

cecotec

DRUMFIT CROSSFIT 1000 EOLO

Велотренажер/ Велотренажер /Air bike



DRUMFIT

Посібник користувача
Руководство пользователя
Instruction manual

Інструкція з техніки безпеки	3
Инструкция безопасности	15
Safety instructions	28

ЗМІСТ

1. Компоненти пристрою	7
2. Перед першим використанням	8
3. Складання пристрою	8
4. Консольне керування	10
5. Поради щодо вправ	11
6. Чищення та технічне обслуговування	12
7. Усунення несправностей	13
8. Технічні характеристики	13
9. Утилізація старих електроприладів	13
10. Служба технічної підтримки та гарантія	14
11. Авторські права	14

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компоненты устройства	20
2. Перед первым использованием	21
3. Сборка устройства	21
4. Консольное управление	23
5. Советы по упражнениям	24
6. Чистка и техническое обслуживание	25
7. Устранение неполадок	26
8. Технические характеристики	26
9. Утилизация старых электроприборов	26
10. Служба технической поддержки и гарантия	27
11. Авторские права	27

INDEX

1. Parts and components	32
2. Before use	33
3. Product assembly	33
4. Console operation	35
5. Information on exercising	35
6. Cleaning and maintenance	37
7. Troubleshooting	37
8. Technical specifications	37
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	38
10. Technical support and warranty	38
11. Copyright	38

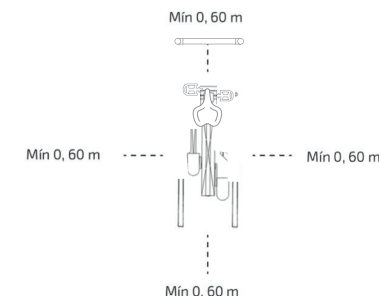
ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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.
- 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 застряти у велотренажері або може обмежити або перешкодити руху.
- УВАГА: цей тренажер не призначений для високоточних призначень. Це обладнання класу НС.
- 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.
- Максимальна вага користувача: 100 кг.
- Не рекомендується використовувати велотренажер на відкритому повітрі.
- Цей пристрій призначений лише для домашнього використання та не призначений для барів, ресторанів, фермерських будинків, готелів, мотелів та офісів.
- Велотренажер не підходить для терапевтичних цілей.
- Під час підйому або переміщення обладнання необхідно бути обережним, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте правильні методи підйому та/або допомогу.
- 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

- Не спалюйте та не піддавайте батареї впливу високих температур, оскільки вони можуть вибухнути.
- Витік із батарей може статися в екстремальних умовах. Не торкайтеся будь-якої рідини, що витікає з батарей. Якщо рідина потрапила на шкіру, негайно промийте її водою з милом. Якщо рідина потрапила у вічі, негайно промийте їх чистою водою протягом як мінімум 10 хвилин і зверніться за медичною допомогою. Одягайте рукавички для роботи з батареєю та негайно утилізуйте її відповідно до місцевих правил.
- Уникайте контакту батарей з дрібними металевими предметами, такими як скріпки, монети, ключі, цвяхи або гвинти.
- Не втручайтесь у роботу батарей будь-яким чином.
- Батареї необхідно вийняти для безпечної утилізації пристрою.
- 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.
- Клеми живлення батарей не повинні бути скорочені.
- Якщо пристрій зберігатиметься протягом тривалого часу, рекомендується вийняти батареї.
- Батареї мають бути вставлені у правильному положенні. Під час заміни батарей перевірте полярність.

1. КОМПОНЕНТИ ПРИСТРОЮ

Мал.1

N.º	Компонент	Кіл.	N.º	Компонент	Кіл.
1	Основна рама	1	18R	Педаль (П)	1
2	Задній стабілізатор	1	19	Підшипник педалі Ø21×Ø13×10	2
3	Передній стабілізатор	1	20	Плоска шайба Ø18×Ø34×2,5	2
4L	Кермо (Л)	1	21	Втулка кривошипу Ø31×Ø29×Ø13×11	2
4R	Кермо (П)	1	22L	Нейлонова гайка 1/2" /Л	1
5L	З'єднувальний важіль (Л)	1	22R	Нейлонова гайка 11/2" /П	1
5R	З'єднувальний важіль (П)	1	23	Ручка регулювання висоти сидла M12	1
6	Стійка сидла	1	24	Шестигранний болт з внутрішньою плоскою головкою M8×45	2
7	Кронштейн консолі 64×21×2,5	1	25	Ступиця Ø18×Ø14×Ø8×Ø10	2
8	Заглушка заднього стабілізатора	2	26	Пружина підсідлового штиря	1
9	Заглушка переднього стабілізатора	2	27	Наконечник Ø25×Ø22,2×Ø16,3×15	6
10	Болт з різьбленням M8×40	2	28	Ковпачок гайки Ø24×13	2
11	Деформована шайба Ø8×Ø20×1,5	2	29	Плоска шайба Ø8×Ø24×Ø2,0	2
12	Купольна гайка M8	2	30	Довгий вал Ø16×260×M8	1
13	Шестигранний болт M5×15	5	31	Консоль	1
14	Деформована шайба Ø5×Ø14×Ø1,0	5	32	Пінопластова ручка Ø23×Ø33×280	2
15	Нейлонова гайка M8	7	33	Заглушка Ø25	4
16	Плоска шайба Ø8×Ø16×Ø1,5	5	34	Датчик L = 500 мм	1
17	Подушка сидіння	1	35	Вигнута шайба Ø17×Ø22×Ø0,3	2
18L	Педаль (Л)	1			

Інструменти

- Шестигранний багатофункціональний ключ із наконечником у вигляді зірки. Мал. 2
- Шестигранний ключ 4 мм. Мал. 3
- Шестигранний багатофункціональний ключ. Мал. 4

Примітка:

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

2. ПЕРЕД ПЕРШИМ 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 включені та в хорошому стані. Якщо якась деталь відсутня або в поганому стані, негайно зверніться до офіційної служби технічної підтримки Cecotec.

Вміст коробки

- Велотренажер Drumfit CrossFit 1000 Eolo
- Інструкція з експлуатації
- Інструменти та гвинти
- Батарейки AA

3. СКЛАДАННЯ ПРИСТРОЮ

Установка передніх та задніх стабілізаторів. Мал. 5

- Зніміть чотири шестигранні болти з внутрішньою плоскою головкою (13) і чотири вигнуті шайби Ø5×Ø14×Ø1,0 (14) із заднього стабілізатора (2). Закріпіть задній стабілізатор (2) на основній рамі (1) чотирма шестиграними болтами з внутрішньою плоскою головкою (13) та чотирма вигнутими шайбами Ø5×Ø14×Ø1,0 (14). Затягніть болти за допомогою шестигранного ключа.
- Закріпіть передній стабілізатор (3) на основній рамі (1) двома різьбовими болтами M8×40 (10), двома вигнутими шайбами Ø8×Ø20×Ø1,5 (11) та двома купольними гайками (12). Затягніть болти за допомогою шестигранного інструменту.

Встановлення лівого та правого керма. Мал. 6

- Зніміть дві нейлонові гайки М8 (15), дві плоскі шайби $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times 2.0$ (29) та дві вигнуті шайби (35) з довгого валу (30). Вставте довгий вал (30) в отвір в основній рамі (1).
- Закріпіть кермо (4L) (4R) на основній рамі (1) за допомогою двох вигнутих шайб (35), двох плоских шайб $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times 2.0$ (29) та двох нейлонових гайок М8 (15). Затягніть гайки за допомогою шестигранного інструменту та хрестоподібної викрутки, що входить до комплекту постачання. Встановіть дві заглушки для гайок S13 (28) на нейлонові гайки М8 (15).
- Зніміть один шестигранний болт з внутрішньою плоскою головкою М5×15 (13) та деформовану шайбу $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times 1.0$ (14) з основної рами (1).
- Закріпіть кронштейн консолі (7) на основній рамі (1), видаливши шестигранний болт з внутрішньою плоскою головкою М5×15 (13) та одну деформовану шайбу $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times 1.0$ (14). Затягніть гайку за допомогою шестигранного ключа, що додається.
- Закріпіть консоль (31) на кронштейні консолі (7), з'єднайте кабель, що виходить із консолі (31), з кабелем датчика (34).

Установка лівого та правого сполучних важелів та педалей. Мал. 7

- Закріпіть сполучний важіль (5L) (5R) на кермі (4L) (4R) двома шестигранними болтами з внутрішньою плоскою головкою М8×45 (24), двома плоскими шайбами $\varnothing 8$ (16) та двома нейлоновими гайками М8 (15). Затягніть болти та гайки за допомогою шестигранного інструменту з хрестоподібною викруtkoю та шестигранним ключем.
- Шатуни, вали педалей та педалі мають маркування «L» для лівої сторони та «R» для правої сторони.
- Зніміть одну нейлонову гайку (22L) з лівої педалі (18L). Вставте лівий вал педалі (18L) у різьбовий отвір лівого шатуна з підшипником педалі $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$ (19), плоскою шайбою $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times 2.5$ (20) та сполучним важелем (5L). Поверніть вал педалі проти годинникової стрілки рукою. Зафіксуйте його нейлоною гайкою (22L), знятою за допомогою багатофункціонального шестигранного інструменту, що додається.

Примітка: НЕ повертайте вали педалей за годинниковою стрілкою. Це спричинить ослаблення гайок.

- Затягніть лівий вал педалі (18L) за допомогою багатофункціонального шестигранного інструменту, що додається.
- Зніміть одну нейлонову гайку (22R) із правої педалі (18R). Вставте правий вал педалі (18R) у різьбовий отвір правого шатуна за допомогою підшипника педалі $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$ (19), плоскої шайби $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times 2.5$ (20) та сполучного важеля (5R). Поверніть вал педалі за годинниковою стрілкою рукою. Зафіксуйте його нейлоною гайкою (22R). Затягніть гайку за допомогою багатофункціонального шестигранного інструменту, що додається.

Установка сідлотримача та сідла. Мал. 8

- Зніміть три нейлонові гайки (15) та три плоскі шайби $\varnothing 8$ (16) з нижньої частини сідла (17).

- Закріпіть сідло (17) на стійці сідла (6) за допомогою трьох нейлонових гайок (15) та плоских шайб $\varnothing 8$ (16). Затягніть нейлонові гайки за допомогою шестигранного інструменту, що входить до комплекту постачання.
- Надягніть пружини стійки сідла (26) на стійку сідла (6).
- Вставте стійку сідла (6) у трубку основної рами (1), потім прикріпіть ручку регулювання висоти сідла M16 M12 (23) до трубки основної рами (1), повернувши її за годинниковою стрілкою, щоб зафіксувати стійку сідла (6) у правильному положенні.

Регулювання висоти сідла

Поверніть ручку регулювання висоти сідла M12 (23) проти годинникової стрілки, щоб звільнити сідлотримач (6), а потім злегка посуньте сідлотримач (6) вгору або вниз до потрібного отвору, щоб відрегулювати положення. Зафіксуйте слайдер сідла на місці, затягнувши ручку регулювання M12 (23) за годинниковою стрілкою.

4. КОНСОЛЬНЕ КЕРУВАННЯ**РЕЖИМ**

Ця кнопка дозволяє вибрати та активувати потрібну функцію. Консольне керування можна скинути, замінивши батареї або натиснувши кнопку РЕЖИМ на 3-4 секунди.

Експлуатація

АВТО УВІМК/ВИМК: консоль автоматично вимкнеться, якщо протягом 4 хвилин не надходить сигнал. Консоль увімкнеться, коли ви почнете тренування або натиснете будь-яку кнопку.

Функція

- ЧАС: натисніть кнопку РЕЖИМ, поки індикатор не перемкнеться на ЧАС. На початку тренування відображатиметься час тренування.
- ШВИДКІСТЬ: натисніть кнопку РЕЖИМ, доки індикатор не перемкнеться на ШВИДКІСТЬ. Показує швидкість під час тренування.
- ВІДСТАНЬ: натисніть кнопку РЕЖИМ, доки індикатор не перемкнеться на ВІДСТАНЬ. На початку тренування відображатиметься відстань для кожного тренування.
- КАЛОРІЇ: натисніть кнопку РЕЖИМ, доки індикатор не перемкнеться на КАЛОРІЇ. Калорії відображатимуться на початку тренування.
- СКАНУВАННЯ: дисплей змінюється кожні 4 секунди.

Батареї

Якщо ви не бачите інформацію, що відображається на консолі, замініть батареї. У цьому моніторі використовуються лише батареї типу AA. Завжди замінійте всі батареї одночасно.

5. ПОРАДИ З ВПРАВ

Процедура розминки та заминки

- РОЗМИНКА є невід'ємною частиною будь-якого тренування. Мета розминки – підготувати тіло до фізичних вправ і, отже, мінімізувати травму. Розминайтеся від двох до п'яти хвилин перед виконанням вправ. Перед початком кожного тренування рекомендується підготувати тіло до більш інтенсивних вправ, розігрівши та розтягнувши м'язи, покращивши кровообіг та пульс, а також постачаючи більше кисню до м'язів.
- ЗАМИНКА також важлива. Щоб зменшити скутість, наприкінці кожного тренування заспокоюйте своє тіло, повторюючи ці вправи. Мета заминки – повернути тіло у стан спокою наприкінці кожного тренування. Адекватна заминка повільно уповільнює частоту серцевих скорочень та дозволяє крові повернутися до серця.

УВАГА: проконсультуйтеся з лікарем перед початком будь-якого типу вправ. Це особливо важливо для людей віком від 35 років або мають проблеми зі здоров'ям. Уважно прочитайте інструкцію перед використанням будь-якого тренувального обладнання.

Обертання головою

Поверніть голову вправо один раз, доки не відчуєте легкий натяг у лівій частині шиї. Потім поверніть голову назад один раз, витягаючи підборіддя до стелі та залишаючи рот відкритим. Повторіть дію, повернувши голову вліво один раз. Зрештою, опустіть голову на груди.

Підйом плеча

Підніміть праве плече до вуха один раз. Потім підніміть ліве плече, опускаючи праве.

Бічна розтяжка

Розведіть обидві руки в сторони та обережно підніміть їх над головою. Витягніть праву руку якнайдалі до стелі один раз. Повторіть це з лівою рукою.

Розтяжка квадрицепсів

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, візьміться за кісточку і обережно підтягніть п'яту до сидниці, доки не відчуєте натяг у передній частині стегна. Підтягніть п'яту якомога ближче до сидниці. Утримуйте положення 15 секунд і повторіть лівою ногою.

Розтяжка внутрішньої поверхні стегна

Сядьте на підлогу, поставивши підшви ніг разом, а коліна – назовні. Підтягніть стопи якомога ближче до внутрішньої поверхні стегон. Обережно притисніть коліна до підлоги. Утримуйте 15 секунд.

Торкання пальців ніг

Повільно нахиліться вперед у талії, розслабивши спину та плечі, потягніться кінчиками пальців до пальців ніг. Потягніться вниз якнайдалі і утримуйте положення 15 секунд.

Розтяжка підколінного сухожилля

Витягніть праву ногу. Покладіть підшву лівої ноги на внутрішню частину правого стегна. Потягніться до шкарпетки якнайдалі. Утримуйте це положення 15 секунд. Розслабтеся, а потім повторіть із лівою ногою.

Розтяжка литкових м'язів/ахіллового сухожилля

Притуліться до стіни, поставивши праву ногу перед лівою ногою і витягнувши руки перед собою. Тримайте ліву ногу витягнутою, а праву стопу на підлозі. Потім зігніть праву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни.

6. ЧИЩЕННЯ І ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Щоб очистити велотренажер, просто протріть його вологою м'якою тканиною. Не використовуйте абразивні засоби чи розчинники для очищення пластикових деталей. Витирайте піт, який може залишитись на велосипеді після кожного використання. Будьте обережні, щоб не допустити надмірної кількості вологи на дисплей консолі, оскільки це може створити ризик ураження електричним струмом або призвести до виходу з ладу електричних компонентів.
- Будь ласка, тримайте велотренажер, особливо консоль, далеко від прямих сонячних променів, щоб не пошкодити дисплей.
- Перевіряйте щотижня та перед кожним використанням, що всі кріпильні болти та педалі тренажера надійно затягнуті.
- Зберігайте пристрій у чистому та сухому місці, недоступному для дітей та домашніх тварин.

7. УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РІШЕННЯ
Консоль не вмикається.	Зніміть консоль з велосипеда і переконайтеся, що кабель, що виходить з неї, правильно підключений до кабелю, що виходить з основної рами. Перевірте, чи правильно вставлені батареї та що пружини контактують із батареями. Батареї консолі можуть бути розряджені. Замініть батареї на нові.
Тренажер скрипить під час використання.	Болти можуть бути ослаблені. Переконайтеся, що всі болти на місці, та затягніть їх у разі потреби.

8. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул пристрою: 07228
 Пристрій: Велотренажер Drumfit CrossFit 1000 Eolo
 Максимальна вага користувача: 100 кг
 Клас НС
 Розмір: 104 x 58,5 x 121 см
 Вага: 16,2 кг

Технічні характеристики можуть бути змінені без попередження для покращення якості продукту.
 Зроблено у Китаї | Розроблено в Іспанії

9. УТИЛІЗАЦІЯ СТАРИХ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ



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.

10. 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.

11. 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.

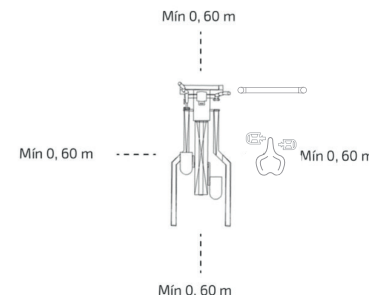
ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

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 вело-тренажера. 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, 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.
- 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: данный тренажер не предназначен для высокоточных назначений. Это оборудование класса НС.
- 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.
- Максимальный вес пользователя: 100 кг.
- Не рекомендуется использовать велотренажер на открытом воздухе.
- Данное устройство предназначено только для домашнего использования и не предназначено для баров, ресторанов, фермерских домов, гостиниц, мотелей и офисов.
- Велотренажер не подходит для терапевтических целей.
- При подъеме или перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные методы подъема и/или помощь.
- 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

- Не сжигайте и не подвергайте батареи воздействию высоких температур, так как они могут взорваться.
- Утечки из батарей могут произойти в экстремальных условиях. Не прикасайтесь к любой жидкости, вытекающей из батарей. Если жидкость попала на кожу, немедленно промойте ее водой с мылом. Если жидкость попала в глаза, немедленно промойте их чистой водой в течение как минимум 10 минут и обратитесь за медицинской помощью. Надевайте перчатки для работы с батареей и немедленно утилизируйте ее в соответствии с местными правилами.
- Избегайте контакта батарей с мелкими металлическими предметами, такими как скрепки, монеты, ключи, гвозди или винты.
- Не вмешивайтесь в работу батарей каким-либо образом.
- Батареи необходимо извлечь для безопасной утилизации устройства.
- 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.

- Клеммы питания батарей не должны быть закорочены.
- Если устройство будет храниться в течение длительного периода времени, рекомендуется извлечь батареи.
- Батареи должны быть вставлены в правильном положении. При замене батарей проверьте полярность.

1. КОМПОНЕНТЫ УСТРОЙСТВА

Рис. 1

N.º	Компонент	Кол.	N.º	Компонент	Кол.
1	Основная рама	1	18R	Педаль (П)	1
2	Задний стабилизатор	1	19	Подшипник педали $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$	2
3	Передний стабилизатор	1	20	Плоская шайба $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times 2,5$	2
4L	Руль (Л)	1	21	Втулка кривошипа $\varnothing 31 \times \varnothing 29 \times \varnothing 13 \times 11$	2
4R	Руль (П)	1	22L	Нейлоновая гайка 1/2" /Л	1
5L	Соединительный рычаг (Л)	1	22R	Нейлоновая гайка 11/2" /П	1
5R	Соединительный рычаг (П)	1	23	Ручка регулировки высоты седла M12	1
6	Стойка седла	1	24	Шестигранный болт M8x45	2
7	Кронштейн консоли $64 \times 21 \times 2,5$	1	25	Ступица $\varnothing 18 \times \varnothing 14 \times \varnothing 8 \times \varnothing 10$	2
8	Заглушка заднего стабилизатора	2	26	Пружина подседельного штыря	1
9	Заглушка переднего стабилизатора	2	27	Наконечник $\varnothing 25 \times \varnothing 22,2 \times \varnothing 16,3 \times 15$	6
10	Болт с резьбой M8x40	2	28	Колпачок гайки $\varnothing 24 \times 13$	2
11	Деформированная шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1,5$	2	29	Плоская шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times \varnothing 2,0$	2
12	Купольная гайка M8	2	30	Длинный вал $\varnothing 16 \times 260 \times M8$	1
13	Шестигранный болт M5x15	5	31	Консоль	1
14	Деформированная шайба $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times \varnothing 1,0$	5	32	Пенопластовая ручка $\varnothing 23 \times \varnothing 33 \times 280$	2
15	Нейлоновая гайка M8	7	33	Заглушка $\varnothing 25$	2
16	Плоская шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times \varnothing 1,5$	5	34	Датчик L= 500 мм	1
17	Подушка сиденья	1	35	Изогнутая шайба $\varnothing 17 \times \varnothing 22 \times \varnothing 0,3$	2
18L	Педаль (Л)	1			
18R	Педаль (П)	1			

Инструменты

- Шестигранный многофункциональный ключ с наконечником в виде звезды. Рис. 2
- Шестигранный ключ 4 мм. Рис. 3
- Шестигранный многофункциональный ключ. Рис. 4

Примечание:

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

2. ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

- Данный прибор упакован таким образом, чтобы защитить его во время транспортировки. Достаньте устройство из коробки и удалите все упаковочные материалы. Вы можете хранить оригинальную коробку и другие элементы упаковки в надежном месте. Это поможет вам предотвратить повреждение устройства при его транспортировке в дальнейшем. В случае утилизации оригинальной упаковки убедитесь, что все упаковочные материалы переработаны соответствующим образом.
- Убедитесь, что все детали и компоненты включены в комплект поставки и находятся в хорошем состоянии. Если какая-либо деталь отсутствует или находится в плохом состоянии, немедленно обратитесь в официальную службу технической поддержки Cecotec.

Содержимое коробки

- Велотренажер Drumfit CrossFit 1000 Eolo
- Инструкция по эксплуатации
- Инструменты и винты
- Батарейки AA

3. СБОРКА УСТРОЙСТВА

Установка передних и задних стабилизаторов Рис. 5

- Снимите четыре шестигранных болта с внутренней плоской головкой (13) и четыре изогнутые шайбы $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times \delta 1.0$ (14) с заднего стабилизатора (2). Закрепите задний стабилизатор (2) на основной раме (1) четырьмя шестигранными болтами с внутренней плоской головкой (13) и четырьмя изогнутыми шайбами $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times \delta 1.0$ (14). Затяните болты с помощью предоставленного шестигранного ключа.
- Закрепите передний стабилизатор (3) на основной раме (1) двумя резьбовыми болтами M8×40 (10), двумя изогнутыми шайбами $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times \delta 1.5$ (11) и двумя купольными гайками (12). Затяните болты с помощью предоставленного шестигранного инструмента.

Установка левого и правого руля. Рис. 6

- Снимите две нейлоновые гайки M8 (15), две плоские шайбы $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times \delta 2.0$ (29) и две изогнутые шайбы (35) с длинного вала (30). Вставьте длинный вал (30) в отверстие в основной раме (1).
- Закрепите руль (4L) (4R) на основной раме (1) с помощью двух изогнутых шайб (35), двух плоских шайб $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times \delta 2.0$ (29) и двух нейлоновых гаек M8 (15). Затяните гайки с помощью шестигранного инструмента и крестообразной отвертки, входящей в комплект поставки. Установите две заглушки для гаек S13 (28) на нейлоновые гайки M8 (15).
- Снимите один шестигранный болт с внутренней плоской головкой M5×15 (13) и деформированную шайбу $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times \delta 1.0$ (14) с основной рамы (1).
- Закрепите кронштейн консоли (7) на основной раме (1), удалив шестигранный болт с внутренней плоской головкой M5×15 (13) и одну деформированную шайбу $\varnothing 5 \times \varnothing 14 \times \delta 1.0$ (14). Затяните гайку с помощью прилагаемого шестигранного ключа.
- Закрепите консоль (31) на кронштейне консоли (7), соедините кабель, выходящий из консоли (31), с кабелем датчика (34).

Установка левого и правого соединительных рычагов и педалей. Рис. 7

- Закрепите соединительный рычаг (5L) (5R) на руле (4L) (4R) двумя шестигранными болтами с внутренней плоской головкой M8×45 (24), двумя плоскими шайбами $\varnothing 8$ (16) и двумя нейлоновыми гайками M8 (15). Затяните болты и гайки с помощью шестигранного инструмента с крестообразной отверткой и шестигранным ключом.
- Шатуны, валы педалей и педали имеют маркировку «L» для левой стороны и «R» для правой стороны.
- Снимите одну нейлоновую гайку (22L) с левой педали (18L). Вставьте левый вал педали (18L) в резьбовое отверстие левого шатуна с подшипником педали $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$ (19), плоской шайбой $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times \delta 2.5$ (20) и соединительным рычагом (5L). Поверните вал педали против часовой стрелки рукой. Зафиксируйте его нейлоновой гайкой (22L), снятой с помощью прилагаемого многофункционального шестигранного инструмента.

Примечание: НЕ поворачивайте валы педалей по часовой стрелке. Это приведет к ослаблению гаек.

- Затяните левый вал педали (18L) с помощью прилагаемого многофункционального шестигранного инструмента.
- Снимите одну нейлоновую гайку (22R) с правой педали (18R). Вставьте правый вал педали (18R) в резьбовое отверстие правого шатуна с подшипником педали $\varnothing 21 \times \varnothing 13 \times 10$ (19), плоской шайбы $\varnothing 18 \times \varnothing 34 \times \delta 2.5$ (20) и соединительного рычага (5R). Поверните вал педали по часовой стрелке рукой. Зафиксируйте его нейлоновой гайкой (22R). Затяните гайку с помощью прилагаемого многофункционального шестигранного инструмента.

Установка седлодержателя и седла. Рис. 8

- Снимите три нейлоновые гайки (15) и три плоские шайбы ф8 (16) с нижней части седла (17).
- Закрепите седло (17) на стойке седла (6) с помощью трех нейлоновых гаек (15) и плоских шайб ф8 (16). Затяните нейлоновые гайки с помощью шестигранного инструмента, входящего в комплект поставки.
- Наденьте пружины стойки седла (26) на стойку седла (6).
- Вставьте стойку седла (6) в трубку основной рамы (1), затем прикрепите ручку регулировки высоты седла M16 M12 (23) к трубке основной рамы (1), повернув ее по часовой стрелке, чтобы зафиксировать стойку седла (6) в правильном положении.

Регулировка высоты седла

Поверните ручку регулировки высоты седла M12 (23) против часовой стрелки, чтобы освободить седлодержатель (6), а затем слегка сдвиньте седлодержатель (6) вверх или вниз до нужного отверстия, чтобы отрегулировать положение. Зафиксируйте слайдер седла на месте, затянув ручку регулировки M12 (23) по часовой стрелке.

4. КОНСОЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ**РЕЖИМ**

Эта кнопка позволяет выбрать и активировать нужную функцию. Консольное управление можно сбросить, заменив батареи или нажав кнопку РЕЖИМ на 3-4 секунды.

Эксплуатация

АВТО ВКЛ/ВЫКЛ: консоль автоматически выключится, если в течение 4 минут не поступает сигнал. Консоль включится, когда вы начнете тренировку или нажмете любую кнопку.

Функция

- **ВРЕМЯ:** нажмите кнопку РЕЖИМ, пока индикатор не переключится на ВРЕМЯ. В начале тренировки будет отображаться время тренировки.
- **СКОРОСТЬ:** нажмите кнопку РЕЖИМ, пока индикатор не переключится на СКОРОСТЬ. Показывает скорость во время тренировки.
- **РАССТОЯНИЕ:** нажмите кнопку РЕЖИМ, пока индикатор не переключится на РАССТОЯНИЕ. В начале тренировки будет отображаться расстояние для каждой тренировки.
- **КАЛОРИИ:** нажмите кнопку РЕЖИМ, пока индикатор не переключится на КАЛОРИИ. Калории будут отображаться в начале тренировки.
- **СКАНИРОВАНИЕ:** дисплей меняется каждые 4 секунды.

Батареи

Если вы не видите информацию, отображаемую на консоли, замените батарейки. В этом мониторе используются только батарейки типа AA. Всегда заменяйте все батарейки одновременно.

5. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ**Процедура разминки и заминки**

- **РАЗМИНКА** является неотъемлемой частью любой тренировки. Цель разминки – подготовить тело к физическим упражнениям и, следовательно, свести к минимуму травмы. Разминайтесь от двух до пяти минут перед выполнением упражнений. Перед началом каждой тренировки рекомендуется подготовить тело к более интенсивным упражнениям, разогрев и растянув мышцы, улучшив кровообращение и пульс, а также поставляя больше кислорода к мышцам.
- **ЗАМИНКА** также важно. Чтобы уменьшить скованность, в конце каждой тренировки охлаждайте свое тело, повторяя эти упражнения. Цель охлаждения – вернуть тело в состояние покоя в конце каждой тренировки. Адекватная заминка медленно замедляет частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.

ВНИМАНИЕ: проконсультируйтесь с врачом перед началом любого типа упражнений. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочтите инструкцию перед использованием любого подобного тренировочного оборудования.

Вращение головой

Поверните голову вправо один раз, пока не почувствуете легкое натяжение в левой части шеи. Затем поверните голову назад один раз, вытягивая подбородок к потолку и оставляя рот открытым. Повторите действие, повернув голову влево один раз. Наконец, опустите голову на грудь.

Подъем плеча

Поднимите правое плечо к уху один раз. Затем поднимите левое плечо, опуская правое.

Боковая растяжка

Разведите обе руки в стороны и осторожно поднимите их над головой. Вытяните правую руку как можно дальше к потолку один раз. Повторите это действие с левой рукой.

Растяжка квадрицепсов

Опираясь одной рукой на стену для равновесия, возьмитесь за лодыжку и осторожно подтяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете натяжение в передней части бедра. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение 15 секунд и повторите с левой ногой.

Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол, поставив подошвы ног вместе, а колени – наружу. Подтяните стопы как можно ближе к внутренней поверхности бедер. Осторожно прижмите колени к полу. Удерживайте положение 15 секунд.

Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед в талии, расслабив спину и плечи, потянитесь кончиками пальцев к пальцам ног. Потянитесь вниз как можно дальше и удерживайте положение 15 секунд.

Растяжка подколенного сухожилия

Вытяните правую ногу. Положите подошву левой ноги на внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь к носку как можно дальше. Удерживайте это положение 15 секунд. Расслабьтесь, а затем повторите с левой ногой.

Растяжка икроножных мышц/ахиллова сухожилия

Прислонитесь к стене, поставив правую ногу перед левой ногой и вытянув руки перед собой. Держите левую ногу вытянутой, а правую стопу на полу. Затем согните правую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене.

6. ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Чтобы очистить велотренажер, просто протрите его мягкой влажной тканью. Не используйте абразивные чистящие средства или растворители для очистки пластиковых деталей. Вытирайте пот, который может остаться на велосипеде после каждого использования. Будьте осторожны, чтобы не допустить попадания слишком большого количества влаги на дисплей консоли, так как это может создать риск поражения электрическим током или привести к выходу из строя электрических компонентов.
- Пожалуйста, держите велотренажер, особенно консоль, вдали от прямых солнечных лучей, чтобы не повредить дисплей.
- Проверяйте еженедельно и перед каждым использованием, что все крепежные болты и педали тренажера надежно затянуты.
- Храните устройство в чистом и сухом месте, недоступном для детей и домашних животных.

7. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Консоль не включается.	Снимите консоль с велосипеда и убедитесь, что выходящий из нее кабель правильно подключен к кабелю, выходящему из основной рамы. Проверьте, правильно ли вставлены батареи и что пружины контактируют с батареями. Батареи консоли могут быть разряженными. Замените батареи на новые.
Тренажер скрипит во время использования.	Болты могут быть ослаблены. Убедитесь, что все болты на месте, и затяните их при необходимости.

8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул устройства: 07228
Устройство: Велотренажер Drumfit CrossFit 1000 Eolo
Максимальный вес пользователя: 100 кг
Класс HC
Размер: 104 x 58,5 x 121 см
Вес: 16,2 кг

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления для улучшения качества продукта.
Сделано в Китае | Разработано в Испании

9. 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.

10. 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.

11. АВТОРСКИЕ ПРАВА

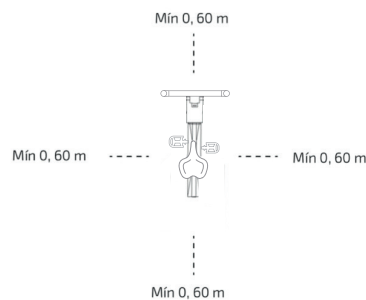
Права интеллектуальной собственности на тексты, рисунки, фотографии и иллюстрации в этом руководстве принадлежат CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Все права защищены. Содержание этой публикации не может быть полностью или частично воспроизведено, сохранено в поисковой системе, передано или распространено любыми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

SAFETY INSTRUCTIONS

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

as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.

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



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

Instructions on batteries

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

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

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

1. ARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

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

Tools

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

NOTE:

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

2. BEFORE USE

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

Box content

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

3. PRODUCT ASSEMBLY**Front and rear stabilisers installation** Fig. 5

- Remove four hexagon bolts with internal flat head (13) and four warped washers $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1.0$ (14) from the rear stabiliser (2). Fix the rear stabiliser (2) to the main frame (1) with four hexagon bolts with internal flat head (13) and four warped washers $\phi 5 \times \phi 14 \times \delta 1.0$ (14). Tighten the bolts using the Allen key provided.
- Fix the front stabiliser (3) to the main frame (1) with two threaded bolts M8×40 (10), two warped washers $\phi 8 \times \phi 20 \times \delta 1.5$ (11) and two domed nuts (12). Tighten the bolts with the hexagonal multi-purpose tool provided.

Left and right handlebar installation Fig. 6

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

washers (35) from the long shaft (30). Slide the long shaft (30) into the hole in the main frame (1).

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

Left and right connecting arms and pedals installation Fig. 7

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

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

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

Saddle post and saddle installation. Fig. 8

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

Adjusting the height of the saddle

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

4. CONSOLE OPERATION

MODE

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

Operation

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

Function

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

Batteries

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

5. INFORMATION ON EXERCISING

Warm-up and cool-down routine

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

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

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

Head roll

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

Shoulder lift

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

Side stretching

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

Quadriceps stretching

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

Inner thigh stretching

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

Toe touch

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

Hamstring stretching

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

Calf/Achilles tendon stretching

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

6. CLEANING AND MAINTENANCE

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

7. TROUBLESHOOTING

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

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07228

Product: Drumfit CrossFit 1000 Eolo air bike

Maximum user weight: 100 kg.

HC Class

Size: 104 x 58,5 x 121 cm

Weight: 16.2 kg

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

Made in China | Designed in Spain

9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES

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

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

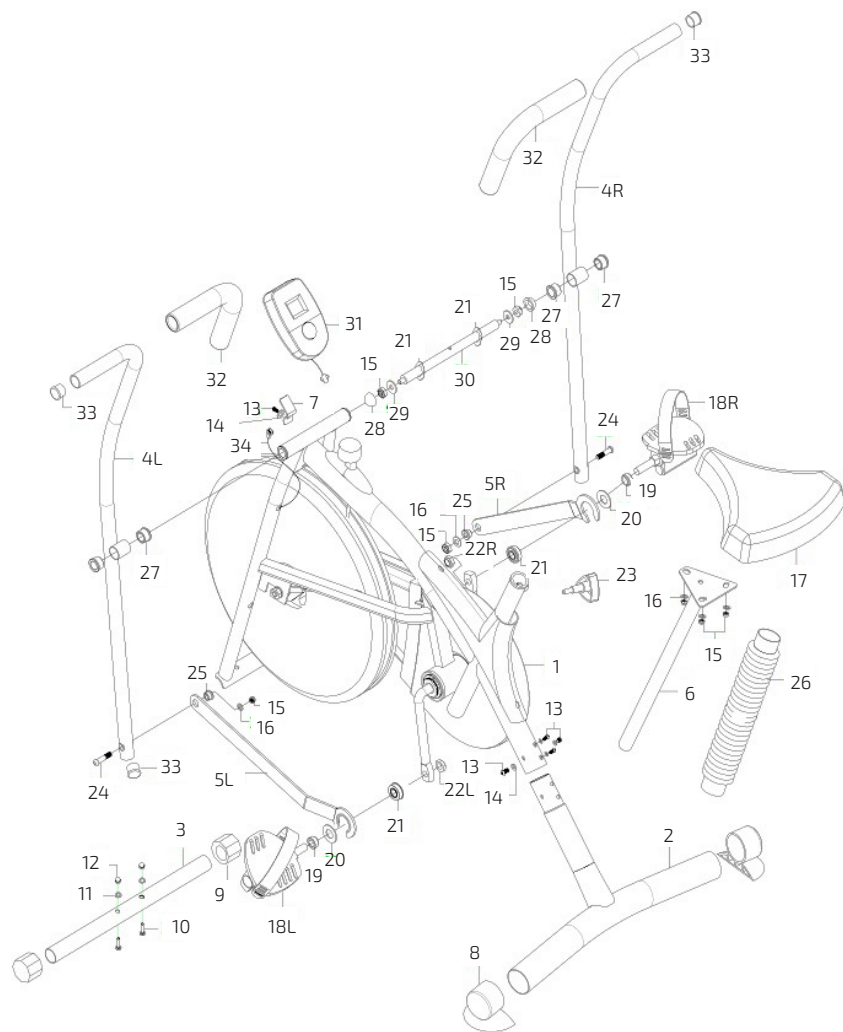
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.

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

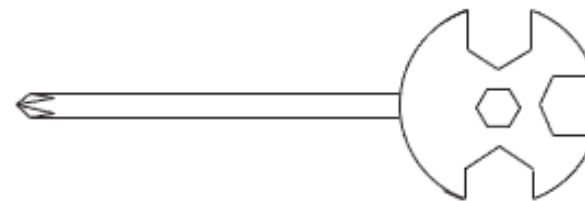
If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

11. COPYRIGHT

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



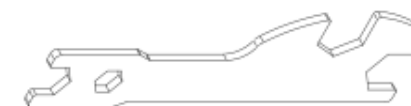
Мал./ Рис./ Fig. 1



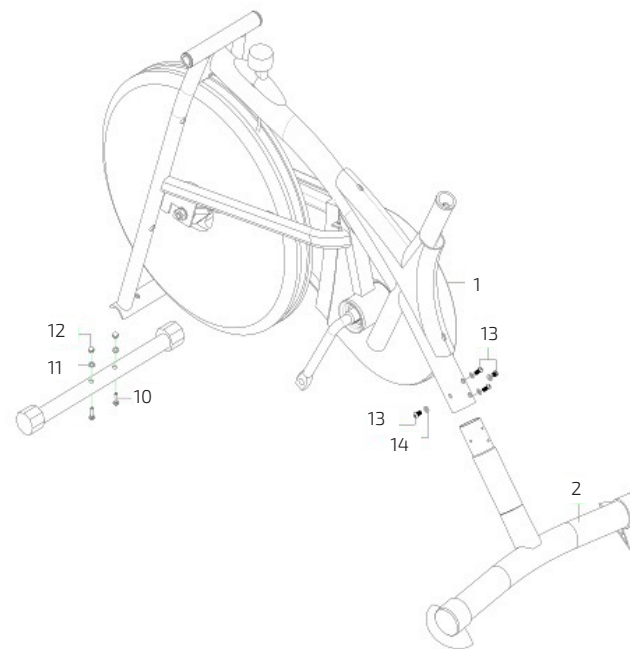
Мал./ Рис./ Fig. 2



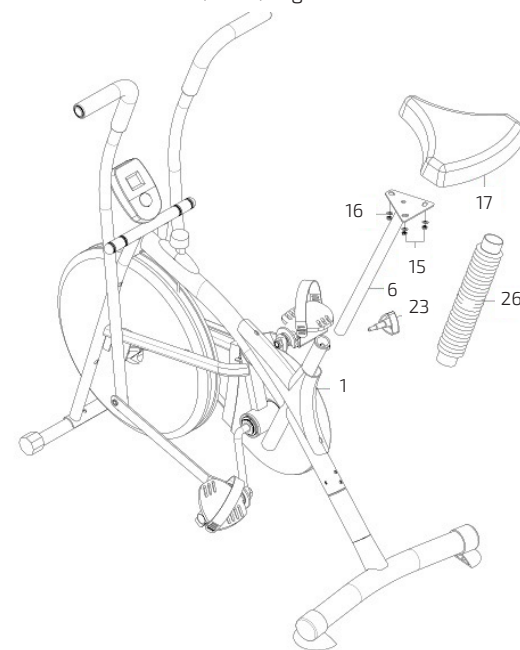
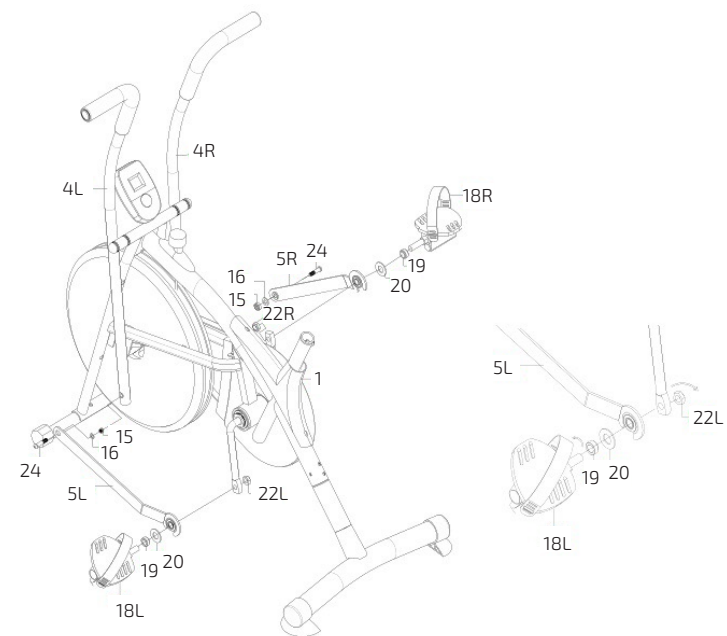
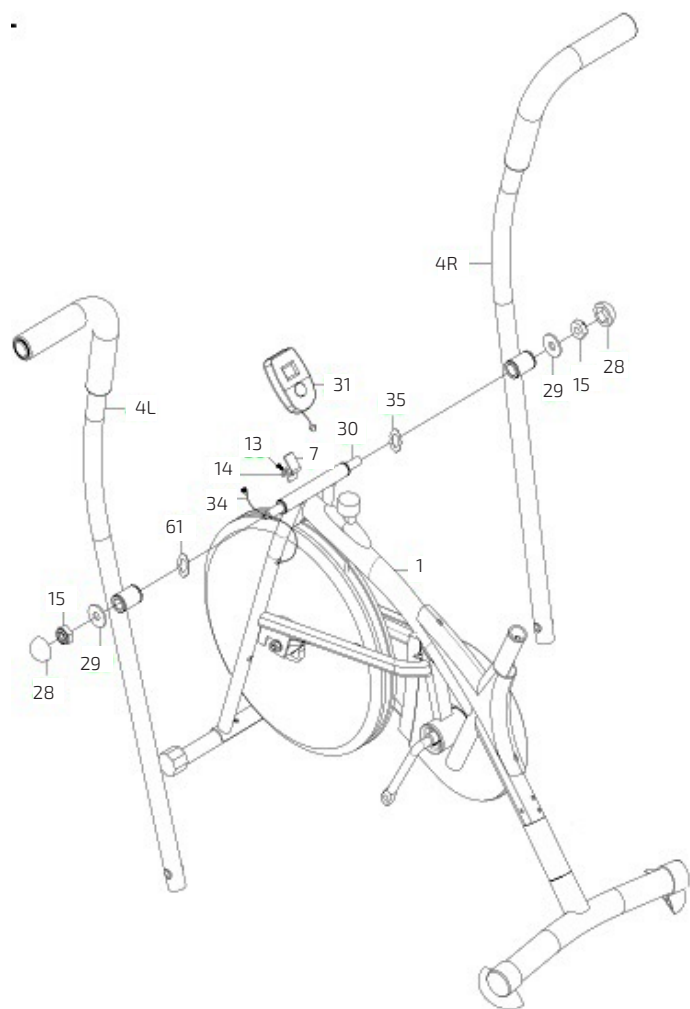
Мал./ Рис./ Fig. 3



Мал./ Рис./ Fig. 4



Мал./ Рис./ Fig. 5



www.cecotec.es

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