

cecotec

X-BIKE

Велотренажер/ Велотренажер /Folding exercise bike



Посібник користувача
Руководство пользователя
Instruction manual

Інструкції з техніки безпеки	3
Инструкции по технике безопасности	13
Safety instructions	24

ЗМІСТ

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Детали и компоненты	18
2. Перед использованием	18
3. Монтаж	19
4. Эксплуатация	20
5. Информация о занятиях физическими упражнениями	21
6. Очистка и обслуживание	21
7. Технические характеристики	22
8. Утилизация старых электрических и электронных устройств	23
9. Техническая поддержка и гарантия	23
10. Авторское право	23

INDEX

1. Parts and components	28
2. Before use	28
3. Assembly	29
4. Operation	30
5. Information on exercising	31
6. Cleaning and maintenance	31
7. Technical specifications	32
8. Disposal of old electrical and electronic appliances	32
9. Technical support and warranty	33
10. Copyright	33

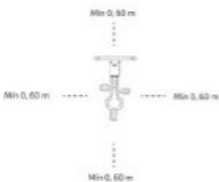
ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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.
- **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** цей тренажер не підходить для високоточних цілей. Це обладнання класу НВ.
- **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 використання на вулиці.
- Цей пристрій призначений лише для домашнього використання та не призначений для барів, ресторанів, фермерських будинків, готелів, мотелів та офісів.
- Велосипед не підходить для терапевтичного використання.
- 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 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 Secotec.

- Якщо будь-які частини виступають із пристрою, вони можуть перешкоджати рухам користувача.

Інструкція до акумуляторів

- Не спалюйте та не піддавайте батареї впливу високих температур, оскільки вони можуть вибухнути.
- За екстремальних умов може виникнути витік з батарей.
- Не торкайтеся рідини, яка витікає з батарей.
- 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, щоб працювати з акумулятором, і негайно утилізуйте його відповідно до місцевих правил.
- Уникайте контакту між батареями та невеликими металевими предметами, такими як скріпки, монети, ключі, цвяхи і шурупи.
- Ні в якому разі не змінюйте батареї.
- Для безпечної утилізації пристрою необхідно вийняти батареї.
- Зберігайте 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.
- Клеми джерела живлення акумуляторів не повинні бути замкнені накоротко.
- Якщо ви плануєте зберігати пристрій протягом тривалого періоду часу, бажано вийняти батареї.
- Батареї повинні бути вставлені в правильному положенні.
- Замінюючи батареї, перевіряйте полярність.

1. ДЕТАЛІ ТА КОМПОНЕНТИ

Мал. 1

1. Основна рама
2. Стабілізатор (х2)
3. Гвинт М8х50 (х4)
4. Вигнута шайба (х6)
5. Накидна гайка (х4)
6. Сідло
7. Підсідельна трубка
8. Шайба (х3)
9. Гайка (х3)
10. Ручка регулювання
11. Кермо
12. Гвинт М8х35 під шестигранник (х2)
13. Тримач дисплея
14. Гвинт М4х25
15. РК-дисплей
16. Педаль (ліва)
17. Педаль (права)
18. Ручка опору

Мал. 2

1. Гвинт М8х50
2. Вигнута шайба (М8)
3. Накидна гайка (М8)
4. Гвинт М8х35 під шестигранник
5. Гвинт М4х25
6. Розвідні плоскогубці або гайковий ключ
7. Шестигранний ключ
8. Ручка опору

ПРИМІТКА:

Графіка в цьому посібнику є схематичним зображенням і може не зовсім відповідати реальному вигляду 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 уникнути пошкодження пристрою 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 в поганому стані, негайно зверніться до офіційної служби технічної підтримки Cecotec.

Вміст коробки

- Велотренажер
- Інструменти для складання
- Інструкція з експлуатації

3. МОНТАЖ

Інструкція по збірці

Крок 1

Прикріпіть два стабілізатори (2) до основної рами (1) за допомогою 4 глухих гайок (5), вигнутих шайб (4) і гвинтів M8X50 (3). Мал. 3

Крок 2

Вирівняйте сидіння (6) зі стійкою сидіння (7). Відрегулюйте кут нахилу сидіння. Щільно зафіксуйте його гайками та шайбами (9,8). Мал. 4

Крок 3

Вставте підсідельну трубу (7) в основну раму (1) і вирівняйте отвори. Зафіксуйте сидіння за допомогою регулювальної ручки (10). Висоту сидла можна регулювати після повного складання велотренажера. Мал. 5

Крок 4

Прикріпіть кермо (11) до основної рами (1) двома шестигранними гвинтами M8x35 (12) і двома вигнутими шайбами (4). Мал. 6

Крок 5

Закріпіть тримач РК-дисплея (13) на кермі (11) гвинтом (14); вставте комп'ютер (15) у тримач РК-дисплея (13) і вставте його. Мал. 7

Крок 6

Педалі (16) і (17) позначені "L" і "R" ліва і права. Розмістіть їх у відповідних шатунах. Правий шатун знаходиться з правого боку велосипеда, якщо сидіти на ньому. Зверніть увагу, що праву педаль слід закручувати за годинниковою стрілкою, а ліву – проти. Мал. 8

Якщо на дисплеї не відображається жодне значення, переконайтеся, що панель керування підключено належним чином.

4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Посадка та висадка з велосипеда

- Перш ніж сісти на велосипед, переконайтеся, що педалі правильно прикріплені. Встаньте поруч з велосипедом і перекиньте ногу, яка ближче до нього, через раму, щоб сісти на сідло; потім вставте ноги в педалі.
- Щоб зійти з велотренажера, виконайте попередній крок у зворотному порядку.

Регулювання висоти сидла

Висоту сидіння можна відрегулювати, вийнявши ручку регулювання та піднявши або опустивши сидіння. У підсідельному штирі є 7 отворів, що дозволяє регулювати висоту. Вибравши правильну висоту, встановіть на місце ручку регулювання та затягніть її.

Регулювання опору

Ручка регулювання натягу дозволяє змінювати рівень опору педалей. Високий опір ускладнює крутіння педалей, а низький – полегшує. Для досягнення найкращих результатів налаштуйте опір під час використання.

РК-дисплей

«СКИНУТИ»: натисніть функціональну кнопку більше 3 секунд, щоб очистити всі значення, крім одометра.

Функціональна кнопка

- «СКАНУВАТИ»: натискайте цю кнопку, доки на дисплеї не з'явиться «СКАНУВАТИ». На РК-дисплеї автоматично змінюватимуться ЧАС, ШВИДКІСТЬ, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ та ОДОМЕТР.
- ЧАС: натискайте цю кнопку, доки на дисплеї не з'явиться «ЧАС». РК-дисплей буде відраховувати час вашого тренування.
- ШВИДКІСТЬ: натискайте цю кнопку, доки на дисплеї не з'явиться «ШВИДКІСТЬ». РК-дисплей покаже поточну швидкість.
- ВІДСТАНЬ: натискайте цю кнопку, доки на дисплеї не з'явиться «ВІДСТАНЬ». РК-дисплей покаже пройдено відстань.
- КАЛОРІЇ: натискайте цю кнопку, доки на дисплеї не з'явиться «КАЛОРІЇ». РК-дисплей покаже споживання калорій.

- **ОДОМЕТР:** натискайте цю кнопку, доки на дисплеї не з'явиться «ОДОМЕТР». РК-дисплей покаже загальну відстань.
- **ПУЛЬС:** натискайте цю кнопку, доки на дисплеї не з'явиться «ПУЛЬС». Поточний пульс користувача буде відображатися в ударах на хвилину. Покладіть руки на контактну поверхню (або надіньте навушник) і зачекайте 30 секунд, щоб отримати правильні показання.

УВАГА:

- РК-дисплей вмикається автоматично, якщо велотренажер рухається. Якщо ви припините тренування більше ніж на 3 хвилини, РК-екран вимкнеться.
- Якщо РК-екран не відображає дані належним чином, перевстановіть його або замініть батареї.
- Комп'ютер використовує дві батареї типу AA або UM-3.

5. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Правильне тренування має складатися з наступних трьох етапів:

- **Розминка:** складається із сеансу розтяжки та вправ низької інтенсивності тривалістю від 5 до 10 хвилин. Правильна розминка підвищує температуру тіла, частоту серцевих скорочень і кровообіг, готуючись до тренування. Мал. 9
- **Тренування:** складається з 20-30 хвилин вправ.
(Примітка: протягом перших кількох тижнів вправ не тримайте пульс високим більше 20 хвилин). Мал. 10
- **Розслаблення:** 5-10 хвилин вправ на розтяжку. Це збільшить гнучкість м'язів і допоможе уникнути травм. Мал. 9

Розпорядок тренувань

Щоб підтримувати або покращувати свій фізичний стан, займайтеся спортом три рази на тиждень, роблячи принаймні один день відпочинку між тренуваннями. Через кілька місяців регулярних вправ ви можете займатися до п'яти разів на тиждень, якщо бажаєте. Майте на увазі, що ключ до успіху полягає в тому, щоб фізичні вправи стали регулярною та приємною частиною вашого повсякденного життя.

6. ОЧИЩЕННЯ ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

Примітка

Зазначена частота чищення та обслуговування є орієнтовною. Це залежатиме від частоти та інтенсивності користувача.

- Періодично оглядайте обладнання, щоб виявити будь-яку проблему, наприклад ослаблені болти.
- Періодично змащуйте рухомі частини, щоб запобігти передчасному зносу.
- Огляньте та затягніть всі частини перед використанням пристрою.
- негайно замініть будь-які дефектні частини та не використовуйте пристрій знову, доки він не прийде в ідеальний робочий стан.
- Пристрій можна чистити злегка вологою тканиною з м'яким неабразивним миючим засобом. Не використовуйте розчинники.
- Не намагайтеся ремонтувати пристрій самостійно. Якщо у вас виникнуть труднощі зі складанням або експлуатацією велотренажера, або якщо ви вважаєте, що якась деталь відсутня, зверніться до офіційної служби технічної підтримки Secotec.
- Ви повинні перевіряти стан гвинтів кожні два-три тижні.
- Раз на місяць наносите масло на внутрішню частину педалей. Після змащування деяких рухомих частин запустіть велотренажер як мінімум на півхвилини.
- Ви можете почистити решту деталей злегка вологою тканиною.

Зберігання:

1. Зніміть пружинний штифт з основної рами.
2. Зберігайте велосипед у складеному стані.
3. Знову вставте пружинний штифт в основну раму.

7. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Номер товару: 07012

Продукт: Велотренажер X-Bike

Вага: 13,5 кг

Максимальна вага користувача: 100 кг

Розміри: 78 x 42 x 112 см

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

Зроблено в Китаї

Розроблено в Іспанії

8. УТИЛІЗАЦІЯ СТАРИХ ЕЛЕКТРИЧНИХ ТА ЕЛЕКТРОННИХ ПРИЛАДІВ



Цей символ вказує на те, що відповідно до чинних норм виріб та/або батареї 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.

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 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.

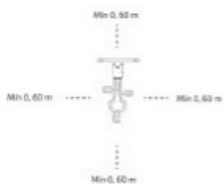
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, храните 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.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: этот тренажер не подходит для высокоточных целей. Это оборудование класса НВ.
- 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 использовать на улице.
- Устройство предназначено только для домашнего использования и не предназначено для баров, ресторанов, фермерских домов, гостиниц, мотелей и офисов.
- Велосипед не подходит для терапевтического использования.
- 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 не исчезает, обратитесь в ближайший медицинский центр.
- Если требуется ремонт, обратитесь к поставщику для получения дополнительной информации или обратитесь в службу поддержки клиентов Cecotec.
- Если любые части выступают из устройства, они могут препятствовать пользовательским движениям.

Инструкция по аккумуляторам

- Не сжигайте и не подвергайте батареи воздействию высоких температур, поскольку они могут взорваться.
- При экстремальных условиях может возникнуть утечка из батарей.
- Не прикасайтесь к жидкости, вытекающей из батарей.
- Если жидкость попала 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, чтобы работать с аккумулятором, и немедленно утилизируйте его в соответствии с местными правилами.
- Избегайте контакта между батареями и небольшими металлическими предметами, такими как скрепки, монеты, ключи, гвозди и шурупы.
- Ни в коем случае не меняйте батареи.
- Для безопасной утилизации устройства необходимо извлечь 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.
- Клеммы источника питания аккумуляторов не должны быть замкнуты накоротко.
- Если вы планируете хранить устройство в течение длительного времени, желательно извлечь батареи.
- Батареи должны быть вставлены в правильном положении.
- Заменяя батареи, проверяйте полярность.

1. ДЕТАЛИ И КОМПОНЕНТЫ

Рис. 1

1. Основная рама
2. Стабилизатор (x2)
3. Винт M8x50 (x4)
4. Изогнутая шайба (x6)
5. Накидная гайка (x4)
6. Седло
7. Подседельная трубка
8. Шайба (x3)
9. Гайка (x3)
10. Ручка регулировки
11. Руль
12. Винт M8x35 под шестигранник (x2)
13. Держатель дисплея
14. Винт M4x25
15. ЖК-дисплей
16. Педаль (левая)
17. Педаль (правая)
18. Ручка сопротивления

Рис. 2

1. Винт M8x50
2. Изогнутая шайба (M8)
3. Накидная гайка (M8)
4. Винт M8x35 под шестигранник
5. Винт M4x25
6. Разводные плоскогубцы или гаечный ключ
7. Шестигранный ключ
8. Ручка сопротивления

ПРИМЕЧАНИЕ:

Графика в данном руководстве представляет собой схематическое изображение и может не совсем соответствовать реальному виду 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 избежать повреждения устройства 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 в плохом состоянии, немедленно обратитесь в официальную службу технической поддержки Cecotec.

Содержимое коробки

- Велотренажер
- Инструменты по сборке
- Инструкция по эксплуатации

3. МОНТАЖ

Инструкция по сборке

Шаг 1

Прикрепите два стабилизатора (2) к основной раме (1) с помощью 4 глухих гаек (5), изогнутых шайб (4) и винтов M8X50 (3). Рис. 3

Шаг 2

Выверните сиденье (6) со стойкой сиденья (7). Отрегулируйте угол наклона сиденья. Плотнo зафиксируйте его гайками и шайбами (9,8). Рис. 4

Шаг 3

Вставьте подседельную трубу (7) в основную раму (1) и выровняйте отверстия. Закрепите сиденье с помощью регулировочной ручки (10). Высоту седла можно регулировать после полной сборки велотренажера. Рис. 5

Шаг 4

Прикрепите руль (11) к основной раме (1) двумя шестигранными винтами M8x35 (12) и двумя изогнутыми шайбами (4). Рис. 6

Шаг 5

Закрепите держатель ЖК-дисплея (13) на руле (11) винтом (14); вставьте компьютер (15) в держатель ЖК-дисплея (13) и вставьте его. Рис. 7

Шаг 6

Педали (16) и (17) обозначены "L" и "R" левая и правая. Разместите их в подходящих шатунах. Правый шатун находится на правой стороне велосипеда, если сидеть на нем. Обратите внимание, что правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, а левую – против. Рис. 8

Если на дисплее не отображается никакое значение, убедитесь, что панель управления правильно подключена.

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Посадка и высадка с велосипеда

- Прежде чем сесть на велосипед, убедитесь, что педали правильно прикреплены. Встаньте рядом с велосипедом и опрокиньте ногу, которая ближе к нему через раму, чтобы сесть на седло; затем вставьте ноги в педали.
- Чтобы сойти с велотренажера, выполните предварительный шаг в обратном порядке.

Регулировка высоты седла

Высоту сиденья можно отрегулировать, вынув ручку регулировки и подняв или опустив сиденье. В подседельном штыре имеется 7 отверстий, что позволяет регулировать высоту. Выбрав правильную высоту, установите на место ручку регулировки и затяните ее.

Регулировка сопротивления

Ручка регулировки натяжения позволяет изменять уровень сопротивления педалей. Высокое сопротивление затрудняет крутку педалей, а низкое – облегчает. Для достижения наилучших результатов настройте сопротивление при использовании.

ЖК-дисплей

Сброс: нажмите функциональную кнопку более 3 секунд, чтобы очистить все значения, кроме одометра.

Функциональная кнопка

- «СКАНИРОВАТЬ»: нажимайте эту кнопку, пока на дисплее не появится «СКАНИРОВАТЬ». На ЖК-дисплее будут автоматически изменяться ВРЕМЯ, СКОРОСТЬ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ и ОДОМЕТР.
- ВРЕМЯ: нажимайте эту кнопку, пока на дисплее не появится «ВРЕМЯ». ЖК-дисплей будет отсчитывать время вашей тренировки.
- СКОРОСТЬ: нажимайте эту кнопку, пока на дисплее не появится «СКОРОСТЬ». ЖК-дисплей покажет текущую скорость.
- РАССТОЯНИЕ: нажимайте эту кнопку, пока на дисплее не появится «Расстояние». ЖК-дисплей показывает пройденное расстояние.
- КАЛОРИИ: нажимайте эту кнопку до тех пор, пока на дисплее не появится «КАЛОРИИ». ЖК-дисплей покажет потребление калорий.

- **ОДОМЕТР:** нажимайте эту кнопку, пока на дисплее не появится «ОДОМЕТР». ЖК-дисплей покажет общее расстояние.
- **ПУЛЬС:** нажимайте эту кнопку до тех пор, пока на дисплее не появится «ПУЛЬС». Текущий пульс пользователя будет отображаться в ударах в минуту. Положите руки на контактную поверхность (или наденьте наушники и подождите 30 секунд, чтобы получить правильные показания).

ВНИМАНИЕ:

- ЖК-дисплей включается автоматически, если велотренажер двигается. Если вы прекратите тренировку более чем на 3 минуты, ЖК-экран выключится.
- Если ЖК-дисплей не отображает данные правильно, переустановите его или замените батареи.
- Компьютер использует две батареи типа AA или UM-3.

5. ИНФОРМАЦИЯ О ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Правильная тренировка должна состоять из следующих трех этапов:

- **Разминка:** состоит из сеанса растяжки и упражнений низкой интенсивности продолжительностью от 5 до 10 минут. Правильная разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и кровообращение, готовясь к тренировке. Рис. 9
- **Тренировка:** состоит из 20-30 минут упражнений.
(Примечание: в течение первых нескольких недель упражнений не держите пульс более 20 минут). Рис. 10
- **Расслабление:** 5-10 минут упражнений на растяжку. Это увеличит гибкость мышц и поможет избежать травм. Рис. 9

Распорядок тренировок

Чтобы поддерживать или улучшать физическое состояние, занимайтесь спортом три раза в неделю, делая по крайней мере один день отдыха между тренировками. Через несколько месяцев регулярных упражнений вы можете заниматься до пяти раз в неделю, если хотите. Имейте в виду, что ключ к успеху состоит в том, чтобы физические упражнения стали регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

6. ОЧИСТКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Примечание

Указанная частота чистки и обслуживания является ориентировочной. Это зависит от частоты и интенсивности пользователя.

- Периодически осматривайте оборудование, чтобы обнаружить проблему, например ослабленные болты.
- Периодически смазывайте подвижные части, чтобы предотвратить преждевременный износ.
- Перед использованием устройства осмотрите и затяните все части.
- Немедленно замените какие-либо дефектные части и не используйте устройство снова, пока оно не придет в идеальное рабочее состояние.
- Устройство можно чистить слегка влажной тканью с мягким неабразивным моющим средством. Не используйте растворители.
- Не пытайтесь ремонтировать устройство самостоятельно. Если у вас возникнут трудности с сборкой или эксплуатацией велотренажера, или если вы считаете, что какая-либо деталь отсутствует, обратитесь в официальную службу технической поддержки Cescotec.
- Вы должны проверять состояние винтов каждые две-три недели.
- Раз в месяц наносите масло на внутреннюю часть педалей. После смазки некоторых подвижных частей запустите велотренажер как минимум на полминуты.
- Вы можете почистить остальные детали слегка влажной тканью.

Хранение:

1. Снимите пружинный штифт из основной рамы.
2. Храните велосипед в сложенном состоянии.
3. Снова вставьте пружинный штифт в основную раму.

7. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Номер товара: 07012

Продукт: Велотренажер X-Bike

Вес: 13,5 кг

Максимальный вес пользователя: 100 кг

Размеры: 78 x 42 x 112 см

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

Сделано в Китае

Разработано в Испании

8. УТИЛИЗАЦИЯ СТАРЫХ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ИНСТРУМЕНТОВ



Этот символ указывает на то, что в соответствии с действующими нормами изделие и/или батареи 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.

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 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 machine 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 exercise bike properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- This machine can be used by children aged 8 years and above and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the machine in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the machine. Cleaning and user maintenance should not be carried out by unsupervised children.

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



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.

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

Instructions on batteries

- Do not burn or expose the batteries to high temperatures, as they may explode.
- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid gets into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a

minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the battery and dispose of it immediately in accordance with local regulations.

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Main frame
2. Stabiliser (x2)
3. M8x50 screw (x4)
4. Curved washer (x6)
5. Cap nut (x4)
6. Saddle
7. Saddle tube
8. Washer (x3)
9. Nut (x3)
10. Adjustment knob
11. Handlebar
12. M8x35 Allen screw (x2)
13. Display holder
14. M4x25 screw
15. LCD display
16. Pedal (left)
17. Pedal (right)
18. Resistance knob

Fig. 2

1. M8x50 screw
2. Curved washer (M8)
3. Cap nut (M8)
4. M8x35 Allen screw
5. M4x25 screw
6. Adjustable pliers or wrench
7. Allen key
8. Resistance knob

NOTE:

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

2. BEFORE USE

- This appliance is packaged in a way as to protect it during transport. Take the device out of its box and remove all packaging materials. You can keep the original box and other packaging elements in a safe place. This will help you prevent damage to the device when

transporting it in the future. In case the original packaging is disposed of, make sure all packaging materials are recycled accordingly.

- Make sure all parts and components are included and in good conditions. If there is any piece missing or in bad conditions, contact the official Cecotec Technical Support Service immediately.

Box content

- Exercise bike
- Tools for assembly
- Instruction manual

3. ASSEMBLY

Assembly instructions

Step 1

Attach the two stabilisers (2) to the main frame (1) using 4 blind nuts (5), curved washers (4) and M8x50 screws (3). Fig. 3

Step 2

Align the seat (6) with the seat post (7). Adjust the angle of the seat. Fix it tightly with nuts and washers (9, 8). Fig. 4

Step 3

Insert the seat tube (7) into the main frame (1) and line up the holes. Secure the seat in position with the adjusting knob (10). The height of the saddle can be adjusted after completely assembling the exercise bike. Fig. 5

Step 4

Fasten the handlebar (11) to the main frame (1) with two allen key bolts M8x35 (12) and two curved washers (4). Fig. 6

Step 5

Fix the LCD display holder (13) on the handlebar (11) with a screw (14); insert the computer (15) into the LCD display holder (13) and plug it. Fig. 7

Step 6

The pedals (16) & (17) are marked "L" and "R"- Left and Right. Place them in their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right side of the bike, when sitting on it. Note that

the right pedal should be screwed clockwise, while the left pedal must be screwed anti-clockwise. Fig. 8

If the display doesn't show any value, make sure the control panel is properly connected.

4. OPERATION

Getting on and off the bicycle

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

Adjusting the height of the saddle

The seat height can be adjusted by removing the adjusting knob and raising or lowering the seat. There are 7 holes in the seat post, which allows you to adjust the height. Once the correct height has been chosen, refit the adjustment knob and tighten it.

Resistance adjustment

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 adjust the resistance during use.

LCD display

RESET: press the function button for more than 3 seconds to clear all values except the odometer.

Function button

- SCAN: press this button until the display shows "SCAN". The LCD display will automatically alternate between TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, and ODOMETER.
- TIME: press this button until the display shows "TIME". The LCD display will count up your workout time.
- SPEED: press this button until the display shows 'SPEED'. The LCD display will show the current speed.
- DISTANCE: press this button until the display shows "DIST". The LCD display will show the distance pedalled.
- CALORIE: press this button until the display shows "CAL". The LCD display will show the calorie consumption.

- **ODOMETER:** press this button until the display shows "ODO". The LCD display will show the total distance.
- **PULSE:** press this button until the display shows "PULSE". The user's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place your hands on the contact surface (or put on the ear clip) and wait 30 seconds to receive a correct reading.

ATTENTION:

- The LCD display will turn on automatically if the exercise bike is in motion. If you stop exercising for over 3 minutes, the LCD screen will turn off.
- If the LCD screen does not display data properly, re-install it or replace its batteries.
- The computer uses two AA or UM-3 batteries.

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following three phases:

- **Warm-up:** consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 9
- **Training:** consisting of 20 to 30 minutes of exercise.

(Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 10

- **Cool-down:** 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 9

Workout routine

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

6. CLEANING AND MAINTENANCE

Note

The frequency of cleaning and maintenance indicated is a guideline. It will depend on the frequency and intensity of the user.

- Examine the equipment periodically in order to detect any issue, such as loose bolts.
- Lubricate the moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the machine. Replace any defective parts

immediately, and do not use the machine again until it is in perfect working condition.

- The machine can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not try to repair the machine by yourself. Should you have any difficulty with the assembly or operation of the exercise bike, or if you think that any part is missing, contact the official Cecotec Technical Support Service.
- You must check the screw condition every two or three weeks.
- Once a month, apply oil in the interior part of the pedals. After lubricating some of the moving parts, run the exercise bike normally for at least half a minute.
- You can clean the rest of the parts with a slightly damp cloth.

Storage:

1. Remove the spring pin from the main frame.
2. Store the bicycle in a folded state.
3. Re-insert the spring pin into the main frame.

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07012

Product: X-Bike

Weight: 13.5 kg

Maximum user weight: 100 kg

Measurements: 78 x 42 x 112 cm

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

Made in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

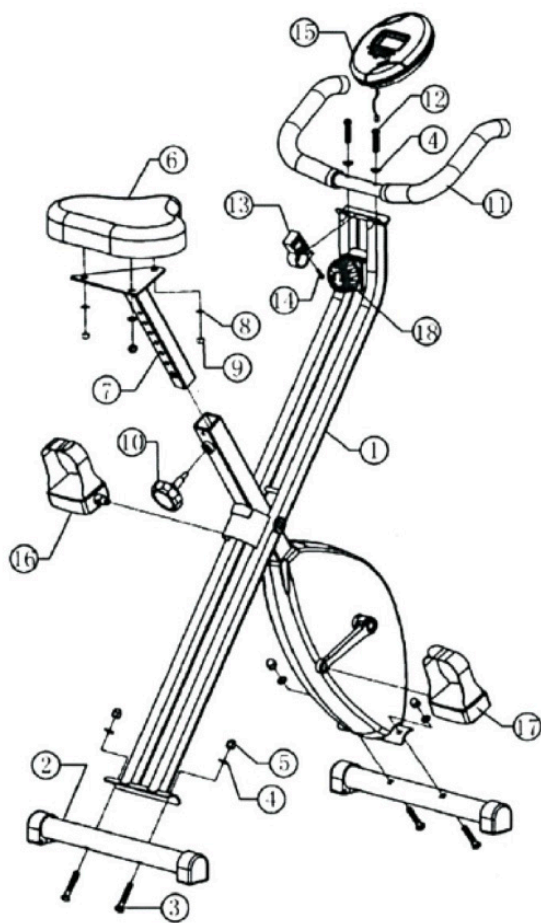
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.

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

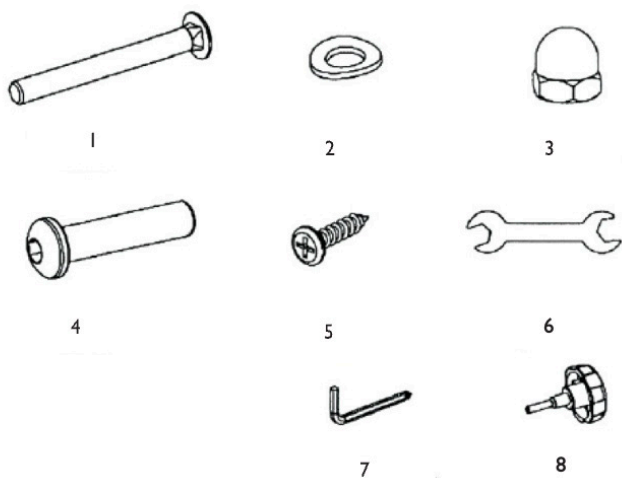
If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

10. COPYRIGHT

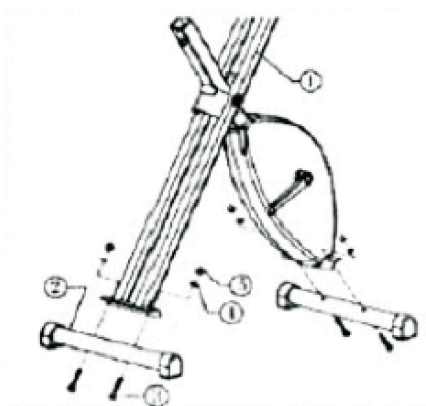
The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted, or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying,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



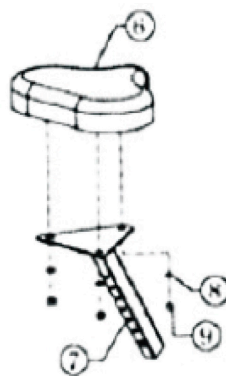
Мал./Рис. / Fig. 1



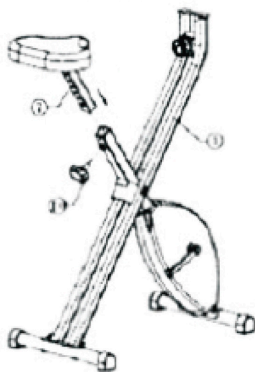
Мал./ Рис. / Fig. 2



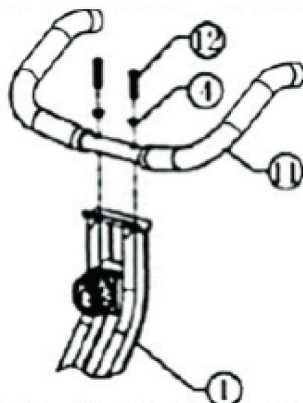
Мал./ Рис. / Fig. 3



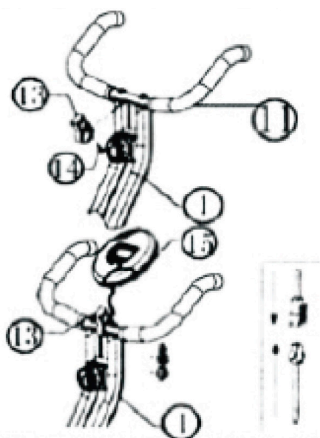
Мал./ Рис. / Fig. 4



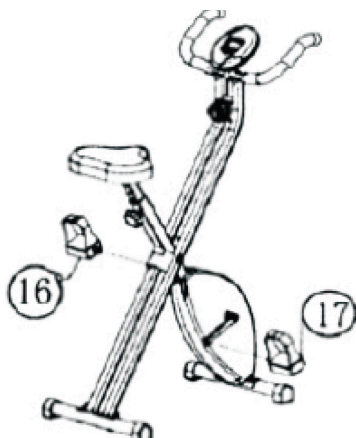
Мал./Рис./Fig. 5



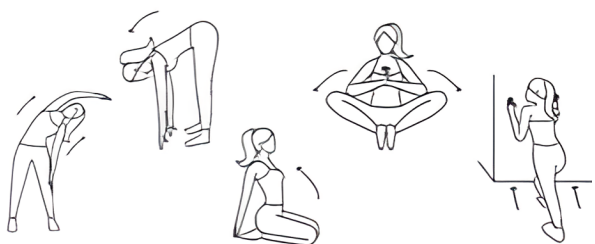
Мал./Рис./Fig. 6



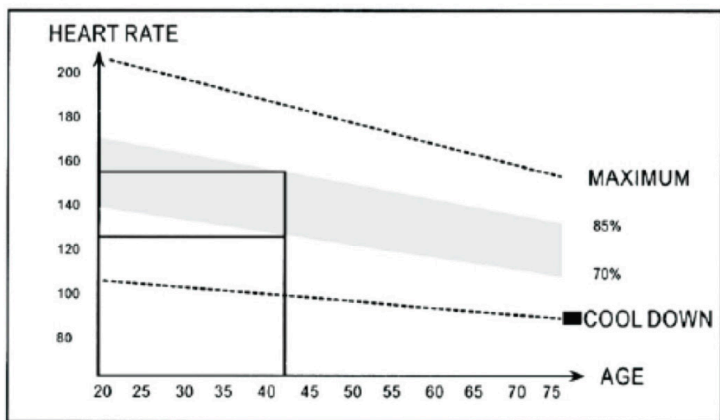
Мал./Рис./Fig. 7



Мал./Рис./Fig. 8



Мал./Рис. / Fig. 9



Мал./Рис. / Fig. 10

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia), Spain
RP01230725