats lorsque vous réalisez votre entraînement. N'utilisez pas de vêtements amples, vous pourriez vous accrocher. Utilisez des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.
- Ne pas disposer d'objets tranchants à proximité de l'équipement.
- Ce produit peut être utilisé par des personnes de 120 kgs maximum.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des enfants de moins de 8 ans. Cet appareil peut être utilisé par des enfants de plus de 8 ans s'ils sont sous surveillance continue.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou sans expérience ni connaissances si elles sont surveillées et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation du produit de manière sécurisée et qu'elles aient bien compris les risques que l'appareil implique.
- Maintenez l'appareil et son câble hors de portée des enfants de moins de 8 ans.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants.

## PIÈCES ET COMPOSANTS

6. Pédales
7. Goupille de blocage
8. Rondelle plate  $\Phi 10$
9. Rondelle pression  $\Phi 10$
10. Écrou M10
11. Moniteur de l'ordinateur
12. Guidon
13. Cadre
14. Volant d'inertie
15. Garde-boue avant
16. Support du cadre du guidon
17. Roue de sélection d'intensité et de freinage
18. Selle
19. Support de la selle

20. Manivelle de serrage (En haut /en bas, réglage de la selle)
21. Manivelle
22. Protection de la selle
23. Barre stabilisatrice avant
24. Barre stabilisatrice arrière
25. Roue pour le transport
26. Conduit ondulé
27. Enjoliveur/protection du guidon
28. Support pour téléphone portable
29. Tapis
30. Stabilisateurs
31. Clé fixe 1
32. Clé fixe 2
33. Vis Allen
34. Rondelle
35. Clé Allen

## ASSEMBLAGE



### ÉTAPE 1 : Barres stabilisatrices

Installez la barre stabilisatrice avant sous le cadre principal, alignée avec les orifices ; placez une rondelle plate  $\Phi 10$ , une rondelle pression  $\Phi 10$  et un écrou  $\Phi 10$  sur chaque vis de la barre stabilisatrice. Appuyez sur l'écrou jusqu'à ce qu'il soit complètement fixe, utilisez pour cela, la clé 1. Réalisez la même opération avec la barre stabilisatrice arrière.



### ÉTAPE 2 : Pédales

Lorsque vous allez extraire les pédales, vous verrez les lettres "L" (gauche) et "R" (droite) marquées dessus. Introduisez la pédale droite "R" en l'enfonçant dans le trou du côté droit, puis en insérant la vis de blocage et en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Introduisez ensuite la pédale gauche "L", dans le trou du côté gauche, en plaçant la vis de blocage et en tournant vers la gauche avec une clé, jusqu'à ce qu'elle soit bien fixe et qu'elle ne bouge pas. Utilisez la clé 2.

Remarque : les manivelles sont aussi marquées par les lettres «L» et «R» pour chacune des pédales. Si elles sont inversées, cela pourrait endommager le produit. Les pédales doivent être bien fixées, dans le cas contraire, elles pourraient tomber avec le temps.



### ÉTAPE 3 : Selle

Tournez la molette de réglage du support de la selle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et sélectionnez la hauteur souhaitée dans l'un des trous du support. Lorsqu'elle est ajustée, tournez la roue dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer la hauteur souhaitée. Une fois la hauteur ajustée, réglez la selle horizontalement avec la

manivelle de blocage. Pour la desserrer, tournez la manivelle dans le sens des aiguilles d'une montre et pour fixer la selle, tournez dans le sens contraire.



#### ÉTAPE 4 : Guidon

Placez le guidon sur son support, aligné avec les quatre orifices. Ensuite, placez une rondelle et une vis Allen dans chaque orifice et serrez-les avec la clé Allen en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.



Desserrez la manivelle de blocage et ajustez la hauteur désirée de la manivelle. Ensuite, appuyez de nouveau sur la manivelle de blocage.

Pour serrer, tournez la manivelle dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour desserrer, tournez la manivelle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



Enfin, placez l'enjoliveur en plastique.



#### ÉTAPE 5 : Moniteur

Placez le moniteur avec son support sur le cadre du guidon. Fixez-le avec les vis correspondantes. Veuillez brancher les câbles "SENSOR" et "PULSE".

#### ÉTAPE 6 : Roue de sélection d'intensité et frein d'urgence

Comme il est montré sur l'image de la roue, si vous tournez dans le sens des aiguilles d'une montre, vous augmenterez la résistance des pédales et, dans le sens contraire, vous réduirez la résistance des pédales. Pour freiner et éviter les lésions, appuyez sur la roue et les pédales s'arrêteront.

#### ÉTAPE 7 : Stabilisateurs

Les stabilisateurs se trouvent dans la barre stabilisatrice arrière. Utilisez-les s'il s'agit d'une surface avec un dénivelé peu prononcé. Tournez la pièce effilée dans le sens des aiguilles d'une montre pour extraire le stabilisateur et ajustez-le à la dimension dont vous avez besoin.



### ÉTAPE 8: Jonction des câbles

Utilisez le conduit ondulé pour enrouler les câbles qui sont "en liberté" afin de former un conduit unique.

### Étape 9: Support pour téléphone portable

Placez le support autour du guidon en utilisant la gomme élastique.

### ÉTAPE 10: Tapis

Placez le vélo sur le tapis pour éviter d'abîmer le sol.

## UTILISATION DU MONITEUR

**Auto On /Off:** Le moniteur se met en marche automatiquement lorsque le vélo est en cours d'utilisation. Le moniteur s'éteint automatiquement après quatre minutes d'inactivité ou lorsque vous n'appuyez sur aucun bouton.

**Bouton rouge (sélection de mode)** – Utilisez ce bouton pour sélectionner une fonction spécifique (Scan, Temps, Vitesse, Distance, Calories, Odomètre, Pulsomètre).

**Réinitialiser (reset)** : Pour réinitialiser l'ordinateur, appuyez pendant 3 secondes sur le bouton rouge ou extraire les piles. Les dernières informations s'effaceront de l'ordinateur.

## FONCTIONS

- **SCAN** : Séquence de toutes les fonctions qui alternent toutes les 4 secondes.
- **TEMPS** : Indique le temps total d'entraînement.

- **VITESSE** : Indique la vitesse en temps réel.
- **DISTANCE** : Indique la distance parcourue pour chaque entraînement.
- **CALORIES** : Indique les calories brûlées pendant l'exercice.
- **ODOMÈTRE** : Indique la distance totale parcourue.
- **PULSOMÈTRE** : Indique la fréquence cardiaque lorsque les pouces se trouvent sur les capteurs situés sur le guidon. La fréquence cardiaque est indiquée en battements par minute.

## PILES

Si le moniteur n'indique pas l'information correctement, veuillez retirer les piles et les changer pour des nouvelles. Le moniteur fonctionne avec deux piles AAA (Incluses).

## INFORMATION CONCERNANT L'EXERCICE

Un entraînement correct doit être composé des étapes suivantes :

1. **ÉCHAUFFEMENT** : Consiste en une séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct permet une augmentation de la température corporelle, du rythme cardiaque et de la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice.
2. **ENTRAÎNEMENT** : Il s'agit d'une séance d'exercices d'une durée de 20 à 30 minutes. (Note: Pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes).
3. **ÉTIREMENTS** : Étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les blessures après l'exercice.

## ROUTINE D'EXERCICE

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



**ENTRETIEN**

Vérifiez régulièrement l'équipement pour détecter de possibles changements comme par exemple les écrous qui peuvent se desserrer.

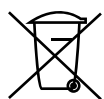
1. Lubrifiez les pièces qui se déplacent au cours de l'exercice pour prévenir la détérioration prématurée.
2. Inspectez et serrez toutes les pièces avant utilisation. Si une pièce se trouvait endommagée, veuillez la remplacer immédiatement et n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.
3. L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon humide et du détergent non abrasif.
4. N'utilisez pas de solvants.
5. N'essayez pas de réparer le produit vous-même. Si vous avez des difficultés d'assemblage, d'utilisation ou pensez qu'il vous manque des pièces, contactez le vendeur ou le Service Assistance Technique Officiel.

**CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES**

Poids : 4 kg.

Poids maximal utilisateur : 120 kg.

Piles : AAA (2 unités).

**RECYCLAGE D'ÉLECTRODOMESTIQUE**

La directive européenne 2002/96/EC de Directive de Résidus d'appareils et électroniques (WEEE), spécifie que les électrodomestiques ne doivent pas être recyclés avec le reste des déchets municipaux. Ces appareils doivent être éliminés séparément, afin d'optimiser la récupération et le recyclage des matériaux et réduire ainsi l'impact qu'ils peuvent avoir sur la santé humaine et

l'environnement. Le symbole de poubelle barrée vous rappelle votre obligation de recycler ce produit correctement.

Les consommateurs doivent communiquer avec les autorités locales pour obtenir des informations sur la façon la plus appropriée de recycler vos appareils.

**SAV ET GARANTIE**

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, abîmé, exposé à l'humidité, submergé dans n'importe quel liquide ou substance corrosive, ainsi que tous les incidents dont la faute serait imputable au consommateur.
- Un produit qui ai été démonté, modifié ou réparé par des personnes non autorisées par notre Service Après-Vente.
- Lorsque le problème a été causé par l'usure normale des composants dû à l'utilisation.
- Les frais de ports de livraison et retour des produits.

Si vous détectez un incident ou un problème avec le produit, vous devez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec et transmettre la facture d'achat du produit via e-mail à cette adresse :

[sat@cecotec.es](mailto:sat@cecotec.es)

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



BITTE BEWAHREN SIE DIESES DOKUMENT FÜR ZUKÜNFTIGE HINWEISE UND INFORMATIONEN ZUM NACHSCHLAGEN SORGFÄLTIG AUF.

Lesen Sie sich diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Fahrrad montieren und oder verwenden möchten. Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen, die Ihnen helfen, das Gerät optimal zu benutzen und eine sichere Montage, Verwendung und Wartung zu gewährleisten.

### **SICHERHEITSHINWEISE**

Bitte lesen Sie sich die folgenden Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät zusammenbauen oder verwenden.

#### **Montage**

- Vergewissern Sie sich, dass alle Komponenten und Werkzeuge die auf den folgenden Seiten beschrieben und aufgeführt werden, vorhanden sind. Einige Komponenten bzw. Teile sind vormontiert.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Arbeitsbereich fern, da durch die vorhandenen Kleinteile, Verschluckungsgefahr besteht.
- Stellen Sie genügend Platz zur Montage des Gerätes zur Verfügung um die Komponenten und Teile vor dem Beginn auszubreiten.
- Montieren Sie das Gerät so nah wie möglich am gewünschten Standort (im selben Raum), wenn möglich.
- Stellen Sie das fertig aufgebaute Gerät auf eine saubere und ebene Oberfläche bzw. Untergrund.
- Entsorgen Sie alle Verpackungskomponenten und Folien sorgfältig und verantwortungsvoll.

#### **Verwendung**

- Die alleinige Verantwortung zum sicheren und Ordnungsgemäßen Umgang bzw. Verwendung des Gerätes liegt beim Eigentümer. Er muss sicherstellen, dass alle Nutzer richtig informiert werden, wie man das Gerät sicher verwendet und benutzt.
- Dieses Gerät ist nur für den persönlichen/ privaten Gebrauch bestimmt und weder für eine kommerzielle oder institutionelle Nutzung noch zur Vermietung

vorgesehen bzw. konzipiert worden.

- Sie kaufen und verwenden dieses Gerät auf eigene Gefahr. Sollten Sie aus irgendwelchen gesundheitlichen bzw. körperlichen Gründen Bedenken zur Nutzung des Gerätes haben oder ein Gesundheitsrisiko besteht, dann wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen oder mit dem Trainingsprogramm starten. Befolgen Sie die empfohlenen Aufwärm- und Dehnübungen, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Wenn Sie sich schwindelig, übel oder unwohl fühlen bzw. Brustschmerzen oder andere nicht normale Symptome haben, unterbrechen und stoppen Sie das Training sofort und suchen umgehend ärztliche Hilfe auf.
- Das Gerät darf nur von einer Person während des Trainings verwendet werden.
- Halten Sie Ihre Hände und lose bzw. herumhängende Kleidungsstücke und Gegenstände von allen beweglichen Teilen des Gerätes fern.
- Tragen Sie für die Verwendung und zum Sport geeignete Bekleidung wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie lose oder weite Kleidung die nicht am Körper anliegt und achten Sie auf festes Schuhwerk, dass Ihre Füße beim Training schützt.
- Stellen bzw. legen Sie keine scharfen oder scharfkantigen Gegenstände auf bzw. in den Trainingsbereich um das Gerät herum.
- Dieses Produkt eignet sich bis zu einem maximalen Körpergewicht von 120 kg.
- Dieses Gerät darf von Kindern ab 8 Jahren benutzt werden, sofern bei der Verwendung beaufsichtigt werden.
- Dieses Gerät kann von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen und geistigen Fähigkeiten bzw. fehlenden Kenntnissen und Erfahrungen genutzt werden, solange sie bei der Benutzung beaufsichtigt werden oder ihnen eine Einweisung im sicheren Umgang gegeben wurden und sie die mit dem Gerät verbundenen Risiken verstehen und begriffen haben.
- Halten Sie das Gerät von Kindern unter 8 Jahren fern und bewahren es außerhalb deren Reichweite auf.
- Reinigungs- und Wartungsarbeiten dürfen nicht von Kindern durchgeführt werden.



**KOMPONENTEN - BAUTEILE**

1. Pedale
2. Verriegelungsschraube
3. Unterlegscheibe  $\Phi 10$
4. Federring  $\Phi 10$
5. Hutmutter M10
6. Fahrrad-Computer
7. Lenker
8. Rahmen
9. Schwungrad
10. Schutzblech vorn
11. Stützrahmen f. Lenker
12. Intensitäts- und Bremsrad
13. Sattel
14. Sattelstütze
15. Einstellknopf (Höheneinstellung f. Sattel)
16. Kurbel
17. Abdeckung Antriebskette
18. Frontstabilisator
19. Rückstabilisator
20. Transporträder
21. Wellenschlauch (Kabelschutz)
22. Abdeckung Stützrahmen f. Lenker
23. Halter für mobile Geräte
24. Matte
25. Stabilisatoren
26. Schraubenschlüssel 1
27. Schraubenschlüssel 2
28. Inbusschraube
29. Unterlegscheibe
30. Inbusschlüssel

**MONTAGE****Schritt 1: Stabilisatoren**

Montieren Sie den vorderen Stabilisator unter dem Hauptrahmen, indem Sie ihn zu den 2 Löchern ausrichten und je Schraube eine Unterlegscheibe  $\Phi 10$ , einen Federring  $\Phi 10$  und eine Hutmutter  $\Phi 10$  verwenden. Drehen Sie mit Hilfe des Schraubenschlüssels 1 die Hutmutter im Uhrzeigersinn fest. Wiederholen Sie diesen Vorgang bei der Montage des hinteren Stabilisators genauso wie eben beschrieben.

**Schritt 2: Pedale**

Nehmen Sie die Pedalen; Sie sind markiert mit "L" (links) und "R" (rechts). Drehen Sie das Außengewinde der Pedale in das dafür vorgesehene Innengewinde der Kurbel auf jeder Seite (rechts und links). Ziehen Sie die Pedale mit dem Schraubenschlüssel 2 fest.

Hinweis: die Kurbel ist ebenso wie die Pedale mit einem "L" (links) und einem "R" (rechts) markiert. Vergewissern Sie sich, dass Sie die Pedale auf der richtigen Seite der Kurbel montieren, es könnte sonst zur Beschädigung der Pedale oder der Kurbel kommen oder die Pedalen könnten herausfallen wenn Sie nicht ordnungsgemäß angebaut werden.

**Schritt 3: Sattel**

Drehen Sie den Verriegelungs- / Einstellknopf des Sattels im Uhrzeigersinn um den Sattel/ Sitz zu fixieren. Sobald Sie die Höhe eingestellt haben, verwenden Sie den Hebel unter dem Sitz, um ihn horizontal mit dem Verriegelungsbolzen einzustellen. Drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn um ihn zu lösen und entgegen dem Uhrzeigersinn, um ihn zu befestigen.

**Schritt 4: Lenker**

Richten Sie die vier Löcher am Lenker mit den Löchern des Stützrahmens für den Lenker an der Lenkeraufnahme aus. Setzen Sie je Loch eine Inbusschraube mit Unterlegscheibe ein und drehen diese mit Hilfe des Inbusschlüssels im Uhrzeigersinn fest.



Lösen Sie den Verriegelungsbolzen entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn und stellen Sie die Höhe des Lenkers ein. Drehen Sie anschließend den Verriegelungsbolzen im Uhrzeigersinn fest.



Anschließend platzieren Sie die Abdeckung des Stützrahmens für den Lenker.

**Schritt 5: Fahrrad-Computer/ Bildschirm**

Montieren Sie den Fahrradcomputer / Bildschirm auf den Lenker und befestigen Sie ihn mit den dafür vorgesehenen Schrauben. Verbinden Sie jetzt die Kabel "SENSOR" & "PULSE".

**Schritt 6: Intensität und Bremsrad**

Wie Sie auf der oberen Abbildung erkennen können, lässt sich das Einstellrad im Uhrzeigersinn drehen um den Widerstand zu erhöhen bzw. entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn um den Widerstand der der Kurbel zu verringern. Im Notfall, drücken Sie Ihre Hand gegen das Einstellrad um die Pedale bzw. Kurbel zu stoppen.



### Schritt 7: Ausgleichs-Stabilisatoren

Diese Stabilisatoren befinden sich im hinteren Stabilisator des Rahmens. Nutzen Sie diese Einstellmöglichkeit, wenn sich das Gerät auf einer unebenen Untergrund befindet. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn um den Stabilisator zu verlängern und passen Sie das Gerät Ihren Bedürfnissen an.



### Schritt 8: Verbindungen

Verwenden Sie den gewellten Plastikschlauch (Kabelschutz) um die losen Kabel am Fahrradcomputer zu schützen.

### Schritt 9: Halterung für mobile Geräte

Binden Sie das elastische Band um den Lenker.

### Schritt 10: Matte

Stellen Sie den Heimtrainer auf die mitgelieferte Matte um Ihren Fußboden zu schützen und Beschädigungen zu vermeiden.

## BEDIENUNG FAHRRADCOMPUTER

**Automatik an/ aus (On /Off):** der Bildschirm schaltet sich automatisch ein wenn sich die Kurbel in Bewegung setzt. Der Bildschirm schaltet sich automatisch nach 4 Minuten ab wenn das Gerät nicht in Betrieb ist oder keine Taste am Bildschirm gedrückt wird.

**Rote Taste (Funktionsauswahl)** – Nutzen Sie diese Taste um besondere Funktionen des Gerätes auszuwählen (Kontrolle, Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien oder

Herzfrequenz).

**Reset/Neustart:** Für einen Neustart bzw. Reset des Fahrradcomputers, entnehmen Sie die Batterien oder drücken die rote Taste für 3 Sekunden. Die aufgenommenen Daten des Fahrradcomputers gehen hierbei verloren und werden nicht gespeichert.

## BEDIENUNG UND FUNKTIONEN

- **SCAN (ÜBERPRÜFUNG):** wechselt alle 4 Sekunden die Funktionsanzeige.
- **TIME (ZEIT):** Gesamttrainingszeit.
- **SPEED (GESCHWINDIGKEIT):** aktuelle Geschwindigkeit.
- **DISTANCE(ENTFERNUNG):** restliche Entfernung der Trainingseinheit/ -Strecke.
- **CALORIES (KALORIEN):** verbrannte Kalorien.
- **ODOMETER :** gesamte zurückgelegte Strecke.
- **PULSE (HERZFREQUENZ):** Anzeige der Herzfrequenz des Benutzers in Schlägen pro Minute. Ihre Herzfrequenz kann nur gemessen werden, wenn sich Ihre Daumen auf den metallischen Sensoren auf dem Lenker befinden.

## BATTERIE

Wenn der Bildschirm die Informationen nicht mehr richtig anzeigen sollte, wechseln Sie die Batterien. Der Fahrradcomputer/ Bildschirm benötigt zwei AAA-Batterien (im Lieferumfang enthalten).

## TRAININGS- ÜBUNGSHINWEISE

Ein richtiges Training sollte aus den folgenden 3 Aktivitäten bestehen:

1. Aufwärm-Phase: 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichte Aufwärmübungen. Eine korrekte Aufwärmphase steigert die Körpertemperatur, Herzfrequenz und bereitet den Blutkreislauf für das Training vor.
2. Training: 20 bis 30 Minuten Trainingszeit. (Hinweis: während der ersten Wochen des Trainingsprogramms halten Sie ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in der Trainingszone).
3. Abkühlen: 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Diese erhöhen Ihre Beweglichkeit und schützen Ihre Muskeln vor Verletzungen.





### Trainingsintervalle

Zur Verbesserung bzw. Aufrechterhaltung Ihres körperlichen Zustandes, trainieren Sie dreimal pro Woche mit jeweils einen Ruhetag zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten, regulärem Training, können Sie die Trainingstage auf 5 Tage steigern, wenn Sie es möchten. Denken Sie daran, der Schlüssel zum Erfolg ist, das Training zu einem angenehmen regelmäßigen und täglichen Bestandteil Ihres Lebens zu machen.

### WARTUNG

Überprüfen Sie die Ausrüstung und das Gerät regelmäßig auf Beschädigungen und lose Verbindungen wie z.B. lose Schrauben.

1. Schmierem Sie die beweglichen Teile regelmäßig um vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.
2. Überprüfen und befestigen Sie alle Teile mit Muttern und Schrauben bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Ersetzen Sie beschädigte Teile umgehend und verwenden Sie es nicht wenn es sich nicht in einwandfreien Zustand befindet.
3. Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden.
4. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung.
5. Versuchen Sie nicht das Gerät selbst zu reparieren. Sollten Sie Schwierigkeiten bei der Montage haben, oder Teile fehlen, dann wenden Sie sich an den offiziellen Technischen Kundendienst .

### RECYCLING UND ENTSORGUNG



Um die Umwelt zu schützen, entsorgen Sie die elektronischen Geräte nicht zusammen mit dem Hausmüll. Bitte bringen Sie jede Art von elektrischen Geräten die Sie nicht mehr verwenden zu den hierfür vorgesehenen Sammelstellen zur Entsorgung. Dies, hilft mögliche negative Effekte der nicht ordnungsgemäßen Entsorgung von Abfällen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu minimieren bzw. zubeseitigen. Auf diese Weise, beteiligen Sie sich aktiv an Recycling und anderen Methoden der Wiederverwendung von elektrischen und elektronischen Geräten. Informationen zur ordentlichen Entsorgung Ihrer elektrischen/elektronischen Geräte können Sie bei den jeweiligen örtlichen Behörden erfragen bzw.

einsehen.

### TECHNISCHE DETAILS

Gewicht: 45 kg.

Maximal Gewicht Benutzer: 120 kg.

Batterien: AAA (2 Einheiten).

### KUNDENDIENSTSERVICE

Das Produkt hat eine 2-Jahres- Garantie ab dem Kaufdatum. Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn ein Kaufbeleg (Kaufrechnung) vorgelegt bzw. eingereicht wird. Bitte bewahren Sie deshalb Ihren Kaufbeleg für jegliche Garantieansprüche sorgfältig auf. Um Garantieansprüche geltend zu machen, sollte sich das Produkt in einen äußerlich einwandfreien Zustand befinden und ordnungsgemäß verwendet worden sein, so wie es in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben worden ist.

Die Garantieleistung kann nicht in Anspruch genommen werden:

- Wenn das Produkt über seine Kapazität oder Anwendbarkeit hinaus unsachgemäß genutzt bzw. verwendet wurde oder Feuchtigkeit ausgesetzt, mit ätzenden -flüssigkeiten, korrosiven Substanzen übergossen wurde oder sonstige Fehler vorliegen, die durch den Verbraucher verursacht worden sind bzw. dem Verbrauchen zugeschrieben werden können.

-Wenn das Produkt durch Personen demontiert, modifiziert oder repariert wurde, die nicht vom technischen Kundendienst durch Cecotec offiziell autorisiert worden sind.

-Wenn der Schäden bzw. Fehler durch den normalen Verschleiß der Bauteile des Produktes verursacht wurde. Die Garantie deckt keine Frachtkosten zur Warensendung bzw. Rücksendung. Sollten Sie eine Funktionsstörung oder Fehler an Ihrem Produkt entdecken, kontaktieren Sie bitte umgehend den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec per E-Mail und senden Sie ebenso den Kaufbeleg via E-Mail an:

[sat@cecotec.es](mailto:sat@cecotec.es)

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



PER FAVORE CONSERVARE QUESTO MANUALE PER CONSULTAZIONI FUTURE

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

## PRECAUZIONI DI SICUREZZA

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

### Assemblaggio

- Controllare che siano presenti tutti i componenti e gli attrezzi elencati nella prossima pagina. Alcuni componenti vengono pre-assemblati.
- Tenere bambini e animali lontani dall'area di lavoro del dispositivo, dato che i piccoli pezzi potrebbero essere ingeriti e causare gravi pericoli per la salute.
- Assicurarsi di avere abbastanza spazio per disporre i pezzi prima del montaggio.
- Assemblare la cyclette il più vicino possibile al luogo in cui verrà usata (possibilmente nella stessa stanza).
- Collocare il dispositivo in un luogo libero da ostacoli e su una superficie piana e livellata.
- Per favore gettare l'imballaggio con attenzione e in modo responsabile
- **Uso**
- È responsabilità del proprietario assicurarsi di informare a tutti gli utenti di come utilizzare il prodotto in modo sicuro.
- Questo prodotto è progettato per uso personale. Non utilizzare per uso commerciale.
- Ha acquistato questo dispositivo per fare esercizio, assumendone la responsabilità. Se si soffre di un problema di salute o si pensa di soffrirne, contattare il proprio medico prima di iniziare a fare esercizio.
- Prima di iniziare a utilizzare il prodotto per fare esercizio, si consiglia di realizzare delle sessioni di riscaldamento e stretching
- Se si sperimentano vertigini, nausea, dolori al petto o altri sintomi anomali, smettere di allenarsi e cercare assistenza sanitaria.
- Deve essere utilizzata da una sola persona per volta..

- Tenere le mani o i vestiti lontani dalle parti in movimento.
- Utilizzare sempre indumenti adatti all'allenamento quando si usa il dispositivo. Non utilizzare indumenti larghi, potrebbero incastrarsi nella macchina. Utilizzare calzature sportive per proteggere i piedi durante l'allenamento.
- Non lasciare oggetti affilati attorno al dispositivo.
- Questo prodotto è adatto a persone che pesano fino a 120kg.
- La macchina non deve essere utilizzata da bambini da 0 a 8 anni. Questa macchina può essere utilizzata da bambini di 8 anni di età o più sotto supervisione continua.
- Questa macchina può essere utilizzata da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o con mancanza di esperienza e conoscenza sotto supervisione o se hanno ricevuto istruzioni riguardo l'uso della macchina in modo sicuro e che capiscano i rischi implicati.
- Tenere la macchina e il cavo fuori dalla portata dei bambini di età inferiore e 8 anni.
- La pulizia e la manutenzione non devono essere realizzati dai bambini.

## COMPONENTI - PEZZI

1. Pedali
2. Perno di bloccaggio
3. Rondella piana  $\Phi 10$
4. Rondella di pressione  $\Phi 10$
5. Vite M10
6. Monitor del computer
7. Manubrio
8. Telaio
9. Volante di inerzia
10. Parafango
11. Supporto del telaio del manubrio
12. Manopola di selezione d'intensità e frenaggio
13. Sellino
14. Supporto del sellino
15. Manopola di regolazione del sellino (alto/basso)
16. Pedivella
17. Copricatena

18. Stabilizzatore anteriore
19. Stabilizzatore posteriore
20. Ruota per il trasporto
21. Tubo flessibile
22. Protezione per il manubrio
23. Supporto per dispositivo mobile
24. Tappetino
25. Stabilizzatori
26. Chiave fissa 1
27. Chiave fissa 2
28. Vite a brugola
29. Rondella
30. Brugola

## MONTAGGIO



### Passo 1: Stabilizzatori

Istallare lo stabilizzatore posteriore sotto la struttura principale allineata con i fori; mettere una rondella piana  $\Phi 10$ , una rondella di pressione  $\Phi 10$  e un bullone  $\Phi 10$  in ogni vite dello stabilizzatore. Stringere la vite bene finchè non è fissa, per far ciò utilizzare la chiave fissa 1. Realizzare la stessa operazione con lo stabilizzatore anteriore.



### Passo 2: Pedali

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

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

Nota: Le pedivelle son anche contrassegnate con "L" e "R" che indicano i pedali, se vengono confuse, potrebbero causare danni al prodotto. Devono essere fissate bene, o dopo poco il pedale potrebbe cadere.



### Passo 3: Sellino

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

Una volta regolata l'altezza, regolare il sellino orizzontalmente, con il perno di blocco per



allentarlo, girarlo in senso orario; per fissarlo, girarlo in senso contrario.



**Paso 4: Manubrio**

Mettere il manubrio sul supporto, allineato con i quattro fori. A seguire, mettere una rondella e una vite a brugola in ciascun foro e stringerle con la brugola in senso orario.



Allentare il perno del blocco e regolare l'altezza desiderata del manubrio. A seguire, stringere il perno del blocco.

Per stringere, girare il perno in senso orario.

Per allentare, girare il perno in senso antiorario.



Per ultima cosa, mettere la protezione di plastica.



**Passo 5: Monitor**

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



**Passo 6: Manopola di selezione di intensità e freno di emergenza**

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

**Passo 7: Stabilizzatori**

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



**Passo 8: Collegamento dei cavi**

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

**Paso 9: Supporto per dispositivo mobile**

Mettere il supporto intorno al manubrio usando la gomma elastica.

**Paso 10: Tappetino**

Mettere la bicicletta sul tappetino per evitare danni al pavimento.

**USO DEL MONITOR**

**Auto On/Off:** Il monitor si accenderà automaticamente quando la bicicletta è in uso. Il monitor si spegnerà automaticamente dopo quattro minuti di inattività o quando non viene premuto nessun bottone.

**Bottone rosso (selezione modalità)** – Utilizzare questo pulsante per selezionare una funzione specifica (Scan, Tempo, Velocità, Distanza, Calorie, Cardiodispositivo).

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

**FUNZIONI DEI BOTTONI**

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

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

**INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ESERCIZIO**

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passi:

1. Un riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che favorisce la preparazione per l'esercizio.
2. Allenamento: si tratta di una sessione di di esercizi dai 20 ai 30 minuti. (Nota: durante le prime settimane di esercizio non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti).
3. Raffreddamento, stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio.

**ROUTINE DI ESERCIZIO**

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

**MANUTENZIONE**

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

1. Lubrificare periodicamente i pezzi in movimento durante l'esercizio per evitare che deteriorino prematuramente.
2. Ispezionare e stringere tutti i pezzi prima dell'utilizzo. Se qualche pezzo si trova in cattivo stato cambiarlo immediatamente e non utilizzare il dispositivo finché non si trova in perfetto stato.
3. Il dispositivo si può pulire con un panno umido e con un detergente non abrasivo.
4. Non utilizzare solventi.
5. Non provare a riparare il dispositivo da soli. Se si hanno problemi durante il montaggio, uso, o pensa che manchino dei pezzi, contattare il distributore.

## ECOLOGIA E RICICLAGGIO



Per proteggere l'ambiente, non eliminare gli apparecchi elettrici insieme ai residui domestici. Per favore, Portare tutti i dispositivi elettrici non più utilizzati ai punti di raccolta previsti per lo smaltimento.

Tutto ciò aiuta a evitare i possibili rischi dei residui nell'ambiente e per la salute umana. In questo modo, contribuirà al riciclaggio e altri metodi di riutilizzazione degli apparecchi elettrici e elettronici. L'informazione relativa allo smaltimento può essere richiesta agli enti locali.

## CARATTERISTICHE TECNICHE

Peso: 45 kg.

Peso massimo utente: 120 kg.

Pile: AAA (2 unità).

## SAT E GARANZIA

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

La garanzia non copre:

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

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

[sat@cecotec.es](mailto:sat@cecotec.es)

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

POR FAVOR, SALVE ESTE DOCUMENTO PARA REFERÊNCIA FUTURA

Por favor, leia estas instruções antes de montar ou usando a sua bicicleta, contém importantes informações que ajudarão você a obter o melhor desempenho do seu computador. Certifique-se realizar a segurança da instalação, uso e manutenção.

## PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

Leia as informações de segurança antes de montar ou utilizar a bicicleta.

### Montagem

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

### Uso

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

- Só uma pessoa de cada vez deve usar a bicicleta.
- Mantenha as mãos e roupas soltas e outros objetos longe de todas as peças móveis.
- Sempre use o treinamento físico adequado. Não use roupas soltas ou largas, uma vez que podem ficar presas no equipamento. Use sapatos esportivos para proteger os pés enquanto se exercita.
- Não coloque qualquer objeto afiado em torno da bicicleta.
- Este produto é adequado para usuários até 120 kg.
- Aparelho não deve ser usado por crianças de 0 a 8 anos. Este aparelho pode ser usado por crianças de 8 anos de idade e mais velhos de 8 anos se forem supervisionados continuamente.
- Este aparelho pode ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimento, se eles são supervisionados ou receberam instruções relativas à utilização do aparelho de forma segura e compreender os riscos que isso implica.
- Mantenha o aparelho e seu cabo de alcance das crianças de menos de 8 anos.
- A manutenção de limpeza e o usuário não deve ser tentada por crianças.
- O aparelho não se destina para operação por meio de um sistema externo do temporizador ou controle remoto separadamente.

### COMPONENTES - PEÇAS

1. Pedais
2. Pino de travamento
3. Arruela plana  $\Phi 10$
4. Arruela de pressão  $\Phi 10$
5. Porca M10
6. Monitor de computador
7. Guiador
8. Imagens
9. Volante
10. Paralama dianteira
11. A estrutura do suporte do guidão
12. Seleção de intensidade e frenagem da roda
13. Sela

14. Suporte de sela
15. Manivela para apertar (cima/baixo ajuste da sela)
16. Haste de conexão
17. Capa de corrente
18. Barra dianteira do estabilizador
19. Rear anti-roll bar
20. Roda para transporte
21. Mangueira corrugada
22. Guarnição/proteção para o guidador
23. Suporte para dispositivos móveis
24. Esteira
25. Estabilizadores
26. Chave 1
27. Chave 2
28. Parafuso de Allen
29. Máquina de lavar
30. Chave Allen

### MONTAGEM



#### Passo 1: barras anti-rolamento

Instale a barra estabilizadora frontal sob o quadro principal, alinhado com os furos; Coloque um  $\Phi 10$  arruela lisa, arruela de fechamento  $\Phi 10$  e  $\Phi 10$  uma porca em cada parafuso da barra anti-rolamento. Aperte a porca até que esteja completamente definida, use a chave 1. Execute a mesma operação com a barra estabilizadora traseira.



### Passo 2: pedais

Remover os pedais, verá que são marcados com as letras “L” (esquerda) e “R” (direita). Empurre o pedal direito “R” apoiá-lo no buraco do lado direito e inserir o parafuso de bloqueio e girando no sentido horário. Insira o pedal izquierdo “L” no orifício do lado esquerdo, colocando o parafuso de bloqueio e girando no sentido anti-horário com uma chave, até que é preso firmemente e não se move. Use a chave 2.

Nota: As bielas também são marcadas com as letras “L” e “R” para cada pé, caso tenham investido, estes podem danificar o produto. Eles devem pagar perto atenção, ou depois de um tempo pedal pode cair fora.



### Passo 3: sela

Gire o ajuste do contador sela suporte roda no sentido horário do relógio e selecione a altura desejada em um dos furos do suporte. Quando ele é selecionado, gire o botão no sentido horário para definir a altura desejada.

Uma vez definida a altura, ajustando o assento horizontalmete com o pino de travamento, para afrouxar, transformá-lo no sentido horário e para corrigi-lo, transformá-lo na direção oposta.



### Passo 4: guidador

Coloque o guidador em seu stand, alinhado com os quatro furos. Em seguida, coloque uma arruela e um parafuso Allen em cada buraco e aperte com a chave Allen, girando no sentido horário.



Afrouxe o parafuso de travamento e ajuste a altura desejada do guidador. Depois volte a apertar o parafuso.

Para apertar, gire o parafuso no sentido dos ponteiros do relógio.

Para afrouxar, gire o parafuso no sentido anti-horário para os ponteiros do relógio.



Finalmente, coloque o plástico Embellisher.



#### Passo 5: Monitor

Coloque o monitor com o suporte no guidão. Corrija-lo com os parafusos correspondentes. Por favor, ligue os cabos 'SENSOR' e 'PULSE'.



#### Passo 6: Seleção da intensidade e travão de mão de roda

Como mostrado na foto da roda, se virar no sentido horário nós aumentará a resistência dos pedais e, na direção oposta, reduzirá a resistência constantemente. Para reduzir e prevenir lesões, pressione o volante e pedais vão parar.

#### Passo 7: estabilizadores

Os estabilizadores são encontrados na barra anti-roll volta. Usá-los se você tem uma superfície com pouco pronunciada inclinação. Gire o parafuso no sentido horário do relógio para desanexar o estabilizador e ajustá-la à medida que você precisa.



#### Passo 9: Suporte para dispositivo móvel

Servem para suporte de guidador utilizando o elástico.

#### Passo 10: esteira

Coloque a moto na esteira para evitar danos ao solo.

### USANDO O MONITOR

**Auto ligar e desligar (On/Off):** O monitor liga-se automaticamente quando a bicicleta está em uso. O monitor desliga-se automaticamente após quatro minutos de inatividade ou quando você pressionar nenhum botão.

**Tecla vermelha (select mode):** Utilize este botão para seleccionar uma função específica (varredura, tempo, velocidade, distância, calorias, monitor de frequência cardíaca).

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

### FUNÇÕES DOS BOTÕES

- **SCAN:** córrego todas as funções que alternam a cada 4 segundos.
- **TIME:** esta função mostra o tempo total de treinamento.
- **VELOCIDADE:** exhibe a velocidade em tempo real.
- **DISTÂNCIA:** exhibe a distância percorrida em cada treino.
- **CALORIAS:** exhibe calorias queimadas durante o exercício.

- **PULSE:** exibe o seu ritmo cardíaco quando os polegares são sobre os sensores localizados no guidão. A frequência cardíaca é exibida em batimentos por minuto.

## BATERIAS

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

## INFORMAÇÕES SOBRE EXERCÍCIOS

Treinamento bem sucedido deve consistir no seguinte:

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

## EXERCÍCIO DE ROTINA

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

## MANUTENÇÃO

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

1. Periodicamente lubrificar as partes móveis durante o exercício para evitar a deterioração prematura.
2. Inspeção e aperte todas as peças antes de usar. Se todas as peças foram em condições precárias substituir as peças imediatamente e não utilize o equipamento

até que esteja em perfeitas condições.

3. O equipamento pode ser limpo com um pano úmido e dergente não abrasivo.
4. Não use solventes.
5. Não tente reparar o sistema sozinho. Se você tiver problemas de montagem, uso ou acha que estão faltando peças, entre em contato com o seu representante.

## ECOLOGÍA E RECICLAGEM



Para proteger o ambiente, não descarte de equipamentos elétricos em conjunto com do- resíduos mestic. Por favor, traga qualquer equipamento elétrico que não usa mais para os pontos de recolha previstos para a eliminação.

Isso ajuda a evitar potenciais efeitos adversos da disposição inadequada de resíduos no ambiente e na saúde humana. Desta forma, contribuir para outros métodos de reciclagem e reutilização de equipamentos eléctricos e electrónicos. Informações sobre onde descartado

o equipamento pode ser obtido a partir de autoridades locais.

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Peso: 45 kg.

Peso máximo utilizador: 120 kg.

Pilhas: AAA (2 unid.).

## ASSISTÊNCIA DE SERVIÇO TÉCNICA - SAT

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

A garantia não cobre:

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



• Os custos da recolha do produto ou entrega portas.

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

[sat@cecotec.es](mailto:sat@cecotec.es)

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

**cecotec**  
*EXTREME*





**FIT** BY CECOTEC