DRUMFIT

DRUMFIT INDOOR 6000 FORCIS

Велотренажер/ Велотренажер/ Indoor bicycle

Посібник користувача
Руководство пользователя
Instruction manual

cecotec

Інструкція з техніки безпеки 3
Инструкции по технике безопасности 15
Safety instructions 27

ЗМІСТ

1. Деталі та компоненти 8
2.Перед використанням 8
3.Монтаж 9
4. Експлуатація 10
5. Поради щодо вправ 11
6. Очищення та обслуговування 12
7. Усунення несправностей 13
8. Технічні характеристики 13
9. Утилізація старих електроприладів 13
10. Технічна підтримка та гарантія 14
11. Авторське право 14

СОДЕРЖАНИЕ

1. Детали и компоненты 20
2. Перед использованием 20
3. Монтаж 21
4. Эксплуатация 22
5. Советы по упражнениям 23
6. Очистка и обслуживание 24
7. Устранение неисправностей 25
8. Технические характеристики 25
9. Утилизация старых электроприборов 25
10. Техническая поддержка и гарантия 26
11. Авторское право 26

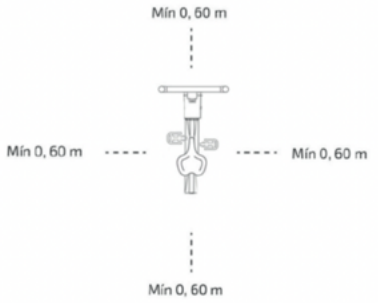
INDEX

1.Parts and components 31
2.Before use 31
3.Assembly 32
4.Operation 33
5.Exercise advice 34
6.Cleaning and maintenance 35
7. Troubleshooting 36
8.Technical specifications 36
9. Disposal of old electrical appliances 36
10.Technical support and warranty 37
11. Copyright 37

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Будь ласка, зберігайте цю інструкцію з експлуатації в надійному місці для використання в майбутньому або для нових користувачів.

- Перед складанням і використанням пристрою прочитайте всю інструкцію. Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто, лише якщо виріб правильно зібрано, а також він належно обслуговується та використовується.
- Ви несете відповідальність за те, щоб кожен користувач був проінформований про попередження та запобіжні заходи, викладені в цьому посібнику з експлуатації.
- Перед початком тренування рекомендується проконсультуватися з лікарем, якщо у вас є будь-який несприятливий стан здоров'я або фізичний стан, який може становити загрозу для вашої безпеки або ускладнювати правильне використання велосипеда.
- Порада вашого лікаря є важливою, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на ваш пульс, артеріальний тиск або рівень холестерину.
- Будьте в курсі сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні вправи можуть погіршити ваше здоров'я.
- Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який із таких симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, запаморочення і нудота. Якщо ви відчуваєте будь-яке з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати тренування.
- Цим пристроєм можуть користуватися діти віком від 8 років і особи з обмеженими фізичними, сенсорними чи розумовими здібностями або без досвіду та знань, якщо вони перебувають під наглядом або проінструктовані щодо безпечного використання пристрою та розуміють небезпеку.
- Діти не повинні гратися з пристроєм. Діти без нагляду не повинні виконувати очищення та технічне обслуговування.
- Тримайте дітей і тварин подалі від зони складання, оскільки дрібні деталі можуть спричинити ризик удушення при проковтуванні.
- Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від пристрою. Не дозволяйте дітям користуватися ним та/або гратися з пристроєм. Він призначений лише для дорослих.
- Використовуйте обладнання на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима.
- Бажано залишити вільний простір навколо тренажера, щоб ви могли тренуватися з повним комфортом і безпекою.
- Перед використанням пристрою переконайтеся, що гвинти та гайки надійно закріплені.
- Рівень безпеки пристрою можна підтримувати лише шляхом регулярного огляду на пошкодження та/або сигнали зносу.
- Використовуйте пристрій, як зазначено в цьому посібнику з експлуатації.



УКРАЇНСЬКА

- Якщо ви виявите будь-який дефектний компонент під час монтажу чи перевірки пристрою, або якщо ви почуєте будь-який незвичайний шум від обладнання під час використання, припиніть його використовувати. Не використовуйте обладнання, доки проблема не буде усунена.
- Перш ніж почати, переконайтеся, що у вас достатньо місця, щоб розкласти деталі. Залиште принаймні 0,6 м вільного простору в зонах доступу до пристрою для екстрених випадків. Ви можете поділитися зонами доступу з іншим обладнанням поблизу. Завжди перевіряйте чи немає предметів, що блокують вхід і вихід з пристрою.
- Під час використання пристрою одягайте відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може зачепитися за обладнання.
- УВАГА: цей пристрій працює за допомогою маховика.
- Будьте обережні під час руху та переконайтеся, що він повністю зупинився, перш ніж спускатися, оскільки інерція маховика та педалей може призвести до травмування вас чи інших.
- Не рекомендується для зовнішнього використання.
- Цей продукт призначений лише для домашнього використання.
- Не використовуйте його в комерційних або терапевтичних цілях. Максимальна вага користувача: 120 кг.
- Велосипед не підходить для терапевтичного використання.
- Це обладнання класу HA.
- Необхідно бути обережним, піднімаючи або переміщаючи обладнання, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте належні методи підйому та/або допомогу.

- ПОПЕРЕДЖЕННЯ: датчики пульсу можуть бути неточними, оскільки це не медичний пристрій. Датчики можуть давати вам приблизну інформацію про пульс. Якщо ви відчуваєте будь-який дискомфорт, негайно припиніть заняття. Це може бути небезпечно для вашого здоров'я. Якщо цей стан не зникає, негайно зверніться до найближчого медичного центру.
- Якщо потрібен ремонт, зверніться до свого постачальника для отримання додаткової інформації або зверніться до служби підтримки клієнтів Cecotec.
- Якщо будь-які деталі виступають із пристрою, вони можуть перешкоджати рухам користувача.

ІНСТРУКЦІЯ ДО АКУМУЛЯТОРА

- Не спалюйте та не піддавайте батареї дії високих температур, оскільки вони можуть вибухнути.
- Витоки з батареї можуть виникнути за екстремальних умов.
- Не торкайтеся рідини, яка витікає з батареї.
- Якщо рідина потрапила на шкіру, негайно промийте її водою з милом.
- Якщо рідина потрапила в очі, негайно промийте їх чистою водою протягом мінімум 10 хвилин і зверніться до лікаря.
- Одягайте рукавички під час роботи з акумулятором або елементами та негайно утилізуйте їх відповідно до місцевих правил.
- Уникайте контакту між елементами та невеликими металевими предметами, такими як скріпки, монети, ключі, цвяхи або шурупи.
- Ні в якому разі не торкайтеся батарей.
- Елементи необхідно вийняти з приладу для безпечної утилізації.
- Зберігайте батареї в недоступному для дітей місці, якщо існує ризик проковтування.

- Проковтування батарейок може спричинити опіки, перфорацію м'яких тканин і смерть. Це може викликати серйозні опіки протягом двох годин після проковтування.
- У разі проковтування батарейок негайно зверніться за медичною допомогою.
- Не можна замикати клеми живлення батарей.
- Якщо пристрій планується зберігати протягом тривалого періоду часу, бажано вибрати батареї.
- Батареї повинні бути вставлені в правильному положенні.
- Під час вставлення звертайте увагу на полярність.

1. ДЕТАЛІ ТА КОМПОНЕНТИ

Мал. 1
1.Основний корпус
2. Задня стабілізуюча стійка
3. Передня стійка стабілізатора
4. Сідло
5. Рама регулювання сідла
6. Металевий стовп під сідло
7. Кермо
8. Корпус керма
9. Педалі (R/L)
10. Монітор
11. Ручка фіксатора M1 (x2)
12. Гайка кріплення N1
13. Гвинт 51 (x4)
14. Гвинт T1 (x4)
15. Гайка (x4)
16. Шайба (x8)
17. Шестигранний ключ
18. Ключ подвійний ріжковий
19. Тримач телефону

Примітка
Графічні зображення в цьому посібнику є схематичними і можуть не збігатися з реальним виглядом пристрою.

2. ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ

- Цей прилад упакований таким чином, щоб захистити його під час транспортування. Вийміть пристрій із коробки та видаліть всі пакувальні матеріали. Ви можете зберігати оригінальну коробку та інші елементи пакування в надійному місці. Це допоможе вам запобігти пошкодженню виробу під час транспортування в майбутньому.
- У разі утилізації оригінальної упаковки переконайтеся, що всі пакувальні матеріали перероблені відповідним чином. Переконайтеся, що всі деталі та компоненти наявні в комплекті та в хорошому стані. Якщо якась деталь відсутня або не в хорошому стані, негайно зверніться до служби технічної підтримки Cecotec.

Вміст коробки
- Велотренажер

- РК-монітор
- Інструмент для складання
- Інструкція з експлуатації
- Батарейки AA (x2)

3. МОНТАЖ

Відсканувавши наступний QR-код, ви можете переглянути повну збірку виробу, крок за кроком.

1.Збірка стійки стабілізатора
Роз'єднайте передню (3) і задню (2) стійки стабілізатора, як показано на малюнку 2, щоб надійно прикріпити їх до основного корпусу (1) за допомогою 4 гвинтів T1 (14), 4 шайб (16) і 4 гайок (15). Мал. 2

2. Збірка педалей (R/L)

- Закріпіть ЛІВУ педаль, повернувши її ПРОТИ ГОДИННИКОВОЇ СТРІЛКИ, потім затягніть фіксуючу гайку ПРОТИ ГОДИННИКОВОЇ СТРІЛКИ. Закріпіть ПРАВУ педаль, повернувши її ЗА ГОДИННИКОВОЮ СТРІЛКОЮ, а потім затягніть фіксуючу гайку ЗА ГОДИННИКОВОЮ СТРІЛКОЮ. Мал. 3
- Прикріпіть ліву та праву педалі до відповідних рукояток. Мал. 3
- Педалі та рукоятки позначені літерою «L» для лівого боку та «R» для правого. Під час складання переконайтеся, що ці позначки збігаються.
- Зверніть увагу, що ліву педаль потрібно закручувати проти годинникової стрілки.
- Зверніть увагу, що праву педаль потрібно закручувати за годинниковою стрілкою.

УВАГА:
Спроба встановити педалі в неправильному напрямку призведе до пошкодження різьби та втрати гарантії.

3. Збірка сідла
Послабте фіксуючу ручку M1 (11) і зніміть її. Вставте сідло (6) у задню трубку, а потім знову затягніть ручку (11). Послабте фіксуючу ручку (11) і перемістіть сідло в потрібне положення. Помістіть сідло (4) на регулювальну раму (5) і затягніть фіксуючу гайку N1 (12). Мал. 4

4.Збірка керма, тренажерної консолі та тримача мобільного телефону
Помістіть декоративну кришку на кермо та щільно закрутіть її. Послабте ручку фіксатора M1 (11) і вставте стрижень керма в отвір і затягніть фіксуючу ручку (11), коли кермо (7) буде в потрібному положенні. Прикріпіть кронштейн консолі до керма за допомогою 4 гвинтів і 4 шайб і тримача мобільного телефону. Підключіть кабелі датчика до тренувальної консолі. Мал. 5

4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Як сісти і встати з велосипеда

- Перш ніж сісти на велосипед, переконайтеся, що педалі правильно прикріплені.
- Станьте поруч до велосипеда і протягніть ногу, яка ближче до нього, через раму, щоб сісти на сідло, потім вставте ноги в затискачі для пальців педалей. Щоб зійти з велосипеда, виконайте попередній крок у зворотному порядку.

Регулювання опору

- Опір обертанню педалей можна регулювати за допомогою ручки регулювання натягу під кермом. Щоб збільшити опір, поверніть ручку за годинниковою стрілкою. Щоб зменшити опір, поверніть ручку проти годинникової стрілки.
- Натисніть ручку, щоб використовувати її як екстрене гальмо.

Складання сідла

- Щоб відрегулювати висоту сідла, пам'ятайте, що правильним є положення, коли ваша талія не нахилена в бік, коли педаль знаходиться в нижньому положенні, а нога ідеально вставлена в затискачі для пальців.
- Для правильного використання пристрою та уникнення можливих травм колін необхідним є горизонтальне регулювання сідла. Правильне положення – це положення, при якому два шатуни педалей знаходяться в горизонтальному положенні, а ваше переднє коліно знаходиться точно над центром педалі.
- Відрегулюйте сідло належним чином, щоб забезпечити максимальну ефективність і комфорт під час вправ. Сідло знаходиться в правильному положенні, якщо користувач має злегка зігнуте коліно, коли одна з педалей знаходиться під кутом 90 градусів відносно землі.
- Щоб відрегулювати висоту сідла, просто послабте ручку фіксатора M1, підніміть або опустіть сідло, установіть його на потрібну висоту та затягніть ручку.
- Щоб відрегулювати положення сідла, поверніть фіксуючу гайку N1, посуньте сідло назад або вперед у потрібне положення та затягніть його.

Регулювання керма

- Переконайтеся, що висота керма приблизно дорівнює висоті сідла. Пам'ятайте, що цей параметр буде залежати від біомеханіки та фізіології користувача. Якщо в такому положенні ви відчуваєте дискомфорт або коліна торкаються керма, слід трохи збільшити висоту.
- Щоб відрегулювати висоту керма, просто послабте ручку фіксатора Ml, відрегулюйте і встановіть кермо на потрібну висоту та затягніть ручку.

Вирівнювання велотренажера
Щоб вирівняти велотренажер на землі, поверніть коліщатка на кінцях стійки стабілізатора, щоб підняти або опустити вирівнювачі та запобігти хитанню велосипеда.

Аварійне гальмо
У разі надзвичайної ситуації, що потребує повного гальмування велосипеда, необхідно сильно натиснути ручку вибору опору всередину до упору, і пристрій повністю зупиниться.

Тренажерний пульт
Тренувальна консоль складається з дисплея та кнопки під ним. На дисплеї відображається різноманітна інформація. Натиснувши кнопку під дисплеєм, ви можете змінити показані значення.

- СКАНУВАННЯ: усі значення відображаються протягом кількох секунд.
- ЧАС: показує час тренування в хвилинах і секундах.
- ШВИДКІСТЬ: показує швидкість у км/год.
- ВІДСТАНЬ: показує пройдену відстань.
- КАЛОРІЇ: показує кількість спалених калорій. (На дисплеї відображається приблизне значення. Фактичне споживання калорій залежить від стану людини, яка тренується).
- ОДОМЕТР: показує загальну відстань, пройдену з моменту останнього вставлення батарей. (Примітка: це значення скидається до 0, щойно батарейки видаляються та замінюються).
- Натисніть і утримуйте кнопку приблизно три секунди, щоб видалити всі значення (ви не можете видалити значення функції ОДОМЕТР).

Увімкнення та вимкнення дисплея
Після запуску велотренажера дисплей автоматично вмикається і реєструє вищезазначені дані. Дисплей автоматично вимикається, якщо пристрій не використовується більше прибл. 4 хвилини.

5. ПОРАДИ ЩОДО ВПРАВ

Інформація про заняття спортом
Використання велотренажера надасть вам кілька переваг, воно покращить вашу фізичну форму, підтягне м'язи, а разом із дієтою з обмеженим споживанням калорій допоможе вам схуднути.

Привести м'язи в тонус
Щоб привести м'язи в тонус під час катання на велотренажері, потрібно встановити досить високий рівень опору. Це посилить навантаження на м'язи ніг, і ви не зможете тренуватися так довго, як хотілося б. Якщо ви також намагаєтесь покращити свою фізичну форму, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися в звичайному режимі під час фаз розминки та заминки, але вам слід збільшити рівень опору до кінця фази вправи, щоб змусити ваші ноги працювати інтенсивніше. Вам доведеться зменшити швидкість, щоб підтримувати пульс у цільовій зоні, показаній пізніше.

Втрата ваги
Важливим фактором тут є кількість зусиль, які ви докладаєте. Чим важче й довше ви тренуєтесь, тим більше калорій ви спалите. Процес такий самий, як коли ви намагаєтесь покращити свою фізичну форму.

Фаза розминки Мал. 6
Ця стадія сприяє циркуляції крові по всьому тілу. Це зменшить ризик судом і травм м'язів. Бажано виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну розтяжку слід утримувати приблизно 30 секунд; не намагайтеся розтягувати м'язи силою, якщо боляче, зупиніться.

Фаза вправ Мал. 7

- Це етап, до якого потрібно докласти зусиль. Після регулярного використання м'язи ваших ніг стануть більш гнучкими. Тренуйтеся у своєму власному темпі, але дуже важливо протягом усього часу підтримувати стабільний темп.
- Цей етап має тривати щонайменше 12 хвилин, хоча більшість людей починають близько 15-20 хвилин.

Фаза заминки
На цьому етапі м'язи та серцево-судинна система можуть відпочити. Зменште інтенсивність приблизно на 5 хвилин перед припиненням тренування. Тепер слід повторити вправи на розтяжку; пам'ятайте, що не можна форсувати або смикати м'язи. У міру того, як ви будете нарощувати силу, вам може знадобитися тренуватися довше та інтенсивніше. Бажано тренуватися принаймні три рази на тиждень і, якщо можливо, рівномірно розподіляти тренування протягом тижня.

6. УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Заміна пультових батарейок:

1. Нахиліть консоль, зніміть задню кришку та вийміть розряджені елементи.
2. Вставте дві нові батарейки AA.
3. Встановіть кришку і консоль на місце. Дисплей не працює належним чином: якщо дисплей не працює належним чином, перевірте, чи кабель нижнього датчика під'єднано до кабелю верхнього датчика, а також переконайтеся, що кабель верхнього датчика підключено до консолі. Якщо після перевірки вищезазначеного дисплей все ще не працює, переконайтеся, що батарейки встановлено правильно і вони все ще працюють.

7. ОЧИЩЕННЯ ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Періодично змащуйте його рухомі частини, щоб запобігти передчасному зносу.
- Огляньте та перевірте всі деталі перед використанням обладнання.
- Негайно замініть будь-які несправні частини та не використовуйте обладнання знову, поки воно не буде в ідеальному робочому стані.
- Обладнання можна чистити злегка вологою тканиною з м'яким неабразивним миючим засобом. Не використовуйте розчинники.
- Не намагайтеся відремонтувати виріб самостійно. Якщо у вас виникнуть труднощі зі складанням чи роботою, або якщо ви вважаєте, що якась деталь відсутня, зверніться до офіційної служби технічної підтримки Cecotec.

Примітка:
Частота очищення та обслуговування залежить від частоти та інтенсивності використання.

8. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Посилання: 07094
Продукт: DrumFit Indoor 6000 Forcis
Максимальна вага користувача: 120 кг
Клас HA
Технічні характеристики можуть змінюватися без попереднього повідомлення з метою покращення якості продукції.
Зроблено в Китаї
Розроблено в Іспанії

9. УТИЛІЗАЦІЯ СТАРИХ ЕЛЕКТРИЧНИХ ТА ЕЛЕКТРОННИХ ПРИЛАДІВ

Цей символ вказує на те, що відповідно до чинних нормативних актів виріб та/або елементи необхідно утилізувати окремо від побутових відходів. Коли термін придатності цього продукту закінчиться, ви повинні утилізувати елементи/батареї/акумулятори та віднести їх до пункту збору, призначеного місцевими органами влади. Споживачі повинні звернутися до місцевих органів влади або роздрібного продавця для отримання інформації щодо правильної утилізації старих приладів та/або їхніх батарей. Дотримання наведених вище вказівок допоможе захистити навколишнє середовище.

10. ТЕХНІЧНА ПІДТРИМКА ТА ГАРАНТІЯ

Cecotec несе відповідальність перед кінцевим користувачем або споживачем за будь-яку невідповідність, яка існує на момент поставки продукту відповідно до положень, умов і термінів, установлених застосовними правилами. Рекомендується, щоб ремонт проводився кваліфікованим персоналом.
Якщо в будь-який момент ви виявите будь-яку проблему з вашим продуктом або матимете будь-які сумніви, не соромтеся зв'язатися з офіційною службою технічної підтримки Cecotec за номером +34 963 210 728.

11. АВТОРСЬКЕ ПРАВО

Права інтелектуальної власності на тексти цього посібника належать CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Всі права захищені. Вміст цієї публікації не можна, повністю або частково, відтворювати, зберігати в пошуковій системі, передавати або поширювати будь-якими засобами (електронними, механічними, фотокопіюванням, записом або подібними) без попереднього дозволу CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

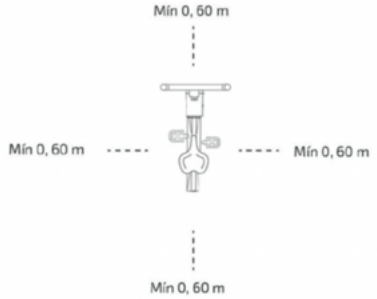
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, соблюдайте это руководство по эксплуатации в надежном месте для использования в будущем или для новых пользователей.

- Перед сборкой и использованием устройства прочтите всю инструкцию. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в том случае, если изделие правильно собрано, а также правильно обслуживается и используется. Вы несете ответственность за то, чтобы каждый пользователь был проинформирован о предупреждении и мерах предосторожности, изложенных в данном руководстве по эксплуатации.
- Перед началом тренировки рекомендуется проконсультироваться с врачом, если у вас есть любое неблагоприятное состояние здоровья или физическое состояние, которое может представлять угрозу для вашей безопасности или усложнять правильное использование велосипеда. Совет вашего врача важен, если вы принимаете лекарства, которые влияют на ваш пульс, артериальное давление или уровень холестерина.
- Будьте в курсе сигналов своего тела. Неправильные или чрезмерные физические упражнения могут ухудшить ваше здоровье. Прекратите тренировку, если вы чувствуете любой из следующих симптомов: боль, сжатие в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение и тошнота. Если вы чувствуете какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать тренировку.
- Этим устройством могут пользоваться дети младше 8 лет и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или без опыта

и знаний, если они находятся под наблюдением или проинструктированы относительно безопасного использования устройства и понимают опасность. Дети не должны играть с устройством. Дети без присмотра не должны производить очистку и техническое обслуживание.

- Держите детей и животных вдали от зоны сборки, так как мелкие детали могут вызвать риск удушения при проглатывании. Держите детей и домашних животных вдали от устройства. Не разрешайте детям пользоваться им и/или играть с устройством. Он предназначен только для взрослых.
- Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности с защитным напольным покрытием или ковром.
- Желательно оставить свободное пространство вокруг тренажера, чтобы вы могли тренироваться с полным комфортом и безопасностью.
- Перед использованием устройства убедитесь, что винты и гайки надежно закреплены.
- Уровень безопасности устройства можно поддерживать только при регулярном рассмотрении повреждений и/или сигналов износа.
- Используйте устройство, как указано в данном руководстве по эксплуатации.



- Если вы обнаружите любой дефектный компонент при монтаже или проверке устройства, или если вы услышите какой-либо необычный шум от оборудования во время использования, прекратите его использовать. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
- Прежде чем начать, убедитесь, что у вас достаточно места, чтобы разложить детали. Оставьте не менее 0,6 м свободного пространства в зонах доступа к устройству для экстренных случаев. Вы можете поделиться зонами доступа поблизости с другим оборудованием. Всегда проверяйте предметы, которые блокируют вход и выход из устройства.
- При использовании устройства надевайте соответствующую одежду. Избегайте свободной одежды, которая может зацепиться за оборудование.
- ВНИМАНИЕ: это устройство работает с помощью маховика.
- Будьте осторожны во время движения и убедитесь, что оно полностью остановилось, прежде чем спускаться, поскольку инерция маховика и педалей может привести к травме вас или других.
- Не рекомендуется для наружного использования.
- Этот продукт предназначен только для домашнего использования.
- Не используйте его в коммерческих или терапевтических целях. Максимальный вес: 120 кг.
- Велосипед не подходит для терапевтического использования.
- Это оборудование класса HA.
- Необходимо быть осторожным, приподнимая или перемещая оборудование, чтобы не повредить спину. Всегда используйте подходящие методы подъема и/или помощь.

- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: датчики пульса могут быть неточными, поскольку это не медицинское устройство. Датчики могут давать вам примерную информацию о пульсе. Если вы чувствуете какой-либо дискомфорт, немедленно прекратите занятия. Это может быть небезопасно для вашего здоровья. Если это состояние не исчезает, немедленно обратитесь в ближайший медицинский центр.
- Если требуется ремонт, обратитесь к поставщику для получения дополнительной информации или обратитесь в службу поддержки клиентов Cecotec.
- Если любые детали выступают из устройства, они могут препятствовать пользовательским движениям.

ИНСТРУКЦИЯ К АККУМУЛЯТОРУ

- Не сжигайте и не подвергайте батареи воздействию высоких температур, поскольку они могут взорваться.
- Утечки из батареи могут возникнуть при экстремальных условиях. Не прикасайтесь к жидкости, вытекающей из батареи. Если попала жидкость на кожу, немедленно промойте ее водой с мылом. Если жидкость попала в глаза, немедленно промойте чистой водой в течение минимум 10 минут и обратитесь к врачу. Надевайте перчатки во время работы с аккумулятором или элементами и немедленно утилизируйте их в соответствии с местными правилами.
- Избегайте контакта между элементами и небольшими металлическими предметами, такими как скрепки, монеты, ключи, гвозди или шурупы.
- Ни в коем случае не прикасайтесь к батареям.
- Элементы необходимо извлечь из прибора для безопасной утилизации.
- Храните батареи в недоступном для детей месте, если существует риск проглатывания.

- Проглатывание батареек может привести к ожогам, перфорации мягких тканей и смерти. Это может вызвать серьезные ожоги в течение двух часов после проглатывания.
- При проглатывании батареек немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Нельзя запирать клеммы питания батарей.
- Если устройство хранится в течение длительного времени, желательно выбрать батареи.
- Батареи должны быть вставлены в правильном положении.
- При вставке обращайте внимание на полярность.

1. ДЕТАЛИ И КОМПОНЕНТЫ

Рис. 1
1.Основной корпус
2. Задняя стабилизирующая стойка
3. Передняя стойка стабилизатора
4. Седло
5. Рама регулировки седла
6. Металлический столб под седло
7. Руль
8. Корпус руля
9. Педали (R/L)
10. Монитор
11. Ручка фиксатора M1 (x2)
12. Гайка крепления N1
13. Винт 51 (x4)
14. Винт T1 (x4)
15. Гайка (x4)
16. Шайба (x8)
17. Шестигранный ключ
18. Ключ двойной рожковый
19. Держатель телефона

Примичение
Графические изображения в настоящем руководстве являются схематичными и могут не совпадать с реальным видом устройства.

2. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

- Этот прибор упакован таким образом, чтобы защитить его при транспортировке. Извлеките устройство из коробки и удалите все упаковочные материалы. Вы можете хранить оригинальную коробку и другие упаковочные элементы в надежном месте. Это поможет вам предотвратить повреждение изделия во время транспортировки в будущем.
- При утилизации оригинальной упаковки убедитесь, что все упаковочные материалы переработаны соответствующим образом. Убедитесь, что все детали и компоненты доступны в комплекте и в хорошем состоянии. Если какая-либо деталь отсутствует или не в хорошем состоянии, немедленно обратитесь в службу технической поддержки Cecotec.

Содержимое коробки
- Велотренажер

- ЖК-монитор
- Инструмент для сборки
- Инструкция по эксплуатации
- Батарейки AA (x2)

3. МОНТАЖ

Отсканировав следующий QR-код, можно просмотреть полную сборку изделия, шаг за шагом.

1. Сборка стойки стабилизатора
Разъедините переднюю (3) и заднюю (2) стойки стабилизатора, как показано на рисунке 2, чтобы надежно прикрепить их к основному корпусу (1) с помощью 4 винтов T1 (14), 4 шайб (16) и 4 гаек (15)). Рис. 2

2. Сборка педалей (R/L)
- Закрепите Левую педаль, повернув ее ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, затем затяните фиксирующую гайку ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. Закрепите ПРАВУЮ педаль, повернув ее ЗА ЧАСОВОЙ СТРЕЛКОЙ, а затем затяните фиксирующую гайку ЗА ЧАСОВОЙ СТРЕЛКОЙ. Рис. 3
- Прикрепите левую и правую педали к соответствующим рукояткам. Рис. 3
- Педали и рукоятки обозначены буквой «L» для левой стороны и «R» для правой. При сборке убедитесь, что эти метки совпадают.
- Обратите внимание, что левую педаль нужно закручивать против часовой стрелки.
- Обратите внимание, что правую педаль нужно закручивать по часовой стрелке.

ВНИМАНИЕ:
Попытка установить педали в неправильном направлении приведет к повреждению резьбы и потере гарантии.

3.Сборка седла
Ослабьте фиксирующую ручку M1 (11) и снимите ее. Вставьте седло (6) в заднюю трубку, а затем снова затяните ручку (11). Ослабьте фиксирующую ручку (11) и переместите седло в нужное положение. Поместите седло (4) на регулировочную раму (5) и затяните фиксирующую гайку N1 (12). Рис. 4

4.Сборка руля, тренажерной консоли и держателя мобильного телефона
Поместите на руль декоративную крышку и плотно закрутите ее. Ослабьте ручку фиксатора M1 (11) и вставьте стержень руля в отверстие и затяните фиксирующую ручку (11), когда руль (7) будет в нужном положении. Прикрепите кронштейн консоли к рулю с помощью 4 винтов и 4 шайб и держателя мобильного телефона. Подключите кабели датчика к тренировочной консоли. Рис. 5

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Как сесть и встать с велосипеда
- Прежде чем сесть на велосипед, убедитесь, что педали правильно установлены. Встаньте рядом с велосипедом и протяните ближе к нему ногу через раму, чтобы сесть на седло, затем вставьте ноги в зажимы для пальцев педалей.
- Чтобы сойти с велосипеда, выполните предыдущий шаг в обратном порядке.

Регулировка сопротивления
- Сопротивление вращению педалей можно регулировать с помощью ручки регулировки натяжения под рулем. Для увеличения сопротивления поверните ручку по часовой стрелке. Чтобы снизить сопротивление, поверните ручку против часовой стрелки.
- Нажмите ручку, чтобы использовать ее в качестве экстренного тормоза.

Складывание седла
- Чтобы отрегулировать высоту седла, помните, что правильно положение, когда ваша талия не наклонена в сторону, когда педаль находится в нижнем положении, а нога идеально вставлена в зажимы для пальцев.
- Для правильного использования устройства и избежания возможных травм коленей необходима горизонтальная регулировка седла. Правильное положение – это положение, при котором два шатуна педалей находятся в горизонтальном положении, а ваше переднее колено находится точно над центром педали.
- Отрегулируйте седло правильно, чтобы обеспечить максимальную эффективность и комфорт во время упражнений. Седло находится в правильном положении, если пользователь имеет слегка изогнутое колено, когда одна из педалей находится под углом 90 градусов относительно земли.
- Чтобы отрегулировать высоту седла, просто ослабьте ручку фиксатора M1, поднимите или опустите седло, установите его на нужную высоту и затяните ручку.
- Чтобы отрегулировать положение седла, поверните фиксирующую гайку N1, сдвиньте седло назад или вперед в нужное положение и затяните его.

Регулировка руля
- Убедитесь, что высота руля приблизительно равна высоте седла.
Помните, что этот параметр зависит от биомеханики и физиологии пользователя. Если в таком положении вы чувствуете дискомфорт или колени касаются руля, следует немного увеличить высоту.
- Чтобы отрегулировать высоту руля, просто ослабьте ручку фиксатора Ml, отрегулируйте и установите руль на нужную высоту и затяните ручку.

Выравнивание велотренажера
Чтобы выровнять велотренажер на земле, поверните колесики на концах стойки стабилизатора, чтобы поднять или опустить выравниватели и предотвратить шатание велосипеда.

Аварийный тормоз
В случае чрезвычайной ситуации, требующей полного торможения велосипеда, необходимо сильно нажать ручку выбора сопротивления внутрь до упора, и устройство полностью остановится.

Тренажерный пульт
Тренировочная консоль состоит из дисплея и кнопки под ним. На дисплее отображается разнообразная информация. Нажав кнопку под дисплеем, можно изменить показанные значения.

- СКАНИРОВАНИЕ: все значения отображаются в течение нескольких секунд.
- ВРЕМЯ: показывает время тренировки в минутах и секундах.
- СКОРОСТЬ: показывает скорость в км/ч.
- РАССТОЯНИЕ: показывает пройденное расстояние.
- КАЛОРИИ: показывает количество сожженных калорий. (На дисплее отображается приблизительное значение. Фактическое потребление калорий зависит от состояния человека).
- ОДОМЕТР: показывает общее расстояние, пройденное с момента последней установки батарей. (Примечание: это значение сбрасывается до 0, как только батарейки удаляются и заменяются).
- Нажмите и удерживайте кнопку примерно три секунды, чтобы удалить все значения (вы не можете удалить значение функции ОДОМЕТР).

Включение и выключение дисплея
После запуска велотренажера, дисплей автоматически включается и регистрирует вышеуказанные данные. Дисплей автоматически выключается, если устройство не используется приблизительно 4 минуты.

5. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Информация о занятиях спортом
Использование велотренажера даст вам несколько преимуществ, оно улучшит вашу физическую форму, подтянет мышцы, а вместе с диетой с ограниченным потреблением калорий поможет вам похудеть.

Привести мышцы в тонус
Чтобы привести мышцы в тонус при катании на велотренажере, нужно установить достаточно высокий уровень сопротивления. Это усугубит нагрузку на мышцы ног, и вы не сможете тренироваться так долго, как хотелось бы. Если вы пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам нужно изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться в обычном режиме во время фазы разминки и заминки, но вам следует увеличить уровень сопротивления к концу фазы упражнения, чтобы заставить ваши ноги работать интенсивнее. Вам придется снизить скорость, чтобы поддерживать пульс в целевой зоне, показанной позже.

Потеря веса
Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы прилагаете. Чем труднее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Процесс такой же, как когда вы пытаетесь улучшить свою физическую форму.

Фаза разминки Рис. 6
Эта стадия способствует циркуляции крови по всему телу. Это уменьшит риск судорог и травм мышц. Предпочтительно выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждую растяжку следует удерживать примерно 30 секунд; не пытайтесь растягивать мышцы силой, если больно, остановитесь.

Фаза упражнений Рис. 7

- Это этап, к которому нужно приложить усилия. После регулярного использования мышцы ваших ног станут более гибкими. Тренируйтесь в собственном темпе, но очень важно в течение всего времени поддерживать стабильный темп.
- Этот этап должен длиться не менее 12 минут, хотя большинство людей начинают около 15-20 минут.

Фаза заминки
На этом этапе мышцы и сердечно-сосудистая система могут отдохнуть. Уменьшите интенсивность примерно на 5 минут перед прекращением тренировки. Теперь следует повторить упражнения на растяжку; помните, что нельзя форсировать или дергать мышцы. По мере того, как вы будете увеличивать силу, вам может понадобиться тренироваться дольше и интенсивнее. Желательно тренироваться по крайней мере три раза в неделю и, по возможности, равномерно распределять тренировки в течение недели.

6. УСТРЕНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Замена пультовых батареек

1. Наклоните консоль, снимите заднюю крышку и извлеките разряженные элементы.
2. Вставьте две новые батареи AA.
3. Установите крышку и консоль на место.Дисплей не работает должным образом: если дисплей не работает должным образом, убедитесь, что кабель нижнего датчика подключен к кабелю верхнего датчика, а также убедитесь, что кабель верхнего датчика подключен к консоли. Если после проверки вышеперечисленного дисплей все еще не работает, убедитесь, что батарейки установлены правильно и они все еще работают.

7. ОЧИСТКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Периодически смазывайте его подвижные части, чтобы предотвратить преждевременный износ.
- Перед использованием оборудования осмотрите и проверьте все детали.
- Немедленно замените любые неисправные части и не используйте оборудование, пока оно не будет в идеальном рабочем состоянии.
- Оборудование можно чистить слегка влажной тканью с мягким неабразивным моющим средством. Не используйте растворители.
- Не пытайтесь ремонтировать изделие самостоятельно. Если у вас возникнут трудности с составлением или работой, или если вы считаете, что какая-либо деталь отсутствует, обратитесь в официальную службу технической поддержки Cecotec.

Примечание:
Частота очистки и обслуживания зависит от частоты и интенсивности использования.

8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Ссылка: 07094
Продукт: DrumFit Indoor 6000 Forcis
Максимальный вес пользователя: 120 кг
Класс HA
Технические характеристики могут изменяться без предварительного уведомления с целью улучшения качества продукции.
Сделано в Китае
Разработано в Испании

9. УТИЛИЗАЦИЯ СТАРЫХ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ИНСТРУМЕНТОВ

Этот символ указывает на то, что в соответствии с действующими нормативными актами изделие и/или элементы необходимо утилизировать отдельно от бытовых отходов. Когда срок годности данного продукта истечет, вы должны утилизировать элементы/батареи/аккумуляторы и отнести их к пункту сбора, назначенному местными органами власти. Потребители должны обратиться в местные органы власти или розничного продавца для получения информации о правильной утилизации старых приборов и/или их батарей. Соблюдение указанных выше инструкций поможет защитить окружающую среду.

10. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ГАРАНТИЯ

Cecotec несет ответственность перед конечным пользователем или потребителем за любое несоответствие, существующее на момент поставки продукта в соответствии с положениями, условиями и сроками, установленными применимыми правилами. Рекомендуется, чтобы ремонт производился квалифицированным персоналом.Если в любой момент вы обнаружите какую-либо проблему с вашим продуктом или будете иметь какие-либо сомнения, не стесняйтесь связаться с официальной службой технической поддержки Cecotec по номеру +34 963 210 728.

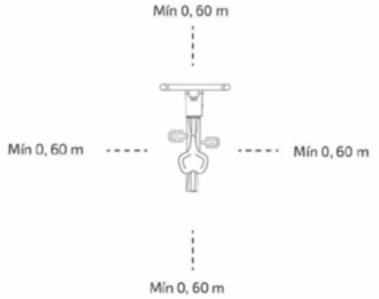
11. АВТОРСКОЕ ПРАВО

Права интеллектуальной собственности на тексты данного руководства принадлежат CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Все права защищены. Содержимое этой публикации нельзя, полностью или частично, воспроизводить, хранить в поисковой системе, передавать или распространять какими-либо средствами (электронными, механическими, фотокопированием, записью или подобными) без предварительного разрешения CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Read the entire manual before assembling and using the machine. Safe and efficient use can be only achieved if the product is properly assembled, maintained, and used. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the bike properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- This appliance 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 appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the appliance. 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 equipment on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet. It is advisable to leave some free space around the machine so that you can train in complete comfort and safety.
- Check 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 wear and tear signals.
- 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 rectified.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave at least a 0.6 m space free in the machine accessing areas for emergency cases. You can share accessing areas with other equipment nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing whilst using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- 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.
- Not recommended for outdoor use.
- This product is only intended for domestic use. Do not use it for commercial or therapeutic purposes. Maximum user weight: 120 kg.
- The bike is not suitable for therapeutic use.
- This equipment is HA class.
- 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 device, they may interfere with the user movement.

INSTRUCTIONS ON CELLS

- Do not burn or expose the cells to high temperatures, as it may explode.
- Leaks from the cells can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the cells. 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 when handling the battery or cells and dispose of it immediately in accordance with local regulations.
- Avoid contact between the cells and small metal objects such as paper clips, coins, keys, nails, or screws.
- Do not tamper with the cells in any way.
- The cells must be removed from the appliance for safe disposal.
- Keep the cells out of the reach of children when there is a risk of ingestion.
- Cell ingestion can cause burns, soft-tissue perforation, and death. It can cause severe burns within two hours of the ingestion.
- In case of cell ingestion, please seek medical help immediately.
- The cells' power supply terminals must not be short-circuited.
- If the device is to be stored for a long period of time, it is advisable to remove the cells.
- Cells must be inserted in the correct position. Pay attention to polarity when inserting it.

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1
1. Main body
2. Rear stabilising bar
3. Front stabilising bar
4. Seat
5. Saddle-adjustment frame
6. Saddle post
7. Handlebar
8. Handlebar stem
9. Pedals (R/L)
10. Monitor
11. M1 locking knob (x2)
12. N1 fixing nut
13. S1 screw (x4)
14. T1 Allen screw (x4)
15. Nut (x4)
16. Washer (x8)
17. Allen key
18. Double open-end spanner.
19. Phone holder

Please note
The graphics in this manual are schematic representations and may not exactly match the product.

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 product damage 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 not in good condition, immediately contact the Technical Support Service of Cecotec.

Box contents
- Indoor bicycle

- LCD monitor
- Assembly tools
- Instruction manual
- AA cells (x2)

3. ASSEMBLY

Scanning the following QR code, you can view the complete assembly, step by step, of the product.

1. Assembling the stabiliser bars
Separate the front (3) and rear (2) stabiliser bars as shown in Figure 2 to firmly attach them to the main body (1) with 4 T1 screws (14), 4 washers (16), and 4 nuts (15). Fig. 2

2. Assembling the pedals (R/L)
- Secure the LEFT pedal by turning it COUNTERCLOCKWISE, then tighten the fixing nut COUNTERCLOCKWISE. Secure the RIGHT pedal by turning it CLOCKWISE, then tighten the fixing nut CLOCKWISE. Fig. 3
- Attach the left pedal and the right pedal to their respective cranks. Fig. 3
- The pedals and cranks are marked "L" for left and "R" for right. During assembly, make sure these markings match.
- Note that the left pedal must be screwed in counterclockwise.
- Note that the right pedal must be screwed in clockwise.

CAUTION:
Trying to install the pedals in the wrong direction will damage the thread and void any warranty.

3.Assembling the saddle
Loosen the M1 locking knob (11) and remove it. Insert the saddle post (6) into the rear opening tube and then tighten the knob again (11). Loosen the locking knob (11) and move the saddle to the desired position. Place the saddle (4) on the adjustment frame (5) and tighten the N1 fixing nut (12). Fig. 4

4.Assembling the handlebar, training console, and mobile-phone holder
Place the decorative cover over the handlebar and screw it on tightly. Loosen M1 locking knob (11) and insert the handlebar stem into the opening tube and tighten the locking knob (11) when the handlebar (7) is in the desired position. Attach the training-console bracket to the handlebar with 4 screws and 4 washers and the mobile-phone holder. Connect the sensor cables to the training console. Fig. 5

4. OPERATION

How to get on and off the bicycle

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

Adjusting resistance

- The pedalling resistance can be adjusted with the tension-adjustment knob under the handlebars. To increase resistance, turn the knob clockwise. To reduce resistance, turn the knob counterclockwise.
- Press the knob to use it as an emergency brake.

Assembling the saddle

- To adjust the height of the saddle, remember that the correct position is the one in which your waist is not tilted to the side when the pedal is in the lower position and the foot is perfectly inserted in the toe clips.
- For a correct use of the device and to avoid possible injuries in the knees, the horizontal adjustment of the saddle is extremely important. The correct position is the one in which, when the two pedal cranks are in the horizontal position, your front knee is right over the pedal centre.
- Adjust the saddle properly to ensure maximum efficiency and comfort during exercise. The saddle is in the correct position if the user has a slightly bent knee when one of the pedals is at a 90-degree angle relative to the ground.
- To adjust the saddle height, simply loosen the M1 locking knob, raise or lower the seat to the desired height, and tighten the knob.
- To adjust the saddle position, turn the N1 fixing nut, move the saddle backwards or forwards to the desired position, and tighten it.

Adjusting the handlebar

- Make sure the handlebar height is approximately at the same height as the saddle. Remember that this parameter will depend on the biomechanics and physiology of the user. If in this position you feel uncomfortable or your knees touch the handlebar, you should increase the height slightly.
- To adjust the handlebar height, simply loosen the M1 locking knob, adjust the handlebar to the desired height, and tighten the knob.

Levelling the exercise bike

To level the exercise bike on the ground, turn the wheels at the ends of the stabiliser bars to raise or lower the levellers and prevent the bike from wobbling.

Emergency brake

In the event of an emergency requiring a complete braking of the bicycle, the resistance selector knob must be pushed inwards firmly until it stops, and the machine completely stops**.**

Training console

The training console consists of a display and a button just under it. The display shows varied information. By clicking on the button under the display, you can change the values showed.

- SCAN: all values are displayed for a few seconds.
- TIME: shows training time in minutes and seconds.
- SPD: shows speed in km/h.
- DIST: shows the distance travelled.
- CAL: shows the number of calories burned. (The display indicates an approximate value. Actual calorie consumption depends on the condition of the person training).
- ODO: shows the total distance travelled since the cells were last inserted. (Note: this value is reset to 0 as soon as cells are removed and replaced).
- Press and hold the button for approx. three seconds to delete all values (you cannot delete the values of the ODO function).

Turning the display on and off

Upon starting up the exercise bike, the display automatically switches on and registers the above-mentioned data. The display switches off automatically when the device is not used for more than approx. 4 minutes.

5. EXERCISE ADVICE

Information on exercising

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

Muscle toning

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

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

Warmup phase
Fig. 6
This stage helps get the blood flowing around the body. It will reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds; do not force or jerk your muscles into a stretch, if it hurts, stop.

Exercise phase Fig. 7
- This is the stage where you must put effort into. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work out at your own pace, but it is very important to maintain a steady tempo throughout.
- This stage should last for a minimum of 12 minutes, although most people start at about 15-20 minutes.

Cool down phase
This stage allows your muscles and cardio-vascular system to rest. Reduce the intensity for approximately 5 minutes before stopping exercising. The stretching exercises should now be repeated; remember not to force or jerk your muscles. As you get fitter, you might need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and, if possible, space your workouts evenly throughout the week.

6. TROUBLESHOOTING

Replacing the training-console cells
1. Tilt the console, remove the back cover, and remove the discharged cells.
2. Insert two new AA cells.
3. Place the cell cover back and position the console as desired.

The display is not working properly: If the display is not working properly, check that the lower sensor cable is connected to the upper sensor cable, and make sure the upper sensor cable is connected to the console. If the display still does not work after checking the above, make sure the cells are installed correctly and still working.

7. CLEANING AND MAINTENANCE

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

Note:
The cleaning and maintenance frequency depends on the use frequency and intensity.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Reference: 07094
Product: DrumFit Indoor 6000 Forcis
Maximum user weight: 120 kg
HA Class
Technical specifications may change without prior notification to improve product quality.
Made in China | Designed in Spain

9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES

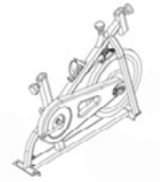
This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or cells must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its shelf life, you should dispose of the cells/batteries/accumulators and take them to a collection point designated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

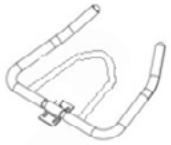
2

3

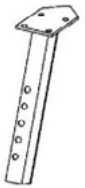
4

5

6



7



8

9

10

11

Мал./ Рис. / Fig. 1

12

13

14

15

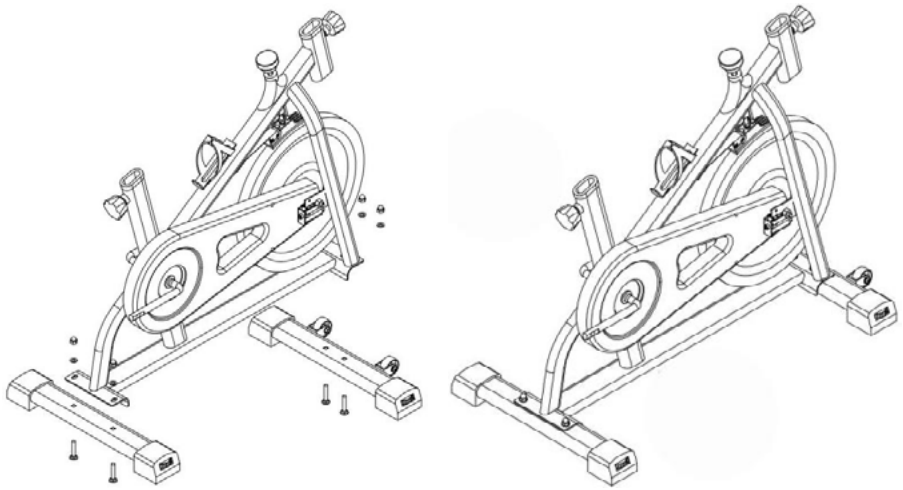
16

17

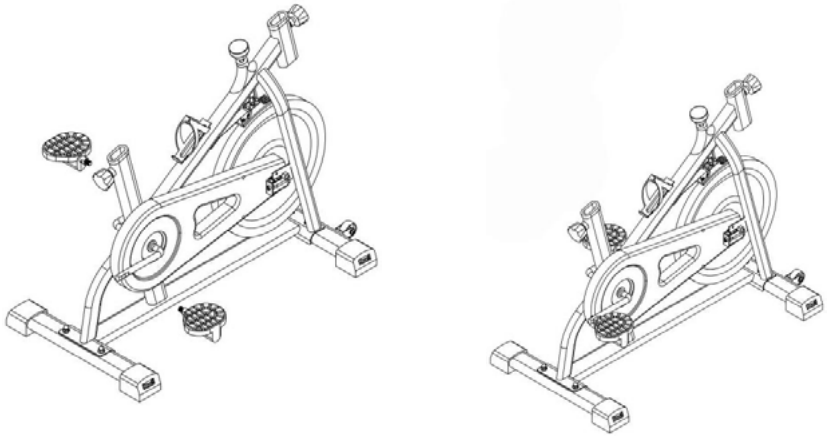
18

19

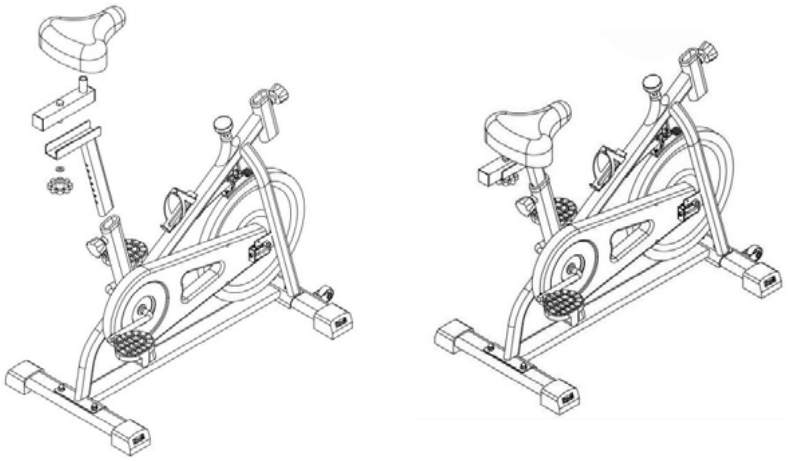
Мал./ Рис. / Fig. 1



Мал./ Рис. / Fig. 2

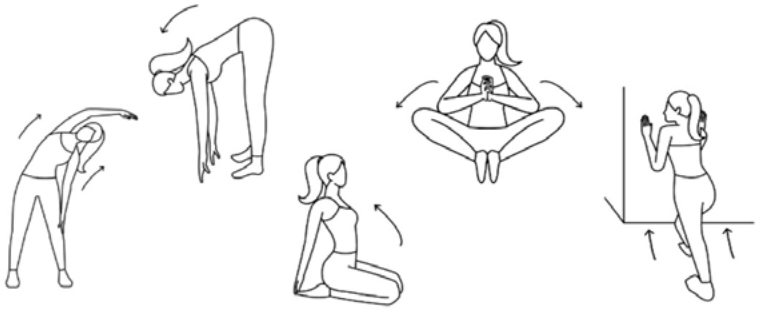


Мал./ Рис. / Fig. 3

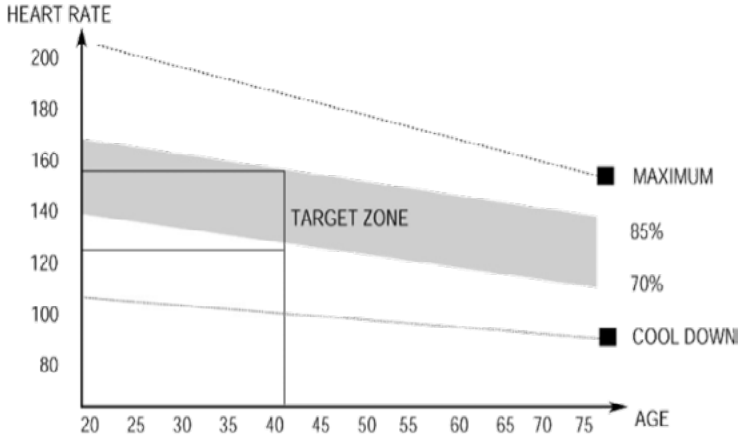


Мал./ Рис. / Fig. 4

Мал./ Рис. / Fig. 5



Мал./ Рис. / Fig. 6



Мал./ Рис. / Fig. 7

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
C/ de la Pinadeta s/n, 46930
Quart de Poblet, Valencia (Spain)
YV_01220428