

DRUMFIT

DRUMFIT INDOOR 23000 KOSMOS PRO

Велотренажер/ Велотренажер/ Indoor bike



Посібник користувача
Руководство пользователя
Instruction manual

cecotec

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

ЗМІСТ

1. Компоненти пристрою	8
2. Перед першим використанням	8
3. Складання пристрою	9
4. Експлуатація	10
5. Поради щодо вправ	12
6. Чищення та технічне обслуговування	13
7. Технічні характеристики	13
8. Утилізація старих електроприладів	14
9. Служба технічної підтримки та гарантія	14
10. Авторські права	14

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компоненты устройства	20
2. Перед первым использованием	20
3. Сборка устройства	21
4. Эксплуатация	22
5. Советы по упражнениям	24
6. Чистка и техническое обслуживание	25
7. Технические характеристики	26
8. Утилизация старых электроприборов	26
9. Служба технической поддержки и гарантия	26
10. Авторские права	26

INDEX

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

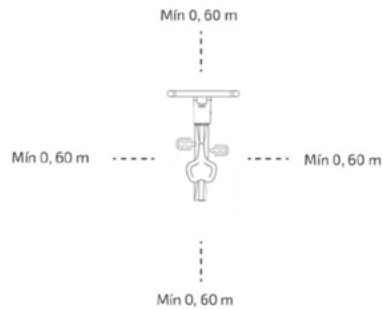
ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перед використанням пристрою уважно прочитайте ці вказівки. Збережіть цей посібник користувача для використання в майбутньому або для нових користувачів. Прочитайте весь посібник перед збиранням та використанням пристрою. Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто лише при правильному складанні, обслуговуванні та використанні пристрою. Ви несете відповідальність за те, щоб кожен користувач був проінформований про попередження та запобіжні заходи, зазначені в цьому посібнику.

- Перед початком тренування рекомендується проконсультуватися з лікарем, якщо у вас є будь-які проблеми зі здоров'ям або фізичним станом, які можуть становити ризик для вашої безпеки або ускладнювати правильне використання велотренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки через частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
- Слідкуйте за сигналами свого тіла. Неправильні чи надмірні вправи можуть погіршити ваше здоров'я. Припиніть заняття, якщо у вас виникнуть будь-які з наступних симптомів: біль, стиснення у грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, запаморочення або нудота. Якщо у вас виникнуть якісь із цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати тренування.
- Цей пристрій можуть використовувати діти віком від 8 років і старше, а також особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями або з нестачею досвіду та знань, якщо вони перебувають під наглядом або проінструктовані про використання пристрою безпечним способом та розуміють пов'язані з цим небезпеки.

Діти не повинні грати із пристроєм. Чищення та обслуговування не повинні виконуватись дітьми без нагляду.

- Не допускайте дітей і тварин у зону збирання, оскільки дрібні деталі можуть викликати ядуху при ковтанні.
- Не допускайте дітей та свійських тварин до тренажера. Не дозволяйте дітям використовувати його та/або грати з ним. Він призначений лише для дорослих.
- Використовуйте пристрій на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Рекомендується залишати вільний простір навколо велотренажера, щоб ви могли тренуватись у повному комфорті та безпеці.
- Перед використанням обладнання переконайтеся, що гвинти та гайки надійно закріплені.
- Рівень безпеки пристрою можна підтримувати лише шляхом регулярного огляду на предмет пошкоджень та ознак зносу.
- Завжди використовуйте пристрій так, як зазначено в цьому посібнику. Якщо ви виявите будь-який несправний компонент під час збирання або перевірки пристрою або якщо ви почуєте якийсь незвичайний шум, що походить від нього під час використання, припиніть його використання. Не використовуйте пристрій, доки проблема не буде вирішена.
- Переконайтеся, що ви маєте достатньо місця, щоб розкласти деталі перед початком роботи. Залишіть щонайменше 0,6 м вільного простору з кожного боку тренажера на випадок надзвичайної ситуації. Ви можете розділити вільний простір з іншими пристроями поблизу. Завжди перевіряйте, щоб предмети не блокували простір навколо тренажера.



- Одягайте одяг під час використання пристрою. Уникайте носіння вільного одягу, який може застрягти у велотренажері або може обмежити або перешкодити руху.
- УВАГА: цей велотренажер працює за інерцією. Будьте обережні під час руху і переконайтеся, що він повністю зупинився, перш ніж спускатися, оскільки інерція маховика та педалей може завдати травми вам чи іншим.
- Не рекомендується використовувати велотренажер на відкритому повітрі.
- Цей пристрій призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте його в комерційних чи терапевтичних цілях. Максимальна вага користувача: 120 кг.
- Велотренажер не підходить для терапевтичних цілей.
- Це тренажер не підходить для високоточних цілей. Це обладнання класу НС.
- Необхідно бути обережними під час підйому або переміщення пристрою, щоб не пошкодити спину.
- УВАГА: датчики серцевих скорочень можуть бути неточними, оскільки це не медичний пристрій. Датчики можуть дати вам приблизну інформацію про частоту серцевих скорочень. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, негайно припиніть тренування. Це може бути небезпечним для вашого здоров'я. Якщо дискомфорт

зберігається, негайно зверніться до найближчого медичного центру.

- Якщо потрібно ремонт, зверніться до постачальника за додатковою інформацією або зверніться до служби підтримки клієнтів Secotec.
- Якщо будь-які частини виступають із пристрою, вони можуть заважати руху користувача.

Інструкції з використання батареї

- Зберігайте батареї в недоступному для дітей та тварин місці, оскільки вони можуть бути небезпечними під час ковтання. У разі ковтання негайно зверніться за медичною допомогою.
- Якщо батарея протікала, не допускайте її контакту зі шкірою, очима і слизовими оболонками.
- УВАГА: у разі контакту з кислотою негайно промийте уражені ділянки великою кількістю прісної води і якнайшвидше зверніться до лікаря. Перед тим як вставити контакти батареї у пристрій, переконайтеся, що вони чисті. У разі потреби очистіть їх.
- Використовуйте лише тип батареї, який вказаний у технічних характеристиках.
- Завжди змінюйте всі акумулятори одночасно і не використовуйте акумулятори різного типу або ємності.
- При заміні батарей дотримуйтеся правильної полярності (+/-). Виймайте батареї з пристрою, якщо вони розряджені або якщо пристрій не використовувався протягом тривалого часу.
- Батареї не можна перезаряджати, очищати, кидати у вогонь чи замикати коротко.
- Якщо дисплей перестав працювати, необхідно замінити батареї.
- Зберігайте батареї в недоступному для дітей місці, якщо існує ризик проковтування.

- Проковтування батарей може призвести до опіків, перфорації м'яких тканин та смерті. Це може призвести до серйозних опіків протягом двох годин після ковтання.
- У разі ковтання батарей негайно зверніться за медичною допомогою.

Заміна батарей

- Відкрийте відсік для батарей у нижній частині панелі керування.
- Вставте батареї. Зверніть увагу на полярність.
- Закрийте відсік для батарей, посунувши кришку. Переконайтеся, що вона правильно встановлена.

1. КОМПОНЕНТИ ПРИСТРОЮ

Мал. 1.

1. Педаль
2. Стопорний болт
3. Шайби (Ф10)
4. Пружинні шайби (Ф10)
5. Ковпачкові гайки
6. Панель керування
7. Кермо
8. Шестигранний ключ (x2)
9. Маховик
10. Опора керма
11. Змінний опір/гальмо
12. Сідло
13. Підсідельна стійка
14. Ручка регулювання висоти сидла
15. Основна рама
16. Кривошип
17. Пружина
18. Килимок
19. Передній стабілізатор поперечної стійки
20. Задній стабілізатор поперечної стійки
21. Шайба (Ф6)
22. Гофрована труба
23. Гвинти М6*12
24. Обробка
25. Гайковий ключ 13-15
26. Гайковий ключ 17-19
27. Гайка-баранчик

Примітка:

Малюнки в цьому посібнику є схематичними і можуть не точно відповідати пристрою.

2. ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ

- Рекомендується, щоб збиранням пристрою займалися дві особи.
- Витягніть пристрій із коробки та видаліть всі пакувальні матеріали.
- Переконайтеся, що всі деталі та компоненти включені та перебувають у хорошому стані. Деякі компоненти попередньо зібрані.

Ретельно перевірте, чи деталі не пошкоджені. Якщо вони пошкоджені, негайно повідомте про це службу технічної підтримки Secotec.

3. СКЛАДАННЯ ПРИСТРОЮ

Крок 1. Стабілізатори поперечної стійки Мал. 2

- Візьміть стабілізатори поперечної стійки (19 та 20):
- Стабілізатор поперечної стійки з колесами (19) буде встановлений на передній частині з корпусом велосипеда з колесами, зверненими назовні.
- Стабілізатор поперечної стійки без коліс (20) буде встановлений на задній частині.
- Встановіть основну раму на передній стабілізатор поперечної стійки (19), поєднавши отвори з попередньо зібраними гвинтами. Вставте їх у кожен отвір, а з іншого боку помістіть на кожний гвинт криву шайбу (Ф10) (3), пружинну шайбу (Ф10) (4) та ковпачкову гайку (5). Затягніть їх ключем 17-19 (26).
- Повторіть попередній процес із заднім стабілізатором поперечної стійки (20).

Крок 2. Педалі Мал. 3

- Педалі (1) позначені літерами L (ліва педаль) та R (права педаль).
- Помістіть праву педаль (1) на правий шатун (12) у напрямку велосипеда, послабте фіксовану гайку, вставте педаль у шатун і знову затягніть гайку обома гайковими ключами (25 і 26) за годинниковою стрілкою.
- Поставте ліву педаль (1) на лівий шатун (12) у напрямку велосипеда, послабте фіксовану гайку, вставте педаль у шатун і знову затягніть гайку обома гайковими ключами (25 і 26) проти годинникової стрілки.

Крок 3. Винос та кермо

- Зніміть деталь, що знаходиться всередині кронштейна керма, оскільки вона використовується для захисту цієї деталі під час транспортування та вставте винос (10). Мал. 5
- Помістіть кермо (7) на кронштейн керма (10), поєднавши отвори на обох частинах і стежте за тим, щоб не перетиснути кабелі з обох частин.
- Помістіть шайбу (Ф6) (21) у кожен отвір і вставте гвинт М6*12 (23), щоб з'єднати обидві частини. Затягніть шестигранний ключ (8). Мал. 6
- Встановіть кабелі всередину гофрованої трубки (22), щоб захистити їх. Мал. 9
- Встановіть монітор (6). Ви повинні вставити батареї перед встановленням його на велосипед.
- Підключіть кабелі до датчика (кабель від корпусу велосипеда) та роз'ємів імпульсів (кабель від керма). Мал. 8
- Встановіть кришку керма (24), трохи натиснувши на неї. Мал. 7

Крок 4. Сідло

Щоб зняти або встановити сідло, ви повинні затягнути або послабити гвинти та гайки на основі сідла за допомогою гайкових ключів (25 та 26).

Крок 5. Блокування функції гойдання (опціонально) Мал. 11-12

- Вставте шестигранний ключ (8) у отвори, розташовані у верхній частині пружини, і поверніть його, доки барашкова гайка (27) не зафіксується в ковпачковій гайці.
- Повторіть цей процес з іншими трьома отворами (по два на кожній стійці стабілізатора).
- Для цього ви можете зберегти шестигранний ключ у гнізді. (Мал. 13).

4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Регулювання висоти та положення сідла

- Щоб відрегулювати висоту сідла, пам'ятайте, що правильне положення – це те, при якому ваша талія не нахилена у бік, коли педаль знаходиться в нижньому положенні, а стопа ідеально вставлена в затискачі для взуття.
- Для правильного використання пристрою та для уникнення можливих травм колін горизонтальне регулювання сідла надзвичайно важливе. Правильне положення – це те, коли два шатуни педалі знаходяться в горизонтальному положенні, ваше переднє коліно знаходиться прямо над центром педалі.
- Однією рукою послабте регулювальну ручку на основній рамі і потягніть її назовні, утримуючи центральну частину штока сідла іншою рукою, щоб підняти її (або натиснути на неї), щоб відрегулювати її в потрібне положення.
- Послабте регулювальну ручку та обережно переміщуйте її вгору та вниз.
- Перемістіть шток сідла так, щоб пружина автоматично переналаштувалася (вона клацнула, вказуючи на те, що шатун увійшов у отвір у штоку сідла), а потім затягніть шатун до упору.
- Послабте ручку регулювання під сідлом, посуňte сідло вперед і назад, відрегулюйте його в потрібне положення і поверніть регулювальну ручку до упору.
- Регулювання не повинно перевищувати мінімальну позначку вставки в сідло (позначену словом STOP на виносі).

Регулювання висоти керма

- Переконайтеся, що кермо знаходиться приблизно на тій самій висоті, що й сідло, пам'ятайте, що цей параметр залежатиме від біомеханіки та фізіології користувача. Якщо вам незручно таке положення чи ваші коліна стосуються керма, вам слід трохи збільшити висоту.
- Однією рукою послабте рукоятку кривошипа на основній рамі і потягніть її назовні, утримуючи центральну частину керма іншою рукою, щоб підняти (або натиснути) і відрегулювати її в потрібне положення.

- Ослабте рукоятку та обережно перемістіть її вгору та вниз.
- Перемістіть винос керма, щоб він автоматично відрегулювався (чути клацання, що вказує на те, що він увійшов у отвір у виносі), а потім поверніть ручку до упору.
- Регулювання не може перевищувати мінімальну позначку вставки на кермі (позначену словом STOP на виносі).

Регулювання основного корпусу

Під передніми та задніми стабілізаторами поперечної стійкості розподілені чотири регульовані ніжки. Послабте ніжки, щоб наблизити їх до землі, поки зникне вібрація.

Регулювання опору Мал. 10

- Поверніть колесо регулювання опору за годинниковою стрілкою, щоб збільшити опір, і проти годинникової стрілки, щоб зменшити опір.
- Ручка регулювання натягу дозволяє змінювати рівень опору педалей. Високий опір ускладнює обертання педалей, а низький – полегшує. Для досягнення найкращих результатів встановлюйте натяг під час використання велотренажера. Переконайтеся, що ваші ноги правильно поміщаються в затискачі для пальців ніг, щоб запобігти небажаному руху.

Аварійне гальмо

У разі виникнення надзвичайної ситуації, що вимагає повного гальмування велотренажера, ручку опору необхідно натиснути всередину до повної зупинки тренажера.

Робота монітора

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 частоти серцевих скорочень	40-240 уд/хв (опціонально)
Калорії	0-999.9 ккал

- РЕЖИМ: ця кнопка дозволяє вибирати різні функції монітора. Натисніть її один або кілька разів, щоб вибрати функцію, яка відображається на моніторі. "Сканування" змінює функцію, що відображається на моніторі, кожні 4 секунди.
- АВТО УВІМК/ВИМК: монітор автоматично увімкнеться, коли пристрій перебуває в русі. Монітор автоматично вимкнеться, якщо функцію швидкості не буде введено або кнопку не буде натиснуто протягом приблизно 4 хвилин.

- СКИДАННЯ: налаштування можна скинути, змінивши батарею або натиснувши кнопку РЕЖИМ протягом 3 секунд.
- ШВИДКІСТЬ: монітор відобразить поточну швидкість.
- ВІДСТАНЬ: монітор відобразить відстань, яку ви проїхали за цей сеанс.
- ЧАС: під час тренування відображатиметься загальний робочий час.
- КАЛОРІЇ: монітор відображає загальну кількість спалених калорій.
- ОДОМЕТР: монітор відображає загальну накопичену відстань.
- Монітор частоти пульсу: монітор відобразить поточну частоту пульсу. Для цього ви повинні тримати обидві руки у контакті з датчиком частоти пульсу.

5. ПОРАДИ З ВПРАВ

Інформація про тренування

Використання велотренажера DrumFit Indoor Z3000 Kosmos Pro покращить вашу фізичну форму, зміцнить м'язи та, у поєднанні з дієтою з контролем калорій, допоможе вам скинути вагу.

Тонус м'язів

Щоб зміцнити м'язи під час занять на велотренажері вам потрібно буде встановити досить високий рівень опору. Це збільшить навантаження на м'язи ніг, і ви не зможете тренуватись так довго, як вам хотілося б. Якщо ви намагаєтесь покращити свою фізичну форму, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися як завжди під час фаз розминки та затримки, але вам слід збільшити рівень опору до кінця фази вправ, щоб змусити ноги працювати інтенсивніше. Вам доведеться знизити швидкість, щоб підтримувати частоту серцевих скорочень у цільовій зоні, показаній далі.

Зниження ваги

Важливим фактором тут є кількість докладених вами зусиль. Чим важче і довше ваше тренування, тим більше калорій ви спалюєте. Процес той самий, як і за спроби поліпшити свою фізичну форму.

Фаза розминки Мал. 14

Цей етап допомагає розігнати кров тілом. Це знизить ризик судом та травм м'язів. Рекомендується виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожне розтягування слід утримувати приблизно 30 секунд; не намагайтеся розтягувати м'язи силою, якщо боляче, зупиніться.

Фаза вправ

- Це етап, на якому вам потрібно докласти зусиль. Після регулярного використання пристрою м'язи ваших ніг стануть більш гнучкими. Тренуйтеся у власному темпі, але дуже важливо підтримувати постійний темп протягом усього заняття.

- Цей етап має тривати не менше 12 хвилин, хоча більшість людей починають приблизно з 15-20 хвилин.

Фаза замини

Цей етап дозволяє вашим м'язам та серцево-судинній системі відпочити. Зменшіть інтенсивність приблизно на 5 хвилин, перш ніж припинити тренування. Тепер вправи на розтяжку слід повторювати; пам'ятайте, що не слід напружувати м'язи. У міру того, як ви ставатимете більш підтягнутими, вам, можливо, доведеться тренуватися довше та інтенсивніше. Рекомендується тренуватися не менше трьох разів на тиждень і, по можливості, рівномірно розподіляти тренування протягом тижня.

6. ЧИЩЕННЯ І ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Періодично оглядайте пристрій, щоб знайти будь-які проблеми, такі як ослаблені болти.
- Періодично змащуйте його рухомі частини, щоб запобігти передчасному зносу.
- Перед використанням пристрою оглядайте та затягуйте всі деталі. негайно замініть усі несправні деталі та не використовуйте велотренажер знову, поки він не буде в ідеальному робочому стані.
- Пристрій можна чистити вологою тканиною та м'яким неабразивним миючим засобом. Не використовуйте розчинники.
- Не намагайтеся самостійно ремонтувати пристрій. Якщо у вас виникли труднощі з його збиранням або експлуатацією або якщо ви вважаєте, що будь-яка частина відсутня, зверніться до офіційної служби технічної підтримки Cecotec.
- Необхідно перевіряти стан гвинтів кожні два чи три тижні.
- Якщо шатунні ослабли: зніміть кришку, злегка закріпіть їх круглим гайковим ключем та встановіть кришку на місце.
- Раз на місяць змащуйте олією внутрішні частини педалей.
- Після змащення деяких рухомих частин запустіть пристрій у звичайному режимі щонайменше на півхвилини.
- Інші частини можна очистити злегка вологою тканиною.

7. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro
 Артикул пристрою: 07077
 Максимальна вага користувача: 120 кг
 Вага пристрою: 52 кг
 Батарейки: 2 x AAA

Технічні характеристики можуть бути змінені без попередження для покращення якості продукту.

Зроблено у Китаї | Розроблено в Іспанії

8. УТИЛІЗАЦІЯ СТАРИХ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ



Цей символ вказує на те, що відповідно до чинних норм вироб 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. СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ І 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, малюнки, фотографії та ілюстрації 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 розповсюджувати будь-якими засобами (електронними, механічними, фотокопіюванням, записом або подібними) без попереднього дозволу CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

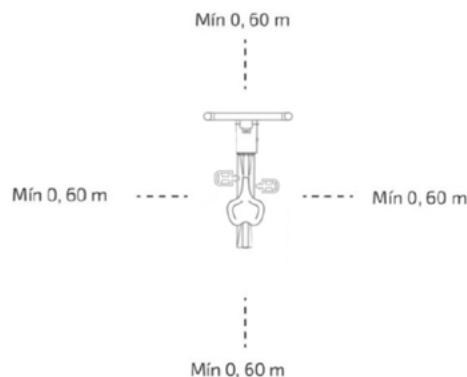
ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимательно прочтите эти инструкции перед использованием устройства. Сохраните это руководство по эксплуатации для использования в будущем или для новых пользователей. Прочитайте все руководство перед сборкой и использованием устройства. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только при правильной сборке, обслуживании и использовании устройства. Вы несете ответственность за то, чтобы каждый пользователь был проинформирован о предупреждениях и мерах предосторожности, указанных в этом руководстве.

- Перед началом тренировки рекомендуется проконсультироваться с врачом, если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем или физическое состояние, которые могут представлять риск для вашей безопасности или затруднять правильное использование велотренажера. Совет врача необходим, если вы принимаете лекарства из-за частоты сердечных сокращений, артериального давления или уровня холестерина.
- Следите за сигналами своего тела. Неправильные или чрезмерные упражнения могут ухудшить ваше здоровье. Прекратите занятия, если у вас возникнут какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникнут какие-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать тренировки.
- Это устройство могут использовать дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными

способностями или с недостатком опыта и знаний, если они находятся под присмотром или проинструктированы об использовании устройства безопасным способом и понимают связанные с этим опасности. Дети не должны играть с устройством. Чистка и обслуживание не должны выполняться детьми без присмотра.

- Не допускайте детей и животных в зону сборки, так как мелкие детали могут вызвать удушье при проглатывании.
- Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Не позволяйте детям использовать его и/или играть с ним. Он предназначен только для взрослых.
- Используйте устройство на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Рекомендуется оставлять свободное пространство вокруг велотренажера, чтобы вы могли тренироваться в полном комфорте и безопасности.
- Перед использованием оборудования убедитесь, что винты и гайки надежно закреплены.
- Уровень безопасности устройства можно поддерживать только путем регулярного осмотра на предмет повреждений и/или признаков износа.
- Всегда используйте устройство так, как указано в данном руководстве. Если вы обнаружите какой-либо неисправный компонент во время сборки или проверки устройства или если вы услышите какой-либо необычный шум, исходящий от него во время использования, прекратите его использование. Не используйте устройство, пока проблема не будет решена.



- Убедитесь, что у вас достаточно места, чтобы разложить детали перед началом работы. Оставьте не менее 0,6 м свободного пространства с каждой стороны тренажера на случай чрезвычайной ситуации. Вы можете разделить свободное пространство с другими устройствами поблизости. Всегда проверяйте, чтобы никакие предметы не блокировали пространство вокруг тренажера.
- Надевайте подходящую одежду во время использования устройства. Избегайте ношения свободной одежды, которая может застрять в велотренажере или которая может ограничить или помешать движению.
- ВНИМАНИЕ: этот велотренажер работает по инерции. Будьте осторожны во время движения и убедитесь, что он полностью остановился, прежде чем спускаться, так как инерция маховика и педалей может нанести травму вам или другим.
- Не рекомендуется использовать велотренажер на открытом воздухе.
- Это устройство предназначено только для домашнего использования. Не используйте его в коммерческих или терапевтических целях. Максимальный вес пользователя: 120 кг.

- Велотренажер не подходит для терапевтических целей.
- Это тренажер не подходит для высокоточных целей. Это оборудование класса НС.
- Необходимо соблюдать осторожность при подъеме или перемещении устройства, чтобы не повредить спину.
- ВНИМАНИЕ: датчики частоты сердечных сокращений могут быть неточными, поскольку это не медицинское устройство. Датчики могут предоставить вам приблизительную информацию о частоте сердечных сокращений. Если вы почувствуете какой-либо дискомфорт, немедленно прекратите тренировку. Это может быть опасно для вашего здоровья. Если дискомфорт сохраняется, немедленно обратитесь в ближайший медицинский центр.
- Если требуется ремонт, обратитесь к поставщику за дополнительной информацией или свяжитесь со службой поддержки клиентов Cecotec.
- Если какие-либо части выступают из устройства, они могут мешать движению пользователя.

Инструкции по использованию батареи

- Храните батареи в недоступном для детей и животных месте, так как они могут быть опасны при проглатывании. В случае проглатывания немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Если батарея протекла, не допускайте ее контакта с кожей, глазами или слизистыми оболочками.
- ВНИМАНИЕ: в случае контакта с кислотой немедленно промойте пораженные участки большим количеством пресной воды и как можно скорее обратитесь к врачу. Перед тем как вставить контакты батареи в устройство, убедитесь, что они чистые. При необходимости очистите их.

- Используйте только тот тип батареи, который указан в технических характеристиках.
- Всегда меняйте все батареи одновременно и не используйте батареи разного типа или емкости.
- При замене батарей соблюдайте правильную полярность (+/-). Извлекайте батареи из устройства, если они разряжены или если устройство не будет использоваться в течение длительного времени.
- Батареи нельзя перезаряжать, очищать, бросать в огонь или замыкать накоротко.
- Если дисплей перестал работать, необходимо заменить батареи.
- Храните батареи в недоступном для детей месте, если существует риск проглатывания.
- Проглатывание батарей может привести к ожогам, перфорации мягких тканей и смерти. Это может привести к серьезным ожогам в течение двух часов после проглатывания.
- В случае проглатывания батарей немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Замена батарей

- Откройте отсек для батарей в нижней части панели управления.
- Вставьте батареи. Обратите внимание на полярность.
- Закройте отсек для батарей, сдвинув крышку. Убедитесь, что она правильно установлена.

1. КОМПОНЕНТЫ УСТРОЙСТВА

Рис. 1.

1. Педали
2. Стопорный болт
3. Шайбы (Ф10)
4. Пружинные шайбы (Ф10)
5. Колпачковые гайки
6. Панель управления
7. Руль
8. Шестигранный ключ (x2)
9. Маховик
10. Опора руля
11. Переменное сопротивление/тормоз
12. Седло
13. Подседельная стойка
14. Ручка регулировки высоты седла
15. Основная рама
16. Кривошип
17. Пружина
18. Коврик
19. Передний стабилизатор поперечной устойчивости
20. Задний стабилизатор поперечной устойчивости
21. Шайба (Ф6)
22. Гофрированная труба
23. Винты М6*12
24. Отделка
25. Гаечный ключ 13-15
26. Гаечный ключ 17-19
27. Гайка-барашек

Примечание:

Рисунки в данном руководстве представляют собой схематические изображения и могут не совсем соответствовать устройству.

2. ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

- Рекомендуется, чтобы сборкой устройства занимались два человека.
- Достаньте устройство из коробки и удалите все упаковочные материалы.
- Убедитесь, что все детали и компоненты включены и находятся в хорошем состоянии. Некоторые компоненты предварительно собраны.

Тщательно проверьте, не повреждены ли детали. Если они повреждены, немедленно сообщите об этом в службу технической поддержки Cecotec.

3. СБОРКА УСТРОЙСТВА

Шаг 1. Стабилизаторы поперечной устойчивости Рис. 2

- Возьмите стабилизаторы поперечной устойчивости (19 и 20):
- Стабилизатор поперечной устойчивости с колесами (19) будет установлен на передней части с корпусом велосипеда, с колесами, обращенными наружу.
- Стабилизатор поперечной устойчивости без колес (20) будет установлен на задней части.
- Установите основную раму на передний стабилизатор поперечной устойчивости (19), совместив отверстия с предварительно собранными винтами. Вставьте их в каждое отверстие, а с другой стороны поместите на каждый винт кривую шайбу (Ф10) (3), пружинную шайбу (Ф10) (4) и колпачковую гайку (5). Затяните их ключом 17-19 (26).
- Повторите предыдущий процесс с задним стабилизатором поперечной устойчивости (20).

Шаг 2. Педали Рис. 3

- Педали (1) обозначены буквами L (левая педаль) и R (правая педаль).
- Поместите правую педаль (1) на правый шатун (12) по направлению велосипеда, ослабьте фиксированную гайку, вставьте педаль в шатун и снова затяните гайку обоими гаечными ключами (25 и 26) по часовой стрелке.
- Поместите левую педаль (1) на левый шатун (12) по направлению велосипеда, ослабьте фиксированную гайку, вставьте педаль в шатун и снова затяните гайку обоими гаечными ключами (25 и 26) против часовой стрелки.

Шаг 3. Вынос и руль

- Снимите деталь, находящуюся внутри кронштейна руля, так как она используется для защиты этой детали во время транспортировки, и вставьте вынос (10). Рис. 5
- Поместите руль (7) на кронштейн руля (10), совместив отверстия на обеих частях и следя за тем, чтобы не пережать кабели с обеих частей.
- Поместите шайбу (Ф6) (21) в каждое отверстие и вставьте винт М6*12 (23), чтобы соединить обе части. Используйте шестигранный ключ (8), чтобы затянуть их. Рис. 6
- Поместите кабели внутрь гофрированной трубки (22), чтобы защитить их. Рис. 9
- Установите монитор (6). Вы должны вставить батареи перед установкой его на велосипед.
- Подключите кабели к датчику (кабель от корпуса велосипеда) и разъемам импульсов (кабель от руля). Рис. 8
- Установите крышку руля (24), слегка нажав на нее. Рис. 7

Шаг 4. Седло

Чтобы снять или установить седло, вы должны затянуть или ослабить винты и гайки на основании седла с помощью гаечных ключей (25 и 26).

Шаг 5. Блокировка функции качания (опционально) Рис. 11-12

- Вставьте шестигранный ключ (8) в отверстия, расположенные в верхней части пружины, и поверните его, пока барашковая гайка (27) не зафиксирована в колпачковой гайке.
- Повторите этот процесс с другими 3 отверстиями (по два на каждой стойке стабилизатора).
- Для этой цели вы можете сохранить шестигранный ключ в гнезде. (Рис. 13).

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

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 стопа идеально вставлена в зажимы для обуви.
- Для правильного использования устройства и во избежание возможных травм коленей горизонтальная регулировка седла чрезвычайно важна. Правильное положение – это то, при котором, когда два шатуна педали находятся в горизонтальном положении, ваше переднее колено находится прямо над центром педали.
- Одной рукой ослабьте регулировочную ручку на основной раме и потяните ее наружу, удерживая при этом центральную часть штока седла другой рукой, чтобы поднять ее (или нажать на нее), чтобы отрегулировать ее в нужное положение.
- Ослабьте регулировочную ручку и аккуратно перемещайте ее вверх и вниз.
- Переместите шток седла так, чтобы пружина автоматически перенастроилась (она щелкнула, указывая на то, что шатун вошел в отверстие в штоке седла), затем затяните шатун до упора.
- Ослабьте регулировочную ручку под седлом, сдвиньте седло вперед и назад, отрегулируйте его в нужное положение и поверните регулировочную ручку до упора.
- Регулировка не должна превышать минимальную отметку вставки в седло (отмеченную словом STOP на выносе).

Регулировка высоты руля

- Убедитесь, что руль находится примерно на той же высоте, что и седло, помните, что этот параметр будет зависеть от биомеханики и физиологии пользователя. Если вам неудобно такое положение или ваши колени касаются руля, вам следует немного увеличить высоту.
- Одной рукой ослабьте рукоятку кривошипа на основной раме и потяните ее наружу,

удерживая при этом центральную часть руля другой рукой, чтобы поднять (или надавить) и отрегулировать ее в нужное положение.

- Ослабьте рукоятку и осторожно переместите ее вверх и вниз.
- Переместите вынос руля, чтобы он автоматически отрегулировался (слышен щелчок, указывающий на то, что он вошел в отверстие в выносе), а затем поверните рукоятку до упора.
- Регулировка не может превышать минимальную отметку вставки на руле (отмеченную словом STOP на выносе).

Регулировка основного корпуса

Под передними и задними стабилизаторами поперечной устойчивости распределены четыре регулируемые ножки. Ослабьте ножки, чтобы приблизить их к земле, пока не исчезнет вибрация.

Регулировка сопротивления

Рис. 10

- Поверните колесо регулировки сопротивления по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление, и против часовой стрелки, чтобы уменьшить сопротивление.
- Ручка регулировки натяжения позволяет изменять уровень сопротивления педалей. Высокое сопротивление затрудняет вращение педалей, а низкое – облегчает. Для достижения наилучших результатов устанавливайте натяжение во время использования велотренажера. Убедитесь, что ваши ноги правильно помещаются в зажимы для пальцев ног, чтобы предотвратить нежелательное движение.

Аварийный тормоз

В случае возникновения чрезвычайной ситуации, требующей полного торможения велотренажера, ручку сопротивления необходимо сильно нажать внутрь до полной остановки тренажера.

Работа монитора

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 частоты сердечных сокращений	40-240 уд/мин (опционально)
Калории	0-999.9 ккал

- РЕЖИМ: эта кнопка позволяет выбирать различные функции монитора. Нажмите ее один или несколько раз, чтобы выбрать функцию, отображаемую на мониторе. «Сканирование» изменяет функцию, отображаемую на мониторе, каждые 4 секунды.

- АВТО ВКЛ/ВЫКЛ: монитор автоматически включится, когда устройство находится в движении. Монитор автоматически выключится, если функция скорости не будет введена или кнопка не будет нажата в течение примерно 4 минут.
- СБРОС: настройки можно сбросить, заменив батарею или нажав кнопку РЕЖИМ в течение 3 секунд.
- СКОРОСТЬ: монитор отобразит текущую скорость.

- РАССТОЯНИЕ: монитор отобразит расстояние, которое вы проехали за этот сеанс.
- ВРЕМЯ: во время тренировки будет отображаться общее рабочее время.
- КАЛОРИИ: монитор отобразит общее количество сожженных калорий.
- ОДОМЕТР: монитор отобразит общее накопленное расстояние.
- МОНИТОР ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА: монитор отобразит текущую частоту пульса. Для этого вы должны держать обе руки в контакте с датчиком частоты пульса.

5. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Информация о тренировках

Использование велотренажера DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro улучшит вашу физическую форму, укрепит мышцы и, в сочетании с диетой с контролем калорий, поможет вам сбросить вес.

Тонус мышц

Чтобы укрепить мышцы во время занятий на велотренажере, вам нужно будет установить довольно высокий уровень сопротивления. Это увеличит нагрузку на мышцы ног, и вы не сможете тренироваться так долго, как вам хотелось бы. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам нужно изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно во время фаз разминки и заминки, но вам следует увеличить уровень сопротивления к концу фазы упражнений, чтобы заставить ноги работать интенсивнее. Вам придется снизить скорость, чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений в целевой зоне, показанной далее.

Снижение веса

Важным фактором здесь является количество прилагаемых вами усилий. Чем тяжелее и дольше ваша тренировка, тем больше калорий вы сжигаете. Процесс тот же, что и при попытке улучшить свою физическую форму.

Фаза разминки Рис. 14

Этот этап помогает разогнать кровь по телу. Это снизит риск судорог и травм мышц. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение следует удерживать примерно 30 секунд; не напрягайте и не дергайте мышцы, если вам больно, остановитесь.

Фаза упражнений

- Это этап, на котором вам нужно приложить усилия. После регулярного использования мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем собственном темпе, но очень важно поддерживать постоянный темп на протяжении всего занятия.
- Этот этап должен длиться не менее 12 минут, хотя большинство людей начинают примерно с 15-20 минут.

Фаза охлаждения

Этот этап позволяет вашим мышцам и сердечно-сосудистой системе отдохнуть.

Уменьшите интенсивность примерно на 5 минут, прежде чем прекратить тренировку.

Теперь упражнения на растяжку следует повторять; помните, что не следует напрягать и не дергать мышцы. По мере того, как вы будете становиться более подтянутыми, вам, возможно, придется тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться не реже трех раз в неделю и, по возможности, равномерно распределять тренировки в течение недели.

6. ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Периодически осматривайте устройство, чтобы обнаружить любые проблемы, такие как ослабленные болты.
- Периодически смазывайте его движущиеся части, чтобы предотвратить преждевременный износ.
- Перед использованием устройства осматривайте и затягивайте все детали. Немедленно заменяйте все неисправные детали и не используйте велотренажер снова, пока оно не будет в идеальном рабочем состоянии.
- Устройство можно чистить влажной тканью и мягким неабразивным моющим средством. Не используйте растворители.
- Не пытайтесь ремонтировать устройство самостоятельно. Если у вас возникли трудности с его сборкой или эксплуатацией или если вы считаете, что какая-либо часть отсутствует, обратитесь в официальную службу технической поддержки Cecotec.
- Необходимо проверять состояние винтов каждые две или три недели.
- Если шатуны ослабли: снимите крышку, слегка укрепите их круглым гаечным ключом и установите крышку на место.
- Раз в месяц наносите масло на внутреннюю часть педалей.
- После смазки некоторых подвижных частей запустите устройство в обычном режиме не менее чем на полминуты.
- Остальные части можно очистить слегка влажной тканью.

7. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro

Артикул устройства: 07077

Максимальный вес пользователя: 120 кг

Вес устройства: 52 кг

Батарейки: 2 x AAA

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления для улучшения качества продукта.

Сделано в Китае | Разработано в Испании

8. УТИЛИЗАЦИЯ СТАРЫХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ

Этот символ означает, что в соответствии с действующими правилами изделие и/или батареи следует утилизировать отдельно от бытовых отходов. Когда срок годности этого продукта подходит к концу, вам следует утилизировать элементы питания/батарейки/аккумуляторы и отнести их в пункт сбора, назначенный местными властями.

Потребители должны обращаться в местные органы

власти или к розничному продавцу за информацией о правильной утилизации старых приборов и/или их батарей. Соблюдение приведенных выше рекомендаций 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 условиями и сроками, установленными применимыми правилами. Рекомендуется, чтобы ремонт выполнялся квалифицированным персоналом. Если в любой момент вы обнаружите какую-либо проблему с вашим продуктом или у вас возникнут какие-либо сомнения, не стесняйтесь обращаться в официальную службу технической поддержки Cecotec по телефону +34 963 210 728.

10. АВТОРСКИЕ ПРАВА

Права интеллектуальной собственности на тексты, рисунки, фотографии и иллюстрации в этом руководстве принадлежат CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Все права защищены. Содержание этой публикации не может быть полностью или частично воспроизведено, сохранено в поисковой системе, передано или распространено любыми средствами (электронными, механическими, фотокопированием, записью или аналогичными) без предварительного разрешения CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

SAFETY INSTRUCTIONS

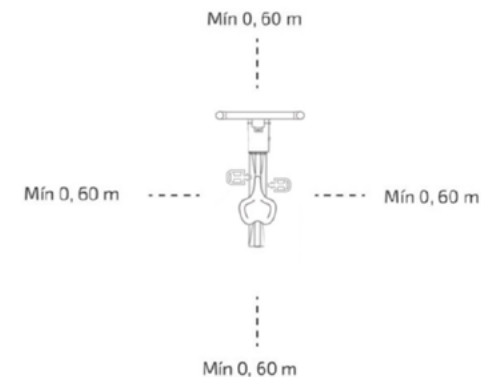
Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

Read the entire manual before assembling and using the 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 exercise bike properly. Your doctor's 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 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 exercise 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 0.6 m of free space from each side of the machine for emergency reasons. You can share the spare space with other equipment nearby. Always ensure there are not any objects blocking the space around 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.

- WARNING: this exercise bike is inertia-driven. Be careful when in motion and ensure that it completely stops before getting down as the inertia of the flywheel and pedals could cause injury to yourself or others.
- Not recommended for outdoor use.
- This product is only intended for domestic use. Do not use it for commercial or therapeutic purposes. Maximum user weight: 120 kg.
- The bicycle is not suitable for therapeutic purposes.
- This training device is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC class.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- 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 the discomfort persists, go to the nearest medical centre immediately.
- If repairs are required, please refer to your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- If any parts protrude from the device, they may interfere with 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 batteries of different type or 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 for 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.
- Insert 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. Locking bolt
3. Washers (Φ10)
4. Spring washers (Φ10)
5. Cap nuts
6. Control panel
7. Handlebar
8. Allen key (x2)
9. Flywheel
10. Handlebar support
11. Variable resistance/brake
12. Saddle
13. Saddle post
14. Height-adjusting knob for the saddle
15. Main frame
16. Crank
17. Spring
18. Mat
19. Front anti-roll bar
20. Rear anti-roll bar
21. Washer (Φ6)
22. Corrugated pipe
23. Screws M6*12
24. Trim
25. Spanner 13-15
26. Spanner 17-19
27. Wing nut

Note:

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

2. BEFORE USE

- It is recommended that two people 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

Step 1. Stabilizer bars. Fig. 2

- Take the stabilizer bars (19 and 20):
- The stabilizer bar with wheels (19) will be placed on the front part with the bicycle body, with the wheels facing outwards.
- The stabilizer bar without wheels (20) will be placed in the rear part.
- Place the main frame on the front stabilizer bar (19) by matching the holes with the pre-assembled screws. Insert them on every hole and on the other side place a curve washer (Φ10) (3), a spring washer (Φ10) (4) and a cap nut (5) on every screw. Tighten them with the spanner 17-19 (26).
- Repeat the previous process with the rear stabilizer bar (20).

Step 2. Pedals. Fig. 3

- Pedals (1) are marked with L (left pedal) and R (right pedal).
- Place the right pedal (1) on the right crank (12), in the bicycle direction, loosen the fixed nut, insert the pedal on the crank, and tighten the nut again with both spanners (25 and 26) clockwise.
- Place the left pedal (1) on the left crank (12), in the bicycle direction, loosen the fixed nut, insert the pedal on the crank, and tighten the nut again with both spanners (25 and 26) counterclockwise.

Step 3. Stem and handlebar

- Remove the part placed inside the handlebar bracket, as it is used to protect this part during transport, and insert the stem (10). Fig. 5
- Place the handlebar (7) on the handlebar bracket (10) by matching the holes on both parts and careful not to press the cables from both parts.
- Place a washer (Φ6) (21) on every hole and insert a M6*12 screw (23) to join both parts. Use the Allen key (8) to tighten them. Fig. 6
- Place the cables inside the corrugated tube (22) to protect them. Fig. 9
- Place the monitor (6). You must insert the batteries before installing it on the bicycle.
- Connect the cables to the sensor (the cable from the bicycle body) and pulse connectors (the cable from the handlebar). Fig. 8
- Place the handlebar cover (24) by pressing it slightly. Fig. 7

Step 4. Saddle

To remove or place the saddle, you must tighten or loosen the screws and nuts on the saddle base with the spanners (25 and 26).

Step 5. Swinging removal (optional). Fig. 11-12

- Insert the Allen key (8) in the holes located on the upper part of the spring and turn it until the wing nut (27) is fixed in the cap nut.
- Repeat this process with the other 3 holes (two on each stabilizer bar).
- You can save the Allen key on the slot for this purpose (Fig. 13).

4. OPERATION**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 is approximately at the same height as the saddle, remember that this parameter will depend on the biomechanics and physiology of the user. If you find this position 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 main body

There are four adjustable legs distributed under the front and rear anti-roll bars. Loosen the legs to bring it closer to the ground until there is no vibration.

Adjusting the resistance

Fig. 10

- 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 exercise bike is in use. Make sure your feet fit correctly in the toe clips to prevent any undesired movement.

Emergency brake

In the event of an emergency requiring a complete braking of the exercise bike, the resistance knob must be pushed inwards firmly until the machine stops completely.

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.

- **SPEED:** The monitor will display the current speed.
- **DISTANCE:** The monitor will display the distance you have traveled in that session.
- **TIME:** The total working time will be shown while exercising.
- **CALORIES:** The monitor will display the total amount of burned calories.
- **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.

5. EXERCISE ADVICE

Information about training

Using your DrumFit Indoor 23000 Kosmos Pro exercise bike will improve your physical condition, tone up your muscles, and, together with a calorie-controlled diet, 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 cooldown 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. 14

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.

Cooldown 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 23000 Kosmos Pro

Product reference: 07077

Maximum user weight: 120 kg

Product weight: 52 kg

Batteries: 2 x AAA

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 protecting the environment.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

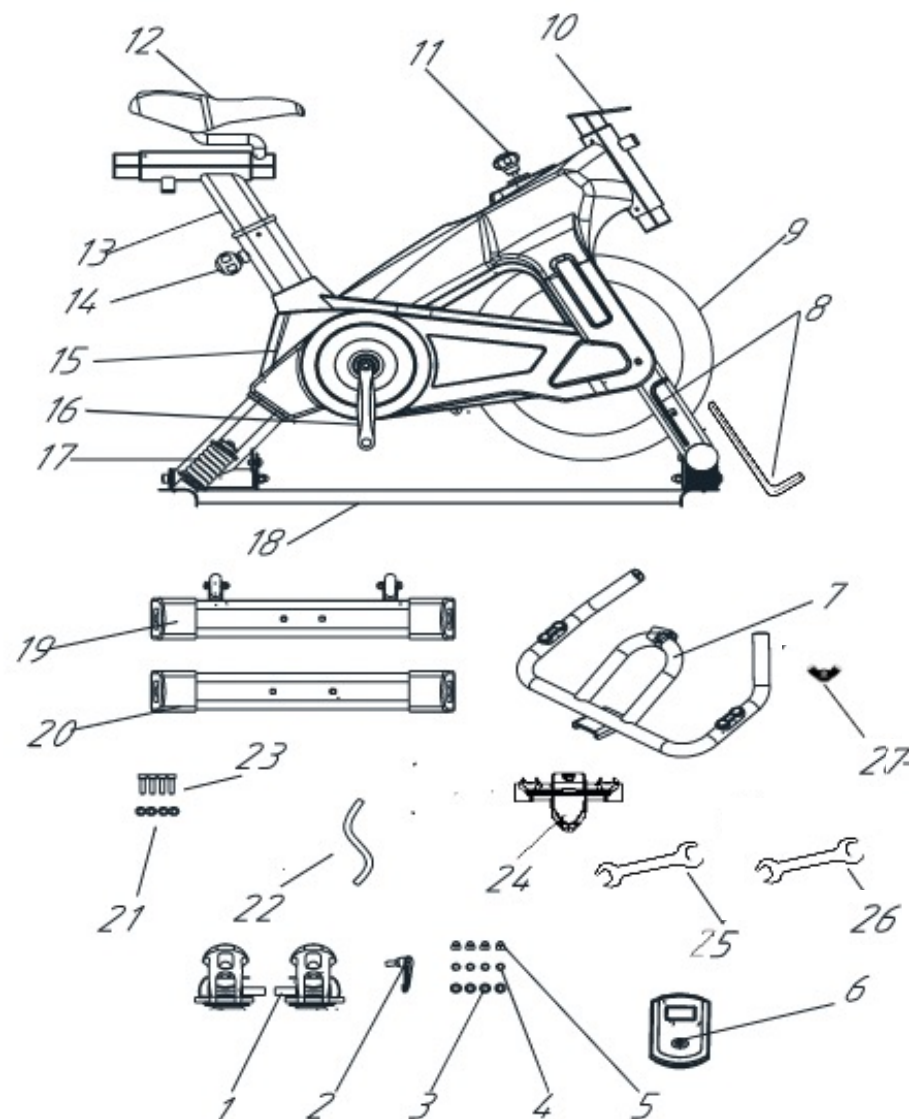
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.

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

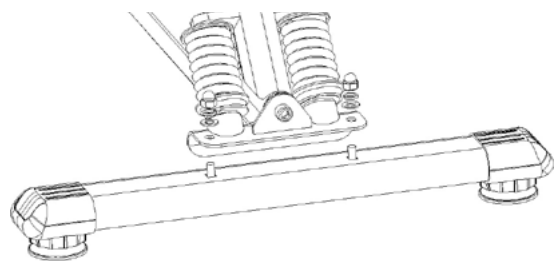
If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact Cecotec official Technical Support Service at +34 963 210 728.

10. COPYRIGHT

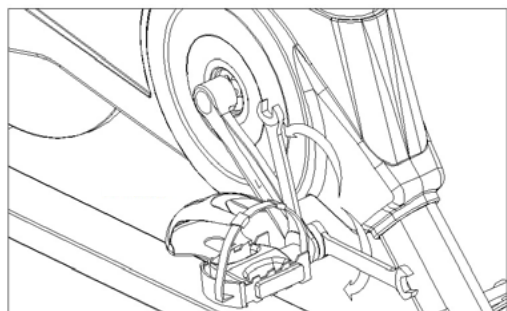
The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying,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



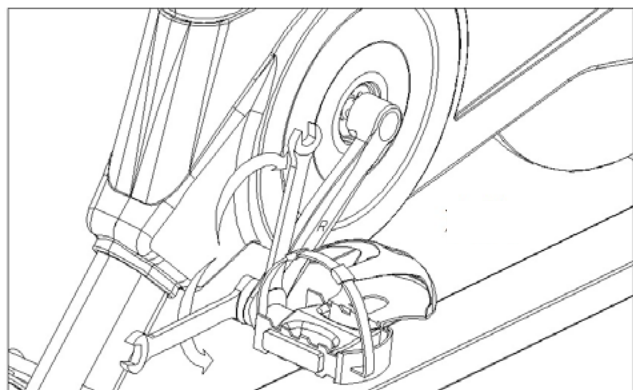
Мал./ Рис./ Fig. 1



Мал./ Рис./ Fig. 2

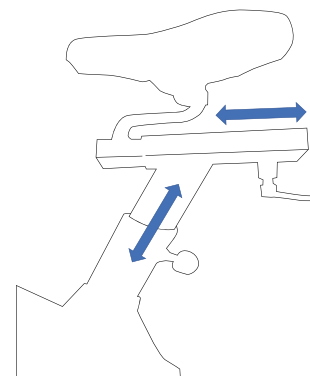


L

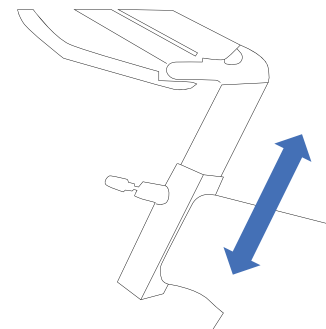


R

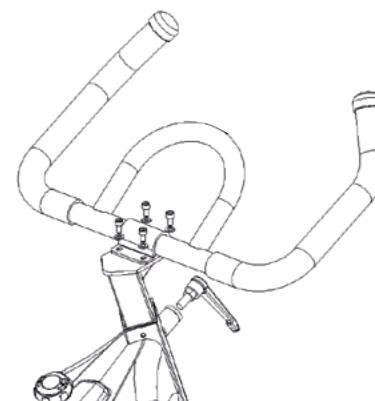
Мал./ Рис./ Fig. 3



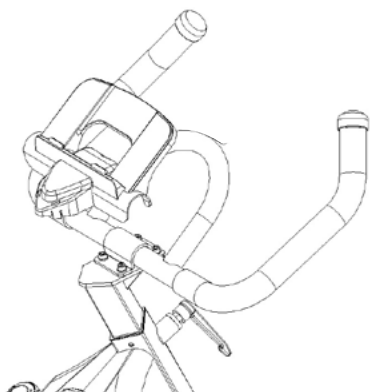
Мал./ Рис./ Fig. 4



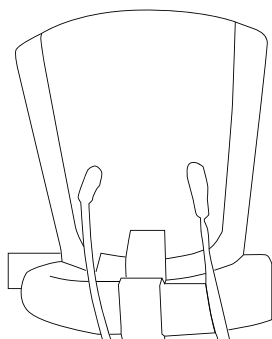
Мал./ Рис./ Fig. 5



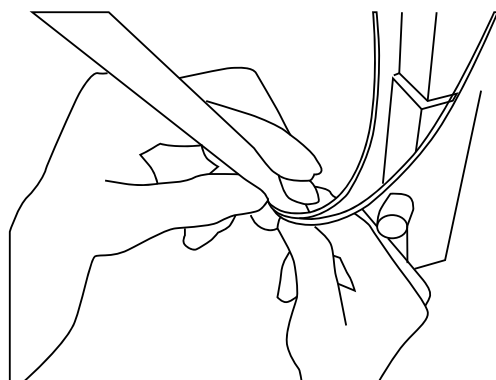
Мал./ Рис./ Fig. 6



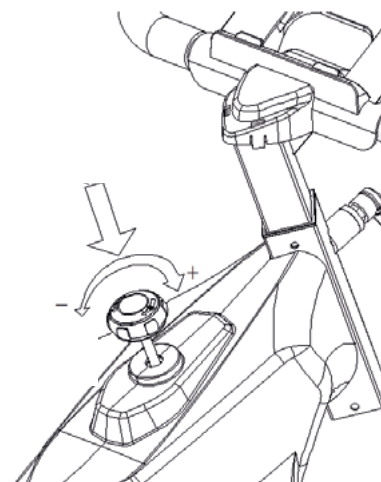
Мал./ Рис./ Fig. 7



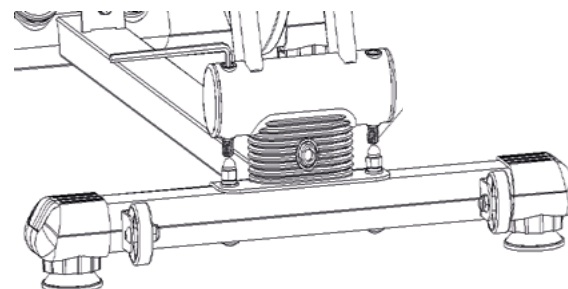
Мал./ Рис./ Fig. 8



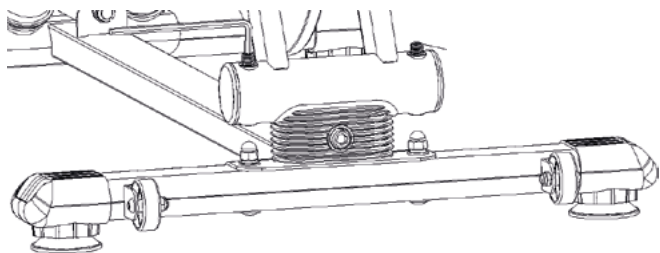
Мал./ Рис./ Fig. 9



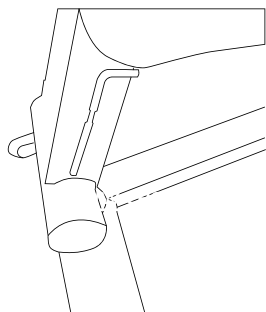
Мал./ Рис./ Fig. 10



Мал./ Рис./ Fig. 11



Мал./ Рис./ Fig. 1 2



Мал./ Рис./ Fig. 1 3



Мал./ Рис./ Fig. 1 4

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
C/ de la Pinadeta s/n, 46930
Quart de Poblet, Valencia (Spain)
VV_01220428