cecotec

DRUMFIT WOD RIDER ULTIMATE

Велотренажер/Велотренажер/Air bike



Інструкція користувача
Инструкция пользователя
Instruction manual

Інструкція з техніки безпеки 1
Инструкция по технике безопасности 5
Safety instructions 10

ЗМІСТ

1. Компоненти пристрою 14
2. Перед першим використанням 17
3. Складання пристрою 18
4. Експлуатація 19
5. Поради з вправ 26
6. Чищення і технічне обслуговування 26
7. Технічні характеристики 26
8. Утилізація старих електроприладів 27
9. Технічна пвдтримка і гарантія 27
10.Авторські права 27
11.Спрощена декларація відповідності 27

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компоненты устройства 28
2. Перед первым использованием 31
3. Сборка устройства 32
4. Эксплуатация 34
5. Советы по упражнениям 41
6. Чистка и техническое обслуживание 41
7. Технические характеристики 41
8. Утилизация старых электроприборов 42
9. Техническая поддержка и гарантия 42
10. Авторские права 42
11.Упрощенная декларация соответствия 42

INDEX

1. Parts and components 43
2. Before use 45
3. Assembly 46
4. Operation 48
5. Exercise guidelines 53
6. Cleaning and maintenance 53
7. Technical specifications 53
8. Recycling of electrical and electronic equipment 54
9. Technical support and warranty 54
10. Copyright 54
11. Simplified declaration of conformity 54

ПРИМІТКА/ПРИМЕЧАНИЕ/NOTA

EU01_122512 Drumfit WOD Rider Ultimate

UA • Кодування в цьому посібнику є загальним і застосовується до всіх варіантів виконання приладу.

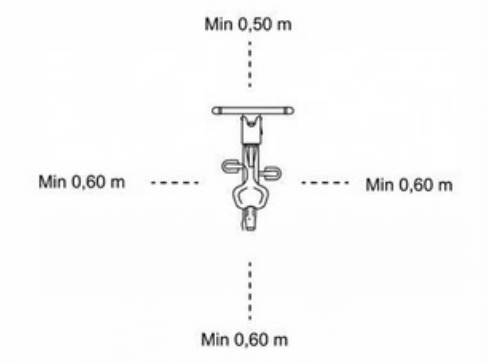
RU • Кодировка в данном руководстве является общей и применима ко всем вариантам исполнения устройства.

EN • The coding in this manual is generic and applies to all code variants of the appliance.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- Будь ласка, уважно прочитайте ці вказівки перед використанням пристрою. Збережіть цей посібник для подальшого використання або нових користувачів.
- Перед збиранням та використанням тренажера повністю прочитайте посібник. Виріб буде безпечним лише за умови правильного складання, належного догляду та правильного використання. Ви несете відповідальність за те, щоб кожен користувач був ознайомлений з усіма попередженнями та запобіжними засобами, зазначеними в цьому посібнику.
- Перед початком тренувань рекомендується проконсультуватися з лікарем, якщо у вас є захворювання або фізичні стани, які можуть загрожувати вашому здоров'ю або заважати правильному використанню велотренажера. Консультація лікаря є особливо важливою, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
- Звертайте увагу на сигнали свого організму. Неправильні чи надмірні фізичні навантаження можуть зашкодити здоров'ю. Негайно припиніть тренування, якщо з'явилися: біль, відчуття стискання в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, запаморочення або нудота. У разі появи будь-якого з цих симптомів перед продовженням тренувань проконсультуйтеся з лікарем.
- Цей тренажер може використовуватися дітьми віком від 8 років, а також людьми з обмеженими фізичними, сенсорними чи розумовими можливостями або недоліком досвіду та знань, якщо вони перебувають під наглядом або були проінструктовані про безпечне використання тренажера та розуміють пов'язані з цим ризики. Дітям забороняється грати із тренажером. Очищення та обслуговування не повинні виконуватись дітьми без нагляду.

- Не допускайте дітей і тварин до місця збирання тренажера: дрібні деталі при ковтанні можуть викликати ядуху.
- Не допускайте дітей та свійських тварин до тренажера. Не дозволяйте дітям користуватися ним та/або грати з ним. Тренажер призначений лише для дорослих.
- Використовуйте велотренажер на твердій та рівній поверхні. Для захисту підлоги або килимового покриття використовуйте захисний килимок.
- Перед використанням переконайтеся, що всі гвинти та гайки надійно затягнуті.
- Безпека тренажера може бути забезпечена лише при регулярній перевірці на наявність пошкоджень та ознак зносу.
- Використовуйте тренажер тільки так, як зазначено в цьому посібнику. Якщо під час складання або перевірки ви виявили несправну деталь або під час використання почули незвичайний шум, припиніть використання. Не використовуйте тренажер до усунення проблеми.
- Перед початком збирання переконайтеся, що у вас достатньо місця для розміщення всіх деталей. Залишіть вільний простір щонайменше 0,6 м перед усіма зонами доступу до тренажеру у разі надзвичайної ситуації. Зони доступу можуть бути спільними з іншим розташованим поряд тренажером. Завжди слідкуйте, щоб жодні предмети не перешкоджали входу та виходу із зони тренажера.



- Під час використання тренажера одягайте відповідний одяг. Не надягайте вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини.
- ПОПЕРЕДЖЕННЯ: цей тренажер не призначений для високоточних вимірювань. Обладнання відноситься до класу HC.
- ПОПЕРЕДЖЕННЯ: тренажер працює з використанням маховика. Будьте обережні під час руху. Перед тим, як зійти з тренажера, дочекайтеся його повної зупинки, оскільки інерція маховика та педалей може призвести до травмування вас чи інших людей.
- Максимальна вага користувача: 150 кг.
- Використання на свіжому повітрі не рекомендується.
- Тренажер призначений виключно для домашнього використання та не призначений для барів, ресторанів, фермерських господарств, готелів, мотелів та офісів.
- Тренажер не призначений для лікування.
- Будьте обережні під час піднімання або переміщення обладнання, щоб не травмувати спину.
- ПОПЕРЕДЖЕННЯ: датчики пульсу можуть показувати неточні дані, оскільки тренажер не є медичним пристроєм. Датчики надають лише приблизну інформацію про частоту серцевих скорочень. Якщо ви відчули дискомфорт, негайно припиніть тренування. Продовження може бути небезпечним здоров'ю. Якщо неприємні відчуття не проходять, негайно зверніться до найближчого медичного закладу.
- Якщо потрібно ремонт, зверніться до продавця за додатковою інформацією або зв'яжіться зі службою підтримки Cecotec.
- Якщо деякі деталі виступають за межі корпусу тренажера, вони можуть заважати рухам користувача.

Інструкції щодо поводження з батарейками

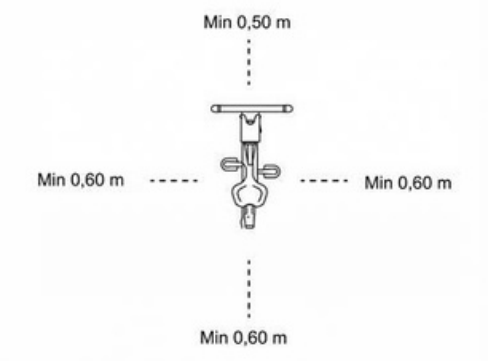
- Не спалюйте батарейки та не піддавайте їх дії високих температур – вони можуть вибухнути.
- В екстремальних умовах із батарей може витекти рідина. Не торкайтеся до неї. У разі потрапляння рідини на шкіру негайно промийте ділянку водою з милом. При попаданні в очі негайно промийте чистою водою не менше 10 хвилин і зверніться за медичною допомогою. При поводженні з пошкодженою батареєю використовуйте рукавички та одразу утилізуйте її відповідно до місцевих правил.
- Не допускайте контакту батарейок з невеликими металевими предметами, такими як скріпки, монети, ключі, цвяхи або гвинти.
- Не розкривайте батарейки і не намагайтеся їх модифікувати.
- Перед утилізацією тренажера батарейки необхідно вийняти.
- Зберігайте батареї в недоступному для дітей місці, особливо якщо існує ризик їх ковтання.
- Проковтування батареї може спричинити опіки, пошкодження м'яких тканин і призвести до смерті. Тяжкі опіки можуть виникнути вже протягом двох годин після ковтання.
- Під час ковтання батареї негайно зверніться за медичною допомогою.
- Не допускайте короткого замикання контактів батарейок.
- Якщо тренажер довго не використовуватиметься, рекомендується витягти батарейки.
- Батарейки необхідно встановлювати у правильному положенні. При їх заміні обов'язково дотримуйтесь полярності.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Пожалуйста, внимательно прочитайте эти инструкции перед использованием устройства. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования или для новых пользователей.
- Перед сборкой и использованием тренажера полностью прочитайте руководство. Изделие будет безопасным только при условии правильной сборки, надлежащего ухода и правильного использования. Вы несете ответственность за то, чтобы каждый пользователь был ознакомлен со всеми предупреждениями и мерами предосторожности, указанными в этом руководстве.
- Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом, если у вас имеются заболевания или физические состояния, которые могут представлять угрозу для вашего здоровья или мешать правильному использованию велотренажера. Консультация врача особенно важна, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
- Обращайте внимание на сигналы своего организма. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут навредить здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если появились: боль, чувство сдавливания в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. При появлении любого из этих симптомов перед продолжением тренировок проконсультируйтесь с врачом.
- Этот тренажер может использоваться детьми от 8 лет, а также людьми с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями либо недостатком опыта и знаний, если они находятся под присмотром или были проинструктированы о безопасном использовании тренажёра и понимают связанные с этим риски. Детям запрещается играть с тренажером. Очистка

и обслуживание не должны выполняться детьми без присмотра.

- Не допускайте детей и животных к месту сборки тренажера: мелкие детали при проглатывании могут вызвать удушье.
- Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Не разрешайте детям пользоваться им и/или играть с ним. Тренажер предназначен только для взрослых.
- Используйте велотренажер на твердой и ровной поверхности. Для защиты пола или коврового покрытия используйте защитный коврик.
- Перед использованием убедитесь, что все винты и гайки надежно затянуты.
- Безопасность тренажера может быть обеспечена только при регулярной проверке на наличие повреждений и признаков износа.
- Используйте тренажер только так, как указано в данном руководстве. Если при сборке или проверке вы обнаружили неисправную деталь либо во время использования услышали необычный шум, прекратите использование. Не пользуйтесь тренажером до устранения проблемы.
- Перед началом сборки убедитесь, что у вас достаточно места для размещения всех деталей. Оставьте свободное пространство не менее 0,6 м перед всеми зонами доступа к тренажеру на случай чрезвычайной ситуации. Зоны доступа могут быть общими с другим расположенным рядом тренажером. Всегда следите, чтобы никакие предметы не препятствовали входу и выходу из зоны тренажера.



- Во время использования тренажера надевайте подходящую одежду. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: данный тренажер не предназначен для высокоточных измерений. Оборудование относится к классу HC.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: тренажер работает с использованием маховика. Будьте осторожны во время его движения. Перед тем как сойти с тренажера, дождитесь его полной остановки, поскольку инерция маховика и педалей может привести к травмированию вас или других людей.
- Максимальный вес пользователя: 150 кг.
- Использование на открытом воздухе не рекомендуется.
- Тренажер предназначен исключительно для домашнего использования и не предназначен для баров, ресторанов, фермерских хозяйств, гостиниц, мотелей и офисов.
- Тренажер не предназначен для терапевтического использования.
- Будьте осторожны при поднятии или перемещении оборудования, чтобы не травмировать спину.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: датчики пульса могут показывать неточные данные, поскольку тренажер не является медицинским устройством. Датчики предоставляют лишь приблизительную информацию о частоте сердечных сокращений. Если вы почувствовали дискомфорт, немедленно прекратите тренировку. Продолжение может

быть опасным для здоровья. Если неприятные ощущения не проходят, немедленно обратитесь в ближайшее медицинское учреждение.

- Если требуется ремонт, обратитесь к продавцу за дополнительной информацией или свяжитесь со службой поддержки Cecotec.
- Если какие-либо детали выступают за пределы корпуса тренажера, они могут мешать движениям пользователя.

Инструкции по обращению с батарейками

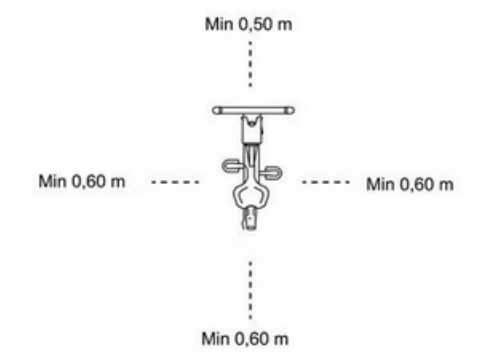
- Не сжигайте батарейки и не подвергайте их воздействию высоких температур – они могут взорваться.
- В экстремальных условиях из батареек может вытечь жидкость. Не прикасайтесь к ней. При попадании жидкости на кожу немедленно промойте участок водой с мылом. При попадании в глаза немедленно промывайте их чистой водой не менее 10 минут и обратитесь за медицинской помощью. При обращении с поврежденной батарейкой используйте перчатки и сразу утилизируйте ее в соответствии с местными правилами.
- Не допускайте контакта батареек с небольшими металлическими предметами, такими как скрепки, монеты, ключи, гвозди или винты.
- Не вскрывайте батарейки и не пытайтесь каким-либо образом их модифицировать.
- Перед утилизацией тренажера батарейки необходимо извлечь.
- Храните батарейки в недоступном для детей месте, особенно если существует риск их проглатывания.
- Проглатывание батарейки может вызвать ожоги, повреждение мягких тканей и привести к смерти. Тяжёлые ожоги могут возникнуть уже в течение двух часов после проглатывания.
- При проглатывании батарейки немедленно обратитесь за медицинской помощью.

- Не допускайте короткого замыкания контактов батареек.
- Если тренажер долго не будет использоваться, рекомендуется извлечь батарейки.
- Батарейки необходимо устанавливать в правильном положении. При их замене обязательно соблюдайте полярность.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Please read these instructions carefully before using the appliance. 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 must not be carried out by children without supervision.
- 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.
- Ensure all screws and nuts are properly tightened 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: 150 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 machine is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- WARNING: the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If 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 comes into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, rinse them immediately with clean water for at least 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. Check polarity when replacing them.

1. КОМПОНЕНТИ ПРИСТРОЮ

Комплект кріплення та інструментів (мал. 1 (с. 55))

№	Опис	Кількість
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×Ø10.5	4
22	Заглушка рукоятки	2
23	Гвинт	2
24	Алюмінієва опорна трубка	2
45	5×Ø13×1	4
A	Шестигранник S5	1
B	Шестигранник S6	1
C	Шестигранник S8	1
D	Ключ S13-15	1

Повний перелік деталей (мал. 2 (с. 56))

№	Опис	Кіл-ть	№	Опис	Кіл-ть
1	Консоль	1	54	Малий шатун	2
2	Утримувач планшета		55	Гайка M10 (ключ H7, S17)	2
3	Комплект гвинтів M5×40×15×Ø10	4	56	Пружина D25	3
4	Комплект гвинтів M4×40×20×Ø10,5	4	57	Підшипник 6005	2
5	Кріплення консолі	1	58	Проставка Ø25,1×Ø30×4	2
6	Утримувач пляшки	1	59	Вигнута шайба D25×Ø31×0,3	2
7	Гвинт M8×20 (шестигранник S5)	8	60	Нейлонова гайка M6 (ключ H6, S10)	8
8	Пружинна шайба D8	12	61	Пружинна шайба D6	8
9	Шайба D8×Ø20×2	11	62	Магніт	2
10L/R	Ліва/права рукоятка	2	63	Пластина приводного ременя	1

11	Сідло	1	32	Торцева заглушка	4
12	Заглушка 2	1	64	Вал	1
13	Монтажна пластина сідла	1	65	Гвинт M6×16 (ключ S10)	8
14	Заглушка 1	1	66	Поворотна пластина	2
15	Гвинт M6×8 (під шестигранний ключ 5 мм)	2	67	Гвинт M8×16 (ключ S13)	8
16	Заглушка сідла	1	68	З'єднувач	2
17	Заглушка сідла	1	69	Підшипник 6003	2
18	Верхній блок фіксатора	1	70	Пружина D35	2
19	Стійка сідла	1	71	Шайба D8×Ø22×2	2
20	L-подібна ручка	1	72	Кришка	2
21	Гвинт M8×20 (шестигранник S6)	6	73	Гайка M12×1 (ключ H7, S16)	2
22	Заглушка рукоятки	2	74	Гвинт ланцюга	2
23	Гвинт	2	75	Гайка M12×1 (ключ H6, S19)	2
24	Алюмінієва опорна трубка	2	76	Підшипник 6201	2
25	Гвинт M8×45×15 (шестигранник S5)	2	77	Вигнута шайба D12×Ø15,5×0,3	1
26	Підшипник 608	2	78	Проставка Ø18×D12,1×59	1

27	Транспортувальні колеса	2	79	Вал	1
28	Нейлонова гайка M8 (ключ H7.5, S13)	2	80	Вентилятор у зборі	1
29	Гвинт M10×20 (шестигранник S6)	6	81	Втулка	1
30	Пружинна шайба D10	4	82	Проставка Ø18×D12,1×34,5	1
31	Шайба D10×Ø20×2	4	83	Захисна решітка 1	1
32	Заглушки стабілізатора	2	84	Захисна решітка 2	1
33	Передній стабілізатор	1	85	Захисна решітка 3	1
34	Гайка M8 (ключ H5.5, S14)	4	86	Кожух-дефлектор	1
35	Регульована ніжка	4	87	Лопасть вентилятора 1	12
36	Задній стабілізатор	1	88	Лопасть вентилятора 2	4
37	Основна рама	2	89	Пластина лопасті вентилятора	4
38L/R	Ліва/права педаль	2	90	Привідний ремінь	1
39	Кришка шатуна	2	91	Гвинт M6×10 (ключ S10)	1
40	Гайка M10×1,25 (гайковий ключ H7,5, S14)	2	92	Шайба D6×Ø13×1,5	1
41L/R	Лівий/правий маховик	2	93	Натягувач	1
42L/R	Лівий/правий шатун	2	94	Вал натягувача	1

43	Саморіз ST4.2×16×Ø8	8	95	Втулка	1
44	Саморіз ST4.2×19×Ø8	9	96	L-подібна ручка	2
45	Шайба D5×Ø13×1	10	97	Утримувач датчика	1
46	Саморіз ST4.2×10×Ø8	8	98	Датчик	1
47 L/R	Ліва/права кришка ланцюга	2	99	Саморіз ST4.2×16×Ø10,5	16
48	Пружина D42	2	100	Основний кабель	1
49	Пружина D20	2	101	Кабельна втулка Ø12×11×Ø3	2
50	Підшипник 6004	2	102	Пакувальна трубка	2
51	Шатун/сполучна тяга	2	103	Нейлонова гайка M6 (ключ H6, S10)	1
52	Шайба D10×Ø32×2	2	104	Шайба D5×Ø16×1,5	16
53	Гвинт M10×50×20 (головка S17)	2	105	Саморіз ST4.2×13×Ø8	2

Примітка:
Малюнки в цьому посібнику є схематичними зображеннями і можуть не зовсім відповідати пристрою.

2. ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ

- Тренажер поставляється в упаковці, що призначена для захисту під час транспортування. Вийміть пристрій із коробки. Оригінальну коробку та інші пакувальні матеріали можна зберегти у безпечному місці – вони допоможуть захистити тренажер, якщо у майбутньому знадобиться його перевозити. Якщо ви хочете викинути оригінальну упаковку, переконайтеся, що всі пакувальні матеріали утилізовано та перероблено належним чином.
- Переконайтеся, що всі деталі та компоненти знаходяться у комплекті та не пошкоджені. Якщо будь-які деталі відсутні або пошкоджені, негайно зверніться до офіційної служби технічної підтримки Cecotec.

Комплектація коробки:

- Велотренажер
- 2 батареї AA 1,5 В.
- Посібник з експлуатації.
- Не видаляйте серійний номер виробу. Він необхідний для ідентифікації пристрою у разі звернення до технічної підтримки.

3. СКЛАДАННЯ ПРИСТРОЮ

Крок 1. Встановлення стабілізаторів (мал. 3 (с. 57))

a. За допомогою шестигранного ключа S6 (B) зніміть з основної рами (37) гвинти M10×20 (29), пружинні шайби D10 (30), шайби D10×Ø20×2 (31) та розпірні втулки (102). Ці елементи кріплення встановлені на рамі заздалегідь.

b. Встановіть передній (33) та задній (36) стабілізатори на основну раму (37). У кожній точці кріплення зберіть наступний комплект: гвинт M10×20 (29), пружинна шайба D10 (30) та шайба D10×Ø20×2 (31). Затягніть гвинти ключем S6 (B) до усунення зазору, а потім виконайте остаточну затяжку, чергуючи гвинти.

Крок 2. Встановлення сідла (мал. 4 (с. 58))

a. Послабте L-подібну ручку (96), повертаючи її проти годинникової стрілки. Вставте стійку сідла (19) у основну раму (37) та встановіть необхідну висоту. Потім затягніть L-подібну ручку (96), повертаючи її за годинниковою стрілкою, щоб надійно зафіксувати стійку сідла (19).

b. Встановіть сідло (11) зверху на стійку сідла (19) та надійно затягніть його ключем S13–15 (D).

c. Для регулювання висоти та положення сідла вперед/назад див. розділ «Регулювання сідла» нижче.

Крок 3. Встановлення стійки консолі та підключення датчика (мал. 5 (с. 59))

a. За допомогою шестигранного ключа S5 (A) викрутіть гвинти M8×20 (7), пружинні шайби D8 (8) та шайби D8×Ø20×2 (9) з основної рами (37). Ці елементи кріплення встановлені попередньо.

b. Підключіть датчик (98) до основного кабелю (100). Переконайтеся, що роз'єм вставлено до упору, а зазор відсутній. Покладіть кабелі всередину основної рами (37), щоб запобігти їхньому затисканню на наступному етапі.

c. Вставте стійку консолі (5) в основну раму (37), поєднавши отвори. Зафіксуйте вузол за допомогою гвинтів M8×20 (7), пружинних шайб D8 (8) та шайб D8×Ø20×2 (9); до усунення зазору затягніть їх шестигранним ключем S5 (A). Рекомендований момент затягування гвинтів M8: 18–22 Н·м.

Крок 4. Встановлення рукояток та опорних трубок (мал. 6 (с. 60))

a. Встановіть ліву та праву рукоятки (10L/10R) на основну раму (37). Шестигранним ключем S6 (B) викрутіть попередньо встановлені гвинти M8×20 (21). Встановіть ручки на місце та знову встановіть гвинти M8×20 (21) разом із пружинними шайбами D8 (8). Затягуйте гвинти по черзі, доки люфт повністю не зникне.

b. Закріпіть алюмінієву опорну трубку (24) на основній рамі (37) за допомогою гвинтів (23). Надійно затягніть їх шестигранним ключем S8 (C).

c. Вставте заглушку рукоятки (22) у алюмінієву опорну трубку (24).

Крок 5. Установка консолі, тримача планшета та педалей (мал. 7 (с. 61))
a. За допомогою шестигранного ключа S5 (A) викрутіть попередньо встановлені гвинти M5×40×15×Ø10 (3) та M4×40×20×Ø10.5 (4) з консолі (1) та тримача для планшета (2).
b. Підключіть основний кабель (100) до кабелю консолі. Переконайтеся, що роз'єм вставлено до упору, а зазор відсутній. Прокладіть кабель усередині стійки консолі (5).
c. Закріпіть консоль (1) та тримач для планшета (2) на стійці консолі (5) за допомогою гвинтів M5×40×15×Ø10 (3) з шайбами D5×Ø13×1 (45) та гвинтів M4×40×20×Ø10.5 (4). Надійно затягніть їх шестигранним ключем S5 (A).
d. Викрутіть попередньо встановлені гвинти M5×40×15×Ø10 (3) зі стійки консолі (5). Встановіть тримач для пляшки (6) на стійку консолі (5) та закріпіть його тими самими гвинтами (3). Затягніть гвинти шестигранним ключем S5 (A).
e. Вкрутіть праву педаль (38R) у правий шатун (42R), а ліву педаль (38L) – у лівий шатун (42L). Затягніть гайковий ключ S13–15 (D). Ліва педаль (38L) має зворотне різьблення: закручуйте її проти годинникової стрілки. Рекомендований момент затягування: 35–45 Н·м.

Переміщення тренажера (мал. 8 (с. 62))
Щоб пересунути тренажер, підніміть його за ліву/праву рукоятку (10L/10R), поки колеса транспортування (27), розташовані на передньому стабілізаторі (33), не торкнуться підлоги. Після цього, трохи нахиливши тренажер за основну раму (37), перекотіть його на колесах у потрібне місце.

Регулювання сідла(мал. 9 (с. 63))
Регулювання висоти
a. Послабте L-подібну ручку (96), повернувши її проти годинникової стрілки.
b. Перемістіть стійку сідла (19) на потрібну висоту. На стійці є 8 отворів - поєднайте потрібний отвір з контрольною позначкою.
c. Не піднімайте стійку сідла вище за позначку «MAX».
d. Поверніть L-подібну ручку (96) за годинниковою стрілкою та надійно зафіксуйте стійку сідла (19) в основній рамі (37).

Регулювання сідла вперед/назад
a. Послабте L-подібну ручку (20) на монтажній пластині сідла (13).
b. Пересувайте сідло (11) вперед або назад за напрямними стрілками на монтажній пластині (13), поки не отримаєте зручне положення.
c. Закріпіть L-подібну ручку (20) за годинниковою стрілкою, щоб зафіксувати положення.

4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Показники на дисплеї консолі

Індикатор	Опис
RPM	Кількість обертів за хвилину. Діапазон: 0-199.

SPEED (Швидкість)	Відображає поточну швидкість тренування. Максимальна швидкість: 99,9 км/год чи миль/год (залежно від обраної одиниці виміру). Щоб переключитись між кілометрами та милями, одночасно натисніть кнопки ENTER та START та утримуйте їх протягом 2 секунд, потім за допомогою клавіш зі стрілками виберіть потрібну одиницю вимірювання (км/год або миль/год).
TIME (Час)	Прямий відлік: без попереднього встановлення часу відлік ведеться від 00:00 до максимального значення 1:59:59.Зворотний відлік: при заданні цільового часу консоль веде зворотний відлік від встановленого значення до 00:00:00. Час задається з кроком 1 хвилину (в діапазоні від 0:00 до 1:59:00).
DISTANCE (Відстань)	Показує пройдену відстань від 0,0 до 999,5 км/миль або виконує зворотний відлік заданої дистанції.Налаштування виконується кнопками UP/DOWN з кроком 0,5 км/милі.
CALORIES (Калорії)	Підраховує калорії від 0 до 999 або виконує зворотний відлік заданого значення.Ціль встановлюється кнопками UP/DOWN. Максимальна мета зворотного відліку – 990 калорій.
WATT (Потужність)	Показує поточну потужність під час тренування. Діапазон: 0-1999 Вт.
PULSE (Пульс)	Дозволяє встановити вік від 0 до 99 років. З віку визначається цільова частота пульсу. Якщо фактичний пульс перевищує цільове значення, консоль подає звуковий сигнал. Діапазон відображення: 0-240 уд/хв.

Функції кнопок

Кнопка	Що робить
START	Швидкий запуск тренування або продовження після паузи.
STOP	Тимчасове зупинення або відновлення роботи зі стану «Стоп». Скидання всіх налаштувань. Натисніть і утримуйте протягом 2 секунд, щоб перезавантажити консоль.
DOWN (▼)	Зменшує дистанцію, калорії, час та вік
UP (▲)	Збільшує дистанцію, калорії, час та вік
Target Distance	Швидкий перехід до режиму цільової дистанції

Target Calories	Швидкий перехід до режиму цільових калорій
Target Heart-rate	Швидкий перехід у режим цільової частоти пульсу. З зазначеного віку консоль розраховує цільової пульс.
Target Time	Швидкий перехід у режим тренування із заданим часом.
Interval	Вибір інтервальної програми: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 або Custom (користувацький режим).
ENTER	Підтвердження налаштувань або запуск обраної програми.

Початкове налаштування консолі

1. Після увімкнення на РК-екрані загоряються всі сегменти і лунає довгий звуковий сигнал.
2. Потім в області DIST відображається діаметр маховика для налаштування. Після цього консоль переходить до встановлення віку (AGE), і значення віку починає блимати.
3. Кнопками UP/DOWN встановіть свій вік та натисніть ENTER для підтвердження. Після цього консоль переходить у режим очікування.

- У режимах відображення/налаштування активні позначки на дисплеї блимають кожну секунду по черзі. Цикл включає: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, RPM та значок DOWN.
- Якщо протягом 60 секунд не натискати кнопки, не крутити педалі і не надходить сигнал пульсу, консоль переходить у режим сну.

4. Доступні програми: ручний режим, інтервали 20/10 та 10/20, а також інші цільові режими, описані нижче.

4.1. Ручний режим

- У режимі очікування натисніть кнопку START. Пролунає звуковий сигнал тривалістю 1 секунду, після чого TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED та RPM почнуть відлік.
- PULSE: якщо консоль отримує сигнал пульсу, загоряється відповідний значок та відображається частота серцевих скорочень. Якщо немає сигналу, з'являється «P».
- Пауза: під час тренування натисніть кнопку START. Під час паузи кожні 30 секунд подається короткий звуковий сигнал, а на дисплеї продовжують відображатися і блимають кожну секунду. Якщо пауза триває 5 хвилин, пролунає 2-секундний сигнал і консоль переходить у режим очікування. Щоб продовжити, натисніть START.
- Завершення/STOP: натисніть STOP. TIME покаже загальний час, DISTANCE – загальну дистанцію, CALORIES – загальну кількість калорій. WATT, SPEED і RPM по черзі показуватимуть AVG (середнє) і MAX (максимальне) значення. У полі PULSE кожні 5 секунд чергуються значення 65% та 85% MAX. За наявності сигналу пульсу відображається фактичний пульс.
- Ви можете натиснути будь-яку клавішу програми (Цільова дистанція, Цільові калорії, Цільова частота пульсу, Цільовий час або Інтервал), щоб перейти до відповідної програми.

4.2. Інтервальна програма 20/10

- Вибір: натисніть кнопку INTERVAL 20/10. Засвітиться індикатор "20/10", пролунає звуковий сигнал тривалістю 1 секунду.
- Попередній відлік: 3→0; кожну секунду звучить сигнал, блимає напис READY.
- Фаза навантаження (WORK): зворотний відлік 20→0, при цьому напис WORK блимає з частотою один раз на секунду. Показники TIME (час), DISTANCE (дистанція), CALORIES (калорії), WATT (потужність), SPEED (швидкість) та RPM (частота обертання) оновлюються в режимі реального часу.
- Фаза відпочинку (REST): зворотний відлік 10→0, REST блимає, кожну секунду звучить сигнал. Протягом останніх 3 секунд кожної фази блимає напис READY.
- Цикли: лічильник циклів збільшується на 1 за кожен цикл (WORK + REST) до значення 08/08. Після завершення програми відображаються підсумкові дані.
- Пауза/STOP: аналогічно ручному режиму (Manual mode). При натисканні кнопки STOP або після закінчення програми звучить 1-секундний сигнал, після чого протягом ~30 секунд відображаються підсумкові показники (TIME, DISTANCE, CALORIES), а для параметрів WATT, SPEED та RPM – середні (AVG) та максимальні (MAX) значення. Показник пульсу (PULSE) кожні 5 секунд поперемінно відображає значення, що відповідають 65% та 85% від максимального пульсу. За наявності сигналу датчика пульсу відображається поточне значення частоти серцевих скорочень; за відсутності сигналу значення не виводиться.
- Щоб запустити іншу програму, натисніть кнопку PROGRAM.

4.3. Інтервальна програма 10/20

- Вибір: натисніть кнопку INTERVAL 10/20. Засвітиться індикатор «10/20» та пролунає звуковий сигнал тривалістю 1 секунду.
- Початковий зворотний відлік: 3→0; кожну секунду лунає звуковий сигнал, а на дисплеї блимає напис READY.
- Фаза роботи: зворотний відлік 10→0, блимає напис WORK.
- Фаза відпочинку: зворотний відлік 20→0, супроводжується миготінням напису REST та звуковими сигналами. Протягом останніх 3 секунд кожної фази блимає напис READY.
- Цикли: лічильник збільшується на 1 із кожним циклом (до досягнення значення 08/08), після чого на дисплеї відображається підсумкова інформація.
- Пауза/STOP та відображення підсумкових даних: аналогічно режиму 20/10.
- Щоб запустити іншу програму, натисніть кнопку PROGRAM.

4.4. Користувальницька інтервальна програма Custom

1. Зворотний відлік: консоль виконує зворотний відлік від 3 до 0 зі звуковим сигналом в секунду та блиманням READY.
2. Фаза роботи: починається зворотний відлік часу; WORK блимає один раз на секунду. Індикатори TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED та RPM розраховуються в реальному часі. На дисплеї циклу відображається "01/XX" (поточний/загальний цикл).
3. Фаза відпочинку: починається зворотний відлік відпочинку; REST блимає один раз на секунду і лунає звуковий сигнал за секунду. READY блимає протягом останніх 3 секунд кожної фази.
4. Повторення: фази 2 і 3 повторюються, і лічильник циклів збільшується на +1 після завершення кожної фази відпочинку, доки не буде досягнуто запрограмована загальна кількість (XX). Потім консоль відображає сторінку завершення.

Призупинення, відновлення та

- Призупинення: натисніть START, щоб зупинити тренування. Під час паузи кожні 30 секунд лунає звуковий сигнал тривалістю 0,5 секунди. Якщо тренування не відновлюється протягом 5 хвилин, лунає звуковий сигнал тривалістю 2 секунди, і консоль переходить у режим очікування. Натисніть кнопку START, щоб відновити тренування.
- STOP/Завершення: після закінчення циклів або натискання кнопки STOP лунає звуковий сигнал тривалістю 1 секунда, а на дисплеї приблизно на 30 секунд відображаються підсумкові показники (загальний час – TOTAL TIME, дистанція – DISTANCE, калорії – CALORIES). Значення потужності (WATT), швидкості (SPEED) та частоти обертання (RPM) відображаються в режимі чергування середніх (AVG) та максимальних (MAX) показників з інтервалом 5 секунд. Показник пульсу (PULSE) відображає поточне значення за наявності сигналу; в іншому випадку відбувається чергування значень, що відповідають 65% та 85% від максимального пульсу.

4.5 Режим «Цільовий час» (Target Time)

1. У режимі очікування натисніть кнопку Target Time. Засвітиться індикатор TIME і пролунає довгий звуковий сигнал тривалістю 1 секунду.
2. Коли індикатор TIME почне блимати, встановіть потрібне значення за допомогою кнопок UP/DOWN та підтвердіть вибір натисканням кнопки ENTER. Після цього індикатор TIME горітиме безперервно.
3. Після початку тренування заданий час буде відраховуватись у зворотному порядку (зменшуватися). Показники дистанції (DISTANCE), калорій (CALORIES), потужності (WATT), швидкості (SPEED) та частоти обертання (RPM) збільшуватимуться.
4. Призупинення: натисніть START, щоб зупинити тренування. Під час паузи кожні 30 секунд лунає звуковий сигнал тривалістю 0,5 секунди, а значення на дисплеї блимають з інтервалом 2 секунди. Якщо пауза триває 5 хвилин, лунає звуковий сигнал тривалістю 2 секунди, і консоль переходить у режим очікування. Натисніть кнопку START, щоб відновити тренування.
5. Якщо протягом 30 секунд не надходить сигнал від педалей, лунає короткий звуковий сигнал, і консоль переходить у режим очікування.
6. Завершення/STOP: після досягнення цільового часу або натискання кнопки STOP на дисплеї відображаються: загальний час (TIME), загальна дистанція (DISTANCE) та загальна кількість спалених калорій (CALORIES). Значення потужності (WATT), швидкості (SPEED) та частоти обертання (RPM) відображаються в режимі чергування середніх (AVG) та максимальних (MAX) показників з інтервалом 5 секунд.
7. За наявності сигналу пульсу (PULSE) відображається поточне значення; за відсутності сигналу значення не виводиться.
8. Натисніть будь-яку кнопку вибору програми (PROGRAM), щоб перейти до іншої програми.

4.6 Режим «Цільова дистанція»

1. У режимі очікування натисніть кнопку "Цільова дистанція". Засвітиться індикатор DISTANCE і пролунає довгий звуковий сигнал тривалістю 1 секунду.
2. Коли індикатор DISTANCE почне блимати, встановіть його за допомогою кнопок UP/DOWN та підтвердіть натисканням кнопки ENTER.
3. Після запуску індикатор DISTANCE почне зворотний відлік заданого значення. Індикатори TIME, CALORIES, WATT, SPEED та RPM збільшуватимуться.

4. Пауза: натисніть START для паузи. У режимі паузи кожні 30 секунд лунає звуковий сигнал тривалістю 0,5 секунди, а значення блимають кожні 2 секунди. Якщо пауза триває 5 хвилин, лунає звуковий сигнал тривалістю 2 секунди, і консоль переходить у режим очікування. Натисніть кнопку START для відновлення.
5. Відсутність сигналу педалі протягом 30 секунд, короткий звуковий сигнал та перехід у режим очікування.
6. Завершення/СТОП: TIME показує загальний час; DISTANCE показує загальну відстань; CALORIES показує загальне споживання. ВАТТА, ШВИДКІСТЬ та ПРО/МІН чергуються (середнє/максимальне значення) кожні 5 секунд.
7. ПУЛЬС: відображає фактичний пульс, якщо сигнал; інакше порожньо.
8. Натисніть будь-яку клавішу ПРОГРАМА, щоб вибрати іншу програму.

4.7 Режим цільової кількості калорій

1. У режимі очікування натисніть клавішу «Цільова кількість калорій». Світиться індикатор КАЛОРІЙ і лунає довгий 1-секундний звуковий сигнал.
2. Коли індикатор КАЛОРІЙ блимає, відрегулюйте цільове значення за допомогою КНОПОК ВВЕРХ/ВНИЗ та підтвердіть натисканням КНОПКИ ENTER.
3. Під час запуску індикатор КАЛОРІЙ починає зворотний відлік від встановленого значення. Індикатори ЧАС, ВІДСТАНЬ, ВАТТА, ШВИДКІСТЬ та ПРО/МІН збільшуються.
4. Пауза: натисніть кнопку СТАРТ для паузи. У режимі паузи кожні 30 секунд лунає 0,5-секундний звуковий сигнал, а значення блимають кожні 2 секунди. Якщо пауза триває 5 хвилин, лунає 2-секундний звуковий сигнал, і консоль переходить у режим очікування. Натисніть кнопку СТАРТ для відновлення.
5. Відсутність сигналу педалі протягом 30 секунд, короткий звуковий сигнал та перехід у режим очікування.
6. Закінчення/СТОП: ЧАС показує загальний час; Відстань показує загальну відстань; Калорії показують загальне споживання. ВАТТА, ШВИДКІСТЬ та ПРО/МІН чергуються (середнє/максимальне значення) кожні 5 секунд.
7. ПУЛЬС: відображає фактичний пульс, якщо сигнал; інакше значення відсутнє.
8. Натисніть будь-яку клавішу ПРОГРАМА, щоб вибрати іншу програму.
9. Коли блимає КАЛОРІЇ, відрегулюйте їх за допомогою КНОПОК ВВЕРХ/ВНИЗ і підтвердіть натисканням КНОПКИ ENTER. КАЛОРІЇ постійно підсвічуються.
10. Під час тренування ЧАС, ВІДСТАНЬ, ВАТТА, ШВИДКІСТЬ та ПРО/МІН відраховуються від 0.
11. Пауза: натисніть START для паузи. У режимі паузи кожні 30 секунд лунає звуковий сигнал тривалістю 0,5 секунди, а значення блимають кожні 2 секунди. Після 5 хвилин паузи лунає звуковий сигнал тривалістю 2 секунди, і консоль переходить у режим очікування. Натисніть кнопку START для відновлення.
12. Якщо протягом 30 секунд відсутній сигнал від педалей, лунає короткий звуковий сигнал, і консоль переходить у режим очікування.
13. Після досягнення мети або натискання кнопки STOP, TIME відображає загальний час; DISTANCE – загальна відстань; CALORIES – загальне споживання калорій. WATT, SPEED та RPM чергуються (середнє/максимальне значення) кожні 5 секунд.
14. ПАУЗА: за наявності сигналу серцевого ритму відображається фактична частота серцевих скорочень; без сигналу значення не відображається.

4.8 Режим цільової частоти серцевих скорочень

1. У режимі очікування натисніть кнопку "Цільова частота серцевих скорочень". Загоряються AGE та значок частоти серцевих скорочень; лунає довгий 1-секундний звуковий сигнал.
2. Коли AGE блимає, встановіть свій вік за допомогою UP/DOWN та підтвердіть натисканням ENTER. AGE та значок частоти серцевих скорочень загоряються.
3. Почніть тренування. Консоль автоматично розраховує вашу максимальну частоту серцевих скорочень та відображає порогові значення 65% та 85%. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED та RPM починають відлік.
4. Низька зона: Якщо частота пульсу впаде нижче 65% від максимальної частоти серцевих скорочень, на дисплеї замигає «65%», і консоль буде видавати звуковий сигнал кожні 10 секунд, поки пульс не повернеться вище 65%.
5. Висока зона (High Zone): якщо ваш пульс перевищує 85% від максимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС), значення «85%» почне блимати, а консоль подаватиме звуковий сигнал кожні 10 секунд, поки пульс не опуститься нижче за цей рівень.
6. Якщо протягом 30 секунд сигнал пульсу відсутній, пролунає короткий звуковий сигнал, і консоль перейде в режим очікування.
7. Пауза: натисніть кнопку START, щоб зупинити тренування. У режимі паузи кожні 30 секунд лунає короткий сигнал (тривалістю 0,5 с), а значення на дисплеї блимають з інтервалом 2 секунди. Через 5 хвилин після переходу в режим паузи пролунає звуковий сигнал тривалістю 2 секунди, і консоль переключиться в режим очікування. Щоб поновити тренування, натисніть кнопку START.
8. Завершення/STOP: після закінчення тренування (або натискання кнопки STOP) на дисплеї відображаються: TIME – загальний час, DISTANCE – пройдена дистанція, CALORIES – загальна кількість спалених калорій. Значення WATT (потужність), SPEED (швидкість) та RPM (частота обертання) будуть змінювати один одного кожні 5 секунд, відображаючи середні (AVG) та максимальні (MAX) показники.
9. Натисніть будь-яку кнопку вибору програми (PROGRAM), щоб вибрати іншу програму тренування.

Налаштування та режими роботи консолі

Режим налаштувань (SETTING) – зміна одиниць виміру

1. Натисніть та утримуйте кнопки START та ENTER протягом 2 секунд. Пролунає довгий звуковий сигнал. Засвітиться індикатор SPEED, а одиниця виміру почне блимати.
2. За допомогою кнопок UP/DOWN виберіть одиниці виміру: км/год (km/h) або милі/год (mph). Натисніть ENTER, щоб підтвердити. Одиниці вимірювання дистанції зміняться автоматично (кілометри – для км/год, милі – для миль/год).
3. Якщо протягом 30 секунд не виконується жодних дій, консоль повертається в режим очікування.

Режим скидання (RESET) – повне скидання налаштувань

1. У будь-якому режимі натисніть і утримуйте кнопку STOP протягом 2 секунд для повного скидання (hard reset).
2. Дисплей почне блимати з інтервалом у 2 секунди, а також пролунає звуковий сигнал тривалістю 2 секунди.
3. Консоль повернеться в режим очікування, встановивши значення за промовчанням (налаштування поточної сесії та активні цільові показники буде скинуто).

Режим очікування (SLEEPING)
- Якщо в режимі очікування протягом 60 секунд не натискаються кнопки і не надходить сигнал про частоту обертання (RPM) або імпульсний сигнал, консоль переходить у режим сну (Sleeping mode).
- Щоб вийти з режиму сну, почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку (наприклад, START).

5. ПОРАДИ З ВПРАВ

Правильне тренування має складатися з наступних етапів:
- Розминка: 5–10 хвилин розтяжки та вправ низької інтенсивності. Розминка підвищує температуру тіла, частоту серцевих скорочень та покращує кровообіг, готуючи організм до навантажень. Мал. 10 (с. 64)
- Основна частина: 20-30 хвилин тренування.

(Примітка: у перші тижні занять не підтримуйте високий пульс довше 20 хвилин). Мал. 11 (с. 64)
- Заминка: 5-10 хвилин розтяжки. Це сприяє розвитку гнучкості та допомагає запобігти травмам після тренування. Мал. 10.

Графік тренувань
Для підтримки або покращення фізичної форми проводіть три тренування на тиждень, роблячи перерву не менше одного дня між ними. За кілька місяців регулярних занять можна збільшити кількість тренувань до п'яти на тиждень. Для досягнення найкращих результатів важлива систематичність.

6. ЧИЩЕННЯ І ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Для очищення велотренажера використовуйте вологу м'яку тканину. Не використовуйте абразивні засоби для чищення або розчинники для догляду за пластиковими деталями. Після кожного використання протирайте тренажер, видаляючи сліди поту. Слідкуйте за тим, щоб волога не потрапляла всередину консолі - це може призвести до ураження електричним струмом або виходу з ладу електронних компонентів.
- Бережіть велотренажер (особливо консоль) від прямих сонячних променів, щоб уникнути пошкодження дисплея.
- Щотижня, а також перед кожним використанням, перевіряйте надійність затягування всіх болтів і педалей.
- Зберігайте велотренажер у чистому сухому місці, недоступному для дітей та домашніх тварин.

7. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Пристрій: Drumfit WOD Rider Ultimate
Артикул: EU01_122512
Живлення дисплея: 2 батарейки типу AA (1,5 В)
Максимальна вага користувача: 150 кг.
Клас: HC
Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення з метою покращення якості продукції.
Зроблено у Китаї | Розроблено в Іспанії

8. УТИЛІЗАЦІЯ СТАРИХ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ



Цей символ означає, що відповідно до чинних правил виріб та/або батареї слід утилізувати окремо від побутових відходів. Коли термін придатності цього продукту добігає кінця, слід утилізувати елементи живлення/батарейки/акумулятори та віднести їх до пункту збору, призначеного місцевою владою.

Споживачі повинні звертатися до місцевих органів влади або до роздрібного продавця за інформацією щодо правильної утилізації старих приладів та/або їх батарей.
Дотримання наведених вище рекомендацій допоможе захистити довкілля.
Інформацію про національні системи переробки упаковки та відповідне маркування можна знайти на сайті виробника.
Дотримання цих правил допомагає захищати довкілля.

9. ТЕХНІЧНЕ ПІДТРИМКА І ГАРАНТІЯ

Cecotec несе відповідальність перед кінцевим користувачем або споживачем за будь-яку невідповідність, що існує на момент поставки продукту, відповідно до умов та термінів, встановлених застосовними правилами.
Рекомендується, щоб ремонт виконувався кваліфікованим персоналом.
Якщо у будь-який момент ви виявите будь-яку проблему з вашим продуктом або у вас виникнуть сумніви, не соромтеся звертатися до офіційної служби технічної підтримки Cecotec за телефоном +34 963 210 728.

10. АВТОРСЬКІ ПРАВА

Права інтелектуальної власності на тексти, малюнки, фотографії та ілюстрації у цьому посібнику належать CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Усі права захищені. Зміст цієї публікації не може бути повністю або частково відтворено, збережено в пошуковій системі, передано або поширено будь-якими засобами (електронними, механічними, фотокопіюванням, записом або аналогічними) без попереднього дозволу CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

11. СПРОЩЕНА ДЕКЛАРАЦІЯ ВІДПОВІДНОСТІ

CE Компанія Cecotec Innovaciones заявляє, що цей пристрій відповідає основним вимогам та іншим застосовним положенням нормативних актів Європейського Союзу.

Пристрій розроблено, виготовлено та випробувано відповідно до необхідних стандартів безпеки та якості.
Повний текст Декларації відповідності ЄС можна знайти на наступному веб-сайті:
https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity

1. КОМПОНЕНТЫ УСТРОЙСТВА

Комплект крепежа и инструментов (рис. 1 (с. 55))

№	Описание	Количество
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×20×Ø10,5	4
22	Заглушка рукоятки	2
23	Винт	2
24	Алюминиевая опорная трубка	2
45	5×Ø13×1	4
A	Шестигранник S5	1
B	Шестигранник S6	1
C	Шестигранник S8	1
D	Ключ S13–15	1

Полный список деталей (рис. 2 (с. 56))

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1	54	Малый шатун	2
2	Держатель планшета		55	Гайка M10 (ключ H7, S17)	2
3	Комплект винтов M5×40×15×Ø10	4	56	Пружина D25	3
4	Комплект винтов M4×40×20×Ø10,5	4	57	Подшипник 6005	2
5	Крепление консоли	1	58	Проставка Ø25,1×Ø30×4	2
6	Держатель бутылки	1	59	Изогнутая шайба D25×Ø31×0,3	2
7	Винт M8×20 (шестигранник S5)	8	60	Нейлоновая гайка M6 (ключ H6, S10)	8
8	Пружинная шайба D8	12	61	Пружинная шайба D6	8
9	Шайба D8×Ø20×2	11	62	Магнит	2
10L/R	Левая/правая рукоятка	2	63	Пластина приводного ремня	1

11	Седло	1	32	Торцевая заглушка	4
12	Заглушка 2	1	64	Вал	1
13	Монтажная пластина седла	1	65	Винт M6×16 (ключ S10)	8
14	Заглушка 1	1	66	Поворотная пластина	2
15	Винт M6×8 (под шестигранный ключ 5 мм)	2	67	Винт M8×16 (ключ S13)	8
16	Заглушка седла	1	68	Соединитель	2
17	Заглушка седла	1	69	Подшипник 6003	2
18	Верхний блок фиксатора	1	70	Пружина D35	2
19	Стойка седла	1	71	Шайба D8×Ø22×2	2
20	L-образная ручка	1	72	Крышка	2
21	Винт M8×20 (шестигранник S6)	6	73	Гайка M12×1 (ключ H7, S16)	2
22	Заглушка рукоятки	2	74	Винт цепи	2
23	Винт	2	75	Гайка M12×1 (ключ H6, S19)	2
24	Алюминиевая опорная трубка	2	76	Подшипник 6201	2
25	Винт M8×45×15 (шестигранник S5)	2	77	Изогнутая шайба D12×Ø15,5×0,3	1
26	Подшипник 608	2	78	Проставка Ø18×D12,1×59	1

27	Транспортировочные колеса	2	79	Вал	1
28	Нейлоновая гайка M8 (ключ H7.5, S13)	2	80	Вентилятор в сборе	1
29	Винт M10×20 (шестигранник S6)	6	81	Втулка	1
30	Пружинная шайба D10	4	82	Проставка Ø18×D12,1×34,5	1
31	Шайба D10×Ø20×2	4	83	Защитная решетка 1	1
32	Заглушки стабилизатора	2	84	Защитная решётка 2	1
33	Передний стабилизатор	1	85	Защитная решётка 3	1
34	Гайка M8 (ключ H5.5, S14)	4	86	Кожух-дефлектор	1
35	Регулируемая ножка	4	87	Лопасть вентилятора 1	12
36	Задний стабилизатор	1	88	Лопасть вентилятора 2	4
37	Основная рама	2	89	Пластина лопасти вентилятора	4
38L/R	Левая/правая педаль	2	90	Приводной ремень	1
39	Крышка шатуна	2	91	Винт M6×10 (ключ S10)	1
40	Гайка M10×1,25 (гаечный ключ H7,5, S14)	2	92	Шайба D6×Ø13×1,5	1
41L/R	Левый/правый маховик	2	93	Натяжитель	1
42L/R	Левый/правый шатун	2	94	Вал натяжителя	1

43	Саморез ST4.2×16×Ø8	8	95	Втулка	1
44	Саморез ST4.2×19×Ø8	9	96	L-образная ручка	2
45	Шайба D5×Ø13×1	10	97	Держатель датчика	1
46	Саморез ST4.2×10×Ø8	8	98	Датчик	1
47 L/R	Левая/правая крышка цепи	2	99	Саморез ST4.2×16×Ø10,5	16
48	Пружина D42	2	100	Основной кабель	1
49	Пружина D20	2	101	Кабельная втулка Ø12×11×Ø3	2
50	Подшипник 6004	2	102	Упаковочная трубка	2
51	Шатун/ соединительная тяга	2	103	Нейлоновая гайка M6 (ключ H6, S10)	1
52	Шайба D10×Ø32×2	2	104	Шайба D5×Ø16×1,5	16
53	Винт M10×50×20 (головка S17)	2	105	Саморез ST4.2×13×Ø8	2

Примечание:
Иллюстрации в данном руководстве являются схематическими и могут не полностью соответствовать фактическому внешнему виду изделия.

2. ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

- Тренажер поставляется в упаковке, предназначенной для защиты во время транспортировки. Извлеките устройство из коробки. Оригинальную коробку и другие упаковочные материалы можно сохранить в безопасном месте – они помогут защитить тренажер, если в будущем понадобится его перевозить. Если вы хотите выбросить оригинальную упаковку, убедитесь, что все упаковочные материалы утилизированы и переработаны надлежащим образом.

- Убедитесь, что все детали и компоненты находятся в комплекте и не повреждены. Если какие-либо детали отсутствуют или повреждены, немедленно обратитесь в официальную службу технической поддержки Cecotec.

Комплектация коробки:
- Велотренажер
- 2 батарейки AA 1,5 В.
- Руководство по эксплуатации.
- Не удаляйте серийный номер изделия. Он необходим для идентификации устройства в случае обращения в техническую поддержку.

3. СБОРКА УСТРОЙСТВА

Шаг 1. Установка стабилизаторов (рис. 3 (с. 57))
a. С помощью шестигранного ключа S6 (B) снимите с основной рамы (37) винты M10×20 (29), пружинные шайбы D10 (30), шайбы D10×Ø20×2 (31) и распорные втулки (102). Эти крепежные элементы установлены на раме заранее.
b. Установите передний (33) и задний (36) стабилизаторы на основную раму (37). В каждой точке крепления соберите следующий комплект: винт M10×20 (29), пружинная шайба D10 (30) и шайба D10×Ø20×2 (31). Затяните винты ключом S6 (B) до устранения зазора, а затем выполните окончательную затяжку, чередуя винты.

Шаг 2. Установка седла (рис. 4 (с. 58))
a. Ослабьте L-образную ручку (96), поворачивая ее против часовой стрелки. Вставьте стойку седла (19) в основную раму (37) и установите необходимую высоту. Затем затяните L-образную ручку (96), вращая ее по часовой стрелке, чтобы надежно зафиксировать стойку седла (19).
b. Установите седло (11) сверху на стойку седла (19) и надежно затяните его ключом S13–15 (D).
c. Для регулировки высоты и положения седла вперед/назад см. раздел «Регулировка седла» ниже.

Шаг 3. Установка стойки консоли и подключение датчика (рис. 5 (с. 59))
a. С помощью шестигранного ключа S5 (A) выкрутите винты M8×20 (7), пружинные шайбы D8 (8) и шайбы D8×Ø20×2 (9) из основной рамы (37). Эти крепежные элементы установлены предварительно.
b. Подсоедините датчик (98) к основному кабелю (100). Убедитесь, что разъем вставлен до упора и зазор отсутствует. Уложите кабели внутрь основной рамы (37), чтобы предотвратить их защемление на следующем этапе.
c. Вставьте стойку консоли (5) в основную раму (37), совместив отверстия. Зафиксируйте узел с помощью винтов M8×20 (7), пружинных шайб D8 (8) и шайб D8×Ø20×2 (9); затяните их шестигранным ключом S5 (A) до устранения зазора. Рекомендуемый момент затяжки для винтов M8: 18–22 Н·м.

Шаг 4. Установка рукояток и опорных трубок (рис. 6 (с. 60))
a. Установите левую и правую рукоятки (10L/10R) на основную раму (37). Шестигранным ключом S6 (B) выкрутите предварительно установленные винты M8×20 (21). Установите рукоятки на место и снова установите винты M8×20 (21) вместе с пружинными шайбами D8 (8).
Затягивайте винты поочередно, пока люфт полностью не исчезнет.
b. Закрепите алюминиевую опорную трубку (24) на основной раме (37) с помощью винтов (23). Надежно затяните их шестигранным ключом S8 (C).
c. Вставьте заглушку рукоятки (22) в алюминиевую опорную трубку (24).

Шаг 5. Установка консоли, держателя планшета и педалей (рис. 7 (с. 61))
a. С помощью шестигранного ключа S5 (A) выкрутите предварительно установленные винты M5×40×15×Ø10 (3) и M4×40×20×Ø10.5 (4) из консоли (1) и держателя для планшета (2).
b. Подсоедините основной кабель (100) к кабелю консоли. Убедитесь, что разъем вставлен до упора и зазор отсутствует. Проложите кабель внутри стойки консоли (5).
c. Закрепите консоль (1) и держатель для планшета (2) на стойке консоли (5) с помощью винтов M5×40×15×Ø10 (3) с шайбами D5×Ø13×1 (45) и винтов M4×40×20×Ø10.5 (4). Надежно затяните их шестигранным ключом S5 (A).
d. Выкрутите предварительно установленные винты M5×40×15×Ø10 (3) из стойки консоли (5). Установите держатель для бутылки (6) на стойку консоли (5) и закрепите его теми же винтами (3). Затяните винты шестигранным ключом S5 (A).
e. Вкрутите правую педаль (38R) в правый шатун (42R), а левую педаль (38L) – в левый шатун (42L). Затяните их гаечным ключом S13–15 (D). Левая педаль (38L) имеет обратную резьбу: закручивайте ее против часовой стрелки. Рекомендуемый момент затяжки: 35–45 Н·м.

Перемещение тренажера (рис. 8 (с. 62))
Чтобы передвинуть тренажер, приподнимите его за левую/правую рукоятку (10L/10R), пока транспортировочные колеса (27), расположенные на переднем стабилизаторе (33), не коснутся пола. После этого, слегка наклонив тренажёр за основную раму (37), перекатите его на колесах в нужное место.

Регулировка седла (рис. 9 (с. 63))
Регулировка высоты
a. Ослабьте L-образную ручку (96), повернув ее против часовой стрелки.
b. Переместите стойку седла (19) на необходимую высоту. На стойке имеется 8 отверстий – совместите нужное отверстие с контрольной отметкой.
c. Не поднимайте стойку седла выше отметки «MAX».
d. Поверните L-образную ручку (96) по часовой стрелке и надежно зафиксируйте стойку седла (19) в основной раме (37).

Регулировка седла вперед/назад
a. Ослабьте L-образную ручку (20), расположенную на монтажной пластине седла (13).
b. Передвигайте седло (11) вперед или назад по направляющим стрелкам на монтажной пластине (13), пока не получите удобное положение.
c. Затяните L-образную ручку (20) по часовой стрелке для фиксации положения.

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Показатели на дисплее консоли

Показатель	Описание
RPM	Количество оборотов в минуту. Диапазон: 0–199.
SPEED (Скорость)	Отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость: 99,9 км/ч или миль/ч (в зависимости от выбранной единицы измерения). Чтобы переключиться между километрами и милями, одновременно нажмите кнопки ENTER и START и удерживайте их в течение 2 секунд, затем с помощью клавиш со стрелками выберите нужную единицу измерения (км/ч или миль/ч).
TIME (Время)	Прямой отсчет: без предварительной установки времени отсчет ведется от 00:00 до максимального значения 1:59:59.Обратный отсчет: при задании целевого времени консоль ведет обратный отсчет от установленного значения до 00:00:00. Время задается с шагом в 1 минуту (в диапазоне от 0:00 до 1:59:00).
DISTANCE (Расстояние)	Показывает пройденное расстояние от 0,0 до 999,5 км/миль либо выполняет обратный отсчет от заданной дистанции.Настройка производится кнопками UP/DOWN с шагом 0,5 км/мили.
CALORIES (Калории)	Подсчитывает калории от 0 до 999 либо выполняет обратный отсчет от заданного значения.Цель устанавливается кнопками UP/DOWN. Максимальная цель обратного отсчета – 990 калорий.
WATT (Мощность)	Показывает текущую мощность во время тренировки. Диапазон: 0–1999 Вт.
PULSE (Пульс)	Позволяет установить возраст от 0 до 99 лет. На основании возраста определяется целевая частота пульса.Если фактический пульс превышает целевое значение, консоль подаёт звуковой сигнал.Диапазон отображения: 0–240 уд/мин.

Функции кнопок

Кнопка	Что делает
START	Быстрый запуск тренировки или продолжение после паузы.
STOP	Временная остановка или возобновление работы из состояния «Стоп». Сброс всех настроек. Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд для перезагрузки консоли.
DOWN (▼)	Уменьшает дистанцию, калории, время и возраст
UP (▲)	Увеличивает дистанцию, калории, время и возраст
Target Distance	Быстрый переход к режиму целевой дистанции
Target Calories	Быстрый переход к режиму целевых калорий
Target Heart-rate	Быстрый переход в режим целевой частоты пульса. На основании указанного возраста консоль рассчитывает целевой пульс.
Target Time	Быстрый переход в режим тренировки с заданным временем.
Interval	Выбор интервальной программы: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 или Custom (пользовательский режим).
ENTER	Подтверждение настроек или запуск выбранной программы.

Первоначальная настройка консоли

1. После включения на ЖК-дисплее загораются все сегменты и раздается длинный звуковой сигнал.
2. Затем в области DIST отображается диаметр маховика для настройки. После этого консоль переходит к установке возраста (AGE), и значение возраста начинает мигать.
3. Кнопками UP/DOWN установите свой возраст и нажмите ENTER для подтверждения. После этого консоль переходит в режим ожидания.

- В режимах отображения/настройки активные обозначения на дисплее мигают поочередно каждую секунду. Цикл включает: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, RPM и значок DOWN.
- Если в течение 60 секунд не нажимать кнопки, не крутить педали и не поступает сигнал пульса, консоль переходит в спящий режим.

4. Доступные программы: ручной режим, интервалы 20/10 и 10/20, а также другие целевые режимы, описанные ниже.

4.1. Ручной режим

- В режиме ожидания нажмите START. Раздастся звуковой сигнал длительностью 1 секунду, после чего TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED и RPM начнут отсчёт.
- PULSE: если консоль получает сигнал пульса, загорается соответствующий значок и отображается частота сердечных сокращений. Если сигнала нет, появляется «P».
- Пауза: во время тренировки нажмите START. Во время паузы каждые 30 секунд подается короткий звуковой сигнал, а значения на дисплее продолжают отображаться и мигают каждую секунду. Если пауза длится 5 минут, раздаётся 2-секундный сигнал и консоль переходит в режим ожидания. Для продолжения нажмите START.
- Завершение/STOP: нажмите STOP. TIME покажет общее время, DISTANCE — общую дистанцию, CALORIES — общее количество калорий. WATT, SPEED и RPM будут поочередно показывать AVG (среднее) и MAX (максимальное) значения. В поле PULSE каждые 5 секунд чередуются значения 65% и 85% MAX. При наличии сигнала пульса показывается фактический пульс.
- Вы можете нажать любую клавишу программы («Целевая дистанция», «Целевые калории», «Целевая частота пульса», «Целевое время» или «Интервал»), чтобы перейти к соответствующей программе.

4.2. Интервальная программа 20/10

- Выбор: нажмите кнопку INTERVAL 20/10. Загорится индикатор «20/10», прозвучит звуковой сигнал длительностью 1 секунду.
- Предварительный отсчет: 3→0; каждую секунду звучит сигнал, мигает надпись READY.
- Фаза нагрузки (WORK): обратный отсчет 20→0, при этом надпись WORK мигает с частотой один раз в секунду. Показатели TIME (время), DISTANCE (дистанция), CALORIES (калории), WATT (мощность), SPEED (скорость) и RPM (частота вращения) обновляются в режиме реального времени.
- Фаза отдыха (REST): обратный отсчет 10→0, надпись REST мигает, каждую секунду звучит сигнал. В течение последних 3 секунд каждой фазы мигает надпись READY.
- Циклы: счетчик циклов увеличивается на 1 за каждый цикл (WORK + REST) вплоть до значения 08/08. По завершении программы отображаются итоговые данные.
- Пауза/STOP: аналогично ручному режиму (Manual mode). При нажатии кнопки STOP или по окончании программы звучит 1-секундный сигнал, после чего в течение ~30 секунд отображаются итоговые показатели (TIME, DISTANCE, CALORIES), а для параметров WATT, SPEED и RPM — средние (AVG) и максимальные (MAX) значения. Показатель пульса (PULSE) каждые 5 секунд попеременно отображает значения, соответствующие 65% и 85% от максимального пульса. При наличии сигнала с датчика пульса отображается текущее значение частоты сердечных сокращений; при отсутствии сигнала значение не выводится.
- Чтобы запустить другую программу, нажмите кнопку PROGRAM.

4.3. Интервальная программа 10/20

- Выбор: нажмите кнопку INTERVAL 10/20. Загорится индикатор «10/20» и прозвучит звуковой сигнал длительностью 1 секунда.
- Начальный обратный отсчет: 3→0; каждую секунду раздается звуковой сигнал, а на дисплее мигает надпись READY.
- Фаза работы: обратный отсчет 10→0, при этом мигает надпись WORK.
- Фаза отдыха: обратный отсчет 20→0, сопровождается миганием надписи REST и звуковыми сигналами. В течение последних 3 секунд каждой фазы мигает надпись READY.
- Циклы: счетчик увеличивается на 1 с каждым циклом (до достижения значения 08/08), после чего на дисплее отображается итоговая информация.
- Пауза/STOP и отображение итоговых данных: аналогично режиму 20/10.
- Чтобы запустить другую программу, нажмите кнопку PROGRAM.

4.4. Пользовательская интервальная программа Custom

1. Обратный отсчет: консоль выполняет обратный отсчет от 3 до 0 с звуковым сигналом в секунду и миганием READY.
2. Фаза работы: начинается обратный отсчет времени работы; WORK мигает один раз в секунду. Индикаторы TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED и RPM рассчитываются в реальном времени. На дисплее цикла отображается "01/XX" (текущий/общий цикл).
3. Фаза отдыха: начинается обратный отсчет времени отдыха; REST мигает один раз в секунду и звучит звуковой сигнал в секунду. READY мигает в течение последних 3 секунд каждой фазы.
4. Повторения: фазы 2 и 3 повторяются, и счетчик циклов увеличивается на +1 после завершения каждой фазы отдыха, пока не будет достигнуто запрограммированное общее количество (XX). Затем консоль отображает страницу завершения.

Приостановка, возобновление и завершение

- Приостановка: нажмите START, чтобы приостановить тренировку. Во время паузы каждые 30 секунд раздается звуковой сигнал продолжительностью 0,5 секунды. Если тренировка не возобновляется в течение 5 минут, раздается звуковой сигнал продолжительностью 2 секунды, и консоль переходит в режим ожидания. Нажмите START, чтобы возобновить тренировку.
- STOP/Завершение: по окончании циклов или при нажатии кнопки STOP раздается звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда, а на дисплее примерно на 30 секунд отображаются итоговые показатели (общее время – TOTAL TIME, дистанция – DISTANCE, калории – CALORIES). Значения мощности (WATT), скорости (SPEED) и частоты вращения (RPM) отображаются в режиме чередования средних (AVG) и максимальных (MAX) показателей с интервалом 5 секунд. Показатель пульса (PULSE) отображает текущее значение при наличии сигнала; в противном случае происходит чередование значений, соответствующих 65% и 85% от максимального пульса.

4.5 Режим «Целевое время» (Target Time)

1. В режиме ожидания нажмите кнопку Target Time. Загорится индикатор TIME, и прозвучит длинный звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда.
2. Когда индикатор TIME начнет мигать, установите нужное значение с помощью кнопок UP/DOWN и подтвердите выбор нажатием кнопки ENTER. После этого индикатор TIME будет гореть непрерывно.
3. После начала тренировки заданное время будет отсчитываться в обратном порядке (убывать). Показатели дистанции (DISTANCE), калорий (CALORIES), мощности (WATT), скорости (SPEED) и частоты вращения (RPM) будут увеличиваться.
4. Приостановка: нажмите START, чтобы приостановить тренировку. Во время паузы каждые 30 секунд раздается звуковой сигнал продолжительностью 0,5 секунды, а значения на дисплее мигают с интервалом 2 секунды. Если пауза длится 5 минут, раздается звуковой сигнал продолжительностью 2 секунды, и консоль переходит в режим ожидания. Нажмите START, чтобы возобновить тренировку.
5. Если в течение 30 секунд не поступает сигнал от педалей, раздается короткий звуковой сигнал, и консоль переходит в режим ожидания.
6. Завершение/STOP: по достижении целевого времени или при нажатии кнопки STOP на дисплее отображаются: общее время (TIME), общая дистанция (DISTANCE) и общее количество сожженных калорий (CALORIES). Значения мощности (WATT), скорости (SPEED) и частоты вращения (RPM) отображаются в режиме чередования средних (AVG) и максимальных (MAX) показателей с интервалом 5 секунд.
7. При наличии сигнала пульса (PULSE) отображается текущее значение; при отсутствии сигнала значение не выводится.
8. Нажмите любую кнопку выбора программы (PROGRAM), чтобы перейти к другой программе.

4.6 Режим «Целевая дистанция»

1. В режиме ожидания нажмите кнопку «Целевая дистанция». Загорится индикатор DISTANCE, и прозвучит длинный звуковой сигнал длительностью 1 секунда.
2. Когда индикатор DISTANCE начнет мигать, установите его с помощью кнопок UP/DOWN и подтвердите нажатием кнопки ENTER.
3. После запуска индикатор DISTANCE начнет обратный отсчет от заданного значения. Индикаторы TIME, CALORIES, WATT, SPEED и RPM будут увеличиваться.
4. Пауза: нажмите START для паузы. В режиме паузы каждые 30 секунд раздается звуковой сигнал длительностью 0,5 секунды, а значения мигают каждые 2 секунды. Если пауза длится 5 минут, раздается звуковой сигнал длительностью 2 секунды, и консоль переходит в режим ожидания. Нажмите START для возобновления.
5. Отсутствие сигнала педали в течение 30 секунд, короткий звуковой сигнал и переход в режим ожидания.
6. Завершение/СТОП: TIME показывает общее время; DISTANCE показывает общее расстояние; CALORIES показывает общее потребление. ВАТТА, СКОРОСТЬ и ОБ/МИН чередуются (среднее/максимальное значение) каждые 5 секунд.
7. ПУЛЬС: отображает фактический пульс, если есть сигнал; в противном случае пусто.
8. Нажмите любую клавишу ПРОГРАММА, чтобы выбрать другую программу.

4.7 Режим целевого количества калорий

1. В режиме ожидания нажмите клавишу «Целевое количество калорий». Загорается индикатор КАЛОРИЙ и раздается длинный 1-секундный звуковой сигнал.
2. Когда индикатор КАЛОРИЙ мигает, отрегулируйте целевое значение с помощью КНОПОК ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите нажатием КНОПКИ ENTER.
3. При запуске индикатор КАЛОРИЙ начинает обратный отсчет от установленного значения. Индикаторы ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, ВАТТА, СКОРОСТЬ и ОБ/МИН увеличиваются.
4. Пауза: нажмите КНОПКУ СТАРТ для паузы. В режиме паузы каждые 30 секунд раздается 0,5-секундный звуковой сигнал, а значения мигают каждые 2 секунды. Если пауза длится 5 минут, раздается 2-секундный звуковой сигнал, и консоль переходит в режим ожидания. Нажмите КНОПКУ СТАРТ для возобновления.
5. Отсутствие сигнала педали в течение 30 секунд, короткий звуковой сигнал и переход в режим ожидания.
6. Окончание/СТОП: ВРЕМЯ показывает общее время; РАССТОЯНИЕ показывает общее расстояние; КАЛОРИИ показывают общее потребление. ВАТТА, СКОРОСТЬ и ОБ/МИН чередуются (среднее/максимальное значение) каждые 5 секунд.
7. ПУЛЬС: отображает фактический пульс, если есть сигнал; в противном случае значение отсутствует.
8. Нажмите любую клавишу ПРОГРАММА, чтобы выбрать другую программу.
9. Когда мигает КАЛОРИИ, отрегулируйте их с помощью КНОПОК ВВЕРХ/ВНИЗ и подтвердите нажатием КНОПКИ ENTER. КАЛОРИИ постоянно подсвечиваются.
10. Во время тренировки ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, ВАТТА, СКОРОСТЬ и ОБ/МИН отсчитываются от 0.
11. Пауза: нажмите START для паузы. В режиме паузы каждые 30 секунд раздается звуковой сигнал длительностью 0,5 секунды, а значения мигают каждые 2 секунды. После 5 минут паузы раздается звуковой сигнал длительностью 2 секунды, и консоль переходит в режим ожидания. Нажмите START для возобновления.
12. Если в течение 30 секунд отсутствует сигнал от педалей, раздается короткий звуковой сигнал, и консоль переходит в режим ожидания.
13. После достижения цели или нажатия кнопки STOP, TIME отображает общее время; DISTANCE – общее расстояние; CALORIES – общее потребление калорий. WATT, SPEED и RPM чередуются (среднее/максимальное значение) каждые 5 секунд.
14. ПАУЗА: при наличии сигнала сердечного ритма отображается фактическая частота сердечных сокращений; без сигнала значение не отображается.

4.8 Режим целевой частоты сердечных сокращений

1. В режиме ожидания нажмите кнопку «Целевая частота сердечных сокращений». Загораются AGE и значок частоты сердечных сокращений; раздается длинный 1-секундный звуковой сигнал.
2. Когда AGE мигает, установите свой возраст с помощью UP/DOWN и подтвердите нажатием ENTER. AGE и значок частоты сердечных сокращений загораются.
3. Начните тренировку. Консоль автоматически рассчитывает вашу максимальную частоту сердечных сокращений и отображает пороговые значения 65% и 85%. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED и RPM начинают отсчет.
4. Низкая зона: Если частота пульса упадет ниже 65% от максимальной ЧСС, на дисплее замигает «65%», и консоль будет издавать звуковой сигнал каждые 10 секунд, пока пульс не вернется выше 65%.

5. Высокая зона (High Zone): если ваш пульс превышает 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС), значение «85%» начнет мигать, а консоль будет подавать звуковой сигнал каждые 10 секунд, пока пульс не опустится ниже этого уровня.
6. Если в течение 30 секунд сигнал пульса отсутствует, раздастся короткий звуковой сигнал, и консоль перейдет в режим ожидания.
7. Пауза: нажмите кнопку START, чтобы приостановить тренировку. В режиме паузы каждые 30 секунд звучит короткий сигнал (длительностью 0,5 с), а значения на дисплее мигают с интервалом в 2 секунды. Через 5 минут после перехода в режим паузы раздастся звуковой сигнал длительностью 2 секунды, и консоль переключится в режим ожидания. Для возобновления тренировки нажмите кнопку START.
8. Завершение/STOP: по окончании тренировки (или при нажатии кнопки STOP) на дисплее отображаются: TIME – общее время, DISTANCE – пройденная дистанция, CALORIES – общее количество сожженных калорий. Значения WATT (мощность), SPEED (скорость) и RPM (частота вращения) будут сменять друг друга каждые 5 секунд, отображая средние (AVG) и максимальные (MAX) показатели.
9. Нажмите любую кнопку выбора программы (PROGRAM), чтобы выбрать другую программу тренировки.

Настройки и режимы работы консоли

Режим настроек (SETTING) – изменение единиц измерения

1. Нажмите и удерживайте кнопки START и ENTER в течение 2 секунд. Раздастся длинный звуковой сигнал. Загорится индикатор SPEED, а единица измерения начнет мигать.
2. С помощью кнопок UP/DOWN выберите единицы измерения: км/ч (km/h) или мили/ч (mph). Нажмите ENTER для подтверждения. Единицы измерения дистанции изменятся автоматически (километры – для км/ч, мили – для миль/ч).
3. Если в течение 30 секунд не выполняется никаких действий, консоль возвращается в режим ожидания.

Режим сброса (RESET) – полный сброс настроек

1. В любом режиме нажмите и удерживайте кнопку STOP в течение 2 секунд для выполнения полного сброса (hard reset).
2. Дисплей начнет мигать с интервалом в 2 секунды, также прозвучит звуковой сигнал длительностью 2 секунды.
3. Консоль вернется в режим ожидания, установив значения по умолчанию (настройки текущей сессии и активные целевые показатели будут сброшены).

Режим ожидания (SLEEPING)

- Если в режиме ожидания в течение 60 секунд не нажимаются кнопки и не поступает сигнал о частоте вращения (RPM) или импульсный сигнал, консоль переходит в спящий режим (Sleeping mode).
- Чтобы выйти из спящего режима, начните крутить педали или нажмите любую кнопку (например, START).

5. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Правильная тренировка должна состоять из следующих этапов:

- Разминка: 5–10 минут растяжки и упражнений низкой интенсивности. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и улучшает кровообращение, подготавливая организм к нагрузкам. Рис. 10 (с. 64)
- Основная часть: 20–30 минут тренировки.

(Примечание: в первые недели занятий не поддерживайте высокий пульс дольше 20 минут). Рис. 11 (с. 64)

- Заминка: 5–10 минут растяжки. Это способствует развитию гибкости и помогает предотвратить травмы после тренировки. Рис. 10.

График тренировок
Для поддержания или улучшения физической формы проводите три тренировки в неделю, делая перерыв не менее одного дня между ними. Через несколько месяцев регулярных занятий можно увеличить количество тренировок до пяти в неделю. Для достижения наилучших результатов важна систематичность.

6. ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Для очистки велотренажера используйте мягкую влажную ткань. Не применяйте абразивные чистящие средства или растворители для ухода за пластиковыми деталями. После каждого использования протирайте тренажер, удаляя следы пота. Следите за тем, чтобы влага не попадала внутрь консоли — это может привести к поражению электрическим током или выходу из строя электронных компонентов.
- Берегите велотренажер (особенно консоль) от воздействия прямых солнечных лучей, чтобы избежать повреждения дисплея.
- Еженедельно, а также перед каждым использованием, проверяйте надежность затяжки всех крепежных болтов и педалей.
- Храните велотренажер в чистом сухом месте, недоступном для детей и домашних животных.

7. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Устройство: Drumfit WOD Rider Ultimate
Артикул: EU01_122512
Питание дисплея: 2 батарейки типа AA (1,5 В)
Максимальный вес пользователя: 150 кг. Класс: HC
Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления в целях улучшения качества продукции.
Сделано в Китае | Разработано в Испании

8. УТИЛИЗАЦИЯ СТАРЫХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ



Этот символ означает, что в соответствии с действующими правилами изделие и/или батареи следует утилизировать отдельно от бытовых отходов. Когда срок годности этого продукта подходит к концу, вам следует утилизировать элементы питания/батарейки/аккумуляторы и отнести их в пункт сбора, назначенный местными властями.
Потребители должны обращаться в местные органы власти или к розничному продавцу за информацией о правильной утилизации старых приборов и/или их батарей.
Соблюдение приведенных выше рекомендаций поможет защитить окружающую среду.
Информацию о национальных системах переработки упаковки и соответствующей маркировке можно найти на сайте производителя.
Соблюдение этих правил помогает защищать окружающую среду.

9. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ГАРАНТИЯ

Cecotec несет ответственность перед конечным пользователем или потребителем за любое несоответствие, существующее на момент поставки продукта, в соответствии с условиями и сроками, установленными применимыми правилами.
Рекомендуется, чтобы ремонт выполнялся квалифицированным персоналом.
Если в любой момент вы обнаружите какую-либо проблему с вашим продуктом или у вас возникнут какие-либо сомнения, не стесняйтесь обращаться в официальную службу технической поддержки Cecotec по телефону +34 963 210 728.

10. АВТОРСКИЕ ПРАВА

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

11. УПРОЩЕННАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ СООТВЕТСТВИЯ

CE Компания Cecotec Innovaciones заявляет, что данное устройство соответствует основным требованиям и другим применимым положениям нормативных актов Европейского союза.
Устройство разработано, изготовлено и испытано в соответствии с требуемыми стандартами безопасности и качества.
Полный текст Декларации соответствия ЕС можно найти на следующем веб-сайте:
https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity

1. PARTS AND COMPONENTS

Hardware and tools package: Fig. 1 (p. 55)

No.	Description	Qty
3	M5×40×15×Ø10	4
4	M4×40×20×20×Ø10.5	4
22	Handlebar end cap	2
23	Screw	2
24	Aluminium support tube	2
45	5×Ø13×1	4
A	S5	1
B	S6	1
C	S8	1
D	S13-15	1

Complete parts list: Fig. 2 (p. 56)

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Console	1	54	Small crank	2
2	Tablet holder	1	55	M10 nut (H7, S17 spanner)	2
3	M5×40×15×Ø10 screw assembly	4	56	D25 spring	3
4	M4×40×20×Ø10.5 screw assembly	4	57	6005 bearing	2
5	Console support	1	58	Ø25.1×Ø30×4 spacer	2
6	Bottle holder	1	59	D25×Ø31×0.3 curved washer	2
7	M8×20 screw (Allen S5)	8	60	M6 nylon nut (H6, S10 spanner)	8
8	D8 spring washer	12	61	D6 spring washer	8
9	D8×Ø20×2 washer	11	62	Magnet	2
10 L/R	Left/right handlebar	2	63	Drive belt plate	1
11	Saddle	1	32	End cap	4
12	End cap 2	1	64	Shaft	1
13	Saddle mounting plate	1	65	M6×16 screw (S10 spanner)	8
14	End cap 1	1	66	Swing plate	2
15	M6×8 screw	2	67	M8×16	8

	(Allen S5)			screw (S13 spanner)	
16	Saddle end cap	1	68	Connector	2
17	Saddle end cap	1	69	6003 bearing	2
18	Upper knob block	1	70	D35 spring	2
19	Saddle post	1	71	D8×D22×2 washer	2
20	L-type handle	1	72	Cover	2
21	M8×20 screw (Allen S6)	6	73	M12×1 nut (H7, S16 spanner)	2
22	Handlebar end cap	2	74	Chain screw	2
23	Screw	2	75	M12×1 nut (H6, S19 spanner)	2
24	Aluminium support tube	2	76	6201 bearing	2
25	M8×45×15 screw (Allen S5)	2	77	D12×D15.5×0.3 curved washer	1
26	608 bearing	2	78	D18×D12.1×59 spacer	1
27	Transport wheels	2	79	Shaft	1
28	M8 nylon nut (H7.5, S13 spanner)	2	80	Fan assembly	1
29	M10×20 screw (Allen S6)	6	81	Sleeve	1
30	D10 spring washer	4	82	D18×D12.1×34.5 spacer	1
31	D10×D20×2 washer	4	83	Grille cover 1	1
32	Stabiliser caps	2	84	Grille cover 2	1
33	Front stabiliser	1	85	Grille cover 3	1
34	M8 nut (H5.5, S14 spanner)	4	86	Deflector hood	1
35	Adjustable foot	4	87	Fan blade 1	12
36	Rear stabiliser	1	88	Fan blade 2	4
37	Main frame	1	89	Fan blade plate	4
38 L/R	Left/right pedal	2	90	Drive belt	1
39	Crank cover	2	91	M6×10 screw (S10 spanner)	1
40	M10×1.25 nut	2	92	D6×D13×1.5	1

	(H7.5, S14 spanner)			washer	
41 L/R	Left/right flywheel	2	93	Tensioner	1
42 L/R	Left/right crank	2	94	Tensioner shaft	1
43	ST4.2×16×Ø8 self-tapping screw	8	95	Bush	1
44	ST4.2×19×Ø8 self-tapping screw	9	96	L-type handle	2
45	D5×Ø13×1 washer	10	97	Sensor holder	1
46	ST4.2×10×Ø8 self-tapping screw	8	98	Sensor	1
47 L/R	Left/right chain cover	2	99	ST4.2×16×Ø 10.5 self-tapping screw	16
48	D42 spring	2	100	Main cable	1
49	D20 spring	2	101	Ø12×11×Ø3 cable grommet	2
50	6004 bearing	2	102	Packing tube	2
51	Crank/connecting rod	2	103	M6 nylon nut (H6, S10 spanner)	1
52	D10×Ø32×2 washer	2	104	D5×Ø16×1.5 washer	16
53	M10×50×20 screw (S17 head)	2	105	ST4.2×13×Ø 8 self-tapping screw	2

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

2. BEFORE USE

- This appliance comes in a packaging designed to protect it during transport. Remove the appliance from its box. You can keep the original box and other packaging materials in a safe place to prevent damage to the appliance if you need to transport it in the future. If you wish to dispose of the original packaging, make sure all items are recycled properly.

- Check that all parts and components are included and in good condition. If any of them are missing or damaged, please contact Cecotec's Official Technical Support Service immediately.

Box content:
- Air bike
- 2 x 1.5V AA batteries
- Instruction manual
- Do not remove the product's serial number in order to keep proper traceability if technical assistance is required.

3. ASSEMBLY

Step 1. Stabiliser assembly. Fig. 3 (p. 57)

a. Remove the M10×20 screws (29), D10 spring washers (30), D10×Ø20×2 washers (31) and packing tubes (102) from the main frame (37) using the S6 Allen key (B). These fixings come pre-installed.
b. Position the front stabiliser (33) and rear stabiliser (36) on the main frame (37). At each fixing point, assemble the following stack: M10×20 screw (29), D10 spring washer (30) and D10×Ø20×2 washer (31). Tighten with the S6 Allen key (B) until clearance is eliminated, then perform final tightening in alternating sequence.

Step 2. Saddle assembly. Fig. 4 (p. 58)

a. Loosen the L-type handle (96) by turning anticlockwise. Insert the saddle post (19) into the main frame (37) to the desired height, then tighten the L-type handle (96) by turning clockwise to lock the saddle post (19) in the main frame (37).
b. Mount the saddle (11) on top of the saddle post (19) and secure firmly with the S13–15 spanner (D).
c. Refer to the "Saddle adjustment" section for steps to adjust the saddle height and fore/aft position.

Step 3. Stem assembly and sensor connection. Fig. 5. (p. 59)

a. Remove the M8×20 screws (7), D8 spring washers (8) and D8×Ø20×2 washers (9) from the main frame (37) using the S5 Allen key (A). These fixings come pre-installed.
b. Connect the sensor (98) to the main cable (100). Ensure the connector is fully inserted without clearance. Route the cables inside the main frame (37) to prevent pinching in the next step.
c. Insert the console support (5) into the main frame (37), aligning the holes. Secure the assembly with the M8×20 screws (7), D8 spring washers (8) and D8×Ø20×2 washers (9) and tighten with the S5 Allen key (A) until clearance is eliminated. Recommended torque for M8: 18–22 N·m.

Step 4. Handlebar and support tube assembly. Fig. 6 (p. 60).
a. Position the left/right handlebars (10L/10R) on the main frame (37). Remove the pre-installed M8×20 screws (21) with the S6 Allen key (B), position the handlebars and refit the M8×20 screws (21) with their D8 spring washers (8) where appropriate. Tighten in alternating sequence until clearance is eliminated.
b. Secure the aluminium support tube (24) to the main frame (37) using the screws (23). Tighten with the S8 Allen key (C) until firmly fixed.

c. Insert the handlebar end cap (22) into the aluminium support tube (24).

Step 5. Console, tablet holder and pedal assembly Fig. 7 (p. 61)
a. Remove the pre-installed M5×40×15×Ø10 screw assemblies (3) and M4×40×20×Ø10.5 screw assemblies (4) from the console (1) and tablet holder (2) using the S5 Allen key (A).
b. Connect the main cable (100) to the console cable. Ensure the connector is fully inserted without clearance. Route the cable through the interior of the console support (5).
c. Secure the console (1) and tablet holder (2) to the console support (5) using the M5×40×15×Ø10 screw assemblies (3) with the D5×Ø13×1 washers (45) and the M4×40×20×Ø10.5 screw assemblies (4). Tighten with the S5 Allen key (A) until firmly fixed.
d. Remove the pre-installed M5×40×15×Ø10 screw assemblies (3) from the console support (5). Position the bottle holder (6) on the console support (5) and secure by reusing the screw assemblies (3). Tighten with the S5 Allen key (A).
e. Thread the right pedal (38R) into the right crank (42R) and the left pedal (38L) into the left crank (42L). Tighten with the S13–15 spanner (D). The left pedal (38L) has reverse thread: thread anticlockwise. Recommended torque: 35–45 N·m.

Moving the machine. Fig. 8 (p. 62)
To move the bike, lift the left/right handlebar (10L/10R) until the transport wheels (27) of the front stabiliser (33) contact the floor. With the wheels in contact, move the equipment to the desired location by tilting gently from the main frame (37).

Saddle adjustment. Fig. 9 (p. 63)
Height:
a. Loosen the L-type handle (96) by turning anticlockwise.
b. Slide the saddle post (19) to the desired position, aligning one of the 8 holes with the reference mark on the post.
c. Do not exceed the "MAX" mark on the saddle post (19).
d. Tighten the L-type handle (96) by turning clockwise until the saddle post (19) is firmly locked in the main frame (37).

Fore/aft position:
f. Loosen the L-type handle (20) on the saddle mounting plate (13).
b. Slide the saddle (11) forwards or backwards following the guide arrows on the seat mounting plate (13) until achieving the appropriate distance.
c. Tighten the L-type handle (20) clockwise to fix the position.

4. OPERATION

Console display functions

Indicator	Description
RPM	Shows the revolutions per minute. Range: 0–199.
SPEED	Shows the current training speed. Maximum speed: 99.9 km/h or mph (depending on the selected unit). To change between Kilometres and Miles units, press ENTER and START simultaneously for 2 seconds, then use the arrow keys to change between km/h and mph.
TIME	Count up: without preset time, time advances from 00:00 to maximum 1:59:59. Count down: if a target time is set, the console (1) counts down from the set value to 00:00:00. The time setting is made in 1-minute increments/decrements (range 0:00–1:59:00).
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.0 to 999.5 km/ML or counts down from a target value. The distance setting is made with UP/DOWN keys in 0.5 km or ML steps.
CALORIES	Accumulates calories from 0 to maximum 999 or counts down from a target calorie value. The setting is made with UP/DOWN keys. The countdown can be set up to 990.
WATT	Shows the real-time power (W) during training. Display range: 0–1999 W.
PULSE	Allows setting a target age between 0 and 99 years. Based on age, a target heart rate is established. When actual heart rate exceeds the target value, the console emits a beep. Range: 0–240 bpm.

Button functions

Button/Key	Function
START	Quickly start training or resume from pause.
STOP	Temporarily stop or resume from Stop. Clear all settings. Press and hold for 2 seconds to reset the console.
DOWN (▼)	Decrease Distance, Calories, Time and Age values.
UP (▲)	Increase Distance, Calories, Time and Age values.
Target Distance	Direct access to Distance target mode.
Target Calories	Direct access to Calories target mode.
Target Heart-rate	Direct access to Heart Rate target mode. Based on your age, the console sets your target heart rate.
Target Time	Direct access to Time target mode.
Interval	Selection of interval programmes: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10 and Custom.
ENTER	Confirm settings or enter the selected programme.

Initial operating instructions

1. Upon power-on, the LCD display shows all segments and emits a long beep.
2. Subsequently, the DIST area shows the flywheel diameter for configuration. After this step, the console enters AGE setting mode and the age value flashes.
3. Use the UP/DOWN keys to set the desired age and press ENTER to confirm. The console enters standby mode.

- In display/setting modes, the display labels flash sequentially every 1 second to indicate the active element. The cycle includes: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL Custom, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT(S), SPEED, RPM and the DOWN icon.
- If no key press, RPM signal (pedalling), or pulse signal is detected for 60 seconds, the Console enters sleep mode.

4. Programme selection: Manual, 20/10 and 10/20 intervals.

4.1 Manual mode

- From standby, press START to begin exercise. A 1-second beep sounds and the TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED and RPM counters begin counting upwards.
- PULSE: if the Console receives pulse signal, the icon illuminates and displays the heart rate value. Without signal, "P" appears.
- Pause: press START during training to pause. The console emits a brief beep every 30 seconds and the values remain visible, flashing every 1 second. If paused for 5 minutes, a 2-second beep sounds and the console returns to standby mode. Press START to resume.
- End/STOP: press STOP to finish. TIME shows the total time; DISTANCE shows the total distance; CALORIES shows the total calories. WATT, SPEED and RPM alternate between AVG and MAX readings. PULSE window alternates 65% and 85% MAX every 5 seconds. With pulse signal, PULSE shows the actual pulse; without signal, no value is displayed.
- You may press any PROGRAM key (Target Distance, Target Calories, Target Heart-rate, Target Time or Interval) to enter the corresponding programme.

4.2 20/10 Intervals programme

- Selection: press the INTERVAL 20/10 key. The "20/10" indicator lights up and a 1-second long beep sounds.
- Initial countdown: 3→0; a beep sounds per second and READY flashes.
- Work phase: countdown 20→0 with WORK flashing once per second. The TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED and RPM indicators calculate in real time. Rest phase: countdown 10→0 with REST flashing and beeps per second. READY flashes during the last 3 seconds of each phase.
- Cycles: the cycle counter increases by 1 per cycle (WORK+REST) until showing 08/08. Upon completion, the end display is showed.
- Pause/STOP: as in Manual mode. STOP or programme end: 1-second beep and for ~30 seconds, the totals display (TIME, DISTANCE, CALORIES) and AVG/MAX alternate for WATT, SPEED and RPM. PULSE alternates 65% and 85% MAX every 5 seconds. With pulse signal, PULSE shows the actual pulse; without signal, no value is displayed.
- To start another programme, press a PROGRAM key.

4.3 10/20 Intervals programme

- Selection: press the INTERVAL 10/20 key. The "10/20" indicator lights up and a 1-second long beep sounds.
- Initial countdown: 3→0; a beep sounds per second and READY flashes.
- Work phase: countdown 10→0 with WORK flashing.
- Rest phase: countdown 20→0 with REST flashing and beeps. READY flashes during the last 3 seconds of each phase.
- Cycles: the counter increases by 1 per cycle until 08/08 and proceeds to the end display.
- Pause/STOP and summary display: same as 20/10.
- To start another programme, press a PROGRAM key.

4.4 Custom interval programme
Pre-settings

- Select the mode: press the INTERVAL key until "Custom" lights up.
- Number of cycles: "00/XX" will flash. Use the UP/DOWN keys to set the total cycles between 01 and 99 (circular advance). Press ENTER to confirm.
- WORK time: with TIME illuminated and WORK flashing, set the work time between 0:01 and 9:59 with UP/DOWN (circular advance). Press ENTER to confirm.
- REST time: with TIME illuminated and REST flashing, set the rest time between 0:01 and 9:59 with UP/DOWN (circular advance). Press ENTER to confirm. A 1-second beep sounds.

Training start and development

1. Countdown: the console performs 3→0 countdown with a beep per second and READY flashing.
2. Work phase: WORK time countdown begins; WORK flashes once per second. The TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED and RPM indicators calculate in real time. The cycle display shows "01/XX" (current/total cycle).
3. Rest phase: REST time countdown begins; REST flashes once per second and a beep sounds per second. READY flashes during the last 3 seconds of each phase.
4. Repetitions: phases 2 and 3 repeat and the cycle counter increases by +1 upon completing each REST, until the programmed total (XX) is complete. The console then displays the end page.

Pause, resume and end

- Pause: press START to pause. During pause, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds. If 5 minutes elapse without resuming, a 2-second beep sounds, and the console goes to standby mode. Press START to resume.
- STOP/End: upon completing the cycles or pressing STOP, a 1-second beep sounds and for ~30 seconds, the totals display (TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES). WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds. PULSE shows the actual pulse if there is signal; otherwise alternates 65% and 85% MAX.

4.5 Target Time mode

1. In standby mode, press the Target Time key. The TIME label light ups and a long 1-second beep sounds.
2. When TIME flashes, set it with the UP/DOWN keys and confirm with ENTER. TIME remains steadily illuminated.
3. Upon starting, the target time counts down. The DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED and RPM indicators begin counting upwards.
4. Pause: press START to pause. When paused, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds, and the values flash every 2 seconds. If paused for 5 minutes, a 2-second beep sounds and the console switches to standby. Press START to resume.
5. No pedal signal for 30 seconds, a short beep sounds and the console goes into standby.
6. End/STOP: upon reaching the target or pressing STOP, TIME shows the total time; DISTANCE shows the total distance; CALORIES shows the total consumption. WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds.
7. With pulse signal, PULSE shows the instantaneous value; without signal, no value is displayed.
8. Press any PROGRAM key to select another programme.

4.6 Target Distance mode

1. In standby mode, press the Target Distance key. The DISTANCE label light ups and a long 1-second beep sounds.
2. When DISTANCE flashes, set it with the UP/DOWN keys and confirm with ENTER.
3. Upon starting, DISTANCE counts down from the preset value. The TIME, CALORIES, WATT, SPEED and RPM indicators count upwards.
4. Pause: press START to pause. When paused, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds, and the values flash every 2 seconds. If paused for 5 minutes, a 2-second beep sounds and the console switches to standby. Press START to resume.
5. No pedal signal for 30 seconds, short beep and switch to standby.
6. End/STOP: TIME shows the total time; DISTANCE shows the total distance; CALORIES shows the total consumption. WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds.
7. PULSE: shows the actual pulse if there is signal; otherwise empty.
8. Press any PROGRAM key to select another programme.

4.7 Target Calories mode

1. In standby mode, press the Target Calories key. The CALORIES label light ups and a long 1-second beep sounds.
2. When CALORIES flashes, adjust the target with UP/DOWN and confirm with ENTER.
3. Upon starting, CALORIES counts down from the set value. The TIME, DISTANCE, WATT, SPEED and RPM indicators count upwards.
4. Pause: press START to pause. When paused, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds, and the values flash every 2 seconds. If paused for 5 minutes, a 2-second beep sounds and the console switches to standby. Press START to resume.
5. No pedal signal for 30 seconds, short beep and switch to standby.
6. End/STOP: TIME shows the total time; DISTANCE shows the total distance; CALORIES shows the total consumption. WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds.
7. PULSE: shows the actual pulse if there is signal; otherwise it remains without value.
8. Press any PROGRAM key to select another programme.
9. When CALORIES flashes, adjust it with UP/DOWN and confirm with ENTER. CALORIES is permanently illuminated.

10. During training, TIME, DISTANCE, WATT, SPEED and RPM count up from 0.
11. Pause: press START to pause. When paused, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds, and the values flash every 2 seconds. After 5 minutes of pause, a 2-second beep sounds and the console switches to standby. Press START to resume.
12. No pedal signal for 30 seconds, a short beep sounds, and the console goes into standby.
13. Upon reaching the target or pressing STOP, TIME shows the total time; DISTANCE shows the total distance; CALORIES shows the total consumption. WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds.
14. PAUSE: with heart rate signal, it shows the actual heart rate; without signal, no value is displayed.

4.8 Target Heart Rate mode

1. In standby mode, press the Target Heart-Rate key. AGE and the heart rate icon illuminate; a long 1-second beep sounds.
2. When AGE flashes, set your age with UP/DOWN and confirm with ENTER. AGE and the heart rate icon are illuminated.
3. Start training. The Console automatically calculates your MAX HR and displays the 65% and 85% thresholds. TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, SPEED and RPM start counting.
4. Low Zone: If your pulse rate drops below 65% of MAX HR, "65%" will flash and the console will beep every 10 seconds until it returns above 65%.
5. High Zone: if your pulse exceeds 85% of MAX HR, the value "85%" will flash and the console will beep every 10 seconds until it returns below 85%.
6. If there is no pulse signal for 30 seconds, a short beep will sound, and the console will enter standby.
7. Pause: press START to pause. When paused, a 0.5-second beep sounds every 30 seconds, and the values flash every 2 seconds. After 5 minutes of pause, a 2-second beep sounds and the console switches to standby. Press START to resume.
8. End/STOP: upon completion (or pressing STOP), TIME displays the total time; DISTANCE displays the total distance; CALORIES displays the total calories burned. WATT, SPEED and RPM alternate AVG/MAX every 5 seconds.
9. Press any PROGRAM key to select another programme.

Console settings and states

SETTING mode (units change)

1. Press and hold the START + ENTER keys for 2 seconds. A long beep will sound. The SPEED label will be lit and the unit will flash.
2. Select the unit with UP/DOWN: km/h or mph. Press ENTER to confirm. The distance units link automatically (km with km/h; mi with mph).
3. If no action is taken for 30 seconds, the console returns to standby mode.

RESET mode (total reset)

1. In any mode, press and hold the STOP key for 2 seconds to perform a hard reset.
2. The LCD flashes every 2 seconds and a 2-second beep sounds.
3. The console returns to standby mode with default values (session settings and active targets are reset).

SLEEPING mode

- In standby mode, if there is no key press or RPM/pulse signal for 60 seconds, the Console goes into Sleeping mode.
- To exit Sleeping, pedal or press any key (e.g. START).

5. EXERCISE GUIDELINES

A proper workout should consist of the following phases:

- Warm-up: 5-10 minutes of stretching and low-intensity exercise. A proper warm-up increases body temperature, heart rate and circulation, preparing you for exercise. Fig. 10 (p. 64)
- Training: 20-30 minutes of exercise.

(Note: during the first weeks of training, do not maintain a high heart rate for more than 20 minutes). Fig. 11 (p. 64)

- Cool-down: 5-10 minutes of stretching. This increases flexibility and helps prevent post-exercise injuries. Fig. 10

Workout routine

To maintain or improve fitness, complete three workout sessions weekly, with at least one day's rest between sessions. After several months of training, you may increase to five sessions weekly. Consistency is key for optimal results.

6. CLEANING AND MAINTENANCE

- To clean the bike use 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. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product: Drumfit WOD Rider Ultimate
Product reference: EU01_122512
Power supply for display: 2 x 1.5V AA batteries
Maximum user weight: 150 kg.
Class: HC
Technical specifications may change without prior notice to improve product quality.
Made in China | Designed in Spain

8. RECYCLING OF ELECTRICAL AND ELECTRONIC EQUIPMENT



This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or battery must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its shelf life, you should dispose of the batteries/accumulators and take them to a collection point designated by the local authorities.
For detailed information on how to properly dispose of electrical and electronic equipment and/or the corresponding batteries, consumers should contact their local authorities. Information regarding national packaging recycling systems and their marking can be found on our website. Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

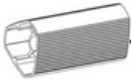
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of product delivery under the terms, conditions and deadlines established by applicable regulations.
Repairs should be carried out by qualified personnel.
If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

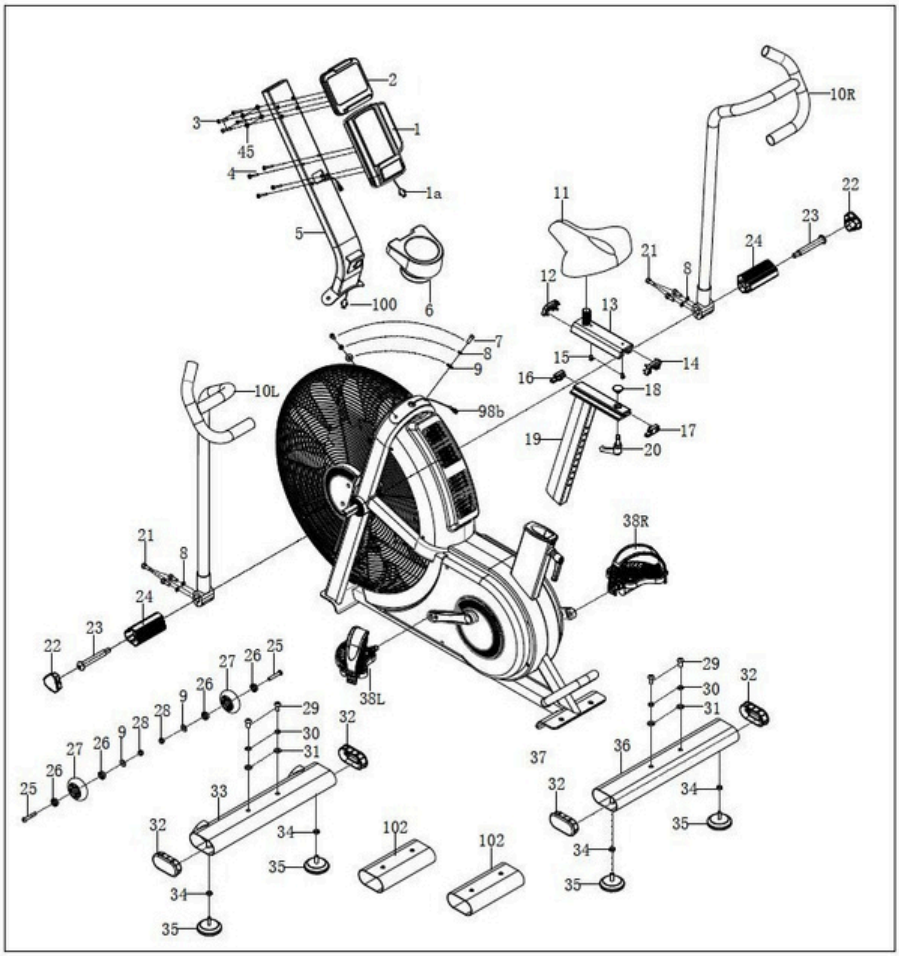
The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The content of this publication may not, either in part or in its entirety, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted or distributed by any means (electronic, mechanical,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

11. SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

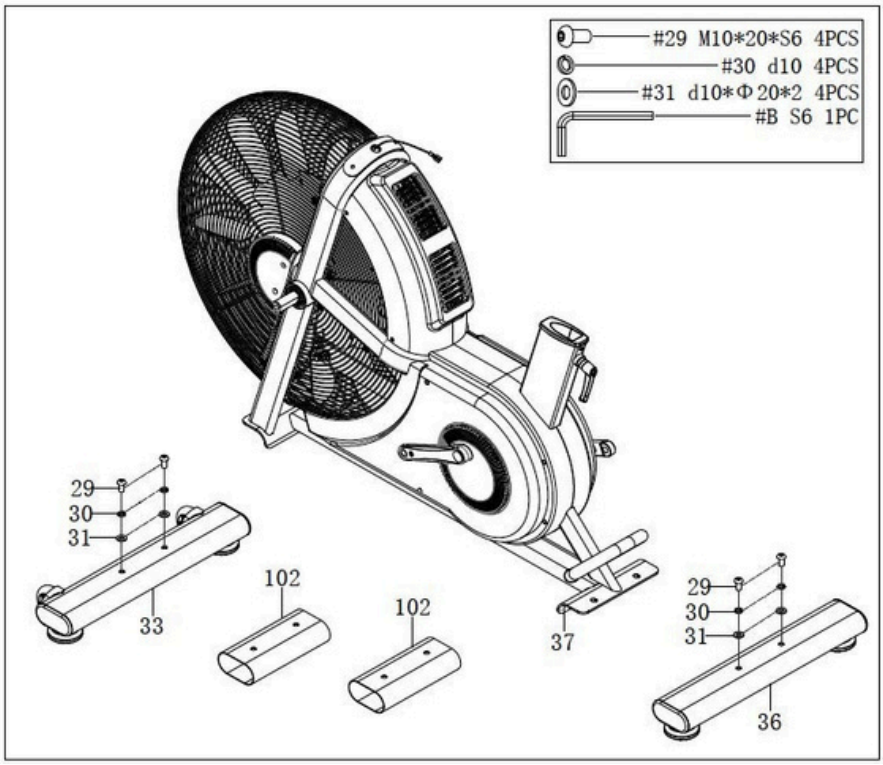
Cecotec Innovaciones hereby declares that this appliance complies with the essential requirements and other relevant provisions of the regulations applicable in the European Union. This appliance has been designed, manufactured and tested in compliance with required safety and quality standards. The full text of the EU Declaration of Conformity can be found on the following website:
https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity

3	22
	
4	23
	
24	45
	
A	B
	
C	D
	

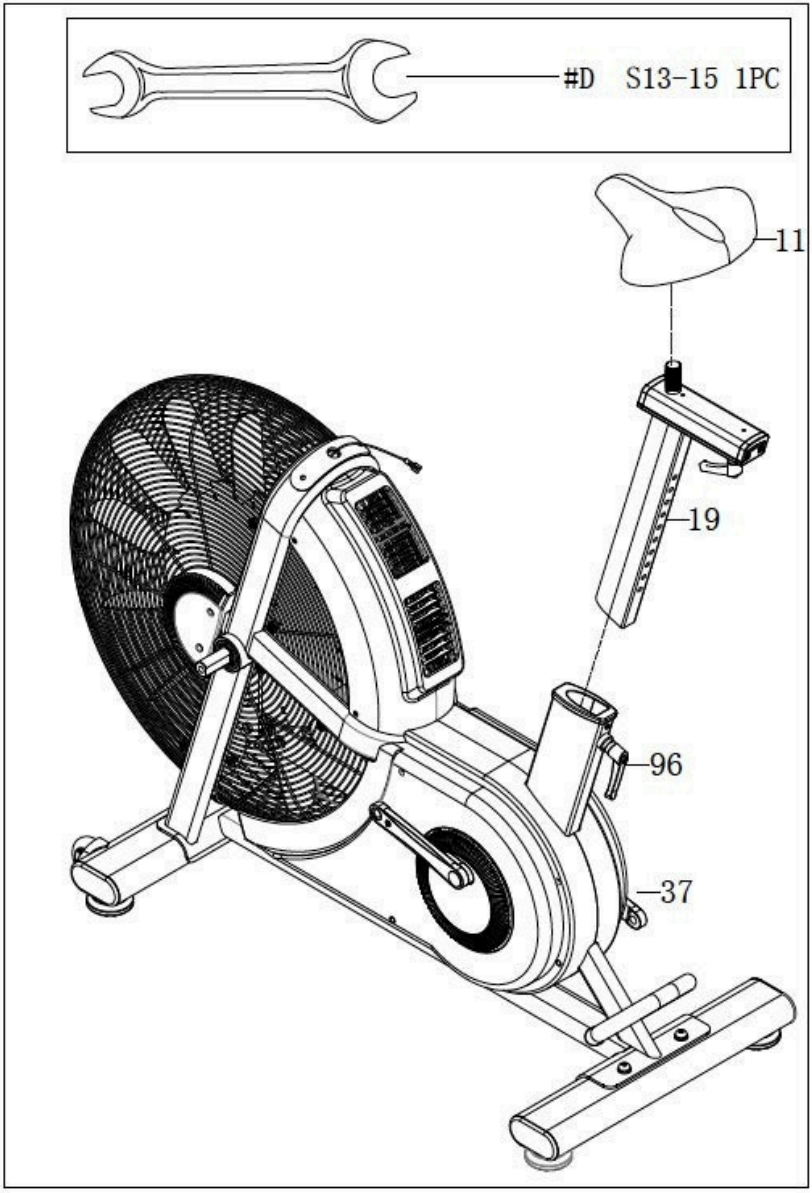
Мал./Рис./Fig. 1


2
3
1
45
4
1a
5
100
6
10R
11
22
23
21
24
8
12
13
7
8
9
15
14
16
18
10L
98b
19
17
20
38R
21
8
24
23
22
27
26
25
26
9
28
29
30
31
32
33
34
35
102
37
36

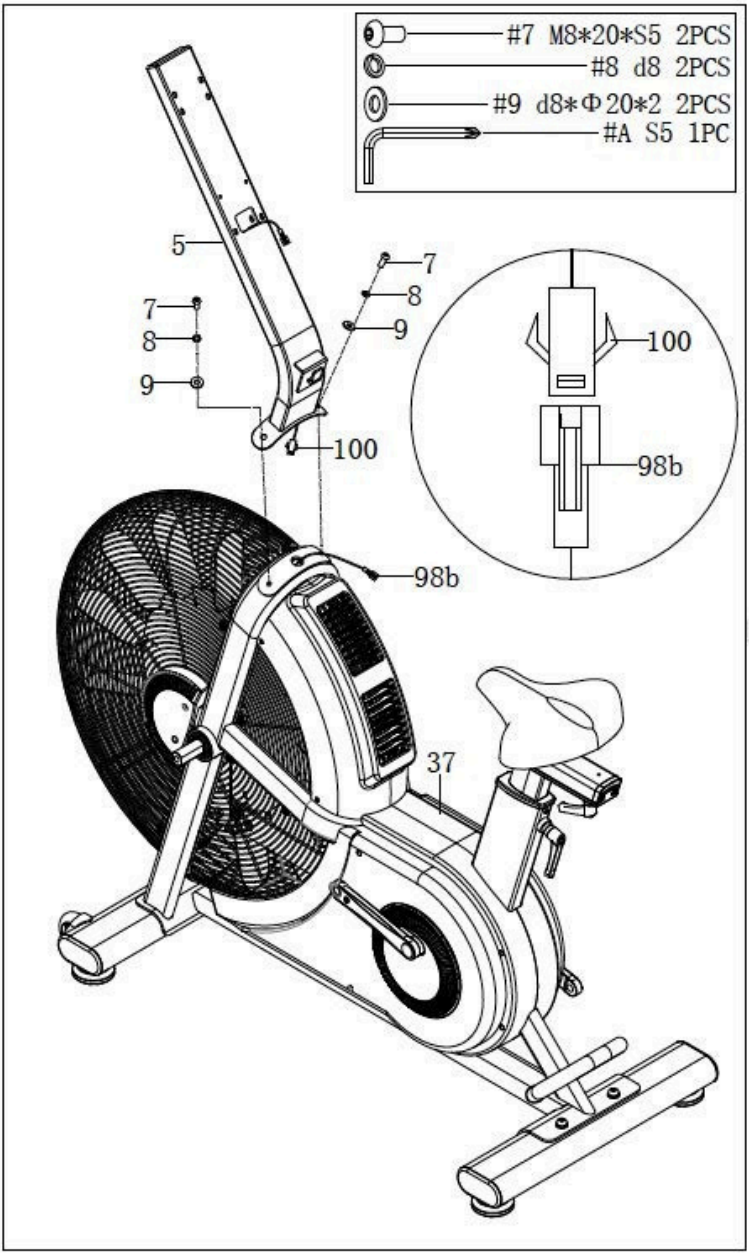
Мал./Рис./Fig. 2


#29 M10*20*S6 4PCS
#30 d10 4PCS
#31 d10*Φ20*2 4PCS
#B S6 1PC
29
30
31
33
102
102
37
29
30
31
36

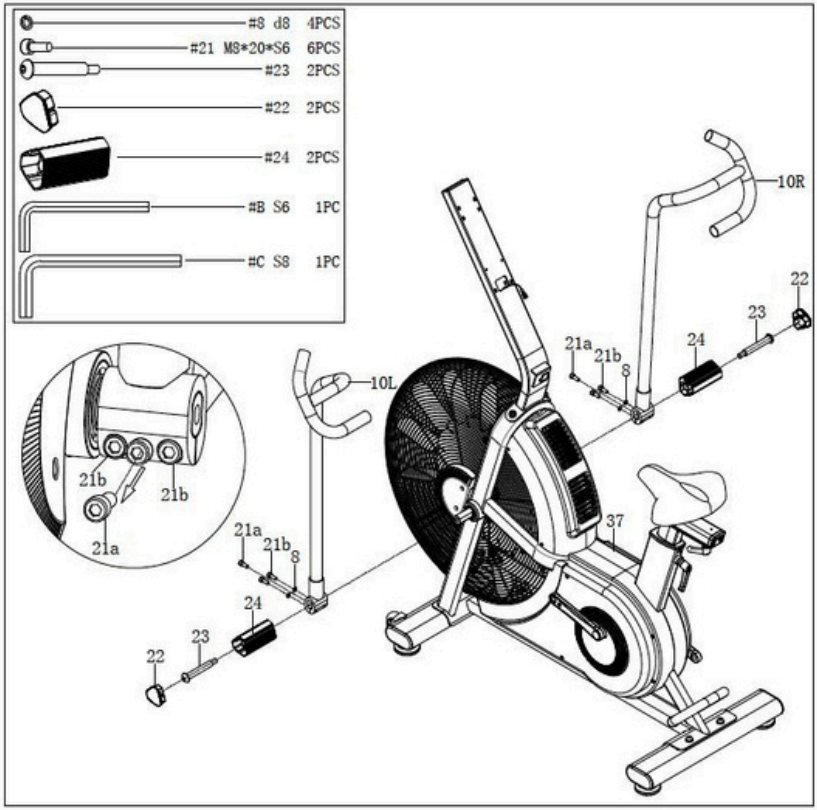
Мал./Рис./Fig. 3



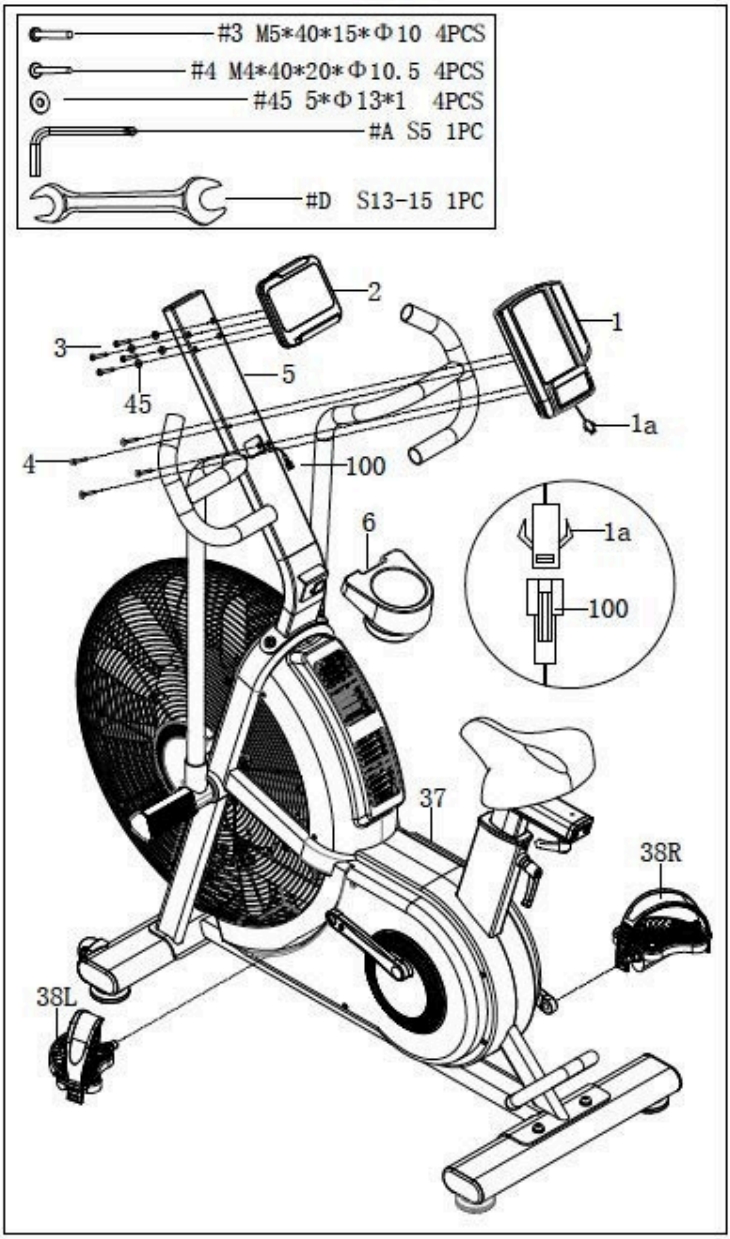
Мал./Рис./Fig. 4


#7 M8*20*S5 2PCS
#8 d8 2PCS
#9 d8*Φ20*2 2PCS
#A S5 1PC
5
7
8
9
7
8
9
100
98b
100
98b
37

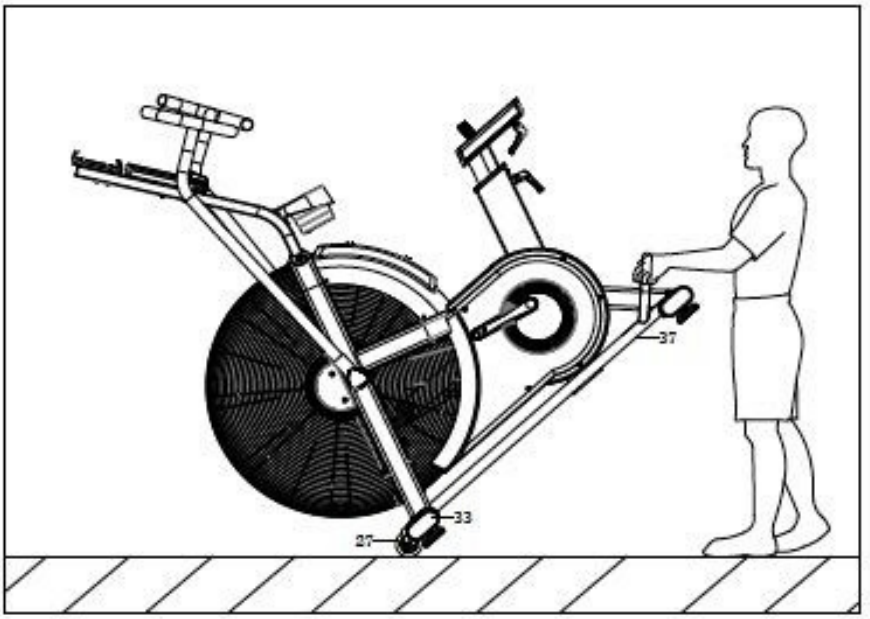
Мал./Рис./Fig. 5


#8 d8 4PCS
#21 M8*20*S6 6PCS
#23 2PCS
#22 2PCS
#24 2PCS
#B S6 1PC
#C S8 1PC
10R
10L
22
23
24
21a
21b
8
37

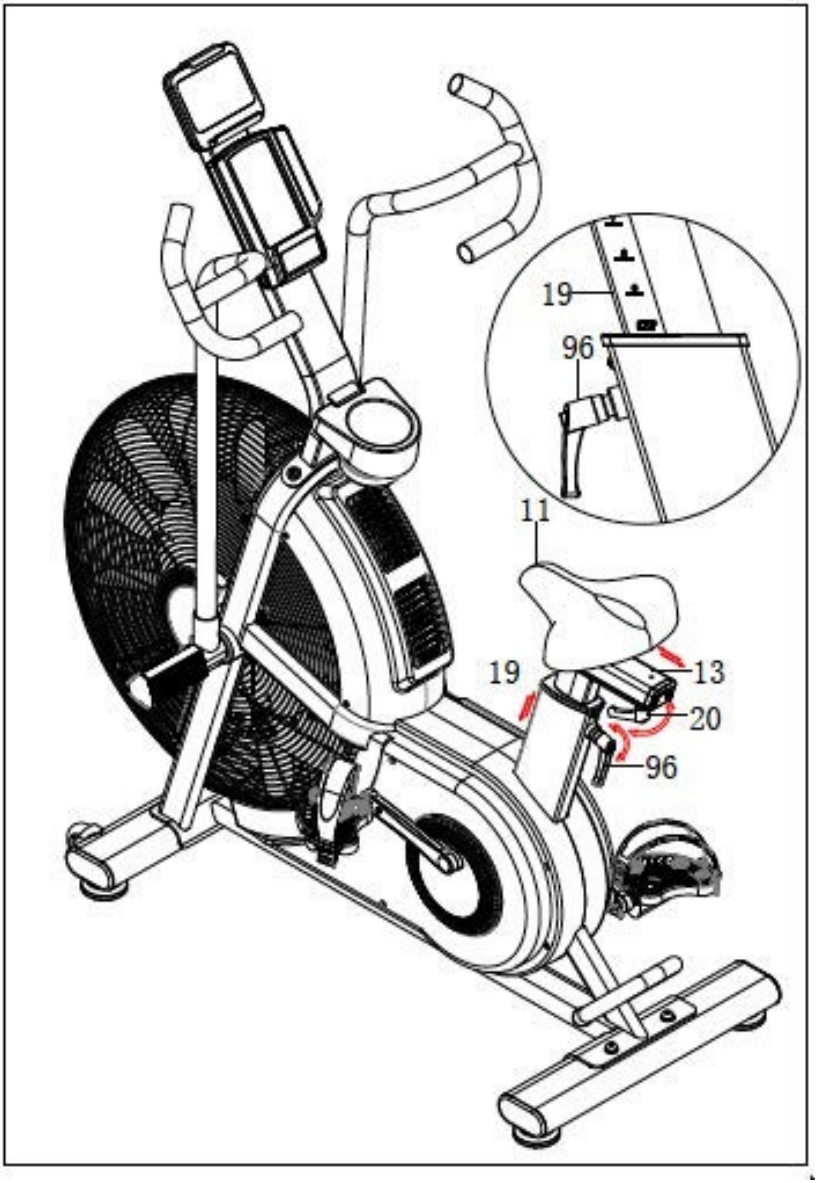
Мал./Рис./Fig. 6


#3 M5*40*15*Φ10 4PCS
#4 M4*40*20*Φ10.5 4PCS
#45 5*Φ13*1 4PCS
#A S5 1PC
#D S13-15 1PC
2
1
3
5
45
1a
4
100
6
1a
100
37
38R
38L

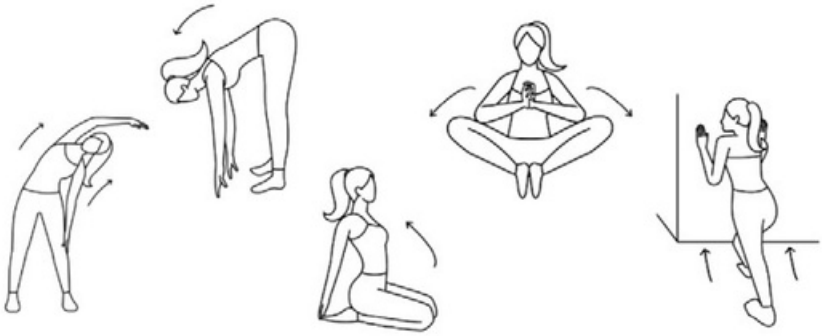
Мал./Рис./Fig. 7



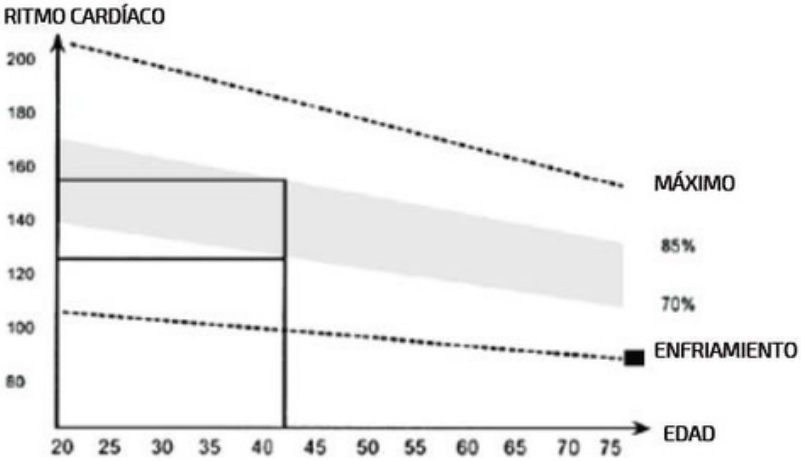
Мал./Рис./Fig. 8



Мал./Рис./Fig. 9



Мал./Рис./Fig. 10



Мал./Рис./Fig. 11

www.cecotec.es

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

