

cecotec

DRUMFIT INDOOR 10000 RACE

Велотренажер / Велотренажер/ Indoor bike



DRUMFIT

Посібник користувача
Руководство пользователя
Instruction manual

Інструкція з техніки безпеки	3
Инструкция безопасности	13
Safety instructions	24

ЗМІСТ

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компоненты устройства	18
2. Перед первым использованием	19
3. Сборка устройства	19
4. Эксплуатация	20
5. Советы по упражнениям	21
6. Чистка и техническое обслуживание	21
7. Устранение неполадок	22
8. Технические характеристики	22
9. Утилизация старых электроприборов	23
10. Служба технической поддержки и гарантия	23
11. Авторские права	23

INDEX

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

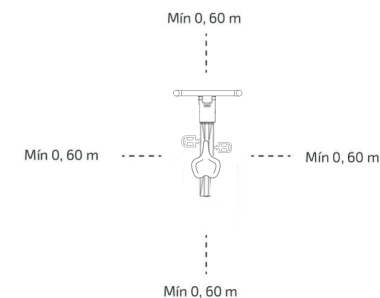
ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

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 14 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 застрягти 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: 120 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

ПРИМІТКА: деякі невеликі компоненти/частини можуть бути вже встановлені на більші компоненти, щоб полегшити збірку кімнатного велосипеда. Перш ніж звертатися до нас щодо відсутніх компонентів, переконайтеся, що у вас є всі деталі.

Мал. 1

Номер	Компонент	Кільк.	Номер	Компонент	Кільк.
1	Основна рама	1	11	Консольний кронштейн	1
2	Задній стабілізатор	1	12	Ручка регулювання M1	2
3	Передній стабілізатор	1	13	Накидна гайка N1	4
4	Сідло	1	14	Шестигранний болт T1	4
5	Кронштейн регулювання сідла	1	15	Гвинт S1	4
6	Сідловий стержень	1	16	Кріпильна гайка N1	1
7	Кермо	1	17	Шестигранний ключ	1
8	Стержень керма	1	18	Фіксований гайковий ключ	1
9	Педалі (Л/П)	1			
10	Консоль	1			

Примітка:

Малюнки в цьому посібнику є схематичними зображеннями і можуть не зовсім 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 10000 Race
- Інструкція з експлуатації
- Монтажний комплект
- 2 батарейки AAA для консолі

3. СКЛАДАННЯ ПРИСТРОЮ

Крок 1. Збірка стійки стабілізатора

Закріпіть задній (2) і передній (3) стабілізатори в основній рамі за допомогою чотирьох шестигранних болтів T1 (14), чотирьох шайб і чотирьох накидних гайок (13). Вставте ручку регулювання M1 (12) в основну раму. Мал. 2

Крок 2. Збірка педалей (Л/П). Мал. 3

- Закріпіть ліву педаль, повернувши її проти годинникової стрілки, потім затягніть фіксуючу гайку проти годинникової стрілки.
- Закріпіть праву педаль, повернувши її за годинниковою стрілкою, потім затягніть фіксуючу гайку за годинниковою стрілкою.

Крок 3. Збірка керма і консолі

Послабте ручку регулювання M1 (12) і вставте стержень керма (8) в основну раму (1). Вибравши потрібну висоту, знову відрегулюйте ручку. Закріпіть кермо (7) на виносі за допомогою чотирьох гвинтів S1 (15). Помістіть консоль (10) на кермо та надійно зафіксуйте її. Підключіть кабель даних до консолі. Мал. 4 і Мал. 5

Крок 4. Збірка сидла

Послабте ручку регулювання M1 (12) і вставте сидло (6) у задню частину основної рами (1). Вибравши потрібну висоту, знову відрегулюйте ручку. Встановіть кронштейн регулювання сидла (5) на стійку (6) і закріпіть його фіксуючою гайкою N1 (16). Нарешті, помістіть сидло (4) на кронштейн регулювання сидла (5) і закріпіть його за допомогою фіксуючих гайок. Для цього скористайтеся наявним гайковим ключем. Мал. 6

4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Як сідати та злізати з велосипеда

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

Регулювання опору

- Опір обертанню педалей можна регулювати за допомогою ручки опору, розташованої на основній рамі. Щоб збільшити опір, поверніть ручку за годинниковою стрілкою. Щоб зменшити опір, поверніть ручку проти годинникової стрілки.
- Натисніть ручку, щоб використовувати її як екстрене гальмо.

Складання сидла

- Щоб відрегулювати висоту сидла, пам'ятайте, що правильне положення – це те, при якому ваша талія не нахилена вбік, коли педаль знаходиться в нижньому положенні, а нога ідеально вставлена в затискачі для пальців.
- Відрегулюйте сидло належним чином, щоб забезпечити максимальну ефективність і комфорт під час тренування. Сидло знаходиться в правильному положенні, якщо користувач має злегка зігнуте коліно, коли одна з педалей знаходиться під кутом 90 градусів відносно землі.
- Щоб відрегулювати висоту сидла, просто послабте ручку регулювання висоти, підніміть або опустіть сидло на потрібну висоту та затягніть ручку.

Регулювання керма

- Переконайтеся, що висота керма приблизно дорівнює висоті сидла. Пам'ятайте, що цей параметр буде залежати від біомеханіки та фізіології користувача. Якщо ви відчуваєте себе в такому положенні незручно або коліна торкаються керма, слід трохи збільшити висоту.
- Щоб відрегулювати висоту керма, просто послабте ручку регулювання натягу, відрегулюйте ручку на потрібну висоту та затягніть ручку.

Використання консолі

1. Автоматичне включення і виключення
 - а. Консоль автоматично вмикається, якщо вона виявляє сигнал від датчика швидкості або якщо натискається кнопка.
 - б. Консоль автоматично вимикається, якщо датчик швидкості не надсилає сигнал або якщо кнопка не натиснута протягом 4 хвилин.
2. Кнопка скидання: пристрій можна скинути, натиснувши кнопку протягом 3 секунд або замінивши батареї.
3. Функції: щоб відобразити ту чи іншу функцію, натискайте кнопку РЕЖИМ, поки на дисплеї не з'явиться потрібна функція.
 - а. ЧАС: відображає загальний час тренування (0:00-99:59).
 - б. ШВИДКІСТЬ: відображає поточну швидкість (0,0-999,9).
 - в. ДИСТАНЦІЯ: відображає дистанцію пробігу під час кожного тренування (0,0-999,9).
 - г. ОДОМЕТР: відображає загальну накопичену дистанцію з моменту заміни батареї (0-9999).
 - д. ПУЛЬС: відображення частоти серцевих скорочень (зачекайте 30 секунд після того, як покладете руки на датчики, щоб відобразити частоту серцевих скорочень, 40-240).
 - е. КАЛОРІЇ: відображає калорії, спалені під час тренування (0,0-999,9).
 - є. СКАНУВАННЯ: автоматично відображає функції одну за одною.

5. ПОРАДИ З ВПРАВ

Правильне тренування має складатися з наступних етапів:

- Розминка: складається із сеансу розтяжки та вправ низької інтенсивності тривалістю від 5 до 10 хвилин. Правильна розминка підвищує температуру тіла, частоту серцевих скорочень і кровообіг, готуючись до тренування. Мал. 7
- Тренування: складається з 20-30 хвилин вправ.
- (Примітка: протягом перших кількох тижнів вправ не тримайте пульс високим більше 20 хвилин). Мал. 8
- Розслаблення: складається з 5-10 хвилин вправ на розтяжку. Це збільшить гнучкість м'язів і допоможе уникнути травм. Мал. 7

6. ЧИЩЕННЯ І ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Періодично змащуйте рухомі частини, щоб запобігти передчасному зносу.
- Огляньте та затягніть усі частини перед використанням пристрою. Негайно замініть будь-які несправні частини та не використовуйте обладнання знову, доки воно не прийде в ідеальний робочий стан.

- Пристрій можна чистити злегка вологою тканиною з м'яким неабразивним миючим засобом. Не використовуйте розчинники.
- Уникайте впливу на пристрій прямих сонячних променів, особливо на консоль.
- Не намагайтеся ремонтувати пристрій самостійно. Якщо у вас виникнуть труднощі зі складанням або експлуатацією велотренажера, або якщо ви вважаєте, що якась деталь відсутня, зверніться до офіційної служби технічної підтримки Cecotec.
- Щоб перемістити машину, або потягніть кермо вниз, доки задня частина велосипеда не підніметься в повітря, або підніміть велосипед, взявшись за задній стабілізатор. Це дозволяє повністю безпечно переміщати велосипед у потрібне положення.

Примітка:

Частота чищення та обслуговування залежить від частоти та інтенсивності використання.

7. УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Можливі причини	Рішення
Пристрій хитається під час використання	Ноги не на одному рівні.	Обертайте ноги, поки велосипед не стане рівним.
Консоль не працює належним чином	1. Розрядився акумулятор. 2. Кабелі підключені неправильно.	1. Поміняти батарею. 2. З'єднайте їх належним чином.
Кермо не стійке	Болти ослаблені.	Затягніть болти.
Гучний шум від рухомих частин	Деталі не затягнуті належним чином.	Затягніть їх.

8. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Номер пристрою: 07240

Пристрій: DrumFit Indoor 10000 Race

Максимальна вага користувача: 120 кг

НС клас

Розміри: 101x50x120 см

Вага: 51 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 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.

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.

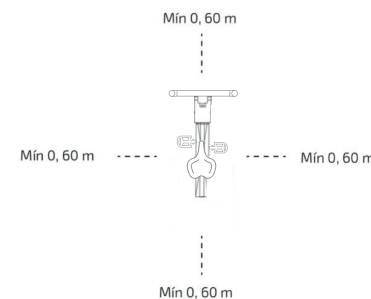
ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

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 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 14 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.
- 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: 120 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 Secotec.
- 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

ПРИМЕЧАНИЕ: некоторые мелкие компоненты/детали могут быть уже установлены на более крупных компонентах для облегчения сборки внутреннего велосипеда. Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, прежде чем обращаться к нам по поводу недостающих компонентов.

Рис. 1

Номер	Компонент	Количество	Номер	Компонент	Количество
1	Основная рама	1	11	Кронштейн консоли	1
2	Задний стабилизатор	1	12	Ручка регулировки M1	2
3	Передний стабилизатор	1	13	Колпачковая гайка H1	4
4	Седло	1	14	Шестигранный болт T1	4
5	Скоба регулировки седла	1	15	Винт S1	4
6	Седлодержатель	1	16	Крепежная гайка N1	1
7	Руль	1	17	Шестигранный ключ	1
8	Стержень руля	1	18	Фиксированный гаечный ключ	1
9	Педали (Л/П)	1			
10	Консоль	1			

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 10000 Race
- Руководство по эксплуатации
- Комплект для сборки
- 2 батарейки AAA для консоли

3. СБОРКА УСТРОЙСТВА

Шаг 1. Сборка стабилизаторов

Закрепите задний (2) и передний (3) стабилизаторы на основной раме с помощью четырех болтов с шестигранной головкой T1 (14), четырех шайб и четырех колпачковых гаек (13). Вставьте регулировочную ручку M1 (12) в основную раму. Рис. 2

Шаг 2. Сборка педалей (Л/П). Рис. 3

- Закрепите левую педаль, повернув ее против часовой стрелки, затем затяните фиксирующую гайку против часовой стрелки.
- Закрепите правую педаль, повернув ее по часовой стрелке, затем затяните фиксирующую гайку по часовой стрелке.

Шаг 3. Сборка руля и консоли

Ослабьте регулировочную ручку M1 (12) и вставьте шток руля (8) в основную раму (1). Выбрав нужную высоту, снова отрегулируйте ручку. Закрепите руль (7) на штоке с помощью четырех винтов S1 (15). Установите консоль (10) на руль и надежно закрепите ее. Подключите кабель передачи данных к консоли. Рис. 4 и Рис. 5

Шаг 4. Сборка седла

Ослабьте регулировочную ручку M1 (12) и вставьте стойку седла (6) в заднюю часть основной рамы (1). После того, как вы выбрали нужную высоту, снова отрегулируйте ручку. Установите кронштейн регулировки седла (5) на стойку (6) и закрепите его фиксирующей гайкой N1 (16). Наконец, установите седло (4) на кронштейн регулировки седла (5) и закрепите его фиксирующими гайками. Для этого используйте фиксированный гаечный ключ, входящий в комплект. Рис. 6

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Как садиться и слезать с велосипеда

- Перед тем как сесть на велосипед, убедитесь, что педали надежно закреплены. Встаньте рядом с велосипедом и перекиньте ногу, которая находится ближе к нему, через раму, чтобы сесть на седло; затем вставьте ноги в педали.
- Чтобы сойти с велотренажера, выполните предыдущий шаг в обратном порядке.

Регулировка сопротивления

- Сопротивление можно отрегулировать с помощью ручки сопротивления, расположенной на основной раме. Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку по часовой стрелке. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку против часовой стрелки.
- Нажмите на ручку, чтобы использовать ее в качестве аварийного тормоза.

Сборка 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 туклипсы.
- Отрегулируйте седло правильно, чтобы обеспечить максимальную эффективность и комфорт во время тренировки. Седло находится в правильном положении, если у пользователя слегка согнуто колено, когда одна из педалей находится под углом 90 градусов относительно земли.
- Чтобы отрегулировать высоту седла, просто ослабьте ручку регулировки высоты, поднимите или опустите седло на нужную высоту и затяните ручку.

Регулировка руля

- Убедитесь, что высота руля примерно на той же высоте, что и седло. Помните, что этот параметр будет зависеть от биомеханики и физиологии пользователя. Если вам некомфортно в этом положении или ваши колени касаются руля, вам следует немного увеличить высоту.
- Чтобы отрегулировать высоту руля, просто ослабьте ручку регулировки натяжения, отрегулируйте руль на нужную высоту и затяните ручку.

Эксплуатация консоли

- 1. Автоматическое включение и выключение
 - а. Консоль автоматически включается, если обнаруживает сигнал от датчика скорости или если нажата кнопка.
 - б. Консоль автоматически выключается, если сигнал от датчика скорости не отправляется или если кнопка не нажата в течение 4 минут.
- 2. Кнопка сброса: тренажер можно сбросить, нажав кнопку на 3 секунды или заменив батареи.
- 3. Функции: для отображения той или иной функции нажимайте кнопку MODE, пока на дисплее не появится нужная функция.
 - а. ВРЕМЯ: отображает общее время тренировки (0:00-99:59).
 - б. СКОРОСТЬ: отображает текущую скорость (0,0-999,9).
 - в. ДИСТАНЦИЯ: отображает расстояние бега за каждую тренировку (0,0-999,9).
 - г. ОДОМЕТР: отображает общее накопленное расстояние с момента замены батареи (0-9999).
 - д. ПУЛЬС: отображение частоты сердечных сокращений (подождите 30 секунд после того, как положите руки на датчики, чтобы отобразить частоту сердечных сокращений, 40-240).
 - е. КАЛОРИИ: отображает количество сожженных калорий во время тренировки (0,0-999,9).
 - ж. СКАНИРОВАНИЕ: отображает функции одну за другой автоматически.

5. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Правильная тренировка должна состоять из следующих фаз:

- Разминка: состоит из сеанса растяжки и упражнений низкой интенсивности продолжительностью от 5 до 10 минут. Правильная разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и кровообращение в подготовке к тренировке. Рис. 7
- Тренировка: состоит из 20–30 минут упражнений. (Примечание: в течение первых нескольких недель упражнений не поддерживайте высокую частоту сердечных сокращений более 20 минут). Рис. 8
- Заминка: состоит из 5–10 минут упражнений на растяжку. Это увеличит гибкость мышц и поможет предотвратить травмы. Рис. 7

6. ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Периодически смазывайте движущиеся части, чтобы предотвратить преждевременный износ.
- Перед использованием тренажера осматривайте и затягивайте все детали. Немедленно заменяйте все неисправные детали и не используйте оборудование снова, пока оно не будет в идеальном рабочем состоянии.
- Тренажер можно чистить слегка влажной тканью и мягким неабразивным моющим средством. Не используйте растворители.

- Не подвергайте тренажер воздействию прямых солнечных лучей, особенно консоли.
- Не пытайтесь ремонтировать тренажер самостоятельно. Если у вас возникли трудности со сборкой или эксплуатацией велотренажера или если вы считаете, что какая-либо деталь отсутствует, обратитесь в официальную службу технической поддержки Cecotec.
- Чтобы переместить тренажер, потяните руль вниз, пока задняя часть велосипеда не окажется в воздухе, или поднимите велосипед, взявшись за задний стабилизатор. Это позволит вам переместить велосипед в нужное положение в полной безопасности.

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

7. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Возможные причины	Решение
Тренажер шатается во время использования	Ножки не выровнены.	Поворачивайте ножки, пока велосипед не выровняется.
Консоль работает неправильно	1. Аккумулятор разряжен. 2. Кабели подключены неправильно.	1. Замените аккумулятор. 2. Подключите их правильно.
Руль неустойчив	Болты ослаблены.	Затяните болты.
Громкий шум от движущихся частей	Детали не затянуты должным образом.	Затяните их.

8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул устройства: 07240
Устройство: DrumFit Indoor 10000 Race
Максимальный вес пользователя: 120 кг.
Класс НС
Размеры: 101x50x120 см
Вес: 51 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.

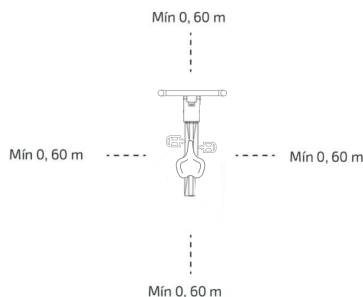
SAFETY INSTRUCTIONS

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 appliance properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- This appliance can be used by children aged 14 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 machine. Cleaning and user maintenance should not be carried out by unsupervised children.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow

children to use it and/or play with the machine. It is designed for adults only.

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



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

- **WARNING:** this training machine is not suitable for high-precision purposes. This equipment is 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: 120 kg.
- It is not recommended for outdoor use. This machine is designed for indoor 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

NOTE: some small components/parts may already be fitted to larger components to facilitate the assembly of the indoor bike. Please, check that you have all parts before contacting us about missing components.

Parts. Fig. 1

Number	Part	Quantity	Number	Part	Quantity
1	Main frame	1	11	Console bracket	1
2	Rear stabiliser	1	12	Adjustment knob M1	2
3	Front stabiliser	1	13	Cap nut H1	4
4	Saddle	1	14	Allen bolt T1	4
5	Saddle adjustment bracket	1	15	Screw S1	4
6	Saddle post	1	16	Fixing nut N1	1
7	Handlebar	1	17	Allen key	1
8	Handlebar stem	1	18	Fixed spanner	1
9	Pedals (L/R)	1			
10	Console	1			

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 10000 Race indoor bike
- Instruction manual
- Assembly kit
- 2 AAA console batteries

3. ASSEMBLY

Step 1. Assembling the stabiliser bars

Fix the rear (2) and front (3) stabilisers into the main frame using four Allen bolts T1 (14), four washers and four cap nuts (13). Insert the adjustment knob M1 (12) into the main frame. Fig. 2

Step 2. Assembling the pedals (L/R). Fig. 3

- Secure the left pedal by turning it counterclockwise, then tighten the fixing nut counterclockwise.
- Secure the right pedal by turning it clockwise, then tighten the fixing nut clockwise.

Step 3. Assembling the handlebar and the console

Loosen the adjustment knob M1 (12) and insert the handlebar stem (8) into the main frame (1). Once you have chosen the desired height, adjust the knob again. Secure the handlebar (7) to its stem using four screws S1 (15). Place the console (10) on the handlebar and fix it securely. Connect the data cable to the console. Fig. 4 and Fig. 5

Step 4. Assembling the saddle

Loosen the adjustment knob M1 (12) and insert the saddle post (6) into the rear of the main frame (1). Once you have chosen the desired height, adjust the knob again. Place the saddle adjustment bracket (5) on the post (6) and secure it with the fixing nut N1 (16). Finally, place the saddle (4) on the saddle adjustment bracket (5) and fix it using fixing nuts. To do this, use the fixed spanner provided. Fig. 6.

4. OPERATION

Getting on and off the bicycle

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

Resistance adjustment

- The pedalling resistance can be adjusted with the resistance knob located on the main frame. To increase resistance, turn the knob clockwise. To reduce resistance, turn the knob counterclockwise.
- Press the knob to use it as an emergency brake.

Assembling the saddle

- To adjust the height of the saddle, remember that the correct position is the one in which your waist is not tilted to the side when the pedal is in the lower position and the foot is perfectly inserted in the toe clips.
- Adjust the saddle properly to ensure maximum efficiency and comfort during exercise. The saddle is in the correct position if the user has a slightly bent knee when one of the pedals is at a 90-degree angle relative to the ground.
- To adjust the saddle height, simply loosen the height adjustment knob, raise, or lower the saddle to the desired height, and tighten the knob.

Adjusting the handlebar

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

Console operation

1. Automatic on and off
 - a. The console automatically switches on if it detects a signal from the speed sensor or if a button is pressed.
 - b. The console automatically switches off when no signal is sent from the speed sensor or if a button is not pressed for 4 minutes.
2. Reset button: the machine can be reset by pressing the button for 3 seconds or changing the batteries.
3. Functions: to display one function or another, press the MODE button until the desired function appears on the display.
 - a. TIME: displays total workout time (0:00-99:59).
 - b. SPEED: displays the current speed (0.0-999.9).
 - c. DISTANCE: displays run distance on every training session (0.0-999.9).
 - d. ODOMETER: displays the total accumulated distance since a battery change (0-9999).
 - e. PULSE: heart rate display (wait 30 seconds after placing hands on the sensors to display heart rate, 40-240).
 - f. CALORIES: displays the calories burned during the training session (0.0-999.9).
 - g. SCAN: displays the functions one by one automatically.

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following phases:

- Warm-up: consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 7
- Training: consists of 20 to 30 minutes of exercise.
(Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 8
- Cool-down: consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 7

6. CLEANING AND MAINTENANCE

- Lubricate the moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the machine. Replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working condition.
- The machine can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Avoid exposing the machine to direct sunlight, especially the console.

- Do not try to repair the machine by yourself. Should you have any difficulty with the assembly or operation of the exercise bike, or if you think that any part is missing, contact the official Cecotec Technical Support Service.
- To move the machine, either pull down on the handlebars until the rear of the bike is in the air or lift the bike by grasping the rear stabiliser. This allows you to move the bike to the desired position in complete safety.

Note:

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

7. TROUBLESHOOTING

Problem	Possible causes	Solution
The machine wobbles during use	Feet are not level.	Rotate the feet until the bike is level.
The console does not work properly	The battery is dead. Cables are connected incorrectly.	Change the battery. Connect them properly.
The handlebar is not stable	The bolts are loose.	Tighten the bolts.
Loud noise from moving parts	The parts are not tightened properly.	Tighten them.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07240

Product: DrumFit Indoor 10000 Race

Maximum user weight: 120 kg.

HC Class

Dimensions: 101x50x120 cm

Weight: 51 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

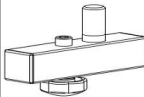
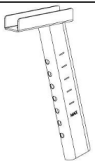
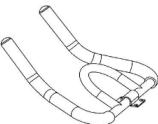
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.

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

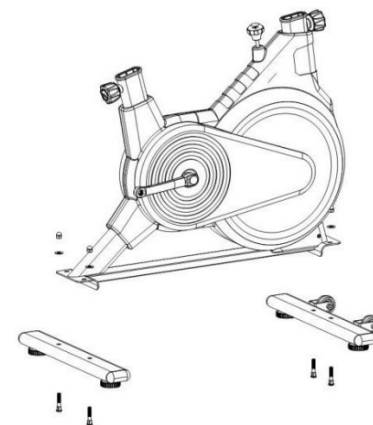
If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

11. COPYRIGHT

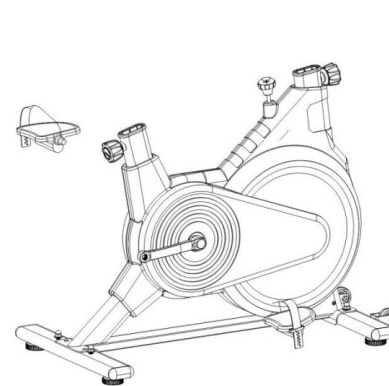
The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted, or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying,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

		
1 (x1)	2 (x1)	3 (x1)
		
4 (x1)	5 (x1)	6 (x1)
		
7 (x1)	8 (x1)	9 (x1)
		
10 (x1)	11 (x1)	12 (x2)
		
13 (x4)	14 (x4)	15 (x4)
		
16 (x1)	17 (x1)	18 (x1)

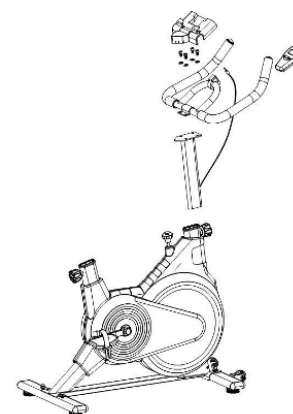
Мал./ Рис./ Fig. 1



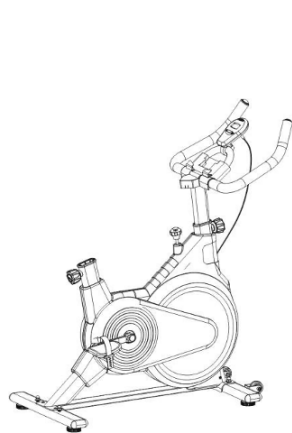
Мал./ Рис./ Fig. 2



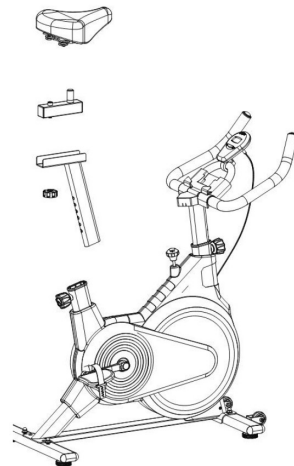
Мал./ Рис./ Fig. 3



Мал./ Рис./ Fig. 4



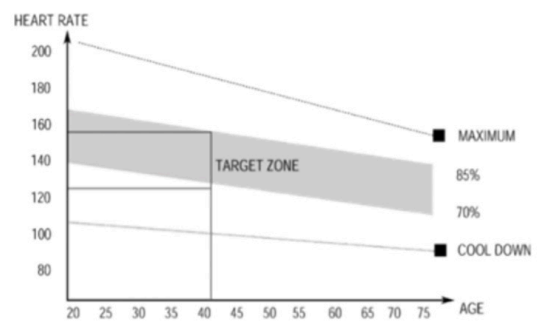
Мал./ Рис./ Fig. 5



Мал./ Рис./ Fig. 6



Мал./ Рис./ Fig. 7



Мал./ Рис./ Fig. 8

www.cecotec.es

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