

# cecotec

## DRUMFIT CROSSFIT 1000 EOLO

Bicicleta de aire/air bike



# DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	8
Instructions de sécurité	11
Sicherheitshinweise	16
Istruzioni di sicurezza	20
Instruções de segurança	24
Veiligheidsinstructies	28
Instrukcje bezpieczeństwa	32
Bezpečnostní pokyny	36

## ÍNDICE

1. Piezas y componentes	40
2. Antes de usar	41
3. Montaje del producto	41
4. Funcionamiento del monitor	43
5. Información relativa al ejercicio	44
6. Limpieza y mantenimiento	45
7. Resolución de problemas	46
8. Especificaciones técnicas	46
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	46
10. Garantía y SAT	47
11. Copyright	47

## INDEX

1. Parts and components	48
2. Before use	49
3. Product assembly	49
4. Console operation	51
5. Information on exercising	51
6. Cleaning and maintenance	53
7. Troubleshooting	53
8. Technical specifications	53
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	54
10. Technical support and warranty	54
11. Copyright	54

## SOMMAIRE

1. Pièces et composants	55
2. Avant utilisation	56
3. Montage de l'appareil	56
4. Fonctionnement du moniteur	58
5. Informations concernant l'exercice	59
6. Nettoyage et entretien	60
7. Résolution de problèmes	61
8. Spécifications techniques	61
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	61
10. Garantie et SAV	62
11. Copyright	62

## INHALT

1. Teile und Komponenten	63
2. Vor dem Gebrauch	64
3. Montage des Produkts	64
4. Betrieb des Bildschirms	66
5. Fitnessinformation	67
6. Reinigung und Wartung	68
7. Problemebehebung	69
8. Technische Spezifikationen	69
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	69
10. Garantie und Kundendienst	70
11. Copyright	70

## INDICE

1. Parti e componenti	71
2. Prima dell'uso	72
3. Montaggio dell'apparecchio	72
4. Funzionamento della console	74
5. Informazioni relative all'allenamento	75
6. Pulizia e manutenzione	76
7. Risoluzione dei problemi	76
8. Specifiche tecniche	77
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	77
10. Garanzia e supporto tecnico	77
11. Copyright	78

## ÍNDICE

1. Peças e componentes	79
2. Antes de usar	80
3. Montagem do aparelho	80
4. Funcionamento do monitor	82
5. Informações relativas ao exercício	83
6. Limpeza e manutenção	84
7. Resolução de problemas	85
8. Especificações técnicas	85
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	85
10. Garantia e SAT	86
11. Copyright	86

## INHOUD

1. Onderdelen en componenten	87
2. Vóór u het apparaat gebruikt	88
3. Het toestel monteren	88
4. Werking van de monitor	90
5. Informatie over de training.	91
6. Schoonmaak en onderhoud	92
7. Probleemoplossing	93
8. Technische specificaties	93
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	93
10. Garantie en technische ondersteuning	94
11. Copyright	94

## SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	95
2. Przed użyciem	96
3. Montaż produktu	96
4. <b>Monitorowanie działania</b>	98
5. Informacje związane z ćwiczeniami	99
6. Czyszczenie i konserwacja	100
7. Rozwiązywanie problemów	101
8. Specyfikacja techniczna	101
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	101
10. Gwarancja i Serwis techniczny	102
11. Copyright	102

## OBSAH

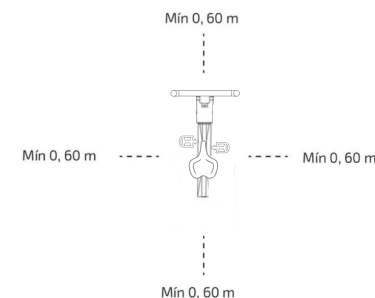
1. Díly a součásti	103
2. Před použitím	104
3. Montáž produktu	104
4. Fungování monitoru	106
5. Informace týkající se cvičení	106
6. Čištění a údržba	108
7. <b>Řešení problémů</b>	108
8. Technické specifikace	109
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	109
10. Záruka a technický servis	109
11. Copyright	109

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

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

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



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

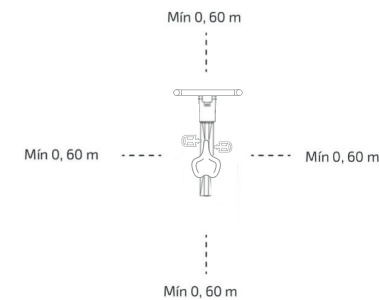
### **Instrucciones sobre las pilas**

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

## SAFETY INSTRUCTIONS

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

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



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

### **Instructions on batteries**

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

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

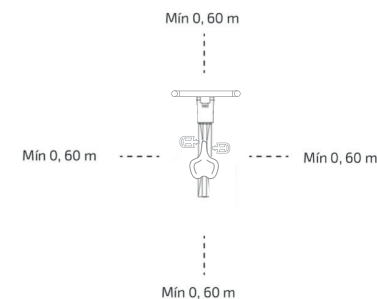
- Avoid contact between the batteries and small metal objects such as paper clips, coins, keys, nails, or screws.
- Do not tamper with the batteries in any way.
- The batteries must be removed for safe disposal of the machine.
- Keep the batteries out of the reach of children when there is a risk of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

### **INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ**

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

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

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



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

### **Instructions pour les piles**

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

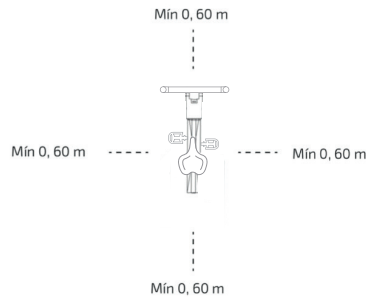


## SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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



- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- HINWEIS: Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse HC.
- WARNUNG: Diese Maschine arbeitet mit Trägheit. Seien Sie während der Fahrt vorsichtig und vergewissern Sie sich, dass Sie zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie aussteigen, da die Trägheit des Lenkrads und der Pedale zu Verletzungen bei Ihnen oder anderen führen kann.
- Max. Tragbarkeit: 100 kg.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen, und so nicht Ihren Rücken nicht verletzen.
- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz anzeigen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein.

Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.

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

### Anleitungen der Batterien

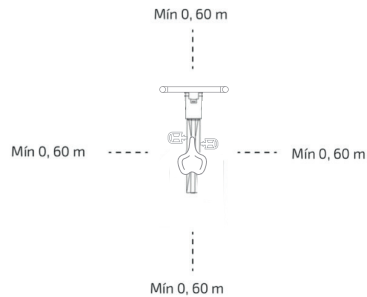
- Batterien nicht verbrennen oder hohen Temperaturen aussetzen, da sie explodieren können.
- Batterien können unter extremen Bedingungen auslaufen. Wenn die Batterien auslaufen, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Wenn Flüssigkeit mit der Haut in Kontakt kommt, sofort mit Wasser und Seife waschen. Falls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

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

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

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



- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- **ATTENZIONE:** questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HC.
- **ATTENZIONE:** questo apparecchio funziona ad inerzia. Fare attenzione quando si è in movimento e assicurarsi che l'airbike sia completamente ferma prima di scendere, poiché l'inerzia del volano a ventola e dei pedali potrebbe causare lesioni a se stessi o ad altri.
- Peso massimo utente: 100 kg.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la airbike per evitare lesioni alla schiena.
- **ATTENZIONE:** i sensori d'indicazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi, in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca. Se si avverte qualsiasi tipo di

disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.

- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Se alcune parti sporgono dal l'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.

### **Istruzioni relative all'uso delle pile**

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

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

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

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

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

- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- AVISO: este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe HC.
- ATENÇÃO: esta máquina funciona com inércia. Tenha cuidado quando estiver em movimento e certifique-se de que a bicicleta esteja completamente parada antes de sair, pois a inércia do volante e dos pedais pode causar ferimentos a si próprio ou aos outros.
- Peso máximo do utilizador: 100 kg
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a bicicleta, para não magoar as costas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco. Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Se quaisquer peças sobressaírem da passadeira, podem interferir com o movimento do utilizador.

### **Instruções sobre as pilhas**

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

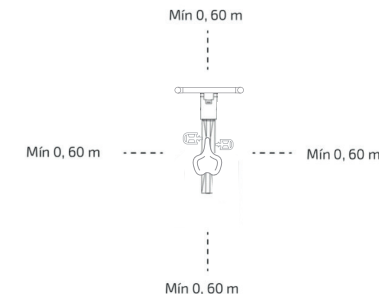
## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder

toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

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



- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- **WAARSCHUWING:** Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- **WAARSCHUWING:** deze machine werkt met traagheid. Wees voorzichtig wanneer u in beweging bent en zorg ervoor dat u volledig tot stilstand bent gekomen voordat u uitstapt, aangezien de traagheid van het stuur en de pedalen uzelf of anderen kunnen verwonden.
- Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u de hometrainer optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- **WAARSCHUWING:** sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven. Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Als er onderdelen uit het toestel steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.

### **Instructies over de batterijen**

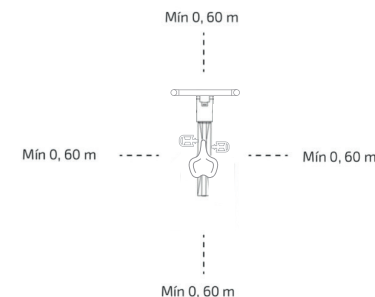
- Verbrand de batterijen niet en stel ze niet bloot aan hoge temperaturen omdat ze kunnen exploderen.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de vloeistof van een accu in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk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



## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.
- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu maszyny. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem treningu zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakikolwiek niekorzystny stan fizyczny lub zdrowotny, który może zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudnia prawidłowe użytkowanie roweru. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci bez nadzoru nie mogą czyścić i konserwować urządzenia, które ma wykonywać użytkownik.

- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku potknięcia.
- Utrzymuj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Jeźdź rowerem po solidnej, płaskiej powierzchni z ochronną wykładziną podłogową lub wykładziną.
- Przed użyciem maszyny upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone.
- Poziom bezpieczeństwa maszyny można zapewnić tylko poprzez regularne przeglądy pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj maszyny w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby umieścić części. W obszarach dostępu do maszyny należy pozostawić co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz udostępnić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej zespołów. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują wejścia i wyjścia z maszyny.



- Podczas używania maszyny nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w maszynę lub utrudnić poruszanie się.
- OSTRZEŻENIE: Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do celów wymagających wysokiej precyzji. Ten sprzęt jest klasy HC.
- OSTRZEŻENIE: Maszyna toczy się wybiegiem. W związku z tym, jeśli chodzi o przemieszczanie się i zabezpieczanie, tym ważniejsze jest, aby kierownica i pedały mogły zadbać o inne osoby.
- Waga maksymalna użytkownika: 100 kg
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia roweru, aby nie uszkodzić pleców.
- OSTRZEŻENIE: Czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, ponieważ nie jest to urządzenie medyczne. Czujniki mogą podawać szacunkowe informacje o tętnie. W przypadku jakiegokolwiek dyskomfortu natychmiast przerwij ćwiczenie. To może być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.
- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z urządzenia, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.

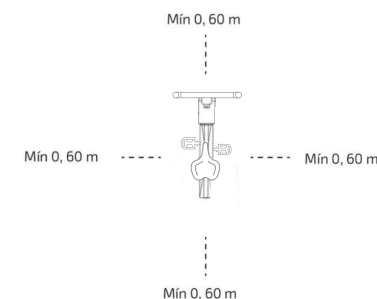
### **Instrukcje dotyczące baterii**

- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Zarówno akumulator, jak i akumulatory mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli ciecz wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, należy je natychmiast przepłukać dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zasięgnąć porady lekarza. Załóż rękawice, aby móc dotknąć akumulatora i natychmiast go zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie zmieniaj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć z urządzenia w celu jego bezpiecznej utylizacji.
- Baterie, które mogą zostać potknięte, należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Potknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Może powodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- W przypadku potknięcia baterii udaj się szybko do najbliższego centrum medycznego.
- Zaciski zasilania akumulatora nie mogą być zwarte.
- Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
- Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Przy ich wymianie należy zwrócić uwagę na polaryzację.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před použitím výrobku si pečlivě přečtěte následující pokyny. Uchovejte tento návod pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.
- Před zahájením montáže přístroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto návodu.
- 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 ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se strojem nesmí hrát. Čištění a údržbu, které provádí uživatel, nesmí provádět děti bez dozoru.
- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.

- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah stroje. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a/nebo si s ním hrály. Je určen pouze pro dospělé.
- Vzduchový rotoped používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Před použitím stroje se ujistěte, že jsou šrouby a matice utaženy.
- Bezpečnostní úroveň zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou, zda není poškozena nebo nese známky opotřebení.
- Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování stroje naleznete poškozené díly nebo pokud stroj během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů. V místech přístupu k stroju ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro nouzové situace. Vzdálenost mezi několika zařízeními může být pro ně stejná, buď vedle sebe, nebo před sebou či za sebou. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.



- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.

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

#### Instrukce ohledně baterií

- Baterie nespalujte ani je nevystavujte vysokým teplotám, protože mohou explodovat.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud baterie vytečou, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se kapalina dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji omyjte vodou a

mýdlem. Při vniknutí kapaliny do očí okamžitě vypláchněte oči velkým množstvím čisté vody po dobu nejméně 10 minut a vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.

- Vyvarujte se kontaktu mezi bateriemi a malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Pro bezpečnou likvidaci zařízení je nutné z přístroje vyjmout baterie.
- Baterie, u kterých hrozí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Spolknutí baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Může způsobit těžké popáleniny do dvou hodin po spolknutí.
- V případě spolknutí baterií jděte rychle do nejbližšího lékařského střediska.
- Napájecí svorky baterie nesmí být zkratovány.
- Pokud bude zařízení delší dobu skladováno, je vhodné vyjmout baterii.
- Baterie musí být vloženy ve správné poloze. Při jejich výměně dbejte na polaritu.

**1. PIEZAS Y COMPONENTES**

Fig.1

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.	N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Bastidor principal	1	18R	Pedal (R)	1
2	Barra estabilizadora trasera	1	19	Cojinete del pedal ø21xø13x10	2
3	Barra estabilizadora delantera	1	20	Arandela plana ø18xø34x2.5	2
4L	Manillar (L)	1	21	Buje para manivela ø31xø29xø13x11	2
4R	Manillar (R)	1	22L	Tuerca de nylon 1/2" /L	1
5L	Brazo de unión (L)	1	22R	Tuerca de nylon 1/2" /R	1
5R	Brazo de unión (R)	1	23	Pomo de ajuste de altura del sillín M12	1
6	Tija del sillín	1	24	Perno hexagonal de cabeza plana interior M8x45	2
7	Placa del contador 64x21x2.5	1	25	Buje ø18xø14xø8x10	2
8	Tapa embellecedora de la barra estabilizadora trasera	2	26	Fuelles de tija de sillín	1
9	Tapa embellecedora de la barra estabilizadora delantera	2	27	Buje de potencia metálico ø25xø22.2xø16.3x15	6
10	Perno enroscado M8x40	2	28	Tapa de tuerca ø24x13	2
11	Arandela alabeada ø8xø20x1.5	2	29	Arandela plana ø8xø24xø2.0	2
12	Tuerca abovedada M8	2	30	Eje largo ø16x260xM8	1
13	Perno hexagonal de cabeza plana interior M5x15	5	31	Contador	1
14	Arandela alabeada ø5xø14xø1.0	5	32	Mango de espuma ø23xø33x280	2
15	Tuerca de nylon M8	7	33	Tapón ø25	4
16	Arandela plana ø8xø16xø1.5	5	34	Sensor L= 500 mm	1
17	Asiento	1	35	Arandela curvada ø17xø22xø0.3	2
18L	Pedal (L)	1			

**Listado de Herramientas**

- Multillave hexagonal con punta de estrella. Fig. 2
- Llave allen de 4mm. Fig. 3
- Multillave hexagonal. Fig. 4

**NOTA:**

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

**2. ANTES DE USAR**

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

**Contenido de la caja**

- Bicicleta de aire Drumfit CrossFit 1000 Eolo
- Manual de instrucciones
- Herramientas y tornillos
- Pilas AA

**3. MONTAJE DEL PRODUCTO**

**Instalación de las barras estabilizadores delantera y trasera. Fig. 5**

- Retire cuatro pernos hexagonales de cabeza plana interior (13) y cuatro arandelas alabeadas ø5xø14xø1.0 (14) del estabilizador trasero (2). Fije el estabilizador trasero (2) al bastidor principal (1) con cuatro pernos hexagonales de cabeza plana interior (13) y cuatro arandelas alabeadas ø5xø14xø1.0 (14). Apriete los pernos con la ayuda de la llave Allen proporcionada.
- Fije el estabilizador delantero (3) al bastidor principal (1) con dos pernos de carro M8x40 (10), dos arandelas alabeadas ø8xø20xø1.5 (11) y dos tuercas abovedadas (12). Apriete los pernos con la herramienta multiusos hexagonal proporcionada.

**Instalación del manillar izquierdo y derecho.** Fig. 6

- Retire dos tuercas de nylon M8 (15), dos arandelas planas  $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2.0$  (29) y dos arandelas curvadas (35) del eje largo (30). Deslice el eje largo (30) hasta el orificio del bastidor principal (1).
- Fije los manillares (4L) (4R) al bastidor principal (1) con dos arandelas curvadas (35), dos arandelas planas  $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2.0$  (29) y dos tuercas de nylon M8 (15). Apriete las tuercas con ayuda de la herramienta multiusos hexagonal y el destornillador Phillips proporcionado. Ponga dos tapas de tuerca S13 (28) en las tuercas de nylon M8 (15).
- Retire un perno hexagonal de cabeza plana interior M5x15 (13) y una arandela alabeada  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1.0$  (14) del bastidor principal (1).
- Fije la placa del contador (7) al bastidor principal (1) quitando una tuerca hexagonal de cabeza plana interior M5x15 (13) y una arandela alabeada  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1.0$  (14) Apriete la tuerca con la llave Allen proporcionada.
- Fije el contador (31) en la placa del contador (7), conecte el cable que sale del contador (31) con el cable del sensor (34).

**Instalación del brazo de unión izquierdo y derecho y de los pedales.** Fig. 7

- Fije el brazo de unión (5L) (5R) al manillar (4L) (4R) con dos pernos hexagonales de cabeza plana interior M8x45 (24), dos arandelas planas  $\phi 8$  (16) y dos tuercas de nylon M8 (15). Apriete los pernos y las tuercas con ayuda de la herramienta multiusos hexagonal con destornillador Phillips y la llave Allen.
- Las manivelas, los ejes de los pedales y los pedales están marcados con «L» para la izquierda y «R» para la derecha.
- Retire una tuerca de nylon (22L) del pedal izquierdo (18L). Inserte el eje del pedal izquierdo (18L) en el orificio roscado de la manivela izquierda con un cojinete de pedal  $\phi 21 \times \phi 13 \times 10$  (19), una arandela plana  $\phi 18 \times \phi 34 \times \delta 2.5$  (20) y un brazo de unión (5L). Gire el eje del pedal con la mano en sentido contrario a las agujas del reloj. Fíjelo con la tuerca de nylon (22L) desmontada. Apriete la tuerca con la herramienta multiusos hexagonal proporcionada.

Nota: NO gire los ejes del pedal en sentido de las agujas del reloj. Si lo hace, se desprenderán las roscas.

- Apriete el eje del pedal izquierdo (18L) con la herramienta multiusos hexagonal proporcionada.
- Retire una tuerca de nylon (22R) del pedal derecho (18R). Inserte el eje del pedal derecho (18R) en el orificio roscado de la manivela izquierda con un cojinete de pedal  $\phi 21 \times \phi 13 \times 10$  (19), una arandela plana  $\phi 18 \times \phi 34 \times \delta 2.5$  (20) y un brazo de unión (5R). Gire el eje del pedal con la mano en el sentido de las agujas del reloj. Fíjelo con la tuerca de nylon (22R). Apriete la tuerca con la herramienta multiusos hexagonal proporcionada.

**Instalación del sillín y la tija.** Fig. 8

- Retire tres tuercas de nylon (15) y tres arandelas planas  $\phi 8$  (16) de la parte inferior del sillín (17).

- Fije el sillín (17) a la tija del sillín (6) con las tres tuercas de nylon (15) y las arandelas planas  $\phi 8$  (16) extraídas. Apriete las tuercas de nylon con la herramienta multiusos hexagonal proporcionada.
- Deslice los fuelles de la tija del sillín (26) sobre la tija del sillín (6).
- Inserte la tija del sillín (6) en el tubo del bastidor principal (1) y, a continuación, fije el pomo de ajuste de la altura del sillín M12 (23) en el tubo del bastidor principal (1) girándolo en el sentido de las agujas del reloj para bloquear la tija del sillín (6) en la posición adecuada.

**Ajuste de la altura del sillín**

Gire el pomo de ajuste de la altura del sillín M12 (23) en el sentido contrario a las agujas del reloj para liberar la tija del asiento (6) y, a continuación, deslice la tija del asiento (6) ligeramente hacia arriba o hacia abajo hasta el orificio deseado para la posición adecuada. Fije el deslizador del sillín enroscando el pomo de ajuste M12 (23) en el sentido de las agujas del reloj.

**4. FUNCIONAMIENTO DEL MONITOR****MODE (Modo)**

Este botón le permite seleccionar y activar la función que desee. El monitor se puede reiniciar cambiando las pilas o presionando el botón MODO durante 3-4 segundos.

**Funcionamiento**

**AUTO ON/OFF:** El monitor se apagará automáticamente si no recibe ninguna señal durante 4 minutos. El monitor se encenderá al iniciar el ejercicio o al pulsar cualquier botón.

**Función**

- TIME (TIEMPO): Pulse el botón MODE hasta que el indicador avance a TIME. El tiempo total de entrenamiento se mostrará al iniciar el ejercicio.
- SPEED (VELOCIDAD): Pulse el botón MODE hasta que el indicador avance a SPEED. Indica la velocidad durante el tiempo de entrenamiento.
- DISTANCE (DISTANCIA): Pulse el botón MODE hasta que el indicador avance a DISTANCE. La distancia recorrida de cada entrenamiento se mostrará al iniciar el ejercicio.
- CALORIES (CALORÍAS): Pulse el botón MODE hasta que el indicador avance a CALORIES. Las calorías quemadas se mostrarán al iniciar el ejercicio.
- SCAN: La pantalla cambia según el diagrama siguiente cada 4 segundos: Visualización automática de las siguientes funciones en el orden indicado:

**Pilas**

Si no visualiza correctamente la información mostrada en el monitor, por favor, cambie las pilas. Este monitor utiliza únicamente pilas AA. Cambie siempre todas las pilas a la vez

## 5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

### Rutina de calentamiento y enfriamiento

- El CALENTAMIENTO es una parte fundamental de cualquier entrenamiento. El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio físico y así minimizar las lesiones. Caliente de dos a cinco minutos antes de hacer ejercicio aeróbico. Antes de comenzar cada sesión de entrenamiento, es aconsejable preparar el cuerpo de cara a un ejercicio más intenso, calentando y estirando los músculos, aumentando la circulación y el pulso y suministrando más oxígeno a estos.
- El ENFRIAMIENTO también es importante. Para disminuir las agujetas, al final de cada entrenamiento enfríe su cuerpo repitiendo estos ejercicios. El objetivo del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de entrenamiento. Enfriar de forma adecuada reduce lentamente el ritmo cardíaco y permite que la sangre vuelva al corazón.

ADVERTENCIA: Consulte a su médico antes de iniciar cualquier tipo de rutina de ejercicios. Esto es especialmente importante para aquellas personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de entrenamiento similar.

### Girar la cabeza

Gire la cabeza hacia la derecha una vez, hasta sentir un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello. Después, gire la cabeza hacia atrás una vez, extendiendo la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Repita la acción girando la cabeza hacia la izquierda una vez. Y, por último, deje caer la cabeza hacia el pecho.

### Ascenso de hombros

Levante el hombro derecho hacia la oreja una vez. A continuación, levante el hombro izquierdo mientras baja el derecho.

### Estiramiento lateral

Abra los brazos hacia los lados y levántelos suavemente por encima de su cabeza. Estire su brazo derecho todo lo que pueda hacia el techo una vez. Repita esta acción con el brazo izquierdo.

### Estiramiento de los cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, coja su tobillo y traiga suavemente el talón hacia sus nalgas hasta sentir un tirón en la parte delantera del muslo. Acerque el talón lo máximo posible a las nalgas. Mantenga 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

### Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese en el suelo con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerque los pies lo máximo posible a la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga durante 15 segundos.

### Toque sus pies

Incline la cintura lentamente hacia delante, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que estira la punta de los dedos hacia los pies. Estire hacia abajo todo lo que pueda y mantenga la posición durante 15 segundos.

### Estiramiento de los isquiotibiales

Extienda la pierna derecha. Apoye la planta del pie izquierdo contra la cara interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita esta acción con la pierna izquierda.

### Estiramiento de las pantorrillas/tendón de Aquiles

Apóyese contra una pared con la pierna derecha delante de la izquierda y los brazos hacia delante. Mantenga la pierna izquierda estirada y el pie derecho en el suelo. Después, doble la pierna derecha e inclínese hacia delante moviendo las caderas hacia la pared.

## 6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Para limpiar la bicicleta utilice un paño suave y húmedo. No utilice productos de limpieza abrasivos ni disolventes para limpiar las piezas de plástico. Después de cada uso, limpie el sudor que haya podido quedar en la bicicleta. Tenga cuidado de que no entre demasiada humedad en la pantalla del monitor, ya que podría generar un riesgo de descarga eléctrica o provocar fallos en los componentes eléctricos.
- Mantenga la bicicleta, especialmente el monitor, alejado de la luz solar directa para evitar que se dañe la pantalla.
- Compruebe semanalmente y antes de cada uso que todos los pernos de montaje y los pedales de la máquina están bien apretados.
- Guarde la bicicleta en un lugar limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

## 7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCIÓN
El monitor no se enciende.	Retire el monitor de la bicicleta y asegúrese de que el cable que sale del monitor esté correctamente conectado al cable que sale del bastidor principal. Compruebe que las pilas estén colocadas correctamente y que los muelles hagan contacto con ellas. Puede que las pilas del monitor estén gastadas. Cambie las pilas por otras nuevas.
La bicicleta rechina durante el uso.	Puede que algunos pernos estén sueltos. Compruebe que todos los pernos están en su sitio y apriételos si es necesario.

## 8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07228

Producto: Bicicleta de aire Drumfit CrossFit 1000 Eolo

Peso Máximo de usuario: 100 Kg.

Clase HC

Dimensiones: 104 x 58,5 x 121 cm

Peso: 16,2 kg

Las especificaciones técnicas pueden cambiar sin notificación previa para mejorar la calidad del producto.

Fabricado en China | Diseñado en España

## 9. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



Este símbolo indica que, de acuerdo con las normativas aplicables, el producto y/o la batería deberán desecharse de manera independiente de los residuos domésticos. Cuando este producto alcance el final de su vida útil, deberás extraer las pilas/baterías/acumuladores y llevarlo a un punto de recogida designado por las autoridades locales.

Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus aparatos eléctricos y electrónicos y/o las correspondientes baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.

El cumplimiento de las pautas anteriores ayudará a proteger el medio ambiente.

## 10. GARANTÍA Y SAT

Cecotec responderá ante el usuario o consumidor final de cualquier falta de conformidad que exista en el momento de la entrega del producto en los términos, condiciones y plazos que establece la normativa aplicable.

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

Si detecta una incidencia con el producto o tiene alguna consulta, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec a través del número de teléfono +34 96 321 07 28.

## 11. COPYRIGHT

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



## 1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

No.	DESCRIPTION	QUANT.	No.	DESCRIPTION	QUANT.
1	Main frame	1	18R	Pedal (R)	1
2	Rear stabiliser	1	19	Pedal bearing $\phi 21 \times \phi 13 \times 10$	2
3	Front stabiliser	1	20	Plain washer $\phi 18 \times \phi 34 \times 2.5$	2
4L	Handlebar (L)	1	21	Crank hub $\phi 31 \times \phi 29 \times \phi 13 \times 11$	2
4R	Handlebar (R)	1	22L	Nylon nut 1/2" /L	1
5L	Connecting arm (L)	1	22R	Nylon nut 11/2" /R	1
5R	Connecting arm (R)	1	23	Saddle height-adjustment knob M12	1
6	Saddle post	1	24	Hexagon bolt with internal flat head M8x45	2
7	Console bracket 64x21x2.5	1	25	Hub $\phi 18 \times \phi 14 \times \phi 8 \times \phi 10$	2
8	Rear stabiliser trim cap	2	26	Seat post spring	1
9	Front stabiliser trim cap	2	27	Ferrule $\phi 25 \times \phi 22.2 \times \phi 16.3 \times 15$	6
10	Threaded bolt M8x40	2	28	Nut cap $\phi 24 \times 13$	2
11	Warped washer $\phi 8 \times \phi 20 \times 1.5$	2	29	Plain washer $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2.0$	2
12	Domed nut M8	2	30	Long shaft $\phi 16 \times 260 \times M8$	1
13	Hexagon bolt with internal flat head M5x15	5	31	Console	1
14	Warped washer $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1.0$	5	32	Foam handle $\phi 23 \times \phi 33 \times 280$	2
15	Nylon nut M8	7	33	Plug $\phi 25$	4
16	Flat washer $\phi 8 \times \phi 16 \times \delta 1.5$	5	34	Sensor L= 500 mm	1
17	Seat cushion	1	35	Curved washer $\phi 17 \times \phi 22 \times \delta 0.3$	2
18L	Pedal (L)	1			
18R	Pedal (R)	1			

### Tools

- Hexagonal multi-function spanner with star tip. Fig. 2
- 4 mm Allen key. Fig. 3
- Hexagonal multi-function spanner. Fig. 4

### NOTE:

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

## 2. BEFORE USE

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

### Box content

- Drumfit CrossFit 1000 Eolo exercise air bike
- Instruction manual
- Tools and screws
- AA batteries

## 3. PRODUCT ASSEMBLY

### Front and rear stabilisers installation Fig. 5

- Remove four hexagon bolts with internal flat head (13) and four warped washers  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1.0$  (14) from the rear stabiliser (2). Fix the rear stabiliser (2) to the main frame (1) with four hexagon bolts with internal flat head (13) and four warped washers  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1.0$  (14). Tighten the bolts using the Allen key provided.
- Fix the front stabiliser (3) to the main frame (1) with two threaded bolts M8x40 (10), two warped washers  $\phi 8 \times \phi 20 \times \delta 1.5$  (11) and two domed nuts (12). Tighten the bolts with the hexagonal multi-purpose tool provided.

### Left and right handlebar installation Fig. 6

- Remove two nylon nuts M8 (15), two plain washers  $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2.0$  (29) and two curved

- washers (35) from the long shaft (30). Slide the long shaft (30) into the hole in the main frame (1).
- Fix the handlebars (4L) (4R) to the main frame (1) with two curved washers (35), two plain washers  $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times \delta 2.0$  (29) and two nylon nuts M8 (15). Tighten the nuts using the hexagonal multi-purpose tool and the Phillips screwdriver provided. Fit two nut caps S13 (28) on the nylon nuts M8 (15).
  - Remove one hexagon bolt with internal flat head M5×15 (13) and a warped washer  $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times \delta 1.0$  (14) from the main frame (1).
  - Fix the console bracket (7) to the main frame (1) by removing a hexagon bolt with internal flat head M5×15 (13) and one warped washer  $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times \delta 1.0$  (14). Tighten the nut with the Allen key provided.
  - Fix the console (31) to the console bracket (7), connect the cable coming out of the console (31) with the sensor cable (34).

#### Left and right connecting arms and pedals installation Fig. 7

- Fix the connecting arm (5L) (5R) to the handlebar (4L) (4R) with two hexagon bolts with internal flat head M8×45 (24), two plain washers  $\varnothing 8$  (16) and two nylon nuts M8 (15). Tighten the bolts and nuts using the hexagonal multi-purpose tool with Phillips screwdriver and Allen key.
- The cranks, pedal shafts and pedals are marked "L" for left and "R" for right.
- Remove one nylon nut (22L) from the left pedal (18L). Insert the left pedal shaft (18L) into the threaded hole of the left crank with a pedal bearing  $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$  (19), a plain washer  $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times \delta 2.5$  (20) and a connecting arm (5L). Turn the pedal shaft counterclockwise with your hand. Fix it with the nylon nut (22L) removed. Tighten the nut with the hexagonal multi-purpose tool provided.

Note: DO NOT turn the pedal shafts clockwise. Doing so will cause the nuts to loosen.

- Tighten the left pedal shaft (18L) with the hexagonal multi-purpose tool provided.
- Remove one nylon nut (22R) from the right pedal (18R). Insert the right pedal shaft (18R) into the threaded hole of the right crank with a pedal bearing  $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$  (19), a plain washer  $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times \delta 2.5$  (20) and a connecting arm (5R). Turn the pedal shaft clockwise with your hand. Fix it with the nylon nut (22R). Tighten the nut with the hexagonal multi-purpose tool provided.

#### Saddle post and saddle installation. Fig. 8

- Remove three nylon nuts (15) and three plain washers  $\varnothing 8$  (16) from the bottom of the saddle (17).
- Fix the saddle (17) to the saddle post (6) with three nylon nuts (15) and plain washers  $\varnothing 8$  (16) removed. Tighten the nylon nuts with the hexagonal multi-purpose tool provided.
- Slide the saddle post springs (26) over the saddle post (6).
- Insert the saddle post (6) into the main frame tube (1), then, attach the M16 saddle-height adjustment knob M12 (23) onto the tube of the main frame (1) by turning it clockwise to lock the saddle post (6) in the proper position.

#### Adjusting the height of the saddle

Turn the saddle-height adjustment knob M12 (23) counterclockwise to release the saddle post (6) and then slide the saddle post (6) slightly up or down to the desired hole to adjust the position. Lock the saddle slider in place by tightening the adjustment knob M12 (23) clockwise.

## 4. CONSOLE OPERATION

### MODE

This button allows you to select and activate the desired function. The console can be reset by replacing the batteries or by pressing the MODE button for 3-4 seconds.

### Operation

**AUTO ON/OFF:** the console will automatically switch off if no signal is received for 4 minutes. The console will switch on when you start exercising or press any button.

### Function

- TIME: press the MODE button until the indicator switches to TIME. The training time will be displayed at the start of the exercise.
- SPEED: press the MODE button until the indicator switches to SPEED. Indicates the speed during the training time.
- DISTANCE: press the MODE button until the indicator switches to DISTANCE. The distance for each workout will be displayed at the start of the exercise.
- CALORIES: press the MODE button until the indicator switches to CALORIES. Calories will be displayed at the start of the exercise.
- SCAN: the display changes every 4 seconds.

### Batteries

If you do not see the information displayed on the console correctly, please replace the batteries. This monitor only uses AA batteries. Always replace all the batteries at the same time

## 5. INFORMATION ON EXERCISING

### Warm-up and cool-down routine

- WARM UP is an essential part of any training session. The objective of warming up is to prepare the body for physical exercise and therefore minimise injuries. Warm up two to five minutes before doing exercise. Before starting each training session, it is advisable to prepare the body for more intense exercise by warming up and stretching the muscles, increasing circulation and pulse, and supplying more oxygen to the muscles.

- COOLING is also important. To reduce stiffness, at the end of each workout, cool your body by repeating these exercises. The aim of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each training session. Adequate cooling down slowly slows the heart rate and allows blood to return to the heart.

**WARNING:** Ask your doctor before starting any type of exercise routine. This is especially important for those over the age of 35 or with pre-existing health problems. Read the instructions carefully before using any similar training equipment.

#### Head roll

Rotate your head to the right once, until you feel a slight pull on the left side of your neck. Then turn your head back once, extending your chin towards the ceiling and leaving your mouth open. Repeat the action by turning your head to the left once. Lastly, drop your head to your chest.

#### Shoulder lift

Lift the right shoulder towards the ear once. Next, raise the left shoulder while lowering the right one.

#### Side stretching

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Stretch your right arm as far as you can towards the ceiling once. Repeat this action with your left arm.

#### Quadriceps stretching

With one hand resting on the wall for balance, grab your ankle and gently bring your heel towards your buttocks until you feel a tug on the front of your thigh. Bring the heel as close to the buttocks as possible. Hold for 15 seconds and repeat with the left foot.

#### Inner thigh stretching

Sit on the floor with the soles of your feet together and your knees pointing outwards. Bring your feet as close to your inner thighs as possible. Gently push the knees towards the ground. Hold for 15 seconds.

#### Toe touch

Slowly bend forward at the waist, letting your back and shoulders relax as you stretch your fingertips towards your toes. Stretch down as far as you can and hold the position for 15 seconds.

#### Hamstring stretching

Extend the right leg. Place the sole of the left foot against the inside of the right thigh. Stretch towards the toe as far as you can. Hold this position for 15 seconds. Relax and then repeat with the left leg.

#### Calf/Achilles tendon stretching

Lean against a wall with your right leg in front of your left leg and your arms in front of you. Keep your left leg stretched out and your right foot on the floor. Then, bend your right leg and lean forward, moving your hips towards the wall.

## 6. CLEANING AND MAINTENANCE

- To clean the air bike, simply wipe it off with a soft, damp cloth. Do not use abrasive cleaning agents or solvents to clean plastic parts. Wipe off any perspiration that may remain on the bike after each use. Be careful not to allow too much moisture to enter the console display, as this may create a risk of electric shock or cause failure of electrical components.
- Please keep the air bike, especially the console, away from direct sunlight to prevent damage to the display.
- Check weekly and before each use that all mounting bolts and the machine pedals are tightened securely.
- Store the air bike in a clean and dry place, out of the reach of children and pets.

## 7. TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The console does not turn on.	Remove the console from the bike and make sure that the cable coming out of it is correctly connected to the cable coming out of the main frame. Check that the batteries are inserted correctly and that the springs make contact with the batteries. The batteries of the console may be worn out. Replace the batteries with new ones.
The bike squeaks during use.	Bolts may be loose. Ensure that all bolts are in place and tighten if necessary.

## 8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07228

Product: Drumfit CrossFit 1000 Eolo air bike

Maximum user weight: 100 kg.

HC Class  
Size: 104 x 58.5 x 121 cm  
Weight: 16.2 kg

Technical specifications may change without prior notification to improve product quality.  
Made in China | Designed in Spain

## 9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or batteries must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its shelf life, you should dispose of the cells/batteries/accumulators and take them to a collection point designated by the local authorities.

Consumers must contact their local authorities or retailer for information concerning the correct disposal of old appliances and/or their batteries. Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

## 10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

N.º	DESCRIPTION	Quantité	N.º	DESCRIPTION	Quantité
1	Structure principale	1	18R	Pédale (R)	1
2	Barre stabilisatrice arrière	1	19	Roulement de la pédale ø21xø13x10	2
3	Barre stabilisatrice avant	1	20	Rondelle plate ø18xø34x2.5	2
4 L	Guidon (L)	1	21	Douille de la bielle ø31xø29xø13x11	2
4R	Guidon (R)	1	22L	Écrou en nylon 1/2" /L	1
5 L	Bras de connexion (L)	1	22R	Écrou en nylon 1/2" /R	1
5R	Bras de connexion (L)	1	23	Molette de réglage de la hauteur de la selle M12	1
6	Tige de la selle	1	24	Boulon hexagonal à tête plate intérieure M8x45	2
7	Support du moniteur 64x21x2.5	1	25	Moyeu ø18xø14xø8x10	2
8	Enjoliveur de la barre stabilisatrice arrière	2	26	Soufflet de la tige de la selle	1
9	Enjoliveur de la barre stabilisatrice avant	2	27	Douille en métal ø25xø22.2xø16.3x15	6
10	Boulon fileté M8x40	2	28	Couvercle de l'écrou ø24x13	2
11	Rondelle cintrée ø8xø20x1.5	2	29	Rondelle plate ø8xø24xø2.0	2
12	Écrou bombé M8	2	30	Essieu long ø16x260xM8	1
13	Boulon hexagonal à tête plate intérieure M5x15	5	31	Moniteur	1
14	Rondelle cintrée ø5xø14xø1.0	5	32	Poignée en mousse ø23xø33x280	2
15	Écrou en nylon M8	7	33	Couvercle ø25	4
16	Rondelle plate ø8xø16xø1.5	5	34	Capteur L=500 mm	1
17	Selle	1	35	Rondelle courbe ø17xø22xø0.3	2
18L	Pédale (L)	1			

**Liste d'outils**

- Clé hexagonale cruciforme. Img. 2
- Clé Allen de 4 mm. Img. 3
- Clé multifonction. Img. 4

**NOTE :**

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

**2. AVANT UTILISATION**

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

**Contenu de la boîte**

- Vélo à air Drumfit CrossFit 1000 Eolo
- Manuel d'instructions
- Outils et vis
- Piles AA

**3. MONTAGE DE L'APPAREIL****Installation des stabilisateurs avant et arrière.** Img. 5

- Retirez les quatre boulons hexagonaux à tête plate intérieure (13) et les quatre rondelles cintrées  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \delta 1,0$  (14) du stabilisateur arrière (2). Fixez le stabilisateur arrière (2) au cadre principal (1) à l'aide de quatre boulons hexagonaux à tête plate intérieure (13) et de quatre rondelles cintrées  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \delta 1,0$  (14). Serrez les boulons à l'aide de la clé Allen fournie.
- Fixez le stabilisateur avant (3) au cadre principal (1) à l'aide de deux boulons à tête ronde  $M8 \times 40$  (10), de deux rondelles cintrées  $\varphi 8 \times \varphi 20 \times \delta 1,5$  (11) et de deux écrous bombés (12). Serrez les boulons à l'aide de la clé multifonction fournie.

**Installation des guidons gauche et droit.** Img. 6

- Retirez deux écrous en nylon M8 (15), deux rondelles plates  $\varphi 8 \times \varphi 24 \times \delta 2,0$  (29) et deux rondelles courbes (35) de l'essieu long (30). Faites glisser l'essieu long (30) dans le trou du cadre principal (1).
- Fixez les guidons (4L) (4R) au cadre principal (1) à l'aide de deux rondelles courbes (35), de deux rondelles plates  $\varphi 8 \times \varphi 24 \times \delta 2,0$  (29) et de deux écrous en nylon M8 (15). Serrez les écrous à l'aide de la clé multifonction et de la clé multifonction cruciforme. Placez deux couvercles d'écrou S13 (28) dans les écrous en nylon M8 (15).
- Retirez un boulon hexagonal à tête plate intérieure  $M5 \times 15$  (13) et une rondelle cintrée  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \delta 1,0$  (14) du cadre principal (1).
- Fixez le support du moniteur (7) au cadre principal (1) en retirant un écrou hexagonal à tête plate intérieure  $M5 \times 15$  (13) et une rondelle cintrée  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \delta 1,0$  (14). Serrez l'écrou à l'aide de la clé Allen fournie.
- Fixez le moniteur (31) sur le support du moniteur (7), connectez le câble sortant du moniteur (31) avec le câble du capteur (34).

**Installation des bras de connexion gauche et droit et des pédales.** Img. 7

- Fixez le bras de connexion (5L) (5R) au guidon (4L) (4R) à l'aide de deux boulons hexagonaux à tête plate intérieure  $M8 \times 45$  (24), de deux rondelles plates  $\varphi 8$  (16) et de deux écrous en nylon M8 (15). Serrez les boulons et les écrous à l'aide de la clé multifonction, de la clé multifonction cruciforme et de la clé Allen.
- Les bielles, les arbres des pédales et les pédales sont marqués d'un « L » (gauche) et d'un « R » (droite).
- Retirez un écrou en nylon (22L) de la pédale gauche (18L). Insérez l'axe de la pédale gauche (18L) dans le trou fileté de la bielle gauche avec un roulement de pédale  $\varphi 21 \times \varphi 13 \times 10$  (19), une rondelle plate  $\varphi 18 \times \varphi 34 \times \delta 2,5$  (20) et un bras de connexion (5L). Tournez avec la main l'arbre de la pédale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Fixez-le à l'aide de l'écrou en nylon (22L) retiré. Serrez l'écrou à l'aide de la clé multifonction fournie.

Note : Ne tournez pas les arbres de la pédale dans le sens des aiguilles d'une montre. Cela desserrerait les écrous.

- Serrez l'arbre de la pédale gauche (18L) à l'aide de la clé multifonction fournie.
- Retirez un écrou en nylon (22R) de la pédale droite (18R). Insérez l'arbre de la pédale droite (18R) dans le trou fileté de la bielle droite avec un roulement de pédale  $\varphi 21 \times \varphi 13 \times 10$  (19), une rondelle plate  $\varphi 18 \times \varphi 34 \times \delta 2,5$  (20) et un bras de connexion (5R). Tournez avec la main l'axe de la pédale dans le sens des aiguilles d'une montre. Fixez-le avec l'écrou en nylon (22R). Serrez l'écrou à l'aide de la clé multifonction fournie.

**Installation de la tige et de la selle.** Img. 8

- Retirez les trois écrous en nylon (15) et les trois rondelles plates  $\square 8$  (16) de la partie inférieure de la selle (17).
- Fixez la selle (17) à la tige de la selle (6) à l'aide des trois écrous en nylon (15) et des

rondelles plates Ø8 (16) retirés. Serrez les écrous en nylon à l'aide de la clé multifonction fournie.

- Faites glisser le soufflet de la tige de la selle (26) sur la tige de la selle (6).
- Insérez la tige de la selle (6) dans le tube du cadre principal (1), puis fixez la molette de réglage de la hauteur de la selle M12 (23) sur le cadre principal (1) en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller la tige de la selle (6) dans la bonne position.

#### Réglage de la hauteur de la selle

Tournez la molette de réglage de la hauteur de la selle M12 (23) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour libérer la tige de la selle (6), puis faites glisser la tige de la selle (6) légèrement vers le haut ou vers le bas jusqu'au trou souhaité pour régler la position. Fixez la selle en serrant la molette de réglage M12 (23) dans le sens des aiguilles d'une montre.

## 4. FONCTIONNEMENT DU MONITEUR

### MODE

Ce bouton vous permet de sélectionner et d'activer la fonction souhaitée. Le moniteur peut être réinitialisé en remplaçant les piles ou en appuyant sur le bouton MODE pendant 3-4 secondes.

### Fonctionnement

**AUTO ON/OFF.** Le moniteur s'éteindra automatiquement après 4 minutes d'inactivité. Le moniteur s'allumera automatiquement lorsque vous commencerez à faire de l'exercice ou lorsque vous appuierez sur le bouton.

### Fonction

- Temps (TIME). Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'indicateur passe à TIME. Le temps de l'entraînement s'affichera à l'écran lorsque vous commencerez l'exercice.
- Vitesse (SPEED). Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'indicateur passe à SPEED. Ce mode indique la vitesse pendant la durée de l'entraînement.
- DISTANCE. Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'indicateur passe à DISTANCE. La distance pour chaque exercice sera affichée à l'écran.
- CALORIES. Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'indicateur passe à CALORIES. Les calories seront affichées à l'écran.
- SCAN. L'affichage change toutes les 4 secondes.

### Piles

Si les informations affichées à l'écran ne sont pas correctes, remplacez les piles. Ce moniteur fonctionne uniquement avec des piles AA. Changez toutes les piles à la fois

## 5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

### Routine d'échauffement et de récupération

- L'échauffement est un élément fondamental de toute séance d'entraînement. L'objectif de l'échauffement est de préparer le corps à l'exercice physique afin de minimiser les blessures. Échauffez-vous deux à cinq minutes avant de faire de l'exercice aérobique. Avant chaque séance d'entraînement, il est conseillé de préparer le corps à un exercice plus intense en réchauffant et en étirant les muscles, en augmentant la circulation et la fréquence cardiaque et en apportant plus d'oxygène aux muscles.
- La récupération est également importante. Pour réduire les courbatures, à la fin de chaque séance d'entraînement, rafraîchissez votre corps en répétant ces exercices. L'objectif de la récupération est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque séance d'entraînement. Une récupération appropriée ralentit lentement le rythme cardiaque et permet au sang de retourner au cœur.

**AVERTISSEMENT :** Consultez votre médecin avant de commencer tout type d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez attentivement les instructions avant d'utiliser tout équipement d'entraînement similaire.

### Tourner la tête

Tournez votre tête vers la droite une fois, jusqu'à ce que vous sentez une légère traction sur le côté gauche de votre cou. Tournez ensuite la tête une fois vers l'arrière, en tendant le menton vers le plafond et en laissant la bouche ouverte. Répétez l'opération en tournant la tête vers la gauche une fois. Pour finir, laissez tomber votre tête vers votre poitrine.

### Soulever les épaules

Soulevez votre épaule droite vers l'oreille une fois. Ensuite, levez l'épaule gauche tout en abaissant l'épaule droite.

### Étirement latéral

Ouvrez les bras sur les côtés et soulevez-les délicatement au-dessus de la tête. Tendez votre bras droit le plus loin possible vers le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

### Étirement des quadriceps

Avec une main posée sur le mur pour garder l'équilibre, saisissez votre cheville et ramenez doucement votre talon vers votre fessier jusqu'à ce que vous sentiez une tension sur l'avant de votre cuisse. Rapprochez le talon le plus près possible des fesses. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez l'exercice avec le pied gauche.

**Étirement de l'intérieur de la cuisse**

Asseyez-vous sur le sol avec les plantes des pieds collées et les genoux vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez cette position pendant 15 secondes.

**Touchez vos pieds**

Penchez-vous lentement vers l'avant au niveau de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous étirez le bout de vos doigts vers vos orteils. Étirez-vous le plus possible et maintenez la position pendant 15 secondes.

**Étirement des ischio-jambiers**

Tendez la jambe droite. Posez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous le plus possible vers la pointe du pied. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez cette action avec la jambe gauche.

**Étirement du mollet et du tendon d'Achille**

Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la jambe gauche et les bras devant vous. Gardez votre jambe gauche tendue et votre pied droit sur le sol. Pliez ensuite la jambe droite et penchez-vous vers l'avant, en déplaçant vos hanches vers le mur.

**6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN**

- Pour nettoyer le vélo, utilisez un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants pour nettoyer les pièces en plastique. Après chaque utilisation, essuyez la sueur qui pourrait rester sur le vélo. Veillez à ce qu'il n'y ait pas trop d'humidité dans l'écran du moniteur, car cela peut créer un risque d'électrocution ou entraîner une défaillance des composants électriques.
- Le vélo, en particulier le moniteur, ne doit pas être exposé à la lumière directe du soleil afin d'éviter d'endommager l'écran.
- Vérifiez chaque semaine et avant chaque utilisation que tous les boulons de fixation et les pédales de la machine sont bien serrés.
- Rangez le vélo dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants.

**7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES**

PROBLÈME	SOLUTION
Le moniteur ne s'allume pas.	Retirez le moniteur du vélo et assurez-vous que le câble sortant du moniteur est correctement connecté au câble sortant du cadre principal. Vérifiez que les piles sont correctement insérées et que les ressorts sont en contact avec les piles. Les piles du moniteur sont peut-être déchargées. Remplacez les piles par de nouvelles.
Le vélo grince pendant l'utilisation.	Certains boulons peuvent être desserrés. Vérifier que tous les boulons sont en place et les serrer si nécessaire.

**8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES**

Référence : 07228

Produit : Vélo à air Drumfit CrossFit 1000 Eolo

Poids maximum de l'utilisateur : 100 Kg

Classe HC

Dimensions : 104 x 58,5 x 121 cm

Poids : 16,2 kg

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

**9. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES**

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

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de vos appareils électriques et électroniques et/ou des batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.

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

## 10. GARANTIE ET SAV

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

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

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb.1

N.º	BESCHREIBUNG	MENGE	N.º	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Hauptstruktur	1	18R	Pedal (R)	1
2	Hinterer Stabilisator	1	19	Fußpedallager $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$	2
3	Vorderer Stabilisator	1	20	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times 2,5$	2
4L	Lenker (L)	1	21	Kurbelbuchse $\varnothing 31 \times \varnothing 29 \times \varnothing 13 \times 11$	2
4R	Lenker (R)	1	22L	Nylonmutter 1/2" /L	1
5L	Verbindungsarm (L)	1	22R	Nylonmutter 1/2" /R	1
5R	Verbindungsarm (R)	1	23	Sattelhöhenverstellknopf M12	1
6	Sattelstange	1	24	Sechskantschraube mit Innenflachkopf M8x45	2
7	Messplatte 64x21x2,5 Verkleidung der hinteren	1	25	Buchse $\varnothing 18 \times \varnothing 14 \times \varnothing 8 \times 10$	2
8	Stabilisatorstange Verkleidung des vorderen	2	26	Faltenbalg der Sattelstütze Metall-Leistungsbuchse	1
9	Stabilisators	2	27	$\varnothing 25 \times \varnothing 22,2 \times \varnothing 16,3 \times 15$	6
10	Gewindebolzen M8x40	2	28	Mutter Deckel $\varnothing 24 \times 13$	2
11	Verzogene Unterlegscheibe $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1,5$	2	29	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times \varnothing 2,0$	2
12	Halbrundmutter M8	2	30	Lange Achse $\varnothing 16 \times 260 \times M8$	1
13	Sechskantschraube mit Innenflachkopf M5x15	5	31	Zähler	1
14	Verzogene Unterlegscheibe $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times \varnothing 1,0$	5	32	Schaumstoffgriff $\varnothing 23 \times \varnothing 33 \times 28,0$	2
15	Nylonmutter M8	7	33	Stecker $\varnothing 25$	2
16	Flache Unterlegscheibe $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times \varnothing 1,5$	5	34	Sensor L= 500 mm	1
17	Sitzplatz	1	35	Gebogene Unterlegscheibe $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times \varnothing 0,3$	2
18L	Pedal (L)	1			
18R	Pedal (R)	1			



**Verzeichnis der Werkzeuge**

- Sechskant-Mehrfachschlüssel mit Sternspitze. Abb. 2
- 4mm Inbusschlüssel. Abb. 3
- Mehrfach-Sechskantschlüssel Abb. 2

**HINWEIS:**

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

**2. VOR DEM GEBRAUCH**

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

**Vollständiger Inhalt**

- Luftfahrrad Drumfit CrossFit 1000 Eolo
- Bedienungsanleitung
- Werkzeuge und Schrauben
- AA Batterien

**3. MONTAGE DES PRODUKTS****Einbau von vorderen und hinteren Stabilisatoren.** Abb. 5

- Entfernen Sie die vier inneren Sechskantschrauben mit flachem Kopf (13) und die vier verbogenen Unterlegscheiben  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14) vom hinteren Stabilisator (2). Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (2) mit vier Innensechskantschrauben (13) und vier verbogenen  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  Unterlegscheiben (14) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest.
- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) mit zwei M8×40-Gewindebolzen (10), zwei  $\phi 8 \times \phi 20 \times \delta 1,5$ - verzogene Unterlegscheiben (11) und zwei Hutmuttern (12) am Hauptrahmen (1). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Sechskant-Multifunktionswerkzeug fest.

**Einbau des linken und rechten Lenkers.** Abb. 6

- Entfernen Sie zwei M8-Nylonmuttern (15), zwei Unterlegscheiben  $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2,0$  (29) und zwei gebogene Unterlegscheiben (35) von der langen Welle (30). Schieben Sie den langen Schaft (30) in das Loch im Hauptrahmen (1).
- Befestigen Sie die Lenker (4L) (4R) am Hauptrahmen (1) mit zwei gebogenen Unterlegscheiben (35), zwei flachen Unterlegscheiben  $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2,0$  (29) und zwei M8-Nylonmuttern (15). Ziehen Sie die Muttern mit dem mitgelieferten Innensechskantschlüssel und dem Kreuzschlitzschraubendreher fest. Montieren Sie zwei S13-Mutterkappen (28) auf die M8-Nylonmuttern (15).
- Entfernen Sie eine Innensechskantschraube M5×15 (13) und eine verbogene Unterlegscheibe  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14) aus dem Hauptrahmen (1).
- Befestigen Sie die Gegenplatte (7) am Hauptrahmen (1), indem Sie eine M5×15 Innensechskantmutter (13) und eine  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  gewölbte Unterlegscheibe (14) entfernen und die Mutter mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel anziehen.
- Befestigen Sie den Zähler (31) auf der Zählerplatte (7), verbinden Sie das aus dem Zähler (31) kommende Kabel mit dem Sensorkabel (34).

**Einbau des linken und rechten Gestängearms und der Pedale.** Abb. 7

- Befestigen Sie den Verbindungsarm (5L) (5R) am Lenker (4L) (4R) mit zwei M8×45 (24) Innensechskantschrauben, zwei  $\phi 8$  Unterlegscheiben (16) und zwei M8 Nylonmuttern (15). Ziehen Sie die Schrauben und Muttern mit dem Sechskant-Multifunktionswerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher und Inbusschlüssel fest.
- Die Kurbeln, Pedalachsen und Pedale sind mit „L“ für links und „R“ für rechts gekennzeichnet.
- Entfernen Sie eine Nylonmutter (22L) vom linken Pedal (18L). Stecken Sie die linke Pedalachse (18L) mit einem Pedallager  $\phi 21 \times \phi 13 \times 10$  (19), einer Unterlegscheibe  $\phi 18 \times \phi 34 \times \delta 2,5$  (20) und einem Verbindungsarm (5L) in die Gewindebohrung der linken Kurbel. Drehen Sie die Pedalspindel von Hand gegen den Uhrzeigersinn. Befestigen Sie es mit der entfernten Nylonmutter (22L). Ziehen Sie die Mutter mit dem mitgelieferten Sechskant-Multifunktionswerkzeug fest.

Hinweis: Drehen Sie die Pedalachsen NICHT im Uhrzeigersinn. Andernfalls können sich die Gewinde lösen.

- Ziehen Sie die linke Pedalwelle (18L) mit dem mitgelieferten Sechskant-Mehrzweckwerkzeug fest.
- Entfernen Sie eine Nylonmutter (22R) vom rechten Pedal (18R). Stecken Sie die rechte Pedalachse (18R) mit einem Pedallager  $\phi 21 \times \phi 13 \times 10$  (19), einer Unterlegscheibe  $\phi 18 \times \phi 34 \times \delta 2,5$  (20) und einem Verbindungsarm (5R) in die Gewindebohrung der rechten Kurbel. Drehen Sie die Pedalspindel von Hand im Uhrzeigersinn. Befestigen Sie es mit der Nylonmutter (22R). Ziehen Sie die Mutter mit dem mitgelieferten Sechskant-Multifunktionswerkzeug fest.

**Montage des Sattels und der Sattelstütze.** Abb. 8

- Entfernen Sie drei Nylonmuttern (15) und drei  $\varnothing 8$ -Unterlegscheiben (16) von der Unterseite des Sattels (17).
- Befestigen Sie den Sattel (17) an der Sattelstütze (6), indem Sie die drei Nylonmuttern (15) und die  $\varnothing 8$ -Unterlegscheiben (16) entfernen. Ziehen Sie die Nylonmuttern mit dem mitgelieferten Sechskant-Multifunktionswerkzeug fest.
- Schieben Sie den Sattelstützenbalg (26) über die Sattelstütze (6).
- Setzen Sie die Sattelstütze (6) in das Hauptrahmenrohr (1) ein und befestigen Sie dann den M12-Sitzhöhenverstellknopf (23) am Hauptrahmenrohr (1), indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen, um die Sattelstütze (6) in der richtigen Position zu arretieren.

**Sattelhöhenverstellung**

Drehen Sie den Sitzhöhenverstellknopf M12 (23) gegen den Uhrzeigersinn, um die Sattelstütze (6) zu entriegeln, und schieben Sie die Sattelstütze (6) dann leicht nach oben oder unten in das gewünschte Loch für die richtige Position. Sichern Sie den Sattel, indem Sie den Einstellknopf M12 (23) im Uhrzeigersinn drehen.

**4. BETRIEB DES BILDSCHIRMS****MODE (Modus)**

Mit dieser Taste können Sie die gewünschte Funktion auswählen und aktivieren. Der Monitor kann durch Auswechseln der Batterien oder durch Drücken der MODE-Taste für 3-4 Sekunden zurückgesetzt werden.

**Bedienung**

**Auto ON/OFF:** Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn 4 Minuten lang kein Signal empfangen wird. Der Monitor schaltet sich ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder eine beliebige Taste drücken.

**Funktion**

- TIME (ZEIT): Drücken Sie die Taste MODE, bis die Anzeige auf TIME wechselt. Die Gesamttrainingszeit wird zu Beginn der Übung angezeigt.
- SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Drücken Sie die Taste MODE, bis die Anzeige auf SPEED wechselt. Gibt die Geschwindigkeit während der Trainingszeit an.
- DISTANCE (ENTFERNUNG): Drücken Sie die Taste MODE, bis die Anzeige auf DISTANCE wechselt. Die für jedes Training zurückgelegte Strecke wird zu Beginn der Übung angezeigt.
- CALORIES (KALORIEN): Drücken Sie die Taste MODE, bis die Anzeige auf CALORIES wechselt. Die verbrannten Kalorien werden zu Beginn der Übung angezeigt.
- SCAN: Die Anzeige wechselt alle 4 Sekunden nach folgendem Schema: Automatische Anzeige der folgenden Funktionen in der angegebenen Reihenfolge:

**Batterien**

Wenn die Informationen auf dem Monitor nicht richtig angezeigt werden, wechseln Sie bitte die Batterien aus. Dieser Monitor wird nur mit AA-Batterien betrieben. Wechseln Sie immer alle Batterien auf einmal aus

**5. FITNESSINFORMATION****Aufwärm- und Abkühlungsprogramm**

- HEIZUNG ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Trainingseinheit. Ziel des Aufwärmens ist es, den Körper auf die körperliche Betätigung vorzubereiten, um Verletzungen zu vermeiden. Wärmen Sie sich zwei bis fünf Minuten vor dem Aerobic-Training auf. Vor jeder Trainingseinheit ist es ratsam, den Körper durch Aufwärmen und Dehnen der Muskeln, Erhöhung des Kreislaufs und des Pulses sowie durch eine bessere Sauerstoffversorgung der Muskeln auf eine intensivere Belastung vorzubereiten.
- Auch die KÜHLUNG ist wichtig. Um die Steifheit zu verringern, kühlen Sie Ihren Körper am Ende eines jeden Trainings, indem Sie diese Übungen wiederholen. Ziel des Cool-Downs ist es, den Körper am Ende einer jeden Trainingseinheit in den Ruhezustand zu versetzen. Eine angemessene Kühlung verlangsamt langsam die Herzfrequenz und ermöglicht den Rückfluss des Blutes zum Herzen.

**WARNUNG:** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 oder mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie ein ähnliches Trainingsgerät benutzen.

**Drehen Sie Ihren Kopf**

Drehen Sie den Kopf einmal nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen an der linken Seite des Halses spüren. Dann drehen Sie den Kopf einmal zurück, strecken das Kinn zur Decke und lassen den Mund offen. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie den Kopf einmal nach links drehen. Und schließlich senken Sie den Kopf auf die Brust.

**Schultern heben**

Heben Sie die rechte Schulter einmal in Richtung Ohr. Heben Sie nun die linke Schulter an und senken Sie die rechte Schulter.

**Seitliche Dehnung**

Strecken Sie die Arme seitlich aus und heben Sie sie sanft über den Kopf. Strecken Sie den rechten Arm einmal so weit wie möglich zur Decke. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Arm.

**Dehnung des Quadrizeps**

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, fassen Sie den Knöchel und bringen Sie die Ferse sanft zum Gesäß, bis Sie ein Ziehen an der Vorderseite des Oberschenkels spüren. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an das Gesäß. 15 Sekunden lang halten und mit dem linken Fuß wiederholen.

**Innere Oberschenkeldehnung**

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen zusammenkommen und die Knie nach außen zeigen. Bringen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste. Drücken Sie die Knie sanft in Richtung Boden. 15 Sekunden lang halten.

**Zehen berühren**

Beugen Sie sich langsam in der Taille nach vorne und entspannen Sie Rücken und Schultern, während Sie Ihre Fingerspitzen zu den Zehen strecken. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach unten und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

**Dehnung der Kniesehnen**

Strecken Sie das rechte Bein aus. Legen Sie die Sohle des linken Fußes auf die Innenseite des rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung der Zehenspitzen. Halten Sie die Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Bein.

**Dehnungen der Wade/Achillessehne**

Lehnen Sie sich mit dem rechten Bein vor dem linken Bein und den Armen vor sich an eine Wand. Halten Sie das linke Bein gerade und den rechten Fuß auf dem Boden. Beugen Sie dann das rechte Bein und lehnen Sie sich nach vorne, wobei Sie die Hüfte zur Wand bewegen.

**6. REINIGUNG UND WARTUNG**

- Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um das Fahrrad zu reinigen. Verwenden Sie zum Reinigen von Kunststoffteilen keine scheuernden Reinigungsmittel oder Lösungsmittel. Wischen Sie nach jedem Gebrauch den Schweiß ab, der auf dem Fahrrad zurückbleibt. Achten Sie darauf, dass nicht zu viel Feuchtigkeit in den Bildschirm eindringt, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht oder elektrische Komponenten ausfallen können.
- Schützen Sie das Fahrrad, insbesondere den Monitor, vor direkter Sonneneinstrahlung, um Schäden am Display zu vermeiden.
- Prüfen Sie wöchentlich und vor jedem Einsatz, ob alle Befestigungsschrauben und Maschinenpedale fest angezogen sind.
- Bewahren Sie das Fahrrad an einem sauberen, trockenen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

**7. PROBLEMBEHEBUNG**

PROBLEM	LÖSUNG
Der Monitor lässt sich nicht einschalten.	Nehmen Sie den Monitor aus dem Fahrrad und vergewissern Sie sich, dass das Kabel, das aus dem Monitor kommt, richtig mit dem Kabel verbunden ist, das aus dem Hauptrahmen kommt. Prüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind und ob die Federn Kontakt mit den Batterien haben. Die Batterien des Monitors sind möglicherweise leer. Ersetzen Sie die Batterien durch neue.
Das Fahrrad quietscht bei der Benutzung.	Die Schrauben können lose sein. Prüfen Sie, ob alle Schrauben an ihrem Platz sind und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.

**8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN**

Referenz des Gerätes: 07228

Produkt: Luftfahrrad Drumfit CrossFit 1000 Eoloo

Maximales Benutzergewicht: 100 Kg.

Klasse HC

Ausmaß: 104 x 58,5 x 121 cm

Gewicht: 16,2 kg

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

**9. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN**

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

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

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

## 10. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. PARTI E COMPONENTI

Fig.1

N.º	PARTE	Qtà	N.º	PARTE	Qtà
1	Telaio principale	1	18R	Pedale (R)	1
2	Stabilizzatore posteriore	1	19	Cuscinetto pedale $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$	2
3	Stabilizzatore anteriore	1	20	Rondella piana $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times 2.5$	2
4L	Manubrio (L)	1	21	Boccola per pedivella $\varnothing 31 \times \varnothing 29 \times \varnothing 13 \times 11$	2
4R	Manubrio (R)	1	22L	Dado in nylon 1/2" /L	1
5L	Braccio manubrio (L)	1	22R	Dado in nylon 1/2" /R	1
5R	Braccio manubrio (R)	1	23	Manopola di regolazione dell'altezza del sellino M12	1
6	Reggisella	1	24	Bullone esagonale a testa piatta interno M8x45	2
7	Supporto console 64x21x2.5	1	25	Boccola $\varnothing 18 \times \varnothing 14 \times \varnothing 8 \times 10$	2
8	Piedino di appoggio dello stabilizzatore posteriore	2	26	Molla del reggisella	1
9	Piedino di appoggio dello stabilizzatore anteriore	2	27	Boccola metallica $\varnothing 25 \times \varnothing 22.2 \times \varnothing 16.3 \times 15$	6
10	Bullone filettato M8x40	2	28	Tappo dado $\varnothing 24 \times 13$	2
11	Rondella ondulata $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1.5$	2	29	Rondella piana $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times \varnothing 2.0$	2
12	Dado a cupola M8	2	30	Albero lungo $\varnothing 16 \times 260 \times M8$	1
13	Bullone esagonale a testa piatta interno M5x15	5	31	Console	1
14	Rondella ondulata $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times \varnothing 1.0$	5	32	Impugnatura in schiuma $\varnothing 23 \times \varnothing 33 \times 280$	2
15	Dado in nylon M8	7	33	Tappo decorativo $\varnothing 25$	4
16	Rondella piana $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times \varnothing 1.5$	5	34	Sensore L= 500 mm	1
17	Sellino	1	35	Rondella ondulata $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times \varnothing 0.3$	2
18L	Pedale (L)	1			
18R	Pedale (R)	1			

**Attrezzi**

- Chiave multifunzione esagonale con punta a stella e cacciavite Phillips Fig. 2
- Chiave a brugola da 4 mm Fig. 3
- Chiave multifunzione esagonale Fig. 4

**NOTA BENE:**

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

**2. PRIMA DELL'USO**

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

**Contenuto della scatola**

- Airbike Drumfit CorssFit 1000 Eolo
- Manuale di istruzioni
- Attrezzi e viti
- Pile AA

**3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO****Montaggio dello stabilizzatore anteriore e posteriore.** Fig. 5

- Rimuovere i quattro bulloni esagonali a testa piatta interni (13) e le quattro rondelle ondulate  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14) dallo stabilizzatore posteriore (2). Fissare lo stabilizzatore posteriore (2) al telaio principale (1) con quattro bulloni esagonali a testa piatta interni (13) e quattro rondelle ondulate  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14). Serrare i bulloni utilizzando la chiave a brugola in dotazione.
- Fissare lo stabilizzatore anteriore (3) al telaio principale (1) con due bulloni filettati M8x40 (10), due rondelle ondulate  $\phi 8 \times \phi 20 \times \delta 1,5$  (11) e due dadi a cupola (12). Serrare i bulloni con la chiave multifunzione esagonale in dotazione.

**Montaggio del manubrio destro e sinistro.** Fig. 6

- Rimuovere i due dadi in nylon M8 (15), le due rondelle piane  $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2,0$  (29) e le due rondelle ondulate (35) dall'albero lungo (30). Far scorrere l'albero lungo (30) fino al foro del telaio principale (1).
- Fissare i manubri (4L) (4R) al telaio principale (1) con due rondelle ondulate (35), due rondelle piane  $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2,0$  (29) e due dadi in nylon M8 (15). Serrare i dadi con la chiave multifunzione esagonale con punta a stella e cacciavite Phillips in dotazione. Collocare due tappi dado S13 (28) sui dadi in nylon M8 (15).
- Rimuovere un bullone esagonale a testa piatta interno M5x15 (13) e una rondella ondulata  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14) dal telaio principale (1).
- Fissare il supporto console (7) al telaio principale (1) rimuovendo un dado esagonale a testa piatta interno M5x15 (13) e una rondella ondulata  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14), quindi serrare il dado con la chiave a brugola in dotazione.
- Fissare la console (31) all'apposito supporto (7) e collegare il cavo della console (31) al cavo del sensore (34).

**Montaggio dei pedali e del braccio destro e sinistro dei manubri.** Fig. 7

- Fissare il braccio del manubrio (5L) (5R) al manubrio (4L) (4R) con due bulloni esagonali a testa piatta interni M8x45 (24), due rondelle piane  $\phi 8$  (16) e due dadi in nylon M8 (15). Serrare i bulloni e i dadi con la chiave multifunzione esagonale con punta a stella e cacciavite Phillips e con la chiave a brugola in dotazione.
- Le pedivelle, gli alberi e i pedali sono contrassegnati da "L" per sinistra ed "R" per destra.
- Rimuovere un dado in nylon (22L) dal pedale sinistro (18L). Inserire l'albero del pedale sinistro (18L) nel foro filettato della pedivella sinistra con un cuscinetto pedale  $\phi 21 \times \phi 13 \times 10$  (19), una rondella piana  $\phi 18 \times \phi 34 \times \delta 2,5$  (20) e un braccio manubrio (5L). Ruotare l'albero del pedale con la mano in senso antiorario e fissarlo con il dado in nylon (22L) smontato. Serrare il dado con la chiave multifunzione esagonale in dotazione.

Nota bene: NON ruotare gli alberi dei pedali in senso orario per evitare di rovinare la filettatura.

- Serrare l'albero del pedale sinistro (18L) con la chiave multifunzione esagonale in dotazione.
- Rimuovere un dado in nylon (22R) dal pedale destro (18R). Inserire l'albero del pedale destro (18R) nel foro filettato della pedivella destra con un cuscinetto pedale  $\phi 21 \times \phi 13 \times 10$  (19), una rondella piana  $\phi 18 \times \phi 34 \times \delta 2,5$  (20) e un braccio manubrio (5R). Ruotare l'albero del pedale con la mano in senso orario e fissarlo con il dado in nylon (22R). Serrare il dado con la chiave multifunzione esagonale in dotazione.

**Montaggio del sellino e del reggisella.** Fig. 8

- Rimuovere tre dadi in nylon (15) e tre rondelle piane  $\phi 8$  (16) dalla parte inferiore del sellino (17).
- Fissare il sellino (17) al reggisella (6) con i tre dadi in nylon (15) e le rondelle piane  $\phi 8$  (16) rimosse. Serrare i dadi in nylon con la chiave multifunzione esagonale in dotazione.

- Far scorrere la molla del reggisella (26) sul reggisella (6).
- Inserire il reggisella (6) nel telaio principale (1), quindi fissare la manopola di regolazione dell'altezza del sellino M12 (23) al telaio principale (1) ruotandola in senso orario per bloccare il reggisella (6) in posizione.

#### Regolazione dell'altezza del sellino

Ruotare la manopola di regolazione dell'altezza del sellino M12 (23) in senso antiorario per sbloccare il reggisella (6), quindi far scorrere il reggisella (6) leggermente verso l'alto o verso il basso fino al foro desiderato per regolarne l'altezza. Fissare la guida di scorrimento del sellino serrando la manopola di regolazione M12 (23) in senso orario.

## 4. FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

### MODE (modalità)

Questo tasto consente di selezionare e attivare la funzione desiderata. La console può essere resettata sostituendo le pile o premendo il tasto MODE (modalità) per 3-4 secondi.

### Funzionamento

**AUTO ON/OFF:** la console si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività e si riaccende quando si riprende l'esercizio o se si preme il tasto MODE (modalità).

### Parametri

- TIME (tempo): premere il tasto MODE finché il display della console non avanza su TIME e visualizza il tempo di allenamento all'avvio.
- SPEED (velocità): premere il tasto MODE finché il display della console non avanza su SPEED e visualizza la velocità di allenamento all'avvio.
- DISTANCE (distanza): premere il tasto MODE finché il display della console non avanza su DISTANCE e visualizza la distanza di allenamento all'avvio.
- CALORIES (calorie): premere il tasto MODE finché il display della console non avanza su CALORIES e visualizza le calorie all'avvio.
- SCAN: il display della console visualizza i diversi parametri secondo la sequenza di seguito.

### Pile

Se le informazioni visualizzate sulla console non sono corrette, sostituire le pile. La console è unicamente compatibile con pile AA. Sostituire sempre tutte le pile contemporaneamente

## 5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

### Routine di riscaldamento e defaticamento

- Il RISCALDAMENTO è una parte fondamentale di ogni allenamento, poiché prepara il corpo all'esercizio fisico per ridurre al minimo la possibilità di lesioni. Riscaldarsi da due a cinque minuti prima dell'esercizio. Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile preparare il corpo a un esercizio più intenso riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e il battito cardiaco e fornendo più ossigeno ai muscoli.
- Per ridurre la rigidità, alla fine di ogni allenamento, DEFATICARE il corpo ripetendo gli esercizi di cui sotto. Eseguire una routine di defaticamento post-allenamento per ridurre i dolori muscolari e riportare il corpo allo stato di riposo. Un defaticamento adeguato del corpo rallenta lentamente la frequenza cardiaca e permette al sangue di tornare al cuore.

ATTENZIONE: consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è particolarmente importante per chi ha più di 35 anni o ha problemi di salute preesistenti. Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso.

### Stretching del collo

Girare la testa verso destra una volta, fino a sentire un leggero strattone sul lato sinistro del collo. Poi girate una volta la testa all'indietro, allungando il mento verso il soffitto e lasciando la bocca aperta. Ripetere l'azione ruotando una volta la testa verso sinistra. Infine, abbassate la testa sul petto.

### Riscaldamento delle spalle

Sollevarne una volta la spalla destra verso l'orecchio. Successivamente, sollevare la spalla sinistra e abbassare la spalla destra.

### Stretching laterale

Aprire le braccia verso i lati e alzarle delicatamente sopra la testa. Allungare una volta il braccio destro il più possibile verso il soffitto. Ripetere il movimento con il braccio sinistro.

### Stretching dei quadricipiti

Con una mano appoggiata alla parete per l'equilibrio, afferrate la cavaglia e portate delicatamente il tallone verso i glutei fino a sentire uno strattone sulla parte anteriore della coscia. Avvicinare il tallone ai glutei il più possibile. Mantenere per 15 secondi e ripetere il movimento con il piede sinistro.

### Stretching dell'interno coscia

Sedersi sul pavimento con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte all'infuori. Avvicinare i piedi il più possibile all'inguine. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantenere la posizione per 15 secondi.

**Stretching dei piedi**

Piegarsi lentamente in avanti, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre si allunga la punta delle dita verso la punta dei piedi. Distendersi il più possibile e mantenere la posizione per 15 secondi.

**Stretching dei muscoli ischiotibiali**

Estendere la gamba destra. Appoggiare la pianta del piede sinistro contro l'interno coscia destro. Allungarsi verso la punta del piede il più possibile. Mantenere la posizione per 15 secondi. Rilassare il muscolo e ripetere il movimento con la gamba sinistra.

**Stretching del polpaccio e del tendine d'Achille**

Appoggiarsi a una parete con la gamba destra davanti a quella sinistra e le braccia davanti a se. Tenere la gamba sinistra dritta e il piede destro a terra. Piegare quindi la gamba destra e piegarsi in avanti, spostando i fianchi verso la parete.

**6. PULIZIA E MANUTENZIONE**

- Per pulire l'airbike, usare un panno morbido e umido. Non utilizzare detergenti abrasivi o solventi per pulire le parti in plastica. Dopo ogni uso, asciugare il sudore rimanente sull'airbike. Fare attenzione a non far penetrare troppa umidità nella console per evitare il rischio di scosse elettriche o causare guasti ai componenti elettrici.
- Tenere l'airbike, in particolare la console, al riparo dalla luce diretta del sole per evitare danni al display.
- Controllare settimanalmente e prima di ogni uso che tutti i bulloni di montaggio e i pedali dell'apparecchio siano ben serrati.
- Conservare l'airbike in un luogo pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

**7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI**

PROBLEMA	SOLUZIONE
La console non si avvia.	Staccare la console dall'airbike e assicurarsi di collegare correttamente il cavo che esce dalla console a quello che esce dal telaio principale. Verificare che le pile siano inserite correttamente e che siano a contatto con le apposite molle. Le pile della console potrebbero essere scariche. Sostituire le pile.

L'airbike cigola durante l'uso.

Alcuni bulloni potrebbero essere allentati. Controllare che tutti i bulloni siano in posizione e, se necessario, serrarli.

**8. SPECIFICHE TECNICHE**

Codice prodotto: 07228

Prodotto: airbike Drumfit CrossFit 1000 Eolo

Peso massimo utente: 100 kg.

Classe HC

Dimensioni: 104x58,5x121 cm

Peso: 16,2 kg

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

**9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE**

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

Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le pile/batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali.

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

**10. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO**

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

N.º	DESCRIPCIÓN	Quant.	N.º	DESCRIPCIÓN	Quant.
2	Estabilizador traseiro	1	19	Rolamento do pedal ø21xø13x10	2
3	Estabilizador dianteiro	1	20	Arruela plana Ø18xØ34x2,5	2
4 E	Punho (E)	1	21	Casquilho da manivela ø31xø29xø13x11	2
4 D	Punho (D)	1	22 E	Porca de nylon 1/2"	1
5 E	Junta (E)	1	22 D	Porca de nylon 1/2"	1
5 D	Junta (D)	1	23	Seletor de ajuste de altura do selim M12	1
6	Espigão do selim	1	24	Parafuso sextavado interior de cabeça chata M8x45	2
7	Suporte do monitor 64x21x2,5	1	25	Casquilho ø18xø14xø8x10	2
8	Tampa de acabamento da barra estabilizadora traseira	2	26	Fole do espigão do selim	1
9	Tampa de acabamento da barra estabilizadora dianteira	2	27	Casquilho metálico de potência ø25xø22,2xø16,3x15	6
10	Parafuso roscado M8x40	2	28	Tampa da porca ø24x13	2
11	Arruela curva ø8xø20x1,5	2	29	Arruela plana ø8xø24xø2,0	2
12	Porca côncava M8	2	30	Fixo longo ø16x260xM8	1
13	Parafuso sextavado interior de cabeça chata M5x15	5	31	Monitor	1
14	Arruela curva ø5xø14xø1,0	5	32	Punho de espuma ø23xø33x280	2
15	Porca de nylon M8	7	33	Tampa Ø25	4
16	Arruela plana ø8xø16xø1,5	5	34	Sensor L= 500 mm	1
17	Selim	1	35	Arruela curva ø17xø22xø0,3	2
18 E	Pedal (E)	1			
18 D	Pedal (D)	1			



**Lista de ferramentas**

- Chave múltipla hexagonal com ponta em estrela. Fig. 2
- Chave Allen de 4 mm. Fig. 3
- Chave múltipla hexagonal. Fig. 4

**NOTA:**

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

**2. ANTES DE USAR**

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

**Conteúdo da caixa**

- Bicicleta Air Drumfit CrossFit 1000 Eolo
- Manual do utilizador
- Ferramentas e parafusos
- Pilhas AA

**3. MONTAGEM DO APARELHO****Instalar os estabilizadores dianteiro e traseiro** Fig. 5

- Retire os quatro parafusos sextavados interiores de cabeça chata M5x15 (13) e as quatro arruelas curvas  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \varphi 1,0$  (14) do estabilizador traseiro (2). Fixe o estabilizador traseiro (2) à estrutura principal (1) com quatro parafusos sextavados interiores de cabeça chata M5x15 (13) e quatro arruelas curvas  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \delta 1,0$  (14). Aperte os parafusos com a chave Allen fornecida.
- Fixe o estabilizador dianteiro (3) à estrutura principal (1) com dois parafusos de cabeça redonda M8x40 (10), duas arruelas curvas  $\varphi 8 \times \varphi 20 \times \delta 1,5$  (11) e duas porcas côncavas M8 (12). Aperte os parafusos com a chave múltipla hexagonal fornecida.

**Instalação dos punhos esquerdo e direito.** Fig. 6

- Retire duas porcas de nylon M8 (15), duas arruelas planas  $\varphi 8 \times \varphi 24 \times \delta 2,0$  (29) e duas arruelas curvas  $\varphi 17 \times \varphi 22 \times \delta 0,3$  (35) do eixo longo (30). Deslize o eixo longo (30) no orifício da estrutura principal (1).
- Fixe os punhos do guiador (4 E/D) à estrutura principal (1) com duas arruelas curvas  $\varphi 17 \times \varphi 22 \times \delta 0,3$  (35), duas arruelas planas  $\varphi 8 \times \varphi 24 \times \delta 2,0$  (29) e duas porcas de nylon M8 (15). Aperte as porcas com a chave múltipla hexagonal e a chave de fendas Phillips fornecidas. Coloque duas tampas de porca  $\varphi 24 \times 13$  (28) nas porcas de nylon M8 (15).
- Retire um parafuso sextavado interior de cabeça chata M5x15 (13) e uma arruela curva  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \delta 1,0$  (14) da estrutura principal (1).
- Fixe o suporte do monitor (7) à estrutura principal (1), retirando uma porca sextavada interior de cabeça chata M5x15 (13) e uma arruela curva  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \delta 1,0$  (14). Aperte a porca com a chave Allen fornecida.
- Instale o monitor (31) no suporte do monitor (7), ligue o cabo que sai do monitor (31) ao cabo do sensor (34).

**Instalar a junta e os pedais.** Fig. 7

- Fixe a junta (5 E/D) ao guiador (4 E/D) com dois parafusos sextavados interiores de cabeça chata M8x45 (24), duas arruelas planas  $\varphi 8 \times \varphi 16 \times \delta 1,5$  (16) e duas porcas de nylon M8 (15). Aperte os parafusos e as porcas com a chave múltipla hexagonal e a chave de fendas Phillips fornecida.
- As manivelas, os eixos dos pedais e os pedais estão marcados com "L" para a esquerda e "R" para a direita.
- Retire uma porca de nylon (22 E) do pedal esquerdo (18 E). Insira o eixo do pedal esquerdo (18 E) no orifício roscado da manivela esquerda com um rolamento do pedal  $\varphi 21 \times \varphi 13 \times 10$  (19), uma arruela plana  $\varphi 18 \times \varphi 34 \times \delta 2,5$  (20) e uma junta (5 E). Rode manualmente o eixo do pedal em sentido anti-horário. Fixe-o com a porca de nylon (22 E) retirada. Aperte a porca com a chave múltipla hexagonal fornecida.

Nota: NÃO rode os eixos dos pedais em sentido horário. Se o fizer, as roscas soltar-se-ão.

- Aperte o eixo do pedal esquerdo (18 E) com a chave múltipla hexagonal fornecida.
- Retire uma porca de nylon (22 D) do pedal direito (18 D). Insira o eixo do pedal direito (18 D) no orifício roscado da manivela direita com um rolamento do pedal  $\varphi 21 \times \varphi 13 \times 10$  (19), uma arruela plana  $\varphi 18 \times \varphi 34 \times \delta 2,5$  (20) e uma junta (5 D). Rode manualmente o eixo do pedal em sentido horário. Fixe-o com a porca de nylon 1/2" (22 D). Aperte a porca com a chave múltipla hexagonal fornecida.

**Instalação do selim e do espigão.** Fig. 8

- Retire três porcas de nylon M8 (15) e três arruelas planas  $\varphi 88$  (16) da parte inferior do selim (17).
- Fixe o selim (17) ao espigão do selim (6) com as três porcas de nylon (15) e as arruelas planas  $\varphi 8$  (16) retiradas. Aperte as porcas de nylon com a chave múltipla hexagonal fornecida.

- Faça deslizar o fole do espigão do selim (26) sobre o espigão do selim (6).
- Insira o espigão do selim (6) no casquilho de plástico da estrutura principal (1), depois encaixe o seletor de ajuste da altura do selim M12 (23) na estrutura principal (1), rodando-o em sentido horário para bloquear o espigão do selim (6) na posição correta.

#### Ajuste de altura do selim

Rode o botão de ajuste da altura do selim M12 (23) em sentido anti-horário para libertar o espigão do selim (6) e, em seguida, faça deslizar o espigão do selim (6) ligeiramente para cima ou para baixo até ao orifício desejado para a posição correta. Fixe a correção do selim enroscando o botão de ajuste M12 (23) em sentido horário.

## 4. FUNCIONAMENTO DO MONITOR

### MODE (MODO)

Este botão permite-lhe selecionar e ativar a função pretendida. O monitor pode ser reiniciado trocando as pilhas ou premindo o botão MODO durante 3-4 segundos.

### Funcionamento

**AUTO ON/OFF:** o monitor desligar-se-á automaticamente se não for recebido qualquer sinal durante 4 minutos. O monitor ligar-se-á quando começar a fazer exercício ou quando premir o botão.

### Função

- TEMPO (TIME): prima o botão MODE até que o indicador avance para TIME. O tempo de treino será apresentado no início do exercício.
- VELOCIDADE (SPEED): prima o botão MODE até o indicador avançar para SPEED. Indica a velocidade durante o treino.
- DISTÂNCIA (DISTANCE): prima o botão MODE até que o indicador avance para DISTANCE. A distância será apresentada no início do exercício.
- CALORIAS (CALORIE): prima o botão MODE até que o indicador avance para CALORIE. As calorias serão apresentadas no início do exercício.
- SCAN: o ecrã muda de acordo a cada 4 segundos.

### Pilhas

Se não vir as informações apresentadas no monitor corretamente, substitua as pilhas. Este monitor utiliza apenas pilhas AA. Mude sempre todas as pilhas de uma vez

## 5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

### Rotina de aquecimento e de arrefecimento

- O aquecimento é uma parte fundamental de qualquer sessão de treino. O objetivo do aquecimento é preparar o corpo para o exercício físico, a fim de minimizar as lesões. Faça um aquecimento de 2-5 minutos antes do exercício aeróbico. Antes de iniciar cada sessão de treino, recomenda-se que o corpo se prepare para um exercício mais intenso, aquecendo e alongando os músculos, aumentando a circulação e o ritmo cardíaco e fornecendo mais oxigénio aos músculos.
- O arrefecimento também é importante. Para reduzir as dores musculares, no final de cada treino, arrefeça o corpo repetindo estes exercícios. O objetivo do arrefecimento é fazer com que o corpo volte ao seu estado de repouso no final de cada sessão de treino. Um arrefecimento adequado diminui lentamente o ritmo cardíaco e permite que o sangue regresse ao coração.

**ADVERTÊNCIA:** Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer tipo de rotina de exercício. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde pré-existentes. Leia atentamente as instruções antes de utilizar qualquer equipamento de treino semelhante.

### Girar a cabeça

Vire a sua cabeça para a direita uma vez até sentir um leve esticção do lado esquerdo do seu pescoço. Depois, vire a cabeça para trás uma vez, estendendo o queixo para o teto e deixando a boca aberta. Repetir a ação, virando a cabeça para a esquerda uma vez. Por último, deixe cair a cabeça para o peito.

### Levantamento de ombros

Levante o seu ombro direito para a orelha uma vez. Em seguida, levante o ombro esquerdo e baixe o ombro direito.

### Alongamentos laterais

Abra os braços aos lados e levante suavemente por cima da sua cabeça. Estique o braço direito o mais que puder em direção ao teto uma vez. Repita a ação com o seu braço esquerdo.

### Alongamento dos quadríceps

Com uma mão apoiada na parede para se equilibrar, agarre o tornozelo e traga suavemente o calcanhar em direção às nádegas até sentir um puxão na parte da frente da coxa. Aproxime o calcanhar o mais possível das nádegas. Mantenha durante 15 segundos e repita com o pé esquerdo.

**Alongamento da parte interna da coxa**

Sente-se no chão com as plantas dos pés juntas e os joelhos para fora. Aproxime os pés o mais possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Mantenha a posição durante 15 segundos.

**Toque nos seus pés**

Incline-se devagar para a frente na cintura, deixando as costas e os ombros relaxarem enquanto estica as pontas dos dedos das mãos em direção aos pés. Estique-se o mais que puder e mantenha a posição durante 15 segundos.

**Alongamento dos isquiotibiais**

Estique a perna direita. Coloque a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estique-se em direção à ponta do pé o mais que puder. Mantenha a posição durante 15 segundos. Relaxe-se e repita com a perna esquerda.

**Alongamento da barriga da perna/tendão de Aquiles**

Encoste-se a uma parede com a perna direita à frente da perna esquerda e os braços à sua frente. Mantenha a perna esquerda esticada e o pé direito no chão. Depois, dobre a perna direita e incline-se para a frente, movendo as ancas em direção à parede.

**6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO**

- Utilize um pano suave e húmido para limpar o aparelho. Não utilize produtos abrasivos ou corrosivos para limpar peças de plástico. Após cada utilização, limpe o suor que possa ficar na bicicleta. Tenha cuidado para não deixar entrar demasiada humidade no ecrã do monitor, uma vez que isso pode criar um risco de choque elétrico ou provocar falhas nos componentes elétricos.
- Mantenha a bicicleta, especialmente o monitor, afastada da luz solar direta, para evitar danos no ecrã.
- Verifique semanalmente e antes de cada utilização se todos os parafusos de fixação e os pedais da máquina estão bem apertados.
- Guarde a bicicleta num local limpo e seco, fora do alcance das crianças.

**7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

PROBLEMA	SOLUÇÃO
O monitor não liga.	Retire o monitor da bicicleta e certifique-se de que o cabo que sai do monitor está corretamente ligado ao cabo que sai da barra de suporte do guiador. Verifique se as pilhas estão corretamente inseridas e se as molas estão em contacto com as pilhas. As pilhas do monitor podem estar gastas. gastadas. Troque as pilhas por umas novas.
A bicicleta range durante a utilização.	Os parafusos podem estar soltos. Verifique se todos os parafusos estão no sítio e aperte-os se necessário.

**8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS**

Referência: 07228

Produto: Bicicleta Air Bike Drumfit CrossFit 1000 Eolo

Peso máximo utilizador: 100 kg

Classe: HC

Dimensões: 104 x 58,5 x 121 cm

Peso: 16,2 kg

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

**9. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS**

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

Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar os seus equipamentos elétricos e eletrónicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor

deverá contactar com as autoridades locais.  
A conformidade com as diretrizes acima referidas ajudará a proteger o ambiente.

### 10. GARANTIA E SAT

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

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

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

### 11. COPYRIGHT

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

### 1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

N.º	BESCHRIJVING	AANTAL	N.º	BESCHRIJVING	AANTAL
1	Hoofdframe	1	18R	Pedaal (R)	1
2	Achterste stabilisatiesteun	1	19	Voetpedaallager ø21xø13x10	2
Drie	Voorste stabilisatiesteun	1	20	Platte sluitring ø18xø34x2.5	2
4L	Stuur (L)	1	21	Krukasbus ø31xø29xø13x11	2
4R	Stuur (R)	1	22L	Nylon moer 1/2" /L	1
5L	Scharnierarm (L)	1	22R	Nylon moer 1/2" /R	1
5R	Scharnierarm (R)	1	23	Zadelhoogte-instelknop M12	1
6	Zadelstang	1	24	Zeskantbout met inwendige platte kop M8x45	2
7	Teller plaat 64x21x2.5	1	25	Bus ø18xø14xø8x10	2
8	Afdekking voor stabilisatorstang achter	2	26	Zadelpenbalg	1
9	Afdekking voor stabilisatorstang voor	2	27	Metalen stroombus ø25xø22.2xø16.3x15	6
10	Draadbout M8x40	2	28	Moer deksel ø24x13	2
11	Verbogen sluitring ø8xø20x1.5	2	29	Platte sluitring ø8xø24xø2.0	2
12	Wartelmoer M8	2	30	Lange schacht ø16x260xM8	1
13	Zeskantbout met inwendige platte kop M5x15	5	31	Teller	1
14	Verbogen sluitring ø5xø14xø1.0	5	32	Handgreep van schuim ø23xø33x280	2
15	Nylon moer M8	7	33	Plug ø25	4
16	Platte sluitring ø8xø16xø1.5	5	34	Sensor L= 500mm	1
17	Zadel	1	35	Gebogen sluitring ø17xø22xø0.3	2
18L	Pedaal (L)	1			

### Lijst van gereedschappen

- Zeshoekige multi-sleutel met sterpunt. Fig. 2
- 4 mm inbussleutel. Fig. 3
- Zeshoekige multi-sleutel. Fig. 4

#### OPMERKING:

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

## 2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

#### Inhoud van de doos

- Home trainer air Drumfit CorssFit 1000 Eolo
- HEPA luchtuitlaat x1
- Gereedschap en schroeven
- AA-batterijen

## 3. HET TOESTEL MONTEREN

### Installatie van stabilisatorstangen voor en achter. Fig. 5

- Verwijder vier binnenste platte zeskantbouten (13) en vier kromme sluitringen  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14) van de achterste stabilisator (2). Bevestig de achterste stabilisator (2) aan het hoofdframe (1) met vier binnenste zeskantbouten met platte kop (13) en vier kromme sluitringen  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14). Draai de bouten vast met de meegeleverde inbussleutel.
- Bevestig de voorste stabilisator (3) aan het hoofdframe (1) met twee M8x40 slotbouten (10), twee  $\phi 8 \times \phi 20 \times \delta 1,5$  kromme sluitringen (11) en twee bolle moeren (12). Draai de bouten vast met het meegeleverde zeskantige universele gereedschap.

### Installatie van het linker en rechterstuur. Fig. 6

- Verwijder twee M8 nylon moeren (15), twee platte sluitringen  $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2,0$  (29) en twee

gebogen sluitringen (35) van de lange as (30). Schuif de lange as (30) in het gat in het hoofdframe (1).

- Bevestig het stuur (4L) (4R) aan het hoofdframe (1) met twee gebogen sluitringen (35), twee platte sluitringen  $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2,0$  (29) en twee nylon moeren M8 (15). Draai de moeren vast met het meegeleverde zeskantige multifunctionele gereedschap en de kruiskopschroevendraaier. Plaats twee S13 moerdoppen (28) op de M8 nylon moeren (15).
- Verwijder één M5x15 binnenzeskantbout met platte kop (13) en één kromme sluitring  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14) van het hoofdframe (1).
- Bevestig de teller plaat (7) aan het hoofdframe (1) door een M5x15 binnenzeskantmoer met platte kop (13) en een  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  kromme sluitring (14) te verwijderen. Draai de moer vast met de meegeleverde inbussleutel.
- Bevestig de teller (31) op de teller plaat (7), verbind de kabel die uit de teller (31) komt met de sensorkabel (34).

### Installatie van de linker en rechter scharnierarm en pedalen. Fig. 7

- Bevestig de scharnierarm (5L) (5R) aan het stuur (4L) (4R) met twee M8x45 (24) binnenzeskantmoer met platte kop, twee  $\square 8$  platte sluitringen (16) en twee M8 nylon moeren (15). Draai de bouten en moeren vast met het zeskantige multifunctionele gereedschap met kruiskopschroevendraaier en inbussleutel.
- De cranks, pedaallassen en pedalen zijn gemarkeerd met "L" voor links en "R" voor rechts.
- Verwijder een nylon moer (22L) van het linker pedaal (18L). Steek de linker pedaallas (18L) in het draadgat van de linker crank met een pedaallager  $\phi 21 \times \phi 13 \times 10$  (19), een platte sluitring  $\phi 18 \times \phi 34 \times \delta 2,5$  (20) en een schakelarm (5L). Draai de pedaallas met de hand linksom. Zet het vast met de verwijderde nylon moer (22L). Draai de moer vast met het meegeleverde zeskantige universele gereedschap.

OPMERKING: Draai de pedaallassen NIET rechtsom. Hierdoor zal de schroefdraad losraken.

- Draai de linker pedaallas (18L) vast met het meegeleverde zeskantige multifunctionele gereedschap.
- Verwijder een nylon moer (22R) van het rechterpedaal (18R). Steek de rechter pedaallas (18R) in het draadgat van de linker crank met een pedaallager  $\phi 21 \times \phi 13 \times 10$  (19), een platte sluitring  $\phi 18 \times \phi 34 \times \delta 2,5$  (20) en een scharnierarm (5R). Draai de pedaallas met de hand rechtsom. Zet hem vast met de nylon moer (22R). Draai de moer vast met het meegeleverde zeskantige universele gereedschap.

### Installatie van het zadel en de zadelpen. Fig. 8

- Verwijder drie nylon moeren (15) en drie  $\phi 8$  platte sluitringen (16) van de onderkant van het zadel (17).
- Bevestig het zadel (17) aan de zadelpen (6) met de drie nylon moeren (15) en de  $\phi 8$  platte sluitringen (16) die u heeft verwijderd. Draai de nylon moeren vast met het meegeleverde zeskantige multifunctionele gereedschap.
- Schuif de balg van de zadelpen (26) over de zadelpen (6).

- Steek de zadelpen (6) in de hoofdframebuis (1) en zet vervolgens de zadelhoogte-instelknop M12 (23) vast op de hoofdframebuis (1) door deze rechtsom te draaien om de zadelpen (6) in de juiste positie te vergrendelen.

#### De hoogte van het zadel verstellen.

Draai de zadelhoogte-instelknop M12 (23) linksom om de zadelpen (6) los te maken en schuif de zadelpen (6) vervolgens iets omhoog of omlaag naar het gewenste gat voor de juiste positie. Zet de zadelschuif (10) vast door de M12 stelknop (23) rechtsom te draaien.

## 4. WERKING VAN DE MONITOR

### MODE

Met deze knop kunt u de gewenste functie selecteren en activeren. De monitor kan gereset worden door de batterijen te vervangen of door de MODE-knop 3-4 seconden ingedrukt te houden.

### Werking

**Auto ON/OFF:** De monitor schakelt automatisch uit als er gedurende 4 minuten geen signaal wordt ontvangen. De monitor gaat aan als u begint met trainen of op een knop drukt.

### Functie

- TIME (TIJD): Druk op de MODE toets totdat de indicator naar TIME gaat. De totale trainingstijd wordt aan het begin van de oefening weergegeven.
- SPEED (Snelheid): Druk op de MODE toets totdat de indicator naar SPPED gaat. Geeft de snelheid tijdens de trainingstijd aan.
- DISTANCE (AFSTAND): Druk op de MODE toets totdat de indicator naar DISTANCE gaat. De afgelegde afstand voor elke training wordt aan het begin van de oefening weergegeven.
- CALORIES (CALORIEËN): Druk op de MODE knop totdat de indicator naar CALORIES gaat. Verbrande calorieën worden aan het begin van de oefening weergegeven.
- SCAN: Het scherm verandert om de 4 seconden volgens het volgende schema: Automatische weergave van de volgende functies in de aangegeven volgorde:

### Batterijen

Als u de informatie op de monitor niet correct ziet, vervang dan de batterijen. Deze monitor werkt alleen op AA-batterijen. Vervang altijd alle batterijen in één keer

## 5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

### Opwarm- en afkoelroutine

- OPWARMEN is een fundamenteel onderdeel van elke trainingssessie. Het doel van het opwarmen is om het lichaam voor te bereiden op fysieke inspanning om blessures te minimaliseren. Doe twee tot vijf minuten voor de aerobe training een warming-up. Voor het begin van elke trainingssessie is het aan te raden om het lichaam voor te bereiden op intensievere training door de spieren op te warmen en te strekken, de bloedsomloop en hartslag te verhogen en meer zuurstof naar de spieren te voeren.
- AFKOELEN is ook belangrijk. Om stijfheid te verminderen, koelt u uw lichaam aan het einde van elke training door deze oefeningen te herhalen. Het doel van de cooling-down is om het lichaam aan het einde van elke trainingssessie terug te brengen in zijn rusttoestand. Voldoende koeling vertraagt de hartslag langzaam en zorgt ervoor dat het bloed terug naar het hart kan stromen.

**WAARSCHUWING:** Raadpleeg uw arts voordat u begint met welke trainingsroutine dan ook. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 of met reeds bestaande gezondheidsproblemen. Lees de instructies zorgvuldig door voordat u soortgelijke trainingsapparatuur gebruikt.

### Draai uw hoofd

Draai uw hoofd één keer naar rechts, totdat u een lichte ruk voelt aan de linkerkant van uw nek. Draai dan uw hoofd één keer naar achteren, strek uw kin naar het plafond en laat uw mond open. Herhaal de handeling door het hoofd één keer naar links te draaien. En laat tot slot uw hoofd op uw borst rusten.

### Schouderlift

Til de rechterschouder één keer naar het oor. Breng vervolgens uw linkerschouder omhoog terwijl u uw rechterschouder laat zakken.

### Zij strekking

Open uw armen naar opzij en til ze voorzichtig boven uw hoofd. Strek uw rechterarm één keer zo ver mogelijk naar het plafond. Herhaal deze actie met uw linkerarm.

### Stretching van de quadriceps

Met één hand steunend op de muur voor evenwicht, pakt u uw enkel vast en brengt u zachtjes uw hiel naar uw billen totdat u een ruk voelt aan de voorkant van uw dij. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd 15 seconden vast en herhaal met de linkervoet.

### Strekken van de binnendij

Ga op de grond zitten met uw voetzolen tegen elkaar en uw knieën naar buiten gericht. Breng uw voeten zo dicht mogelijk bij uw lies. Duw uw knieën zachtjes naar de vloer. Houd 15 seconden vast.

**Raak uw voeten aan**

Buig langzaam voorover in uw middel en laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u uw vingertoppen naar uw tenen strekt. Strek u zo ver mogelijk naar beneden en houd deze positie 15 seconden vast.

**Stretching van de hamstrings**

Strek het rechterbeen. Plaats de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Strek zo ver mogelijk naar de teen toe. Houd de positie 15 seconden vast. Ontspan en herhaal deze actie met het linkerbeen.

**Stretchen van kuit- en achillespezen**

Leun tegen een muur met uw rechterbeen voor uw linkerbeen en uw armen voor u. Houd uw linkerbeen recht en uw rechervoet op de grond. Buig dan uw rechterbeen en leun naar voren, waarbij u uw heupen naar de muur beweegt.

**6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD**

- Gebruik een zachte, vochtige doek om de hometrainer schoon te maken. Gebruik geen schurende schoonmaakmiddelen of oplosmiddelen om plastic onderdelen schoon te maken. Veeg na elk gebruik eventueel achtergebleven zweet van de hometrainer. Zorg ervoor dat er niet te veel vocht in het display van de monitor terecht komt, want dit kan leiden tot een risico op elektrische schokken of defecten aan elektrische onderdelen.
- Houd de fiets, en vooral het beeldscherm, uit direct zonlicht om schade aan het beeldscherm te voorkomen.
- Controleer wekelijks en voor elk gebruik of alle bevestigingsbouten en machinepedalen goed vastzitten.
- Bewaar de hometrainer op een schone, droge plaats buiten het bereik van kinderen.

**7. PROBLEEMOPLOSSING**

PROBLEEM	OPLOSSING
De monitor wordt niet ingeschakeld.	Haal de monitor van de home trainer en controleer of de kabel die uit de monitor komt correct is aangesloten op de kabel die uit het hoofdframe komt. Controleer of de batterijen correct geplaatst zijn en of de veren contact maken met de batterijen. De batterijen in de monitor kunnen leeg zijn. Vervang de batterijen door nieuwe.
De hometrainer piept tijdens het gebruik.	De bouten kunnen los zitten. Controleer of alle bouten op hun plaats zitten en draai ze indien nodig vast.

**8. TECHNISCHE SPECIFICATIES**

Productreferentie: 07228  
 Product: Hometrainer Drumfit CrossFit 1000 Eolo  
 Maximaal gebruikersgewicht: 100 Kg.  
 Class HC  
 Afmetingen: 104 x 58,5 x 121 cm  
 Gewicht: 16,2 kg

Technische specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd om de productkwaliteit te verbeteren.  
 Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje

**9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR**



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

Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren. Naleving van de bovenstaande richtsnoeren zal bijdragen tot de bescherming van het milieu.

## 10. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Cecotec is aansprakelijk tegenover de eindgebruiker of consument voor elk gebrek aan overeenstemming dat bestaat op het ogenblik van de levering van het product onder de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgelegd in de toepasselijke regelgeving. Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys.1

N.º	OPIS	ILOŚĆ	N.º	OPIS	ILOŚĆ
1	Główna rama	1	18R	Pedał (R)	1
2	Stabilizator tylny	1	19	Łożysko pedału $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$	2
3	Stabilizator przedni	1	20	Podkładka płaska $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times 2.5$	2
4L	KIEROWNICA (L)	1	21	Piasta korby $\varnothing 31 \times \varnothing 29 \times \varnothing 13 \times 11$	2
4R	Kierownica R	1	22L	Nakrętka nylonowa 1/2" /L	1
5L	Ramię łączące (L)	1	22R	Nakrętka nylonowa 1/2" /R	1
5R	Ramię łączące (R)	1	23	Pokrętło regulacji wysokości siodełka M12	1
6	Sztycyca	1	24	Śruba z łbem sześciokątnym wewnętrznym z łbem płaskim M8x45	2
7	Płyta licznika 64x21x2,5	1	25	Piasta $\varnothing 18 \times \varnothing 14 \times \varnothing 8 \times 10$	2
8	Pokrywa ozdobna tylnego paska stabilizującego	2	26	Miechy sztycy siodełka	1
9	Ostona stabilizatora przedniego	2	27	Piasta mocy metalicznej $\varnothing 25 \times \varnothing 22.2 \times \varnothing 16.3 \times 15$	6
10	Śruba gwintowana M8x40	2	28	Pokrywa nakrętki $\varnothing 24 \times 13$	2
11	Podkładka odkształcona $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1.5$	2	29	Płaska nakrętki $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times \delta 2.0$	2
12	Podkładka sklepią M8	2	30	Długi wał $\varnothing 16 \times 260 \times M8$	1
13	Sześćo kątna zasuwka z płaską głową wewnętrzną M5x15	5	31	Licznik	1
14	Zniekształcona podkładka $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times \delta 1.0$	5	32	Rączki piankowe $\varnothing 23 \times \varnothing 33 \times 280$	2
15	Nakrętka nylonowa M8	7	33	Zakrywka $\varnothing 25$	4
16	Płaska podkładka $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times \delta 1.5$	5	34	Czujnik L= 500 mm	1
17	Siedzenie	1	35	Nakrętka zakrzywiona $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times \delta 0.3$	2
18L	Pedał (L)	1			
18R	Pedał (R)	1			



**Lista narzędzi**

- Wielo klucz sześciokątny gwiazdkowy Rys. 2
- Klucz imbusowy 4mm. Rys. 3
- Wielo klucz sześciokątny. Rys. 4

**UWAGA:**

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

**2. PRZED UŻYCIEM**

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

**Zawartość opakowania**

- Rower powietrzny Drumfit CrossFit 1000 Eolo
- Instrukcja obsługi
- Narzędzia i śruby
- Baterie AA

**3. MONTAŻ PRODUKTU****Instalacja przednich i tylnych stabilizatorów.** Rys. 5

- Wykręcić cztery wewnętrzne śruby z łbem sześciokątnym z płaskim łbem (13) i cztery wypaczone podkładki  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14) (14) z tylnego stabilizatora (2). Ustaw tylni stabilizator (2) do głównej ramy (1) z 4 wkrętami sześciokątnymi z płaską główką wewnętrzną (13) i czterema podkładkami zakrzywionymi  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14). Dokręcić śruby za pomocą dołączonego klucza imbusowego.
- Przymocuj przedni stabilizator (3) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub M8x40 (10), dwóch skręconych podkładek  $\phi 8 \times \phi 20 \times \phi 1,5$  (11) i dwóch nakrętek kopułkowych (12). Dokręć wkręty za pomocą wieloużytkowego, sześciokątnego narzędzia załączonego do produktu.

**Instalacja prawej i lewej kierownicy.** Rys. 6

- Zdejmij nakrętki nylonowe M8 (15)  $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2,0$  (29) i dwie nakrętki zakrzywione (35) oraz długi kąt (30). Opuść długi kąt (30) do otworu głównej piasty (1).
- Przymocuj kierownicę (4L) (4R) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch zakrzywionych podkładek (35), dwóch płaskich podkładek  $\phi 8 \times \phi 24 \times \delta 2,0$  (29) i dwóch nylonowych nakrętek M8 (15). Dokręć podkładki za pomocą urządzenia wielokierunkowego sześciokątnego i śrubokrętu Phillips dostarczonego. Natóż dwie zakrywki S13 (28) na nylonowych śrubach M8 (15).
- Wymontuj jedną wewnętrzną śrubę z łbem sześciokątnym M5x15 (13) i jedną wypaczoną podkładkę  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14) z ramy głównej (1).
- Przymocuj płytkę kontruującą (7) do ramy głównej (1), odkręcając jedną wewnętrzną nakrętkę sześciokątną M5x15 z płaskim łbem (13) i jedną odkształconą podkładkę  $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1,0$  (14) Dokręć nakrętkę dostarczoną kluczem imbusowym.
- Umieść licznik (31) na płycie licznika (7), podłącz kabel, który wydostaje się z licznika (31) z kablem czujnika (34).

**Instalacja lewego i prawego ramienia łączącego oraz pedatów.** Rys. 7

- Przymocuj ramię łączące (5L) (5R) do kierownicy (4L) (4R) za pomocą dwóch wewnętrznych śrub z łbem sześciokątnym M8x45 (24), dwóch płaskich podkładek  $\phi 8$  (16) i dwóch nylonowych nakrętek M8 (15). Dokręć śruby i nakrętki za pomocą narzędzia wielofunkcyjnego sześciokątnego ze śrubokrętem krzyżakowym i kluczem imbusowym.
  - Korby, trzpienie pedatów i pedaty są oznaczone literą „L” dla lewej strony i „R” dla prawej.
  - Zdejmij nylonową nakrętkę (22L) z lewego pedatu (18L). Włóż oś lewego pedatu (18L) do gwintowanego otworu lewej korby z łożyskiem pedatu  $\phi 21 \times \phi 13 \times 10$  (19), płaską podkładką  $\phi 18 \times \phi 34 \times \delta 2,5$  (20) i ramieniem łączącym (5L). Obróć kąt pedatu w ręce ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Zamocuj go po wyjęciu nylonowej nakrętki (22L). Dokręć nakrętkę za pomocą dostarczonego sześciokątnego narzędzia wielofunkcyjnego.
- Uwaga: Nie obracaj kątów pedatów ruchem przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Spowoduje to usunięcie nici.
- Dokręć oś lewego pedatu (18L) za pomocą dostarczonego sześciokątnego narzędzia wielofunkcyjnego.
  - Zdejmij jedną nylonową nakrętkę (22R) z prawego pedatu (18R). Włóż oś prawego pedatu (18R) do gwintowanego otworu lewej korby z łożyskiem pedatu  $\phi 21 \times \phi 13 \times 10$  (19), płaską podkładką  $\phi 18 \times \phi 34 \times \delta 2,5$  (20) i ramieniem łączącym (5R). Obróć ręcznie wałek pedatu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Zabezpiecz go nylonową nakrętką (22R). Dokręć nakrętkę za pomocą dostarczonego sześciokątnego narzędzia wielofunkcyjnego.

**Montaż sztycy i siodełka** Rys. 8

- Usuń trzy nylonowe nakrętki (15) i trzy płaskie podkładki  $\phi 8$  (16) z dolnej części siodełka (17).
- Przymocuj siodełko (17) do sztycy (6) za pomocą trzech nylonowych nakrętek (15) i

zdemontowanych podkładek płaskich  $\varnothing 8$  (16) Dokręć nakrętki nylonowe za pomocą dostarczonego narzędzia wielofunkcyjnego sześciokątnego.

- Nasuń miech sztycy (26) na sztycy (6).
- Włóż sztycę (6) do rury ramy głównej (1), a następnie przymocuj pokrętło regulacji wysokości siodełka M12 (23) do rury ramy głównej (1), obracając je w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. W prawo, aby zablokować sztycę (6) we właściwej pozycji.

#### Ustawienie wysokości siodełka

Obróć pokrętło regulacji wysokości siodełka M12 (23) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby zwolnić sztycę (6), a następnie przesunij sztycę (6) lekko w górę lub w dół dożądanego otworu w celu uzyskania właściwej pozycji. Zabezpiecz suwak siedziska (10), przekręcając pokrętło regulacyjne M12 (23) w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

## 4. MONITOROWANIE DZIAŁANIA

### MODE (Modo)

Za pomocą tego przycisku możesz wybrać i aktywować żadaną funkcję. Monitor można zresetować poprzez wymianę baterii lub naciśnięcie przycisku MODE na 3-4 sekundy.

### Funkcjonowanie

AUTO ON/OFF: Monitor wyłączy się automatycznie, jeśli nie otrzyma żadnego sygnału przez 4 minuty. Monitor włączy się po rozpoczęciu ćwiczenia lub naciśnięciu dowolnego przycisku.

### Funkcja

- TIME (CZAS): Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik zmieni się na CZAS. Całkowity czas treningu zostanie wyświetlony po rozpoczęciu ćwiczenia.
- SPEED (PRĘDKOŚĆ): Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik zmieni się na SPEED. Wskazuje prędkość w czasie treningu.
- DISTANCE (DYSTANSJA): Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik zmieni się na DISTANCE. Dystans przebyty w ramach każdego treningu zostanie wyświetlony po rozpoczęciu ćwiczenia.
- CALORIES (KALORIE): Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik zmieni się na KALORIE. Spalone kalorie zostaną wyświetlone po rozpoczęciu ćwiczenia.
- SCAN: Wskazanie zmienia się co 4 sekundy według poniższego schematu: Automatyczne wyświetlanie następujących funkcji we wskazanej kolejności:

### Baterie

Jeśli informacje wyświetlane na monitorze nie wyświetlają się prawidłowo, należy wymienić baterie. Ten monitor wykorzystuje wyłącznie baterie AA. Zawsze wymieniaj wszystkie baterie na raz.

## 5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

### Rutyna rozgrzewania i chłodzenia

- ROZGRZEWKĄ jest podstawową częścią każdego treningu. Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego i tym samym zminimalizowanie kontuzji. Rozgrzewaj się od 2 do 5 minut przed ćwiczeniem aerobowym. Przed rozpoczęciem każdej sesji treningowej wskazane jest przygotowanie organizmu do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzewkę i rozciąganie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczenie im większej ilości tlenu.
- Ważne jest również ochłodzenie. Aby zmniejszyć bolesność, na koniec każdego treningu ochłódź ciało, powtarzając te ćwiczenia. Celem odprężenia jest przywrócenie ciała do stanu spoczynku na koniec każdej sesji treningowej. Właściwe chłodzenie powoli zmniejsza tętno i umożliwia powrót krwi do serca.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek rodzaju ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przed użyciem podobnego sprzętu treningowego należy uważnie przeczytać instrukcję.

### Obróć głowę

Obróć głowę do prawo jeden raz, aż do poczucia lekkiego szarpnięcia po lewej stronie szyi. Następnie, obróć głowę do tyłu jeden raz, podnosząc ją ku górze z otwartą buzią. Powtórz akcję obracając głowicę do lewej strony jeden raz. Na koniec raz opuść głowę w kierunku klatki piersiowej.

### Unoszenie ramion

Unieś prawe ramie do ucha jeden raz. Następnie, podnieś lewe ramie, podczas gdy, opuszczasz prawe.

### Rozciągnięcie boczne

Rozłóż ręce na boki i delikatnie unieś je nad głowę. Rozciągnij prawą rękę tak daleko, jak to możliwe, raz w stronę sufitu. Powtórz tę czynność lewym ramieniem.

### Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Opierając jedną rękę o ścianę dla równowagi, chwyć kostkę i delikatnie przysuń piętę do pośladków, aż poczujesz ciągnięcie z przodu uda. Przysuń piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj je tak przez około 15 sek i powtórz z lewą stopą.

### Rozciąganie wewnętrznej ściany ud

Usiądź na podłodze ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przysuń stopy jak najbliżej pachwiny. Odepchnij lekko kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 min.

**Dotknij swoich stóp**

Powoli pochyl się do przodu w pasie, rozluźniając plecy i ramiona, gdy dotrzesz opuszkami palców do stóp. Rozciągnij się tak daleko, jak możesz i przytrzymaj przez 15 sekund.

**Rozciąganie ścięgien**

Wyciągnij prawą stopę. Podeprzyj lewą stopę o prawe udo. Rozciągnij się w kierunku śródstopia tak daleko, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz tę czynność lewą nogą.

**Rozciąganie łydki/Achillesa**

Oprzyj się o ścianę, prawą nogę przed lewą i ramiona przed sobą. Utrzymuj lewą stopę rozciągniętą i prawą stopę na podłodze. Następnie zegnij prawą nogę i pochyl się do przodu, przesuując biodra w stronę ściany.

**6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA**

- Do czyszczenia roweru używaj miękkiej, wilgotnej szmatki. Do czyszczenia części plastikowych nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników. Po każdym użyciu wytrzyj pot, który pozostał na rowerze. Należy uważać, aby na ekran monitora nie dostała się zbyt duża ilość wilgoci, ponieważ może to spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym lub awarię podzespołów elektrycznych.
- Trzymaj rower, zwłaszcza monitor, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby zapobiec uszkodzeniu ekranu.
- Co tydzień i przed każdym użyciem sprawdzaj, czy wszystkie śruby mocujące i pedały maszyny są dokręcone.
- Przechowuj rower w czystym, suchym miejscu, niedostępnym dla dzieci.

**7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW**

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Monitor nie włącza się.	Zdejmij monitor z roweru i upewnij się, że przewód wychodzący z monitora jest prawidłowo podłączony do przewodu wychodzącego z ramy głównej. Sprawdź, czy baterie są prawidłowo włożone i czy sprężyny stykają się z nimi. Mogą być zużyte baterie monitora. Wymień baterie na nowe.
Rower skrzypi podczas użytkowania.	Niektóre śruby mogą być poluzowane. Sprawdź, czy wszystkie śruby są na swoim miejscu i dokręć je, jeśli to konieczne.

**8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA**

Referencje produktu: 07228

Produkt: Rower powietrzny Drumfit CrossFit 1000 Eolo

Regulowana prędkość: 100 Kg

Clase HC

Wymiary: 104 x 58,5 x 121 cm

Waga: 16,2 kg

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

**9. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH**

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

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

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

## 10. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr.1

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ	Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	Hlavní rám	1	18R	Pedál (R)	1
2	Zadní stabilizační tyč	1	19	Ložisko pedálu ø21×ø13×10	2
3	Přední stabilizační tyč	1	20	Plochá podložka ø18×ø34×2.5	2
4L	řídítka (L)	1	21	Pouzdro kliky ø31×ø29×ø13×11	2
4R	řídítka (R)	1	22L	Nylonová matice 1/2"/L	1
5L	Spojovací rameno (L)	1	22R	Nylonová matice 1/2" /R	1
5R	Spojovací rameno (R)	1	23	Knoflík pro nastavení výšky sedla M12	1
6	Sloupek sedadla	1	24	Vnitřní šestihranný šroub s plochou hlavou M8×45	2
7	Protipólech 64×21×2,5 Obložení zadní tyče stabilizátoru	1	25	Pouzdro ø18×ø14×ø8×10	2
8		2	26	Měchy sedlovny	1
9	Obložení přední tyče stabilizátoru	2	27	Kovová napájecí průchodka ø25×ø22,2×ø16,3×15	6
10	Šroub se závitěm M8×40	2	28	Krytka matic ø24×13	2
11	Zakřivená podložka ø8×ø20×1,5	2	29	Plochá podložka ø8×ø24×ø2,0	2
12	Kulovitá matice M8	2	30	Dlouhá hřídel ø16×260×M8	1
13	Vnitřní šestihranný šroub s plochou hlavou M5×15	5	31	Čelit	1
14	Zakřivená podložka ø5×ø14×ø1,0	5	32	Pěnová rukojeť ø23×ø33×280	2
15	Nylonová matice M8	7	33	Zátka ø25	4
16	Plochá podložka ø8×ø16×ø1,5	5	34	Senzor L=500 mm	1
17	Sedadlo	1	35	Prohnutá podložka ø17×ø22×ø0,30,3	2
18L	Pedál (L)	1			
18R	Pedál (R)	1			

**Seznam nástrojů**

- Více ranný šestihřanný klíč s hvězdicovým hrotem. Obr. 2
- 4mm imbusový klíč. Obr. 3
- Multiplové šestihřanný. Obr. 4

**POZNÁMKA:**

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

**2. PŘED POUŽITÍM**

- Tento spotřebič je zabalen v obalu určeném k ochraně při přepravě. Vyjměte zařízení z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál. Původní krabici a další obaly můžete uschovat na bezpečném místě, aby nedošlo k poškození zařízení, pokud byste jej v budoucnu potřebovali přepravovat. Pokud chcete zlikvidovat původní obal, ujistěte se, že všechny položky správně recyklujete.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny díly a komponenty součástí dodávky a v dobrém stavu. Pokud některá chybí nebo není v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte oficiální servisní službu Cecotec.

**Obsah krabice**

- Vzduchový rotoped Drumfit CrossFit 1000 Eolo
- Návod k použití
- Nástroje a šrouby
- Baterie typu AA

**3. MONTÁŽ PRODUKTU****Montáž předních a zadních stabilizátorů.** Obr. 5

- Demontujte čtyři vnitřní šestihřanné šrouby s plochou hlavou (13) a čtyři zkroucené podložky  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \delta 1,0$  (14) ze zadního stabilizátoru (2). Zajistěte zadní stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) čtyřmi vnitřními šestihřannými šrouby s plochou hlavou (13) a čtyřmi zkroucenými podložkami  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \delta 1,0$  (14). Šrouby utáhněte pomocí dodaného imbusového klíče S6.
- Zajistěte přední stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) dvěma šrouby M8×40 (10), dvěma zkroucenými podložkami  $\varphi 8 \times \varphi 20 \times \delta 1,5$  (11) a dvěma klenutými maticemi (12). Utáhněte šrouby dodaným šestihřanným multifunkčním nástrojem.

**Montáž levých a pravých řídítek.** Obr. 6

- Odstraňte dvě nylonové matice M8 (15), dvě ploché podložky  $\varphi 8 \times \varphi 24 \times \delta 2,0$  (29) a dvě

zakřivené podložky (35) z dlouhé hřídele (30). Zasuňte dlouhou hřídel (30) do otvoru v hlavním rámu (1).

- Připevněte řídítka (4L) (4R) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou zakřivených podložek (35), dvou plochých podložek  $\varphi 8 \times \varphi 24 \times \delta 2,0$  (29) a dvou nylonových matic M8 (15). Utáhněte matice pomocí šestihřanného multifunkčního nástroje a křížového šroubováku. Nasadte dvě krytky matic S13 (28) na nylonové matice M8 (15).
- Demontujte jeden vnitřní šestihřanný šroub M5×15 s plochou hlavou (13) a jednu zkroucenou podložku  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \varphi 1,0$  (14) z hlavního rámu (1).
- Zajistěte protipólech (7) k hlavnímu rámu (1) odstraněním jedné vnitřní šestihřanné matice M5×15 s plochou hlavou (13) a jedné zkroucené podložky  $\varphi 5 \times \varphi 14 \times \delta 1,0$  (14) Utáhněte matici dodaným imbusovým klíčem .
- Upevněte počítadlo (31) na proti desku (7), spojte vodič vycházející z počítadla (31) s vodičem snímače (34).

**Instalace levého a pravého ramena a pedálů.** Obr. 7

- Připevnit táhlo (5L) (5R) k řídítkům (4L) (4R) pomocí dvou šestihřanných šroubů M8×45 s vnitřní plochou hlavou (24), dvou plochých podložek  $\varphi 8$  (16) a dvou nylonových matic M8 (15) . Utáhněte šrouby a matice pomocí šestihřanného multifunkčního nástroje s křížovým šroubovákem a imbusovým klíčem.
- Kliky, osy pedálů a pedály jsou označeny „L“ pro levou a „R“ pro pravou.
- Odstraňte nylonovou matici (22L) z levého pedálu (18L). Vložte levý hřídel pedálu (18L) do závitového otvoru levé kliky s pedálovým ložiskem  $\varphi 21 \times \varphi 13 \times 10$  (19), plochou podložkou  $\varphi 18 \times \varphi 34 \times \delta 2,5$  (20) a spojovacím ramenem (5L). Rukou otáčejte hřídel pedálu proti směru hodinových ručiček. Upevněte jej s odstraněnou nylonovou maticí (22L). Utáhněte matici pomocí dodaného šestihřanného multifunkčního nástroje.

Poznámka: NEOTÁČEJTE osy pedálů ve směru hodinových ručiček. Pokud tak učiníte, odstraní se vlákna.

- Utáhněte levou osu pedálu (18L) dodaným šestihřanným univerzálním nástrojem.
- Odstraňte jednu nylonovou matici (22R) z pravého pedálu (18R). Vložte hřídel pravého pedálu (18R) do závitového otvoru levé kliky s ložiskem pedálu  $\varphi 21 \times \varphi 13 \times 10$  (19), plochou podložkou  $\varphi 18 \times \varphi 34 \times \delta 2,5$  (20) a spojovacím ramenem (5R). Rukou otočte hřídel pedálu ve směru hodinových ručiček. Zajistěte jej nylonovou maticí (22R). Utáhněte matici pomocí dodaného šestihřanného multifunkčního nástroje.

**Instalace sloupku sedadla a sedla.** Obr. 8

- Odstraňte tři nylonové matice (15) a tři ploché podložky  $\varphi 8$  (16) ze spodní části sedla (17).
- Připevněte sedlo (17) k sedlové (6) s odstraněnými třemi nylonovými maticemi (15) a plochými podložkami  $\varphi 8$  (16) Utáhněte nylonové matice pomocí dodaného šestihřanného multifunkčního nástroje.
- Nasuňte měch sedlovny (26) přes sedlovou (6).
- Vložte sedlovou (6) do hlavní rámové trubky (1) a poté upevněte knoflík M12 pro nastavení

výšky sedla (23) na hlavní rámovou trubku (1) otáčením ve směru hodinových ručiček. ve správné poloze.

#### Nastavení výšky sedla

Otočením knoflíku nastavení výšky sedadla M12 (23) proti směru hodinových ručiček uvolněte sedlovou (6) a poté sedlovou (6) posuňte mírně nahoru nebo dolů do požadovaného otvoru pro správnou polohu. Zajistěte jezdec sedadla (10) zašroubováním nastavovacího knoflíku M12 (23) ve směru hodinových ručiček.

## 4. FUNGOVÁNÍ MONITORU

### MODE (Režim)

Toto tlačítko vám umožňuje vybrat a aktivovat požadovanou funkci. Monitor lze resetovat výměnou baterií nebo stisknutím tlačítka MODE na 3-4 sekundy.

### Provoz

**AUTO ON/OFF:** Monitor se automaticky vypne, pokud po dobu 4 minut nepřijme žádný signál. Monitor se zapne, když začnete cvičit nebo stisknete libovolné tlačítko.

### Funkce

- TIME (ČAS): Stiskněte tlačítko MODE, dokud se indikátor nepřepne na TIME. Celkový čas tréninku se zobrazí při zahájení cvičení.
- SPEED (RYCHLOST): Stiskněte tlačítko MODE, dokud se indikátor nepřepne na SPEED. Ukazuje rychlost během tréninku.
- DISTANCE (VZDÁLENOST): Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nepřepne na DISTANCE. Vzdálenost ujetá pro každý trénink se zobrazí při zahájení cvičení.
- CALORIES (KALORIE): Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nepřepne na CALORIES. Po zahájení cvičení se zobrazí spálené kalorie.
- SCAN: Obrazovka se mění podle následujícího diagramu každé 4 sekundy: Automatické zobrazení následujících funkcí v uvedeném pořadí:

### Baterie

Pokud se informace zobrazené na monitoru nezobrazují správně, vyměňte baterie. Tento monitor používá pouze AA baterie. Vždy vyměňte všechny baterie

## 5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

### Rutina zahřátí a ochlazení

- ROZHŘÍVÁNÍ je základní součástí každého tréninku. Cílem rozcvičky je připravit tělo na

fyzické cvičení, a tím minimalizovat zranění. Rozcvičte se dvě až pět minut před aerobním cvičením. Před zahájením každého tréninku je vhodné připravit tělo na intenzivnější cvičení zahřátím a protažením svalů, zvýšením krevního oběhu a pulsu a dodáním většího množství kyslíku do svalů.

- Důležité je také CHLAZENÍ. Pro snížení bolesti svalů si na konci každého tréninku zchladte tělo opakováním těchto cviků. Cílem ochlazení je vrátit tělo do klidového stavu na konci každého tréninku. Správné chlazení pomalu snižuje srdeční frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoli druhu cvičení se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli podobného tréninkového zařízení si pečlivě přečtěte návod k použití.

### Otáčení hlavy

Jedenkrát otočte hlavu doprava, dokud neucítíte mírné tahání za levou stranu krku. Poté jedenkrát zakloňte hlavu, vysuňte bradu směrem ke stropu a nechte ústa otevřená. Akci opakujte tak, že jedenkrát natočíte hlavu doleva. A nakonec skloňte hlavu k hrudi.

### Zvednutí ramen

Jedenkrát zvedněte pravé rameno směrem k uchu. Poté zvedněte levé rameno a současně spusťte pravé rameno.

### Protažení do strany

Roztáhněte ruce do stran a pomalu je zvedněte nad hlavu. Jedenkrát natáhněte pravou ruku, co nejdále ke stropu. Opakujte cvik s levou rukou.

### Protažení čtyřhlavého stehenního svalu

Jednou rukou se opřete o zeď pro udržení rovnováhy, uchopte kotník a jemně přibližujte patu k hýždím, dokud neucítíte tažení na přední straně stehna. Přibližte patu co nejbližší k hýždím. Vydržte 15 sekund a opakujte s levou nohou.

### Protažení vnitřní strany stehů

Posaďte se na podlahu tak, aby chodidla se dotýkali vzájemně a kolena směřovala ven. Přibližte nohy co nejbližší k tříslům. Kolena jemně zatlačte směrem k podlaze. Vydržte 15 sekund.

### Dotýkání se nohou

Pomalou se předkloňte v pase a uvolněte záda a ramena, přičemž špičky prstů na rukách natahujte směrem ke špičkám nohou. Protáhněte se co nejvíce dolů a vydržte v této poloze 15 sekund.

### Protahení zadních stehenních svalů

Natáhněte pravou nohu. Opřete chodidlo levé nohy o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se směrem ke špičkám, jak jen to jde. V této poloze vydržte 15 sekund. Uvolněte se a opakujte tento úkon s levou nohou.

### Protahení lýtky/Achilles

Opřete se o zeď, pravou nohu dejte před levou a ruce před sebe. Levou nohu držte nataženou a pravé chodidlo položené na podlaze. Pak pokrčte pravou nohu, předkloňte se a boky se přiblížte ke stěně.

## 6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- K čištění rotopedu použijte jemný vlhký hadřík. K čištění plastových dílů nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky ani rozpouštědla. Po každém použití otřete pot, který může na rotopedu zůstat. Dávejte pozor, aby se na obrazovku monitoru nedostalo příliš mnoho vlhkosti, protože by mohlo dojít k nebezpečí úrazu elektrickým proudem nebo k poruše elektrických součástí.
- Rotoped, zejména monitor, uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla, aby nedošlo k poškození displeje.
- Každý týden a před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny montážní šrouby a pedály stroje pevně dotaženy.
- Rotoped skladujte na čistém a suchém místě mimo dosah dětí.

## 7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Monitor se nezapíná.	Sejměte monitor z kola a ujistěte se, že kabel vycházející z monitoru je správně připojen ke kabelu vycházejícímu z hlavního rámu. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně vloženy a zda se pružiny dotýkají baterií. Baterie monitoru mohou být obnošené. Vyměňte baterie za nové. A
Rotoped při používání vraz.	Některé šrouby mohou být uvolněné. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby na svém místě, a v případě potřeby je dotáhněte.

## 8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07228

Produkt: Vzduchový rotoped Drumfit CrossFit 1000 Eolo

Maximální hmotnost uživatele: 100 Kg.

Třída HC

Rozměry: 104 x 58,5 x 121 cm

Hmotnost: 16,2 kg

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

## 9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



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

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

## 10. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

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

## 11. COPYRIGHT

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

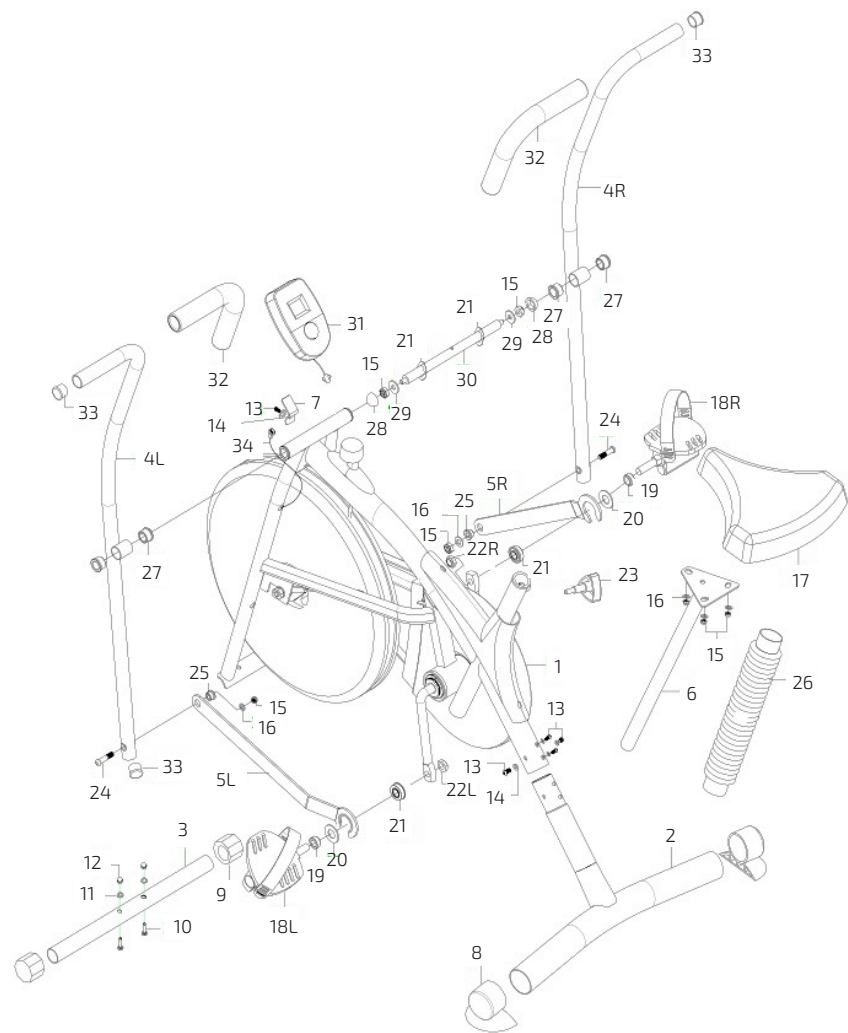


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1



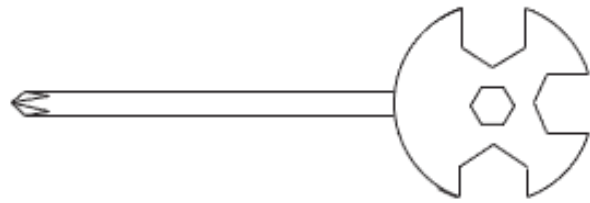


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2



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

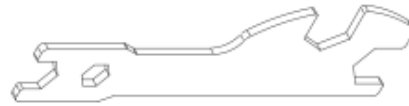


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

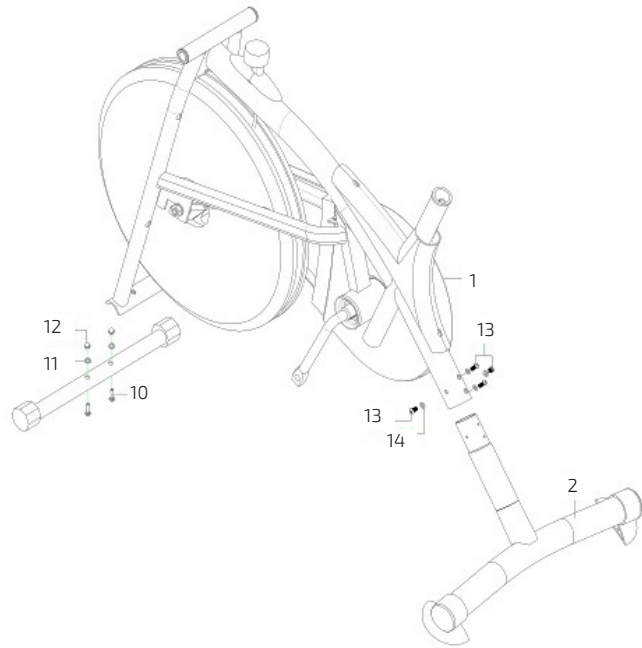


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

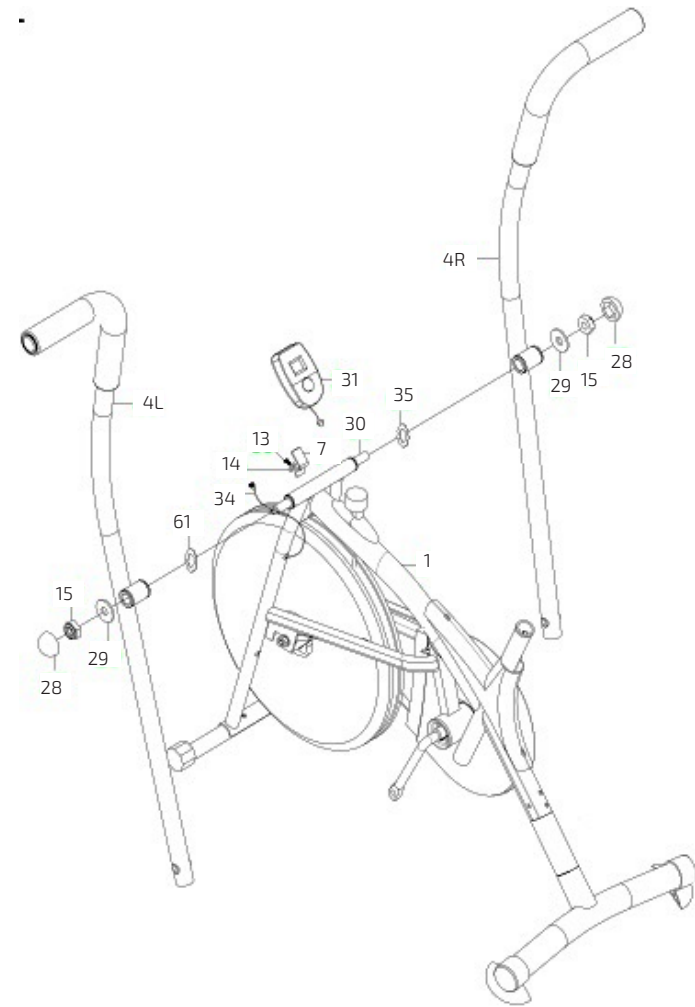


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

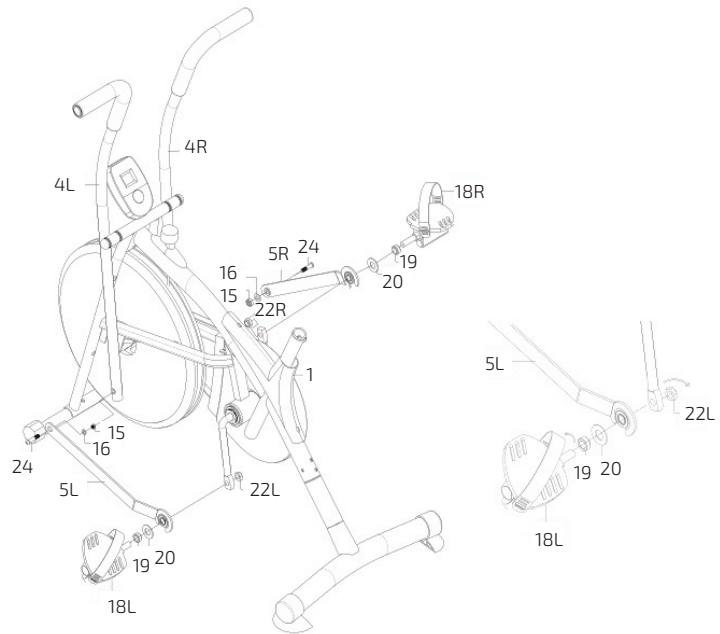


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

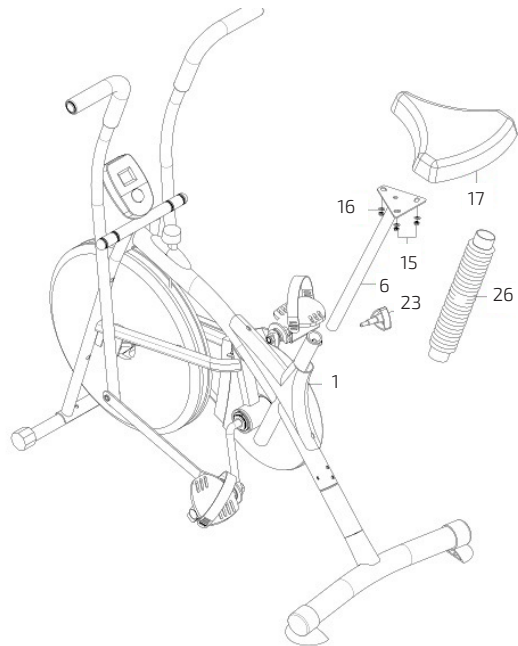


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

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

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