

DRUMFIT

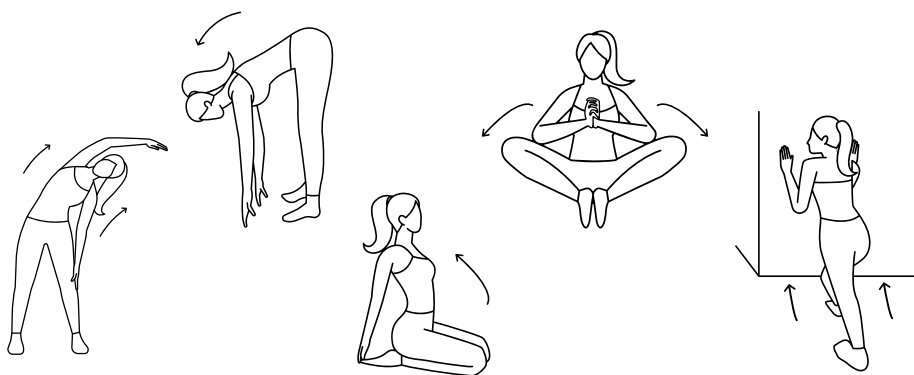
DRUMFIT INDOOR 13000 DELFOS

Велотренажер / Велотренажер / Indoor bike



Посібник користувача
Руководство пользователя
Instruction manual

cecotec



Мал./Рис./Fig. 8

Інструкції з техніки безпеки	2
Инструкции по технике безопасности	15
Safety instructions	28

ЗМІСТ

1. Деталі та компоненти	7
2. Перед використанням	7
3. Монтаж	8
4. Експлуатація	9
5. Інформація про заняття фізичними вправами	11
6. Очищення та обслуговування	12
7. Технічні характеристики	13
8. Утилізація старих електричних та електронних приладів	13
9. Технічна підтримка та гарантія	14
10. Авторське право	14

СОДЕРЖАНИЕ

1. Детали и компоненты	20
2. Перед использованием	20
3. Монтаж	21
4. Эксплуатация	22
5. Информация о занятиях физическими упражнениями	24
6. Очистка и обслуживание	25
7. Технические характеристики	26
8. Утилизация старых электрических и электронных устройств	26
9. Техническая поддержка и гарантия	27
10. Авторское право	27

INDEX

1. Parts and components	32
2. Before use	32
3. Product assembly	33
4. Operation	34
5. Exercise advice	36
6. Cleaning and Maintenance	37
7. Technical specifications	37
8. Disposal of old electrical appliances	38
9. Technical support and warranty	38
10. Copyright	38

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.

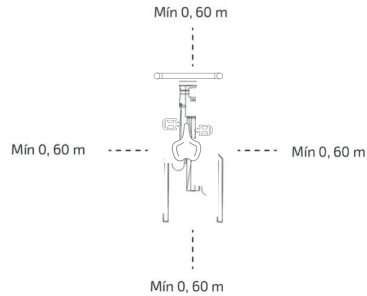
Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто, лише якщо пристрій правильно зібраний, обслуговується та належно використовується.

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 чи фізичний стан, який може становити загрозу вашій безпеці або ускладнювати належне використання велотренажера.
- 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-який 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 з браком досвіду та знань, якщо вони перебувають під наглядом або отримали

інструкції 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 під час складання пристрою, 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 велотренажер на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима.
- Перед використанням пристрою переконайтеся, що гвинти та гайки надійно закручені.
- Рівень безпеки пристрою можна підтримувати лише шляхом регулярного огляду на пошкодження та/або ознаки зносу.
- Використовуйте пристрій, як зазначено в цьому посібнику з експлуатації.
- Якщо ви виявите будь-який дефектний компонент під час складання і 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 вирішена.
- Переконайтеся, що у вас достатньо місця, щоб розкласти всі деталі перед початком складання. Залиште вільний простір не менше 0,6 м перед усіма зонами доступу до пристрою на випадок надзвичайної ситуації.



- Ви можете поділитися зонами доступу з іншим пристроєм поблизу.
- Ви повинні переконатися, що ніякі предмети не блокують вхід і вихід поблизу пристрою.
- Під час використання пристрою одягайте відповідний одяг.
- Уникайте носіння вільного одягу, який може зачепитися за обладнання.
- Не рекомендується для використання на вулиці.
- Цей пристрій призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних або терапевтичних цілях. Максимальна вага користувача: 120 кг.
- Велосипед не підходить для терапевтичного використання.
- Необхідно бути обережним, піднімаючи або переміщаючи обладнання, щоб не пошкодити спину.
- Цей тренажер не підходить для високоточних цілей. Це обладнання класу НС.
- 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 це 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.

Інструкції щодо батареї

- Тримайте батареї подалі від дітей і тварин, оскільки вони можуть завдати шкоди при проковтуванні. У разі проковтування негайно зверніться за медичною допомогою.
- Якщо батарея потекла, не допускайте контакту шкіри, очей або слизових оболонок.
- **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** у разі контакту з кислотою негайно промийте уражені ділянки великою кількістю прісної води та якомога швидше зверніться до лікаря. Переконайтеся, що контакти акумулятора в пристрої чисті, перш ніж вставляти їх. При необхідності очистіть їх.
- Використовуйте лише той тип батареї, який вказаний у технічних характеристиках.
- Завжди міняйте всі батареї одночасно і не використовуйте різні батареї різних типів або різної ємності.
- Під час заміни батарей дотримуйтеся правильної полярності (+/-).
- Виймайте батареї з пристрою, коли вони розряджені або якщо пристрій не використовувався протягом тривалого часу.
- Батареї не можна перезаряджати, чистити, кидати у вогонь або замикати.
- Якщо дисплей перестає працювати, потрібно замінити батареї.
- Тримайте батареї в недоступному для дітей місці, якщо існує ризик проковтування.
- Проковтування батареї може спричинити опіки, перфорацію м'яких тканин і смерть. Це може викликати серйозні опіки протягом двох годин після проковтування.
- У разі проковтування батареї негайно зверніться за медичною допомогою.

Заміна батареї

- Відкрийте батарейний відсік у нижній частині панелі керування.
- Вставте батареї. Зверніть увагу на полярність.
- Закрийте батарейний відсік, посунувши кришку.
Переконайтеся, що пристрій працює належним чином.

1. ДЕТАЛІ ТА КОМПОНЕНТИ

Мал. 1.

1. Педалі
2. Панель керування
3. Гвинт з круглою головою
4. Шайба пружинна (Ф8)
5. Шайба (Ф6)
6. Шестигранний гвинт М6
7. Кермо
8. Накидна гайка М8
9. Шайба (Ф8)
10. Стійка заднього стабілізатора
11. Стійка переднього стабілізатора
12. Кривошип (корба)
13. Ручка регулювання висоти сідла та керма
14. Ручка регулювання сідла
15. Сідло
16. Змінний опір/гальмо
17. Корпус керма
18. Маховик
19. Гофрована труба
20. Тримач для смартфона
21. Гайковий ключ
22. Багатофункціональний плоский ключ
23. Шестигранний ключ
24. Корпус

Примітка:

Графіка в цьому посібнику є схематичним зображенням і може не точно відповідати реальному вигляду пристрою.

2. ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ

- Рекомендується збирати пристрій удвох.
- Вийміть виріб з коробки та видаліть всі пакувальні матеріали.
- Переконайтеся, що всі деталі та компоненти наявні в комплекті та в хорошому стані. Деякі компоненти попередньо зібрані.
- Уважно перевірте, чи не пошкоджені деталі. Якщо є пошкодження, негайно повідомте службу технічної підтримки Cescotec.

3. МОНТАЖ

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



Крок 1: Стабілізатори

- Візьміть стійки стабілізатора:
- Поперечина з колесами є передньою стійкою стабілізатора.
- Поперечина без коліс це задня стабілізуюча стійка.
- Встановіть основну раму на передню стійку стабілізатора (11), зіставляючи отвори. Вставте гвинт з круглою головкою (3) у кожен отвір, а з іншого боку помістіть криву шайбу (Ф8) (9), пружинну шайбу (Ф8) (4) і накидну гайку (8) на кожен гвинт.
- Повторіть попередній процес із задньою стійкою стабілізатора (10). Мал. 2.

Крок 2: Педалі

- Педалі (1) позначені «L» ліва педаль, і «R» права педаль.
- Помістіть праву педаль (1) на праву рукоятку (12) у напрямку велосипеда, послабте закріплену гайку, вставте педаль на рукоятку та знову затягніть гайку за допомогою гайкового ключа (21) і багатофункціонального плоского ключа. (22) за годинниковою стрілкою.
- Покладіть ліву педаль (1) на ліву рукоятку (12) у напрямку велосипеда, послабте закріплену гайку, вставте педаль на рукоятку та знову затягніть гайку за допомогою гайкового ключа (21) і багатофункціонального плоского ключа. (22) проти годинникової стрілки.

УВАГА

Позначки «L» та «R» також вказані на кривошипі. Встановіть кожну педаль правильною стороною.
Мал 3.

Шаг 3: Корпус руля

- Помістіть корпус керма (17) на передню частину корпусу велосипеда та вставте ручку регулювання висоти (13), зіставляючи її з отворами на виносі. Пізніше цю висоту можна відрегулювати.

- Обережно помістіть кермо (7) на кронштейн, щоб не натиснути на кабелі, і зафіксуйте його шестигранним ключем (23), шестигранними гвинтами (М6) (6) і шайбами (Ф6) (5).
- Нарешті, помістіть кришку (24) на кермо та тримач смартфона (20) у положенні, яке зручніше використовувати під час тренування.

Мал. 4.

Крок 4: Монітор

- Вставте батарейки в монітор (2).
- Розмістіть кабелі всередині захисної гофрованої трубки (19).
- Вставте монітор у отвори, які можна знайти на кронштейні.
- Підключіть кабелі до датчика (кабель від корпусу велосипеда) і імпульсних роз'ємів (кабель від керма).

Мал. 5.

Крок 5: Сідло

- Щоб зняти або поставити сідло, необхідно затягнути або послабити гвинти та гайки на основі сідла.
- Послабте ручку регулювання сідла (14) і ручку регулювання висоти (13), щоб відрегулювати положення сідла. Затягніть ручки, щоб зафіксувати сідло в потрібному положенні.

Мал. 6.

Крок 6: Ручка опору

Поверніть ручку гальма (16) за годинниковою стрілкою, щоб збільшити опір, і проти годинникової стрілки, щоб зменшити опір. Натисніть ручку гальма для аварійної зупинки.

Мал. 7.

4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Як сісти і встати з велосипеда

- Щоб сісти на велосипед, перше, що потрібно зробити, це переконатися, що велосипед повністю зупинився. Встаньте поруч із велосипедом і переставте ногу, яка ближче до нього, через раму, щоб сісти на сідло, а потім вставте ноги в затискачі для пальців педалей.
- Щоб зійти з велосипеда, виконайте попередній крок у зворотному порядку.

Регулювання висоти та положення сідла

- Щоб відрегулювати висоту сідла, пам'ятайте, що правильне положення – це те, при

- якому 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 горизонтальне регулювання сидла є надзвичайно важливим. Правильне положення – це положення, при якому обидві педалі знаходяться в горизонтальному положенні, ваше переднє коліно знаходиться точно над центром педалі.
 - Використовуйте одну руку, щоб послабити ручку регулювання на основній рамі та потягнути її назовні, утримуючи центральну частину сидла іншою рукою, щоб підняти її (або натиснути), щоб відрегулювати її в потрібному положенні.
 - Послабте ручку регулювання та обережно перемістіть її вгору та вниз.
 - Перемістіть стрижень сидла, щоб пружина автоматично відрегулювалася (вона клацає, вказуючи на те, що рукоятка прослизнула в отвір у стрижні сидла), а потім затягніть рукоятку, доки вона не затягнеться.
 - Послабте ручку регулювання під сидлом, посуňte сидло вперед-назад, установіть його в потрібне положення та поверніть ручку регулювання, доки вона не зафіксується.
 - Регулювання не може перевищувати мінімальну позначку вставки в сидлі (позначену словом «СТОП» на виносі).

Регулювання висоти керма

- Переконайтеся, що висота керма приблизно дорівнює висоті сидла, 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.
- Використовуйте одну руку, щоб послабити рукоятку на головній рамі та потягнути її назовні, утримуючи центральну частину керма іншою рукою, щоб підняти (або натиснути), щоб відрегулювати в потрібному положенні.
- Послабте рукоятку та обережно рухайте її вгору та вниз.
- Перемістіть шток керма, щоб він автоматично відрегулювався (почуєте клацання, що вказує на те, що він проскочив в отвір у штоку), а потім поверніть рукоятку, доки вона не затягнеться.
- Регулювання не може перевищувати мінімальну позначку вставки на кермі (позначену словом «СТОП» на виносі).

Регулювання опору

- Поверніть колесо регулювання опору за годинниковою стрілкою, щоб збільшити опір, і проти годинникової стрілки, щоб зменшити опір.
- Регулятор натягу дозволяє змінювати рівень опору педалей. Високий опір ускладнює крутіння педалей, а низький – полегшує. Для досягнення найкращих результатів встановлюйте натяг під час використання велосипеда. Переконайтеся, що ваші ноги правильно відрегульовані в затискачах для пальців, щоб запобігти будь-якому небажаному руху.

Аварійне гальмо

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

Монітор роботи

Час	00:00-99:59 (хвилини:секунди)
Швидкість	00-99.9 км/год
Відстань	0.00-99.99 км
Одометр	0.00-999.9 км
Монітор серцевого ритму	40-240 ударів на хвилину (необов'язково)
Калорії	0-999.9 ккал

- РЕЖИМ: ця кнопка дозволяє вибрати різні функції монітора. Натисніть один або кілька разів, щоб вибрати функцію, яка відображається на моніторі. «Сканування» змінює функцію, що відображається на моніторі кожні 4 секунди.
- АВТОМАТИЧНЕ УВІМКНЕННЯ/ВИМКНЕННЯ: монітор вмикатиметься автоматично, коли пристрій рухається. Монітор автоматично вимкнеться, якщо функція швидкості не буде введена або кнопка не буде натиснута протягом приблизно 4 хвилин.
- СКИНУТИ: пристрій можна скинути, змінивши батарею або натиснувши кнопку «РЕЖИМ» протягом 3 секунд.
- ЧАС: під час тренування буде показано загальний робочий час.
- ШВИДКІСТЬ: монітор відображатиме поточну швидкість.
- ВІДСТАНЬ: монітор відображатиме відстань, яку ви подолали за цей сеанс.
- ОДОМЕТР: монітор відображатиме загальну накопичену дистанцію.
- МОНИТОР СЕРЦЕВОГО РИТМУ: монітор буде показувати поточний пульс. Для цього ви повинні тримати обидві руки в контакт з датчиком серцевого ритму.
- КАЛОРИЇ: монітор відображатиме загальну кількість спалених калорій.

5. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Інформація про навчання

Користування велосипедом DrumFit Indoor 13000 Delfos покращить ваш фізичний стан, підтягне м'язи, а разом із дієтою з контролем калорій допоможе схуднути. 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. Під час фаз розминки та

заминки вам слід тренуватися звичайним способом, 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, як показано 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 розігріву

Мал. 8

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

- 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. ОЧИЩЕННЯ ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Періодично оглядайте обладнання, щоб виявити будь-яку проблему, наприклад ослаблені болти.
- Періодично змащуйте його рухомі частини, щоб запобігти передчасному зносу.
- Огляньте та затягніть всі частини перед використанням обладнання. Негайно замініть будь-які несправні частини та не використовуйте обладнання знову, доки воно не буде в ідеальному робочому стані.
- Обладнання можна чистити вологою ганчіркою з м'яким неабразивним миючим засобом. Не використовуйте розчинники.

- Не намагайтеся ремонтувати виріб самостійно. Якщо у вас виникнуть труднощі зі складанням чи роботою, або якщо ви вважаєте, що якась частина відсутня, зверніться до офіційної служби технічної підтримки Cecotec.
- Ви повинні перевіряти стан гвинтів кожні два-три тижні.
- Якщо кривошипи ослабли: зніміть кришку, злегка зміцніть їх круглим гайковим ключем і переставте кришку.
- Раз на місяць наносите масло на внутрішню частину педалей.
- Після змащування деяких рухомих частин запустіть пристрій як мінімум на півхвилини.
- Ви можете очистити решту деталей злегка вологою тканиною.

7. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: DrumFit Indoor 13000 Delfos

Номер товару: 07073

Максимальна вага користувача: 120 кг

Вага виробу: 30 кг

Батарейки: AAA (x2)

Технічні характеристики можуть змінюватися без попереднього повідомлення з метою покращення якості продукції.

Зроблено в Китаї | Розроблено в Іспанії

8. УТИЛІЗАЦІЯ СТАРИХ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ



Цей символ вказує на те, що відповідно до чинних норм виріб та/або батарею необхідно утилізувати окремо від побутових відходів. Коли термін придатності цього продукту закінчиться, ви повинні утилізувати 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.

9. 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.

10. АВТОРСЬКЕ ПРАВО

Права інтелектуальної власності на тексти в цьому посібнику 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

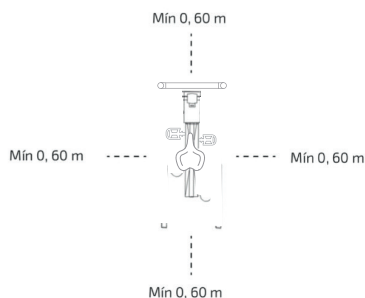
Пожалуйста, соблюдайте это руководство по эксплуатации в надежном месте для использования в будущем или для новых пользователей.

Перед сборкой и использованием устройства прочтите всю инструкцию. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в том случае, если устройство правильно собрано, обслуживается и правильно 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 вашей безопасности или затруднять надлежащее использование велотренажера.
- 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 любое 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 с недостатком

опыта и знаний, если они находятся под наблюдением или получили инструкции по безопасному использованию устройства и понимают опасность.

- Дети не должны играть с устройством.
- Дети без присмотра не должны производить очистку и техническое обслуживание.
- Держите детей и животных подальше при сборке устройства, так как мелкие детали могут привести к удушью 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 велотренажер на твердой, ровной поверхности с защитным напольным покрытием или ковром.
- Перед использованием устройства убедитесь, что винты и гайки надежно закручены.
- Уровень безопасности устройства можно поддерживать только при регулярном осмотре на повреждения и/или признаки износа.
- Используйте устройство, как указано в данном руководстве по эксплуатации.
- Если вы обнаружите какой-либо дефектный компонент при сборке и 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 решена.
- Убедитесь, что у вас достаточно места, чтобы разложить все детали перед началом сборки. Оставьте свободное пространство не менее 0,6 м перед всеми зонами доступа к устройству на случай чрезвычайной ситуации.



- Вы можете поделиться зонами доступа к другому устройству поблизости.
- Вы должны убедиться, что никакие предметы не блокируют вход и выход вблизи устройства.
- При использовании устройства надевайте соответствующую одежду.
- Избегайте свободной одежды, которая может зацепиться за оборудование.
- Не рекомендуется использовать на улице.
- Данное устройство предназначено только для домашнего использования. Не используйте его в коммерческих или терапевтических целях. Максимальный вес: 120 кг.
- Велосипед не подходит для терапевтического использования.
- Необходимо быть осторожным, приподнимая или перемещая оборудование, чтобы не повредить спину.
- Этот тренажер не подходит для высокоточных целей. Это оборудование класса НС.
- 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 не исчезает, обратитесь в ближайший медицинский центр.

- Если требуется ремонт, обратитесь к поставщику для получения дополнительной информации или обратитесь в службу поддержки клиентов Secotec.
- Если любые детали выступают из устройства, они могут препятствовать пользовательским движениям.

Инструкции по батарее

- Держите батареи подальше от детей и животных, поскольку они могут нанести ущерб при проглатывании. В случае проглатывания немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Если батарея потекла, не допускайте контакта кожи, глаз или слизистых.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: при контакте с кислотой немедленно промойте пораженные участки большим количеством пресной воды и как можно скорее обратитесь к врачу. Перед установкой контактов аккумулятора убедитесь, что они чисты. При необходимости очистите их.
- Используйте только тип батареи, указанный в технических характеристиках.
- Всегда заменяйте все батарейки одновременно и не используйте разные батареи разных типов и разной емкости.
- При замене батарей соблюдайте правильную полярность (+/-).
- Извлекайте батареи из устройства, когда они разряжены или если устройство не будет использоваться в течение длительного времени.
- Батарейки нельзя перезаряжать, чистить, бросать в огонь или запирать.
- Если дисплей перестает работать, замените батареи.
- 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 батарейки немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Замена батареи

- Откройте батарейный отсек в нижней части панели управления.
- Вставьте батареи. Обратите внимание на полярность.
- Закройте батарейный отсек, сдвинув крышку. Убедитесь, что устройство работает правильно.

1. ДЕТАЛИ И КОМПОНЕНТЫ

Рис. 1.

1. Педали
2. Панель управления
3. Винт с круглой головкой
4. Шайба пружинная (Ф8)
5. Шайба (Ф6)
6. Шестигранный винт М6
7. Руль
8. Накладная гайка М8
9. Шайба (Ф8)
10. Стойка заднего стабилизатора
11. Стойка переднего стабилизатора
12. Кривошип (корба)
13. Ручка регулировки высоты седла и руля
14. Ручка регулировки седла
15. Седло
16. Сменное сопротивление/тормоз
17. Корпус руля
18. Маховик
19. Гофрированная труба
20. Держатель для смартфона
21. Гаечный ключ
22. Многофункциональный плоский ключ
23. Шестигранный ключ
24. Корпус

Примечание:

Графика в данном руководстве представляет собой схематическое изображение и может не точно соответствовать реальному виду устройства.

2. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

- Рекомендуется собирать устройство вдвоем.
- Извлеките изделие из коробки и удалите все упаковочные материалы.
- Убедитесь, что все детали и компоненты доступны в комплекте и в хорошем состоянии. Некоторые компоненты предварительно собраны.
- Внимательно проверьте, не повреждены ли детали. Если есть повреждения, немедленно сообщите службу технической поддержки Cecotec.

3. МОНТАЖ

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



Шаг 1: Стабилизаторы

- Возьмите стойки стабилизатора:
- Поперечина с колесами является передней стойкой стабилизатора.
- Поперечина без колес это задняя стабилизирующая стойка.
- Установите основную раму на переднюю стойку стабилизатора (11), сопоставляя отверстия. Вставьте винт с круглой головкой (3) в каждое отверстие, а с другой стороны поместите кривую шайбу (Ф8) (9), пружинную шайбу (Ф8) (4) и накидную гайку (8) на каждый винт.
- Повторите предварительный процесс с задней стойкой стабилизатора (10). Рис. 2.

Шаг 2: Педали

- Педали (1) обозначены «L» левая педаль, и «R» правая педаль.
- Поместите правую педаль (1) на правую рукоятку (12) в направлении велосипеда, ослабьте закрепленную гайку, вставьте педаль на рукоятку и снова затяните гайку с помощью гаечного ключа (21) и многофункционального плоского ключа. (22) по часовой стрелке.
- Положите левую педаль (1) на левую рукоятку (12) в направлении велосипеда, ослабьте закрепленную гайку, вставьте педаль на рукоятку и снова затяните гайку с помощью гаечного ключа (21) и многофункционального плоского ключа. (22) против часовой стрелки.

ВНИМАНИЕ

Отметки L и R также указаны на кривошипе. Установите каждую педаль правильной стороной.

Рис 3.

Шаг 3: Корпус руля

- Поместите корпус руля (17) на переднюю часть велосипеда и вставьте ручку регулировки высоты (13), сопоставляя ее с отверстиями на выносе. Позже эту высоту можно отрегулировать.

- Осторожно поместите руль (7) на кронштейн, чтобы не нажать на кабели, и зафиксируйте его шестигранным ключом (23), шестигранными винтами (М6) (6) и шайбами (Ф6) (5).
- Наконец, поместите крышку (24) на руль и держатель смартфона (20) в положении, удобнее использовать во время тренировки.

Рис. 4.

Шаг 4: Монитор

- Вставьте батарейки в монитор (2).
- Разместите кабели внутри гофрированной защитной трубки (19).
- Вставьте монитор в отверстия на кронштейне.
- Подключите кабели к датчику (кабель от корпуса велосипеда) и импульсным разъемам (кабель от руля).

Рис. 5.

Шаг 5: Седло

- Чтобы снять или поставить седло, необходимо затянуть или ослабить винты и гайки на основе седла.
- Ослабьте ручку регулировки седла (14) и ручку регулировки высоты (13), чтобы отрегулировать положение седла. Затяните ручки, чтобы зафиксировать седло в нужном положении.

Рис. 6.

Шаг 6: Ручка сопротивления

Поверните ручку тормоза (16) по часовой стрелке для увеличения сопротивления и против часовой стрелки для уменьшения сопротивления. Нажмите на ручку тормоза для аварийной остановки.

Рис. 7.

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Как сесть и встать с велосипеда

- Чтобы сесть на велосипед, первое, что нужно сделать, это убедиться, что велосипед полностью остановился. Встаньте рядом с велосипедом и переставьте ближе к нему ногу через раму, чтобы сесть на седло, а затем вставьте ноги в зажимы для пальцев педалей.
- Чтобы сойти с велосипеда, выполните предыдущий шаг в обратном порядке.

Регулировка высоты и положения седла

- Чтобы отрегулировать высоту седла, помните, что правильное положение – это то,

при котором 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 колен горизонтальная регулировка седла чрезвычайно важна. Правильное положение – это положение, при котором обе педали находятся в горизонтальном положении, ваше переднее колено находится точно над центром педали.
- Используйте одну руку, чтобы ослабить ручку регулировки на основной раме и потянуть ее наружу, удерживая центральную часть седла другой рукой, чтобы поднять ее (или нажать), чтобы отрегулировать ее в нужном положении.
- Ослабьте ручку регулировки и осторожно переместите ее вверх и вниз.
- Переместите стержень седла, чтобы пружина автоматически отрегулировалась (она щелкает, указывая на то, что рукоятка проскользнула в отверстие в стержне седла), а затем затяните рукоятку, пока она не затянется.
- Ослабьте ручку регулировки под седлом, сдвиньте седло вперед-назад, установите его в нужное положение и поверните ручку регулировки, пока она не зафиксируется.
- Регулировка не может превышать минимальную отметку вставки в седле (обозначенную словом «СТОП» на выносе).

Регулировка высоты руля

- Убедитесь, что высота руля приблизительно равна высоте седла, помните, что этот параметр будет зависеть от биомеханики и физиологии пользователя. Если в таком положении вы чувствуете дискомфорт или колени касаются руля, следует немного увеличить высоту.
- Используйте одну руку, чтобы ослабить рукоятку на главной раме и потянуть ее наружу, удерживая центральную часть руля другой рукой, чтобы приподнять (или нажать), чтобы отрегулировать в нужном положении.
- Ослабьте рукоятку и осторожно двигайте ее вверх и вниз.
- Переместите шток руля, чтобы он автоматически отрегулировался (услышите щелчок, указывающий на то, что он проскочил в отверстие в штоке), а затем поверните рукоятку, пока она не затянется.
- Регулировка не может превышать минимальную отметку вставки на руле (обозначенную словом «СТОП» на выносе).

Регулировка сопротивления

- Поверните колесо регулировки сопротивления по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление, и против часовой стрелки, чтобы уменьшить сопротивление.
- Регулятор натяжения позволяет изменять уровень сопротивления педалей. Высокое сопротивление затрудняет крутку педалей, а низкое – облегчает. Для достижения наилучших результатов устанавливайте натяжение при использовании велосипеда. Убедитесь, что ваши ноги правильно отрегулированы в зажимах для пальцев, чтобы предотвратить любое нежелательное движение.

Аварийный тормоз

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

Монитор работы

Время	00:00-99:59 (минуты:секунды)
Скорость	00-99.9 км/ч
Расстояние	0.00-99.99 км
Одометр	0.00-999.9 км
Монитор сердечного ритма	40-240 ударов в минуту (необязательно)
Калории	0-999.9 ккал

- РЕЖИМ: Эта кнопка позволяет выбрать различные функции монитора. Нажмите один или несколько раз, чтобы выбрать функцию, отображаемую на мониторе. «Сканирование» изменяет функцию, отображаемую на мониторе каждые 4 секунды.
- АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ: монитор будет включаться автоматически при движении устройства. Монитор автоматически выключается, если функция скорости не будет введена или кнопка не будет нажата в течение 4 минут.
- Сброс: устройство можно сбросить, заменив батарею или нажав кнопку «РЕЖИМ» в течение 3 секунд.
- ВРЕМЯ: во время тренировки будет показано общее рабочее время.
- СКОРОСТЬ: монитор будет отображать текущую скорость.
- РАССТОЯНИЕ: монитор отображает расстояние, которое вы преодолели за этот сеанс.
- ОДОМЕТР: монитор отображает общую накопленную дистанцию.
- МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА: монитор будет показывать текущий пульс. Для этого вы должны держать обе руки в контакте с датчиком сердечного ритма.
- КАЛОРИИ: монитор отображает общее количество сожженных калорий.

5. ИНФОРМАЦИЯ О ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Информация об обучении

Использование велосипеда DrumFit Indoor 13000 Delfos улучшит ваше физическое состояние, подтянет мышцы, а вместе с диетой с контролем калорий поможет похудеть. 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. Во время фаз разминки заминки вам следует тренироваться обычным способом, но вам следует увеличить уровень сопротивления к концу фазы упражнения, чтобы заставить ноги работать интенсивнее. Вам придется снизить скорость, чтобы поддерживать пульс в целевой зоне, как показано 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 разогрева

Рис. 8

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

- 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 близко 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. ОЧИСТКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Периодически осматривайте оборудование, чтобы обнаружить проблему, например ослабленные болты.
- Периодически смазывайте его подвижные части, чтобы предотвратить преждевременное износ.
- Перед использованием оборудования осмотрите и затяните все части. Немедленно замените любые неисправные части и не используйте оборудование, пока оно не будет в идеальном рабочем состоянии.

- Оборудование можно чистить влажной тряпкой с мягким неабразивным моющим средством. Не используйте растворители.
- Не пытайтесь ремонтировать изделие самостоятельно. Если у вас возникнут трудности со сборкой или работой, или если вы считаете, что какая-то часть отсутствует, обратитесь в официальную службу технической поддержки Cescotec.
- Вы должны проверять состояние винтов каждые две-три недели.
- Если кривошипы ослабли: снимите крышку, слегка укрепите их круглым гаечным ключом и переставьте крышку.
- Раз в месяц наносите масло на внутреннюю часть педалей.
- После смазки некоторых подвижных частей запустите устройство как минимум на полминуты.
- Вы можете очистить остальные детали слегка влажной тканью.

7. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: DrumFit Indoor 13000 Delfos

Номер товара: 07073

Максимальный вес пользователя: 120 кг

Вес изделия: 30 кг

Батарейки: AAA (x2)

Технические характеристики могут изменяться без предварительного уведомления с целью улучшения качества продукции.

Сделано в Китае | Разработано в Испании

8. УТИЛИЗАЦИЯ СТАРЫХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ



Этот символ указывает на то, что в соответствии с действующими нормами изделие и/или батарею необходимо утилизировать отдельно от бытовых отходов. Когда срок годности данного продукта истечет, вы должны утилизировать 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.

9. 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.

10. АВТОРСКОЕ ПРАВО

Права интеллектуальной собственности на тексты в настоящем руководстве принадлежат SECOTEC 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 SECOTEC INNOVACIONES, S.L.

SAFETY INSTRUCTIONS

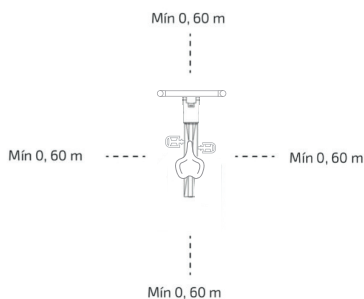
Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

Read the entire manual before assembling the equipment. 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 advice is essential if you are taking medication because of 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 bike so that you can train in complete comfort and safety.
- Check that the screws and nuts are securely fastened before using the equipment.
- The safety level of the device can be only maintained through regular examination for damage and/or wear and tear signals.
- Always use the equipment as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the product, 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 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 device. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- 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 bicycle is not suitable for therapeutic purposes.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- This training device is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC class.
- **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, immediately go 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.

Battery instructions

- Keep batteries away from children and animals, as they could be harmful if swallowed. In case of ingestion, seek medical assistance immediately.
- Should a battery have leaked, do not allow your skin, eyes or mucous membranes to come into contact with it.
- **WARNING:** in case of contact with acid, rinse the affected areas with abundant fresh water immediately and contact a doctor as soon as possible. Make sure the battery contacts in the device are clean before inserting them. Clean them if necessary.

- Use only the battery type specified in the technical specifications.
- Always change all batteries at the same time and do not use different batteries of different types or different capacity.
- When replacing batteries, note the correct polarity (+/-). Remove the batteries from the device when they are discharged or when the device is not going to be used in a long time.
- Batteries must not be recharged, peeled, thrown into fire or short-circuited.
- If the display stops working, batteries must be replaced.
- Keep 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.

Battery replacing

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1.

1. Pedals
2. Control panel
3. Round head screw
4. Spring washer (Φ8)
5. Washer (Φ6)
6. Allen screw M6
7. Handlebar
8. Cap nut M8
9. Washer (Φ8)
10. Rear stabilizer bar
11. Front stabilizer bar
12. Crank
13. Height-adjusting knob for the saddle and handlebar
14. Saddle adjustment knob
15. Saddle
16. Variable resistance/brake
17. Handlebar stem
18. Flywheel
19. Corrugated pipe
20. Smartphone holder
21. Spanner
22. Multifunction flat spanner
23. Allen key
24. Cover

Note:

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

2. BEFORE USE

- It is recommended for two people to assemble the device.
- Take the product out of the box and remove all packaging materials.
- Make sure all parts and components are included and in good conditions. Some components are pre-assembled. Carefully check the pieces are not damaged. If they are, immediately notify the Technical Support Service of Cecotec.

3. ASSEMBLY

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



Step 1: Stabilizer bars

- Take the stabilizer bars:
- The bar with the wheels is the front stabilizer bar.
- The bar without the wheels is the rear stabilizer bar.
- Place the main frame on the front stabilizer bar (11) by matching the holes. Insert a round head screw (3) on every hole and on the other side place a curve washer (Φ8) (9), a spring washer (Φ8) (4) and a cap nut (8) also on every screw.
- Repeat the previous process with the rear stabilizer bar (10).

Fig. 2.

Step 2: Pedals

- The pedals (1) are marked L, left pedal, and R, right pedal.
- Place the right pedal (1) on the right crank (12), in the bicycle direction, loosen the nut which is fixed, insert the pedal on the crank and tighten the nut again with the spanner (21) and the multifunction flat spanner (22) clockwise.
- Place the left pedal (1) on the left crank (12), in the bicycle direction, loosen the nut which is fixed, insert the pedal on the crank and tighten the nut again with the spanner (21) and the multifunction flat spanner (22) counterclockwise.

Warning

The L and R marks are also indicated on the crank. Install each pedal on the correct side.

Fig. 3.

Step 3: Stem and handlebar

- Place the handlebar stem (17) on the front part of the bicycle body and insert the height-adjusting knob (13) by matching it with the stem holes. This height can be adjusted later.
- Place the handlebar (7) on its bracket carefully so you do not press the cables and fix it with the Allen key (23), the Allen screws (M6) (6) and the washers (Φ6) (5).
- Finally, place the cover (24) on the handlebar and the smartphone holder (20) in the position which is more convenient to use during training.

Fig. 4.

Step 4: Monitor

- Insert batteries on the monitor (2).
- Place the cables inside the protective corrugated tube (19).

- Slide the monitor onto the slots you can find in its bracket.
- Connect the cables to the sensor (the cable from the bicycle body) and pulse connectors (the cable from the handlebar).

Fig. 5.

Step 5: Saddle

- To remove or place the saddle, you must tighten or loosen the screws and nuts on the saddle base.
- Loosen the saddle adjustment knob (14) and the height-adjusting knob (13) to adjust the saddle position. Tighten the knobs to fix the saddle in the desired position.

Fig. 6.

Step 6: Resistance knob

Rotate the brake knob (16) clockwise to increase resistance and counterclockwise to decrease resistance. Press down the brake knob for an emergency stop.

Fig. 7.

4. OPERATION

How to get on and off the bicycle

- To get on the bike, the first thing to do is to make sure that the bike is at a complete standstill. 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 the height and position of 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.
- Use one hand to loosen the adjustment knob on the main frame and pull it outwards, while holding the centre part of the saddle stem with the other hand to lift it (or press it down) to adjust it to the desired position.
- Loosen the adjustment knob and move it gently up and down.
- Move the saddle stem so that the spring automatically readjusts (it clicks, indicating that the crank has slipped into the hole in the saddle stem), then tighten the crank until it is tight.

- Loosen the adjustment knob under the saddle, slide the saddle back and forth, adjust it to the desired position and turn the adjustment knob until it is tight.
- The adjustment cannot exceed the minimum insertion mark in the saddle (marked with the word STOP on the stem).

Adjusting the handlebar height

- 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.
- Use one hand to loosen the crank handle on the main frame and pull it outwards, while holding the centre part of the handlebar with the other hand to lift (or press down) to adjust it to the desired position.
- Loosen the crank and move it gently up and down.
- Move the handlebar stem to allow it to readjust automatically (a click is heard, indicating that it has slipped into the hole in the stem) and then turn the crank until it is tight.
- The adjustment cannot exceed the minimum insertion mark in the handlebar (marked with the word STOP on the stem).

Adjusting the resistance

- Turn the resistance adjustment wheel clockwise to increase the resistance and counterclockwise to decrease the resistance.
- The tension control knob allows you to alter the resistance level of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, while a low resistance makes it easier. For best results, set the tension while the bike is in use. Make sure your feet are correctly adjusted in the toe clips to prevent any undesired movement.

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.

Monitor operation

Time	00:00-99:59 (minutes:seconds)
Speed	00-99.9 km/h
Distance	0.00-99,99 km
Odometer	0.00-999,9 km
Heart rate monitor	40-240 bpm (optional)
Calories	0-999.9 kcal

- **MODE:** this button allows you to select the different functions of the monitor. Press it once or several times to select the function displayed on the monitor. 'Scan' changes the function shown by the monitor every 4 seconds.
- **AUTO ON/OFF:** the monitor will switch on automatically when the device is in motion. The monitor will turn off automatically when the speed function has no input or the button is not pressed for approximately 4 minutes.
- **RESET:** the unit can be reset by either changing the battery or pressing the MODE button for 3 seconds.
- **TIME:** the total working time will be shown while exercising.
- **SPEED:** the monitor will display the current speed.
- **DISTANCE:** the monitor will display the distance you have travelled in that session.
- **ODOMETER:** the monitor will display the total accumulated distance.
- **HEART RATE MONITOR:** the monitor will show the current heart rate. To do so, you must keep both hands in contact with the heart rate sensor.
- **CALORIES:** the monitor will display the total amount of burned calories.

5. EXERCISE ADVICE

Information about training

Using your DrumFit Indoor 13000 Delfos bicycle will improve your physical condition, 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 warm up and cool down phases, but you should increase the resistance level towards the end of the exercise phase, in order to make your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone, showed later on.

Weight loss

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

Warm up phase

Fig. 8

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

Exercising phase

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

Cool down phase

This stage 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. CLEANING AND MAINTENANCE

- Examine the equipment periodically in order to detect any issue, such as loose bolts.
- Lubricate its moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working condition.
- The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not 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.
- You must check the screw condition every two or three weeks.
- If cranks become loose: remove the cover, lightly reinforce them with a round spanner and reposition the cover.
- Once a month, apply oil in the interior part of the pedals.
- After lubricating some of the moving parts, run the device normally for at least half a minute.
- You can clean the rest of the parts with a slightly damp cloth

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model: DrumFit Indoor 13000 Delfos Product reference: 07073

Maximum user weight: 120 kg Product weight: 30 kg

Batteries: AAA (x2)

Technical specifications may change without prior notification to improve product quality.

Made in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL APPLIANCES



This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or battery must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its shelf life, you should dispose of the 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 to protect the environment.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

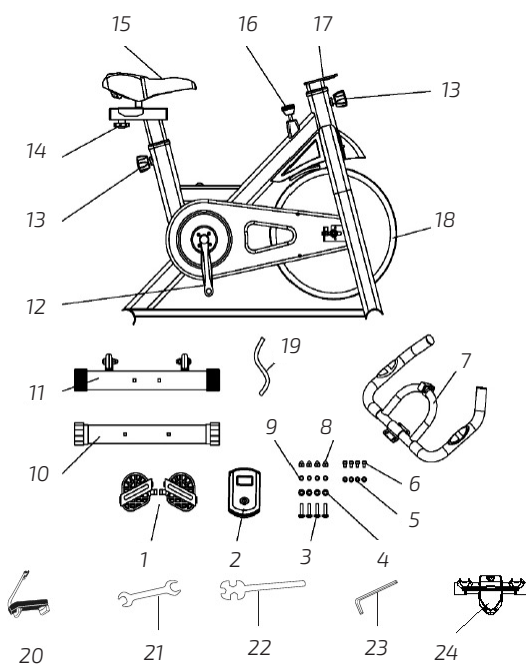
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions and deadlines established by the applicable regulations.

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

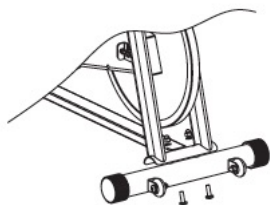
If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact Cecotec official Technical Support Service at +34 963 210 728.

10. COPYRIGHT

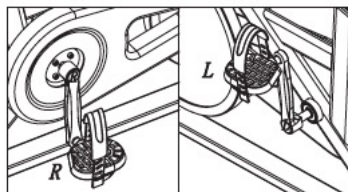
The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying,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



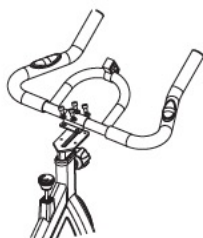
Мал./Рис./Fig. 1



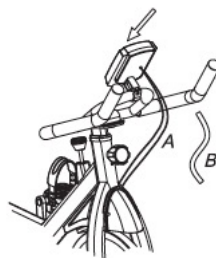
Мал./Рис./Fig. 2



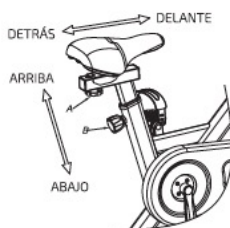
Мал./Рис./Fig. 3



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)

EA01220505