

cecotec

DRUMFIT AB FIT

Rueda abdominal con rebote automático / Abdominal wheel with automatic rebound



DRUMFIT

Manual de instrucciones
Instruction manual
Manuel d'instructions
Bedienungsanleitung
Manuale di istruzioni
Manual de instruções
Handleiding
Instrukcja obsługi
Návod k použití

Instrucciones de seguridad	3
Safety instructions	5
Instructions de sécurité	7
Sicherheitshinweise	9
Istruzioni di sicurezza	11
Instruções de segurança	13
Veiligheidsinstructies	15
Instrukcje bezpieczeństwa	17
Bezpečnostní pokyny	19

ÍNDICE

1. Antes de usar	21
2. Información relativa al ejercicio	21
3. Especificaciones técnicas	22
4. Reciclaje	23
5. Garantía y SAT	23
6. Copyright	23

INDEX

1. Before use	24
2. Information on exercising	24
3. Technical specifications	25
4. Recycling	26
5. Technical support and warranty	26
6. Copyright	26

SOMMAIRE

1. Avant utilisation	27
2. Informations concernant l'exercice	27
3. Spécifications techniques	28
4. Recyclage	29
5. Garantie et SAV	29
6. Copyright	29

INHALT

1. Vor dem Gebrauch	30
2. Fitnessinformation	30
3. Technische Spezifikationen	31
4. Recycling	32
5. Garantie und Kundendienst	32
6. Copyright	32

INDICE

1. Prima dell'uso	33
2. Informazioni relative all'allenamento	33
3. Specifiche tecniche	34
4. Riciclaggio	35
5. Garanzia e supporto tecnico	35
6. Copyright	35

ÍNDICE

1. Antes de usar	36
2. Informações relativas ao exercício	36
3. Especificações técnicas	37
4. Reciclagem	38
5. Garantia e SAT	38
6. Copyright	38

INHOUD

1. Vóór u het apparaat gebruikt	39
2. Informatie over de training.	39
3. Technische specificaties	40
4. Recycling	41
5. Garantie en technische ondersteuning	41
6. Copyright	41

SPIS TREŚCI

1. Przed użyciem	42
2. Informacje związane z ćwiczeniami	42
3. Specyfikacja techniczna	43
4. Recykling	44
5. Gwarancja i Serwis techniczny	44
6. Copyright	44

OBSAH

1. Před použitím	45
2. Informace týkající se cvičení	45
3. Technické specifikace	46
4. Recyklace	47
5. Záruka a technický servis	47
6. Copyright	47

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Lea las siguientes instrucciones atentamente antes de usar el producto. Guarde este manual para futuras referencias o nuevos usuarios.

- Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la máquina. El producto sólo será seguro si está bien cuidado y se le da un uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto de la bicicleta. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su entrenamiento.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina. No permita que los niños usen y/o jueguen con la máquina. Está diseñada únicamente para adultos.
- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.

- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec.
- Use la rueda en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra
- Durante el entrenamiento, asegúrese de que mueve los brazos de manera coordinada.
- Si no tiene la suficiente fuerza, deje de hacer el ejercicio.
- Si ha tenido alguna lesión en la cintura, use la rueda con precaución.
- No se permite el uso de la rueda abdominal a niños menores de 10 años, mujeres embarazadas y ancianos.
- Solo la reparación y el mantenimiento periódicos de las piezas que se dañan, desgastan y rompen con facilidad pueden garantizar el uso seguro del equipo de entrenamiento.

Nota:

Los gráficos de este manual son representaciones esquemáticas y puede que no coincidan exactamente con los del producto.

SAFETY INSTRUCTIONS

Read these instructions thoroughly before using the device. Keep this instruction manual for future reference or new users.

- Read the entire manual before assembling and using the machine. The product will only be safe if it is properly 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.
- 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.
- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- This machine is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- The air bike is not suitable for therapeutic use.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.

- Use the abs wheel on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- During training, make sure you move your arms in a coordinated manner.
- If you are not strong enough, stop exercising.
- If you have had a waist injury, use the wheel with caution.
- Children under 10 years of age, pregnant women and the elderly are not allowed to use the abdominal wheel.
- Only regular repair and maintenance of parts that are easily damaged, worn and broken can ensure the safe use of the training equipment.

Note:

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

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Veillez lire les instructions suivantes avec attention avant d'utiliser l'appareil. Gardez bien ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le vélo. Le produit ne sera sûr que s'il est bien entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement votre vélo. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel des ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Gardez ce vélo hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec l'appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez le vélo. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans le vélo ou de rendre difficile vos mouvements.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement

et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.

- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Utilisez la roue sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
- Pendant l'entraînement, veillez à bouger les bras de manière coordonnée.
- Si vous n'êtes pas assez fort, arrêtez de faire de l'exercice.
- Si vous avez subi une blessure à la taille, utilisez la roue abdominale avec prudence.
- Il n'est pas permis aux enfants de moins de 10 ans, aux femmes enceintes et aux personnes âgées d'utiliser la roue abdominale.
- Seules des réparations et un entretien réguliers des pièces facilement endommagées, usées et cassées peuvent garantir une utilisation sûre de l'appareil d'entraînement.

Note :

Les graphiques de ce manuel sont des représentations schématiques et peuvent ne pas correspondre exactement à ceux du produit.

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen oder für neue Benutzer auf.

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Produkt ist nur dann sicher, wenn es gut gepflegt und richtig verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, Ihr Heimtrainer richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.

- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Verwenden Sie das Rad auf einer festen, ebenen Fläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Achten Sie beim Training darauf, dass Sie Ihre Arme koordiniert bewegen.
- Wenn Sie nicht stark genug sind, hören Sie auf zu trainieren.
- Wenn Sie eine Verletzung an der Hüfte hatten, sollten Sie das Lenkrad mit Vorsicht benutzen.
- Kinder unter 10 Jahren, schwangere Frauen und ältere Menschen dürfen das Bauchrad nicht benutzen.
- Nur eine regelmäßige Reparatur und Wartung von Teilen, die leicht beschädigt, abgenutzt oder gebrochen werden, kann die sichere Nutzung des Trainingsgeräts gewährleisten.

Hinweis:

Die Grafiken in dieser Bedienungsanleitung sind schematische Darstellungen und entsprechen möglicherweise nicht genau dem Gerät.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Leggere le seguenti istruzioni prima di usare l'apparecchio. Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi utenti.

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se conservato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffre di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso dell'apparecchio. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.

- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Usare la ruota per addominali su una superficie solida e piana con un tappetino o una coperta protettiva per il pavimento.
- Assicurarsi di muovere le braccia in modo coordinato durante l'allenamento.
- Se non si ha sufficiente forza, interrompere l'esercizio.
- In caso di lesioni recenti alla vita, usare precauzione durante l'uso.
- I bambini di età inferiore ai 10 anni, le donne in gravidanza e gli anziani non possono utilizzare la ruota per addominali.
- Solo una regolare riparazione e manutenzione delle parti facilmente danneggiabili, usurate e rotte può garantire l'uso sicuro dell'apparecchio di allenamento.

Nota bene:

Le immagini di questo manuale sono rappresentazioni schematiche e potrebbero non corrispondere esattamente all'apparecchio.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Leia atentamente as instruções seguintes antes de utilizar o aparelho. Guarde este manual para referências futuras ou novos utilizadores.

- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. O aparelho só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta da sua bicicleta. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu treino.
- Mantenha as crianças e os animais longe da máquina. Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na bicicleta ou dificultar o movimento.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.

- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Utilize a bicicleta sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Durante o treino, certifique-se de que move os braços de forma coordenada.
- Se não tiver força suficiente, deixe de fazer exercício.
- Se tiver sofrido uma lesão na cintura, utilize a roda de abdominais com precaução.
- As crianças com menos de 10 anos de idade, as mulheres grávidas e os idosos não podem utilizar a roda de abdominais.
- Só a reparação e manutenção regulares das peças que se danificam, desgastam e partem facilmente podem garantir a utilização segura do equipamento de treino.

Nota:

Os gráficos deste manual são representações esquemáticas e podem não corresponder exatamente ao produto.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees de volgende instructies aandachtig voordat u het product gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig(e) gebruik of gebruikers.

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het goed wordt onderhouden en correct wordt gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk

gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.

- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Gebruik het wiel op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg er tijdens de training voor dat u uw armen op een gecoördineerde manier beweegt.
- Als u niet sterk genoeg bent, stop dan met de oefening.
- Gebruik het wiel voorzichtig als u een heupblessure heeft gehad.
- Kinderen jonger dan 10 jaar, zwangere vrouwen en ouderen mogen het wiel niet gebruiken.
- Alleen regelmatige reparatie en onderhoud van onderdelen die gemakkelijk beschadigd, versleten en kapot gaan, kunnen een veilig gebruik van de trainingsapparatuur garanderen.

OPMERKING:

De afbeeldingen in deze handleiding zijn schematische voorstellingen en komen mogelijk niet exact overeen met het product.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu maszyny. Urządzenie tylko i wtedy będzie bezpieczne, jeśli będzie odpowiednio przechowywane oraz będzie odpowiednio używane. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem treningu zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakikolwiek niekorzystny stan fizyczny lub zdrowotny, który może zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudnia prawidłowe użytkowanie roweru. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Utrzymywać dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i bawić się maszyną. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Podczas używania maszyny nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w maszynę lub utrudnić poruszanie się.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku

domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.

- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- Używaj koła na powierzchni płaskiej i stałej wraz z ochraniaczem do podłogi i dywanów
- Podczas ćwiczeń, upewnij się, że ruszasz ramionami w sposób skoordynowany.
- Jeśli nie masz odpowiedniej siły, przestań wykonywać ćwiczenia.
- Jeśli miałeś jakieś zwichnięcia w obwodzie pasa, używaj urządzenia z przestrożą.
- Nie pozwala się na używanie kółka do ćwiczeń brzucha przez dzieci w wieku niższym jak 10 lat, kobiety w ciąży a zarówno przez osoby starsze.
- Tylko poprzez naprawę i utrzymanie okresowe części urządzenia, które mogą ulec uszkodzeniom, wykorzystując się i psują z łatwością mogą gwarantować bezpieczne użytkowanie tego urządzenia do ćwiczeń.

Uwaga:

Grafika tej instrukcji obsługi tak jak rysunki w niej zawarte, są schematyczną prezentacją i możliwe, że nie będą się zgadzać dokładnie wraz z produktem.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před použitím výrobku si pečlivě přečtěte následující pokyny. Uschovejte tento návod pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- Před zahájením montáže přístroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek bude bezpečný pouze tehdy, pokud se o něj bude dobře pečovat a bude správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto návodu.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání kola. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah stroje. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a/nebo si s ním hrály. Je určen pouze pro dospělé.
- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který

vám poskytne další informace, nebo na zákaznický servis společnosti Cecotec.

- Kolo používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem
- Během tréninku se ujistěte, že pohybujete pažemi koordinovaně.
- Pokud nejste dostatečně silní, přestaňte cvičit.
- Pokud jste utrpěli zranění v pase, používejte kolo opatrně.
- Děti do 10 let, těhotné ženy a starší osoby nemají povoleno používat břišní kolo.
- Pouze pravidelná oprava a údržba částí, které se snadno poškodí, opotřebují a rozbijí, může zajistit bezpečné používání tréninkového zařízení.

Poznámka:

Grafika v této příručce je schematickým znázorněním a nemusí přesně odpovídat výrobku.

1. ANTES DE USAR

- Este aparato presenta un embalaje diseñado para protegerlo durante su transporte. Saque el aparato de su caja y retire todo el material de embalaje. Puede guardar la caja original y otros elementos del embalaje en un lugar seguro para prevenir daños en el aparato si necesita transportarlo en el futuro. Si desea deshacerse del embalaje original, asegúrese de reciclar todos los elementos correctamente.
- Asegúrese de que todas las piezas y componentes están incluidos y en buen estado. Si faltara alguno o no estuviera en buen estado, contacte de forma inmediata con el Servicio de Atención Técnica oficial de Cecotec.

Contenido de la caja

- Rueda abdominal Drumfit AB Fit.
- Este manual de instrucciones.

2. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Rutina de calentamiento y enfriamiento

- El CALENTAMIENTO es una parte fundamental de cualquier entrenamiento. El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio físico y así minimizar las lesiones. Caliente de dos a cinco minutos antes de hacer ejercicio aeróbico. Antes de comenzar cada sesión de entrenamiento, es aconsejable preparar el cuerpo de cara a un ejercicio más intenso, calentando y estirando los músculos, aumentando la circulación y el pulso y suministrando más oxígeno a estos.
- El ENFRIAMIENTO también es importante. Para disminuir las agujetas, al final de cada entrenamiento enfríe su cuerpo repitiendo estos ejercicios. El objetivo del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de entrenamiento. Enfriar de forma adecuada reduce lentamente el ritmo cardíaco y permite que la sangre vuelva al corazón.

ADVERTENCIA: Consulte a su médico antes de iniciar cualquier tipo de rutina de ejercicios. Esto es especialmente importante para aquellas personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de entrenamiento similar.

Girar la cabeza

Gire la cabeza hacia la derecha una vez, hasta sentir un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello. Después, gire la cabeza hacia atrás una vez, extendiendo la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Repita la acción girando la cabeza hacia la izquierda una vez. Y, por último, deje caer la cabeza hacia el pecho.

Ascenso de hombros

Levante el hombro derecho hacia la oreja una vez. A continuación, levante el hombro izquierdo mientras baja el derecho.

Estiramiento lateral

Abra los brazos hacia los lados y levántelos suavemente por encima de su cabeza. Estire su brazo derecho todo lo que pueda hacia el techo una vez. Repita esta acción con el brazo izquierdo.

Estiramiento de los cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, coja su tobillo y traiga suavemente el talón hacia sus nalgas hasta sentir un tirón en la parte delantera del muslo. Acerque el talón lo máximo posible a las nalgas. Mantenga 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese en el suelo con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerque los pies lo máximo posible a la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga durante 15 segundos.

Toque sus pies

Incline la cintura lentamente hacia delante, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que estira la punta de los dedos hacia los pies. Estire hacia abajo todo lo que pueda y mantenga la posición durante 15 segundos.

Estiramiento de los isquiotibiales

Extienda la pierna derecha. Apoye la planta del pie izquierdo contra la cara interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita esta acción con la pierna izquierda.

Estiramiento de las pantorrillas/tendón de Aquiles

Apóyese contra una pared con la pierna derecha delante de la izquierda y los brazos hacia delante. Mantenga la pierna izquierda estirada y el pie derecho en el suelo. Después, doble la pierna derecha e inclínese hacia delante moviendo las caderas hacia la pared.

3. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07236

Producto: Drumfit AB Fit

Peso máximo de usuario: 100 kg

Las especificaciones técnicas pueden cambiar sin notificación previa para mejorar la calidad del producto.

Fabricado en China | Diseñado en España

4. RECICLAJE

El producto debe desecharse de manera independiente de los residuos domésticos.

Cuando este producto alcance el final de su vida útil, deberá llevarlo a un lugar adecuado para su reciclaje. Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada para el desecho del producto, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.

El cumplimiento de las pautas anteriores ayudará a proteger el medio ambiente.

5. GARANTÍA Y SAT

Cecotec responderá ante el usuario o consumidor final de cualquier falta de conformidad que exista en el momento de la entrega del producto en los términos, condiciones y plazos que establece la normativa aplicable.

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

Si detecta una incidencia con el producto o tiene alguna consulta, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec a través del número de teléfono +34 96 321 07 28.

6. COPYRIGHT

Los derechos de propiedad intelectual sobre los textos de este manual pertenecen a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Quedan reservados todos los derechos. El contenido de esta publicación no podrá, ni en parte ni en su totalidad, reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación, transmitirse o distribuirse por ningún medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o similar) sin la previa autorización de CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. BEFORE USE

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

Box content

- Drumfit AB Fit abs wheel.
- Instruction manual

2. INFORMATION ON EXERCISING

Warm-up and cool-down routine

- WARM UP is an essential part of any training session. The objective of warming up is to prepare the body for physical exercise and therefore minimise injuries. Warm up two to five minutes before doing exercise. Before starting each training session, it is advisable to prepare the body for more intense exercise by warming up and stretching the muscles, increasing circulation and pulse, and supplying more oxygen to the muscles.
- COOLING is also important. To reduce stiffness, at the end of each workout, cool your body by repeating these exercises. The aim of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each training session. Adequate cooling down slowly slows the heart rate and allows blood to return to the heart.

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

Head roll

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

Shoulder lift

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

Side stretching

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

Quadriceps stretching

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

Inner thigh stretching

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

Toe touch

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

Hamstring stretching

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

Calf/Achilles tendon stretching

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

3. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07236

Product: Drumfit AB Fit

Maximum user weight: 100 kg

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

Made in China | Designed in Spain

4. RECYCLING

The product must be disposed of separately from household waste.

When this product reaches the end of its useful life, it should be taken to a suitable place for recycling. For detailed information on the most appropriate way to dispose of the product, the consumer should contact the local authorities.

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

5. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 96 321 07 28.

6. COPYRIGHT

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

1. AVANT UTILISATION

- Cet appareil possède un emballage conçu pour le protéger pendant son transport. Sortez l'appareil de sa boîte et retirez tout le matériel qui compose l'emballage. Rangez la boîte d'origine et le reste des éléments provenant de l'emballage dans un endroit sûr pour éviter d'endommager l'appareil si vous devez le transporter à l'avenir. Si vous devez vous défaire de l'emballage d'origine, assurez-vous de recycler tous les éléments correctement.
- Assurez-vous que toutes les pièces et les composants sont inclus et en bon état. S'il manque une pièce, une partie, un accessoire ou que l'appareil ou ses accessoires ne sont pas en bon état, veuillez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec.

Contenu de la boîte

- Roue abdominale Drumfit AB Fit
- Manuel d'instructions

2. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Routine d'échauffement et de récupération

- L'échauffement est un élément fondamental de toute séance d'entraînement. L'objectif de l'échauffement est de préparer le corps à l'exercice physique afin de minimiser les blessures. Échauffez-vous deux à cinq minutes avant de faire de l'exercice aérobique. Avant chaque séance d'entraînement, il est conseillé de préparer le corps à un exercice plus intense en réchauffant et en étirant les muscles, en augmentant la circulation et la fréquence cardiaque et en apportant plus d'oxygène aux muscles.
- La récupération est également importante. Pour réduire les courbatures, à la fin de chaque séance d'entraînement, rafraîchissez votre corps en répétant ces exercices. L'objectif de la récupération est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque séance d'entraînement. Une récupération appropriée ralentit lentement le rythme cardiaque et permet au sang de retourner au cœur.

AVERTISSEMENT : Consultez votre médecin avant de commencer tout type d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez attentivement les instructions avant d'utiliser tout équipement d'entraînement similaire.

Tourner la tête

Tournez votre tête vers la droite une fois, jusqu'à ce que vous sentez une légère traction sur le côté gauche de votre cou. Tournez ensuite la tête une fois vers l'arrière, en tendant le menton vers le plafond et en laissant la bouche ouverte. Répétez l'opération en tournant la tête vers la gauche une fois. Pour finir, laissez tomber votre tête vers votre poitrine.

FRANÇAIS

Soulever les épaules

Soulevez votre épaule droite vers l'oreille une fois. Ensuite, levez l'épaule gauche tout en abaissant l'épaule droite.

Étirement latéral

Ouvrez les bras sur les côtés et soulevez-les délicatement au-dessus de la tête. Tendez votre bras droit le plus loin possible vers le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.

Étirement des quadriceps

Avec une main posée sur le mur pour garder l'équilibre, saisissez votre cheville et ramenez doucement votre talon vers votre fessier jusqu'à ce que vous sentiez une tension sur l'avant de votre cuisse. Rapprochez le talon le plus près possible des fesses. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez l'exercice avec le pied gauche.

Étirement de l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous sur le sol avec les plantes des pieds collées et les genoux vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez cette position pendant 15 secondes.

Touchez vos pieds

Penchez-vous lentement vers l'avant au niveau de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous étirez le bout de vos doigts vers vos orteils. Étirez-vous le plus possible et maintenez la position pendant 15 secondes.

Étirement des ischio-jambiers

Tendez la jambe droite. Posez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous le plus possible vers la pointe du pied. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez cette action avec la jambe gauche.

Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la jambe gauche et les bras devant vous. Gardez votre jambe gauche tendue et votre pied droit sur le sol. Pliez ensuite la jambe droite et penchez-vous vers l'avant, en déplaçant vos hanches vers le mur.

3. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07236

Produit : Drumfit AB Fit

Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg

Les spécifications techniques peuvent être modifiées sans notification préalable afin d'améliorer la qualité du produit.

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

4. RECYCLAGE

Le produit doit être éliminé séparément des déchets municipaux.

Lorsque ce produit atteint la fin de sa durée de vie utile, il doit être déposé dans un endroit approprié pour être recyclé. Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de votre produit, vous devez contacter les autorités locales.

Le respect des directives susmentionnées contribuera à la protection de l'environnement.

5. GARANTIE ET SAV

Cecotec est responsable envers l'utilisateur final ou le consommateur de tout défaut de conformité existant au moment de la livraison du produit dans les termes, conditions et délais établis par la réglementation applicable.

Il est recommandé que les réparations soient effectuées par du personnel qualifié.

Si vous détectez un incident ou un problème avec le produit, vous devez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec au +34 9 63 21 07 28.

6. COPYRIGHT

Les droits de propriété intellectuelle des textes de ce manuel appartiennent à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tous droits réservés. Le contenu de cette publication ne peut être, en totalité ou en partie, reproduit, stocké dans un système de récupération de données, transmis ou distribué par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou similaire) sans l'autorisation préalable de CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. VOR DEM GEBRAUCH

- Dieses Gerät ist so verpackt, dass es während des Transports geschützt bleibt. Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial. Bewahren Sie die Verpackung an einem sicheren Ort auf, damit das Gerät nicht beschädigt wird, wenn Sie ihn später transportieren müssen. Wenn Sie die Originalverpackung entsorgen möchten, stellen Sie sicher, dass alle Artikel wiederverwerten.
- Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig und in gutem Zustand ist. Wenn die Lieferung fehlt oder nicht in gutem Zustand ist, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.

Vollständiger Inhalt

- Bauchrad Drumfit AB Fit.
- Bedienungsanleitung.

2. FITNESSINFORMATION

Aufwärm- und Abkühlungsprogramm

- HEIZUNG ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Trainingseinheit. Ziel des Aufwärmens ist es, den Körper auf die körperliche Betätigung vorzubereiten, um Verletzungen zu vermeiden. Wärmen Sie sich zwei bis fünf Minuten vor dem Aerobic-Training auf. Vor jeder Trainingseinheit ist es ratsam, den Körper durch Aufwärmen und Dehnen der Muskeln, Erhöhung des Kreislaufs und des Pulses sowie durch eine bessere Sauerstoffversorgung der Muskeln auf eine intensivere Belastung vorzubereiten.
- Auch die KÜHLUNG ist wichtig. Um die Steifheit zu verringern, kühlen Sie Ihren Körper am Ende eines jeden Trainings, indem Sie diese Übungen wiederholen. Ziel des Cool-Downs ist es, den Körper am Ende einer jeden Trainingseinheit in den Ruhezustand zu versetzen. Eine angemessene Kühlung verlangsamt langsam die Herzfrequenz und ermöglicht den Rückfluss des Blutes zum Herzen.

WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 oder mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie ein ähnliches Trainingsgerät benutzen.

Drehen Sie Ihren Kopf

Drehen Sie den Kopf einmal nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen an der linken Seite des Halses spüren. Dann drehen Sie den Kopf einmal zurück, strecken das Kinn zur Decke und lassen den Mund offen. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie den Kopf einmal nach links drehen. Und schließlich senken Sie den Kopf auf die Brust.

Schultern heben

Heben Sie die rechte Schulter einmal in Richtung Ohr. Heben Sie nun die linke Schulter an und senken Sie die rechte Schulter.

Seitliche Dehnung

Strecken Sie die Arme seitlich aus und heben Sie sie sanft über den Kopf. Strecken Sie den rechten Arm einmal so weit wie möglich zur Decke. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Arm.

Dehnung des Quadrizeps

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, fassen Sie den Knöchel und bringen Sie die Ferse sanft zum Gesäß, bis Sie ein Ziehen an der Vorderseite des Oberschenkels spüren. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an das Gesäß. 15 Sekunden lang halten und mit dem linken Fuß wiederholen.

Innere Oberschenkeldehnung

Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen zusammenkommen und die Knie nach außen zeigen. Bringen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste. Drücken Sie die Knie sanft in Richtung Boden. 15 Sekunden lang halten.

Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam in der Taille nach vorne und entspannen Sie Rücken und Schultern, während Sie Ihre Fingerspitzen zu den Zehen strecken. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach unten und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

Dehnung der Kniesehnen

Strecken Sie das rechte Bein aus. Legen Sie die Sohle des linken Fußes auf die Innenseite des rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung der Zehenspitzen. Halten Sie die Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Bein.

Dehnungen der Wade/Achillessehne

Lehnen Sie sich mit dem rechten Bein vor dem linken Bein und den Armen vor sich an eine Wand. Halten Sie das linke Bein gerade und den rechten Fuß auf dem Boden. Beugen Sie dann das rechte Bein und lehnen Sie sich nach vorne, wobei Sie die Hüfte zur Wand bewegen.

3. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07236

Produkt: Drumfit AB Fit

DEUTSCH

Maximales Nutzergewicht: 100 Kg

Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, um die Produktqualität zu verbessern.

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

4. RECYCLING

Das Produkt muss getrennt vom Hausmüll entsorgt werden.

Wenn dieses Produkt das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, sollte es an einem geeigneten Ort zum Recycling gebracht werden. Ausführliche Informationen über die am besten geeignete Art der Entsorgung des Produkts erhält der Verbraucher von den örtlichen Behörden.

Die Einhaltung der oben genannten Leitlinien trägt zum Schutz der Umwelt bei.

5. GARANTIE UND KUNDENDIENST

Cecotec haftet gegenüber dem Endnutzer oder Verbraucher für jegliche Konformitätsmängel, die zum Zeitpunkt der Lieferung des Produkts bestehen, gemäß den in den geltenden Vorschriften festgelegten Bedingungen und Fristen.

Es wird empfohlen, dass Reparaturen von qualifiziertem Personal durchgeführt werden.

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 96 321 07 28.

6. COPYRIGHT

Die geistigen Eigentumsrechte an den Texten in dieser Bedienungsanleitung liegen bei CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, S.L. weder ganz noch teilweise vervielfältigt, in einem Wiederherstellungssystem gespeichert, übertragen oder verbreitet werden (elektronisch, mechanisch, Fotokopie, Aufzeichnung oder ähnliches).

1. PRIMA DELL'USO

- Questo apparecchio ha un imballaggio progettato per proteggerlo durante il trasporto. Estrarre l'apparecchio dalla scatola e rimuovere tutto il materiale presente nell'imballaggio. Conservare la scatola originale e gli altri elementi in un luogo sicuro per prevenire danni all'apparecchio in caso di necessità di trasportarlo in futuro. Se si desidera smaltire l'imballaggio originale, assicurarsi di riciclare tutti gli elementi in modo appropriato.
- Verificare che tutte le parti e componenti siano inclusi e in buono stato. Se uno di essi mancasse o non fosse in buone condizioni, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

Contenuto della scatola

- Ruota per addominali Drumfit AB Fit
- Manuale di istruzioni

2. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Routine di riscaldamento e defaticamento

- IL RISCALDAMENTO è una parte fondamentale di ogni allenamento, poiché prepara il corpo all'esercizio fisico per ridurre al minimo la possibilità di lesioni. Riscaldarsi da due a cinque minuti prima dell'esercizio. Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile preparare il corpo a un esercizio più intenso riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e il battito cardiaco e fornendo più ossigeno ai muscoli.
- Per ridurre la rigidità, alla fine di ogni allenamento, DEFATICARE il corpo ripetendo gli esercizi di cui sotto. Eseguire una routine di defaticamento post-allenamento per ridurre i dolori muscolari e riportare il corpo allo stato di riposo. Un defaticamento adeguato del corpo rallenta lentamente la frequenza cardiaca e permette al sangue di tornare al cuore.

ATTENZIONE: consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è particolarmente importante per chi ha più di 35 anni o ha problemi di salute preesistenti. Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso.

Stretching del collo

Girare la testa verso destra una volta, fino a sentire un leggero strattone sul lato sinistro del collo. Poi girate una volta la testa all'indietro, allungando il mento verso il soffitto e lasciando la bocca aperta. Ripetere l'azione ruotando una volta la testa verso sinistra. Infine, abbassate la testa sul petto.

Riscaldamento delle spalle

Sollevarre una volta la spalla destra verso l'orecchio. Successivamente, sollevare la spalla sinistra e abbassare la spalla destra.

Stretching laterale

Aprire le braccia verso i lati e alzarle delicatamente sopra la testa. Allungare una volta il braccio destro il più possibile verso il soffitto. Ripetere il movimento con il braccio sinistro.

Stretching dei quadricipiti

Con una mano appoggiata alla parete per l'equilibrio, afferrate la caviglia e portate delicatamente il tallone verso i glutei fino a sentire uno strattone sulla parte anteriore della coscia. Avvicinare il tallone ai glutei il più possibile. Mantenere per 15 secondi e ripetere il movimento con il piede sinistro.

Stretching dell'interno coscia

Sedersi sul pavimento con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte all'infuori. Avvicinare i piedi il più possibile all'inguine. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantenere la posizione per 15 secondi.

Stretching dei piedi

Piegarsi lentamente in avanti, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre si allunga la punta delle dita verso la punta dei piedi. Distendersi il più possibile e mantenere la posizione per 15 secondi.

Stretching dei muscoli ischiotibiali

Estendere la gamba destra. Appoggiare la pianta del piede sinistro contro l'interno coscia destro. Allungarsi verso la punta del piede il più possibile. Mantenere la posizione per 15 secondi. Rilassare il muscolo e ripetere il movimento con la gamba sinistra.

Stretching del polpaccio e del tendine d'Achille

Appoggiarsi a una parete con la gamba destra davanti a quella sinistra e le braccia davanti a se. Tenere la gamba sinistra dritta e il piede destro a terra. Piegare quindi la gamba destra e piegarsi in avanti, spostando i fianchi verso la parete.

3. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07236

Prodotto: Drumfit AB Fit

Peso massimo dell'utente: 100 kg

Le specifiche tecniche possono cambiare senza previa notifica per migliorare la qualità del prodotto.

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

4. RICICLAGGIO

Il prodotto deve essere smaltito separatamente dai rifiuti domestici.

Quando il prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, portarlo in un luogo adatto per il riciclaggio. Per informazioni dettagliate sul modo più appropriato di smaltire il prodotto, contattare le autorità locali.

Il rispetto delle linee guida di cui sopra aiuterà a proteggere l'ambiente.

5. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

Cecotec sarà responsabile nei confronti dell'utente finale o del consumatore per qualsiasi difetto di conformità esistente al momento della consegna del prodotto nei termini, condizioni e scadenze stabilite dalla normativa vigente.

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

Se si riscontra un problema con il prodotto o in caso di dubbi, si prega di contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec al numero +34 96 321 07 28.

6. COPYRIGHT

I diritti di proprietà intellettuale dei testi di questo manuale appartengono a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tutti i diritti riservati. Il contenuto di questa pubblicazione non può essere, in tutto o in parte, riapparecchio, archiviato in un sistema di recupero, trasmesso o distribuito con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o simile) senza la previa autorizzazione di CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. ANTES DE USAR

- Este aparelho é acondicionado em embalagens concebidas para o proteger durante o transporte. Retire o aparelho da sua caixa e remova todo o material de embalagem. Pode manter a caixa original e outras embalagens num local seguro para evitar danos no aparelho, caso necessite de o transportar no futuro. Se desejar descartar a embalagem original, certifique-se de reciclar todos os itens corretamente.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estejam incluídos e em bom estado. Se algum deles faltar ou não estiver em boas condições, contactar imediatamente o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

Conteúdo da caixa

- Roda de abdominais Drumfit AB Fit
- Este manual de instruções

2. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

Rotina de aquecimento e de arrefecimento

- O aquecimento é uma parte fundamental de qualquer sessão de treino. O objetivo do aquecimento é preparar o corpo para o exercício físico, a fim de minimizar as lesões. Faça um aquecimento de 2-5 minutos antes do exercício aeróbico. Antes de iniciar cada sessão de treino, recomenda-se que o corpo se prepare para um exercício mais intenso, aquecendo e alongando os músculos, aumentando a circulação e o ritmo cardíaco e fornecendo mais oxigénio aos músculos.
- O arrefecimento também é importante. Para reduzir as dores musculares, no final de cada treino, arrefeça o corpo repetindo estes exercícios. O objetivo do arrefecimento é fazer com que o corpo volte ao seu estado de repouso no final de cada sessão de treino. Um arrefecimento adequado diminui lentamente o ritmo cardíaco e permite que o sangue regresse ao coração.

ADVERTÊNCIA: consulte o seu médico antes de iniciar qualquer tipo de rotina de exercício. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde pré-existentes. Leia atentamente as instruções antes de utilizar qualquer equipamento de treino semelhante.

Girar a cabeça

Vire a sua cabeça para a direita uma vez até sentir um leve esticão do lado esquerdo do seu pescoço. Depois, vire a cabeça para trás uma vez, estendendo o queixo para o teto e deixando a boca aberta. Repetir a ação, virando a cabeça para a esquerda uma vez. Por último, deixe cair a cabeça para o peito.

Levantamento de ombros

Levante o seu ombro direito para a orelha uma vez. Em seguida, levante o ombro esquerdo e baixe o ombro direito.

Alongamentos laterais

Abra os braços aos lados e levante suavemente por cima da sua cabeça. Estique o braço direito o mais que puder em direção ao teto uma vez. Repita a ação com o seu braço esquerdo.

Alongamento dos quadríceps

Com uma mão apoiada na parede para se equilibrar, agarre o tornozelo e traga suavemente o calcanhar em direção às nádegas até sentir um puxão na parte da frente da coxa. Aproxime o calcanhar o mais possível das nádegas. Mantenha durante 15 segundos e repita com o pé esquerdo.

Alongamento da parte interna da coxa

Sente-se no chão com as plantas dos pés juntas e os joelhos para fora. Aproxime os pés o mais possível da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Mantenha a posição durante 15 segundos.

Toque nos seus pés

Incline-se devagar para a frente na cintura, deixando as costas e os ombros relaxarem enquanto estica as pontas dos dedos das mãos em direção aos pés. Estique-se o mais que puder e mantenha a posição durante 15 segundos.

Alongamento dos isquiotibiais

Estique a perna direita. Coloque a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estique-se em direção à ponta do pé o mais que puder. Mantenha a posição durante 15 segundos. Relaxe-se e repita com a perna esquerda.

Alongamento da barriga da perna/tendão de Aquiles

Encoste-se a uma parede com a perna direita à frente da perna esquerda e os braços à sua frente. Mantenha a perna esquerda esticada e o pé direito no chão. Depois, dobre a perna direita e incline-se para a frente, movendo as ancas em direção à parede.

3. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07236

Produto: Drumfit AB Fit

Peso máximo do utilizador: 100 kg

As especificações técnicas podem ser alteradas sem notificação prévia para melhorar a qualidade do produto.

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

4. RECICLAGEM

O produto deve ser eliminado separadamente do lixo doméstico.

Quando este produto atingir o fim da sua vida útil, deve ser levado para um local adequado para ser reciclado. Para informações detalhadas sobre a forma mais apropriada de eliminar o produto, o consumidor pode contactar as autoridades locais.

A conformidade com as diretrizes acima referidas ajudará a proteger o ambiente.

5. GARANTIA E SAT

A Cecotec será responsável perante o utilizador final ou consumidor por qualquer falta de conformidade que exista no momento da entrega do produto nos termos, condições e prazos estabelecidos pelos regulamentos aplicáveis.

Recomenda-se que as reparações sejam efetuadas por pessoal qualificado.

Se deteta uma ocorrência com o produto ou tem alguma consulta, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec através do número de telefone +34 96 321 07 28.

6. COPYRIGHT

Os direitos de propriedade intelectual dos textos deste manual pertencem à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Todos os direitos reservados. O conteúdo desta publicação não pode, no todo ou em parte, ser reproduzido, armazenado num sistema de recuperação, transmitido ou distribuído por qualquer meio (eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou similar) sem a autorização prévia da CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

- Dit apparaat heeft een verpakking die ontworpen is om het tijdens het transport te beschermen. Haal het apparaat uit de doos en verwijder al het verpakkingsmateriaal. U kunt de originele doos en andere verpakking op een veilige plaats bewaren om beschadiging van het apparaat te voorkomen als u het in de toekomst moet vervoeren. Als u de verpakking toch weggooit, zorg er dan voor een correcte recyclage.
- Controleer of alle onderdelen en componenten aanwezig en in goede staat zijn. Als een van deze ontbreekt of niet in goede staat is, neem dan onmiddellijk contact op met de Technische Dienst van Cecotec.

Inhoud van de doos

- AB Wheel Drumfit AB Fit.
- Instructiehandleiding

2. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Opwarm- en afkoelroutine

- OPWARMEN is een fundamenteel onderdeel van elke trainingssessie. Het doel van het opwarmen is om het lichaam voor te bereiden op fysieke inspanning om blessures te minimaliseren. Doe twee tot vijf minuten voor de aerobe training een warming-up. Voor het begin van elke trainingssessie is het aan te raden om het lichaam voor te bereiden op intensievere training door de spieren op te warmen en te strekken, de bloedsomloop en hartslag te verhogen en meer zuurstof naar de spieren te voeren.
- AFKOELEN is ook belangrijk. Om stijfheid te verminderen, koelt u uw lichaam aan het einde van elke training door deze oefeningen te herhalen. Het doel van de cooling-down is om het lichaam aan het einde van elke trainingssessie terug te brengen in zijn rusttoestand. Voldoende koeling vertraagt de hartslag langzaam en zorgt ervoor dat het bloed terug naar het hart kan stromen.

WAARSCHUWING: Raadpleeg uw arts voordat u begint met welke trainingsroutine dan ook. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 of met reeds bestaande gezondheidsproblemen. Lees de instructies zorgvuldig door voordat u soortgelijke trainingsapparatuur gebruikt.

Draai uw hoofd

Draai uw hoofd één keer naar rechts, totdat u een lichte ruk voelt aan de linkerkant van uw nek. Draai dan uw hoofd één keer naar achteren, strek uw kin naar het plafond en laat uw mond open. Herhaal de handeling door het hoofd één keer naar links te draaien. En laat tot slot uw hoofd op uw borst rusten.

NEDERLANDS

Schouderlift

Til de rechterschouder één keer naar het oor. Breng vervolgens uw linkerschouder omhoog terwijl u uw rechterschouder laat zakken.

Zij strekking

Open uw armen naar opzij en til ze voorzichtig boven uw hoofd. Strek uw rechterarm één keer zo ver mogelijk naar het plafond. Herhaal deze actie met uw linkerarm.

Stretching van de quadriceps

Met één hand steunend op de muur voor evenwicht, pakt u uw enkel vast en brengt u zachtjes uw hiel naar uw billen totdat u een ruk voelt aan de voorkant van uw dij. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd 15 seconden vast en herhaal met de linkervoet.

Strekken van de binnendij

Ga op de grond zitten met uw voetzolen tegen elkaar en uw knieën naar buiten gericht. Breng uw voeten zo dicht mogelijk bij uw lies. Duw uw knieën zachtjes naar de vloer. Houd 15 seconden vast.

Raak uw voeten aan

Buig langzaam voorover in uw middel en laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u uw vingertoppen naar uw tenen strekt. Strek u zo ver mogelijk naar beneden en houd deze positie 15 seconden vast.

Stretching van de hamstrings

Strek het rechterbeen. Plaats de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Strek zo ver mogelijk naar de teen toe. Houd de positie 15 seconden vast. Ontspan en herhaal deze actie met het linkerbeen.

Stretchen van kuit- en achillespezen

Leun tegen een muur met uw rechterbeen voor uw linkerbeen en uw armen voor u. Houd uw linkerbeen recht en uw rechervoet op de grond. Buig dan uw rechterbeen en leun naar voren, waarbij u uw heupen naar de muur beweegt.

3. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07236

Product: Drumfit AB Fit

Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

Technische specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd om de productkwaliteit te verbeteren.

Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

4. RECYCLING

Het product moet gescheiden van het huishoudelijk afval worden weggegooid.

Wanneer dit product het einde van zijn levensduur heeft bereikt, moet het naar een geschikte plaats worden gebracht voor recycling. Voor gedetailleerde informatie over de meest geschikte manier om het product te verwijderen, moet de consument contact opnemen met de plaatselijke autoriteiten.

Naleving van de bovenstaande richtsnoeren zal bijdragen tot de bescherming van het milieu.

5. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Cecotec is aansprakelijk tegenover de eindgebruiker of consument voor elk gebrek aan overeenstemming dat bestaat op het ogenblik van de levering van het product onder de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgelegd in de toepasselijke regelgeving.

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

Als u ooit een incident met het product ontdekt of vragen hebt, neem dan contact op met de officiële Technische Assistentie van Cecotec via het telefoonnummer +34 96 321 07 28.

6. COPYRIGHT

De intellectuele eigendomsrechten op de teksten in deze handleiding behoren toe aan CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze publicatie mag niet, geheel of gedeeltelijk, worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, doorgegeven of verspreid op welke wijze dan ook (elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen en dergelijke) zonder voorafgaande toestemming van CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PRZED UŻYCIEM

- To urządzenie jest zapakowane w opakowanie zaprojektowane w celu ochrony podczas transportu. Wyjmij urządzenie z pudełka i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Oryginalne pudełko i inne elementy opakowania można przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia w przypadku konieczności jego transportu w przyszłości. Jeśli chcesz pozbyć się oryginalnego opakowania, pamiętaj o prawidłowym recyklingu wszystkich jego elementów.
- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są dołączone i są w dobrym stanie. Jeśli któregoś z nich brakuje lub jest w złym stanie, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

Zawartość opakowania

- Kółko do ćwiczeń mięśni brzucha Drumfit AB Fit.
- Niniejsza instrukcja obsługi.

2. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Rutyna rozgrzewania i chłodzenia

- ROZGRZEWKA jest podstawową częścią każdego treningu. Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego i tym samym zminimalizowanie kontuzji. Rozgrzewaj się od 2 do 5 minut przed ćwiczeniem aerobowym. Przed rozpoczęciem każdej sesji treningowej wskazane jest przygotowanie organizmu do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzewkę i rozciąganie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczenie im większej ilości tlenu.
- Ważne jest również ochłodzenie. Aby zmniejszyć bolesność, na koniec każdego treningu ochłódź ciało, powtarzając te ćwiczenia. Celem odprężenia jest przywrócenie ciała do stanu spoczynku na koniec każdej sesji treningowej. Właściwe chłodzenie powoli zmniejsza tętno i umożliwia powrót krwi do serca.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek rodzaju ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przed użyciem podobnego sprzętu treningowego należy uważnie przeczytać instrukcję.

Obróć głowę

Obróć głowę do prawo jeden raz, aż do poczucia lekkiego szarpnięcia po lewej stronie szyi. Następnie, obróć głowę do tyłu jeden raz, podnosząc ją ku górze z otwartą buzią. Powtórz akcję obracając głowicę do lewej strony jeden raz. Na koniec raz opuść głowę w kierunku klatki piersiowej.

Unoszenie ramion

Unieś prawe ramie do ucha jeden raz. Następnie, podnieś lewe ramie, podczas gdy, opuszczasz prawe.

Rozciągnięcie boczne

Rozłóż ręce na boki i delikatnie unieś je nad głową. Rozciągnij prawą rękę tak daleko, jak to możliwe, raz w stronę sufitu. Powtórz tę czynność lewym ramieniem.

Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Opierając jedną rękę o ścianę dla równowagi, chwyć kostkę i delikatnie przysuń piętę do pośladków, aż poczujesz ciągnięcie z przodu uda. Przysuń piętę jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj je tak przez około 15 sek i powtórz z lewą stopą.

Rozciąganie wewnętrznej ściany ud

Usiądź na podłodze ze złączonymi podszewkami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przysuń stopy jak najbliżej pachwiny. Odepchnij lekko kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 min.

Dotknij swoich stóp

Powoli pochyl się do przodu w pasie, rozluźniając plecy i ramiona, gdy dotrzesz opuszkami palców do stóp. Rozciągnij się tak daleko, jak możesz i przytrzymaj przez 15 sekund.

Rozciąganie ścięgien

Wyciągnij prawą stopę. Podeprzyj lewą stopę o prawe udo. Rozciągnij się w kierunku śródstopia tak daleko, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz tę czynność lewą nogą.

Rozciąganie łydki/Achillesa

Oprzyj się o ścianę, prawą nogę przed lewą i ramiona przed sobą. Utrzymuj lewą stopę rozciągniętą i prawą stopę na podłodze. Następnie zegnij prawą nogę i pochyl się do przodu, przesuwając biodra w stronę ściany.

3. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencje produktu: 07236

Produkt: Drumfit AB Fit

Waga maksymalna użytkownika: 100 kg

Specyfikacje techniczne mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia w celu poprawy jakości produktu.

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

4. RECYKLING

Produkt należy utylizować oddzielnie od odpadów domowych.

Kiedy ten produkt dobiegnie końca, należy oddać go do odpowiedniego miejsca w celu recyklingu. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji produktu, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

5. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

Cecotec odpowie użytkownikowi lub konsumentowi końcowemu za wszelkie niezgodności występujące w momencie dostawy produktu na warunkach i terminach określonych w obowiązujących przepisach.

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

Jeśli wykryjesz problem z produktem lub masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec pod numerem telefonu +34 96 321 07 28.

6. COPYRIGHT

Prawa własności intelektualnej do tekstów tej instrukcji obsługi należą do CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Wszelkie prawa zastrzeżone. Treść niniejszej publikacji nie może być w całości ani w części reprodukowana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przekazywana lub rozpowszechniana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowany, nagrywany lub podobny) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je zabalen v obalu určeném k ochraně při přepravě. Vyjměte zařízení z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál. Původní krabici a další obaly můžete uschovat na bezpečném místě, aby nedošlo k poškození zařízení, pokud byste jej v budoucnu potřebovali přepravovat. Pokud chcete zlikvidovat původní obal, ujistěte se, že všechny položky správně recyklujete.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny díly a komponenty součástí dodávky a v dobrém stavu. Pokud některá chybí nebo není v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte oficiální servisní službu Cecotec.

Obsah krabice

- Břišní kolo Drumfit AB Fit.
- Tento návod k použití.

2. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Rutina zahřátí a ochlazení

- ROZHŘÍVÁNÍ je základní součástí každého tréninku. Cílem rozcvičky je připravit tělo na fyzické cvičení, a tím minimalizovat zranění. Rozcvičte se dvě až pět minut před aerobním cvičením. Před zahájením každého tréninku je vhodné připravit tělo na intenzivnější cvičení zahřátím a protažením svalů, zvýšením krevního oběhu a pulsu a dodáním většího množství kyslíku do svalů.
- Důležité je také CHLAZENÍ. Pro snížení bolesti svalů si na konci každého tréninku zchladte tělo opakováním těchto cviků. Cílem ochlazení je vrátit tělo do klidového stavu na konci každého tréninku. Správné chlazení pomalu snižuje srdeční frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.

VAROVÁNÍ: Před zahájením jakéhokoli druhu cvičení se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli podobného tréninkového zařízení si pečlivě přečtěte návod k použití.

Otáčení hlavy

Jedenkrát otočte hlavu doprava, dokud neucítíte mírné tahání za levou stranu krku. Poté jedenkrát zakloňte hlavu, vysuňte bradu směrem ke stropu a nechte ústa otevřená. Akci opakujte tak, že jedenkrát natočíte hlavu doleva. A nakonec skloňte hlavu k hrudi.

Zvednutí ramen

Jedenkrát zvedněte pravé rameno směrem k uchu. Poté zvedněte levé rameno a současně spusťte pravé rameno.

Protážení do strany

Roztáhněte ruce do stran a pomalu je zvedněte nad hlavu. Jedenkrát natáhněte pravou ruku, co nejdále ke stropu. Opakujte cvik s levou rukou.

Protážení čtyřhlavého stehenního svalu

Jednou rukou se opřete o zeď pro udržení rovnováhy, uchopte kotník a jemně přibližujte patu k hýždím, dokud neucítíte tažení na přední straně stehna. Přiblížte patu co nejbližší k hýždím. Vydržte 15 sekund a opakujte s levou nohou.

Protážení vnitřní strany stehen

Posaďte se na podlahu tak, aby chodidla se dotýkali vzájemně a kolena směřovala ven. Přiblížte nohy co nejbližší k tříslům. Kolena jemně zatlačte směrem k podlaze. Vydržte 15 sekund.

Dotýkání se nohou

Pomalou se předkloňte v pase a uvolněte záda a ramena, přičemž špičky prstů na rukách natahujte směrem ke špičkám nohou. Protáhněte se co nejvíce dolů a vydržte v této poloze 15 sekund.

Protážení zadních stehenních svalů

Natáhněte pravou nohu. Opřete chodidlo levé nohy o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se směrem ke špičkám, jak jen to jde. V této poloze vydržte 15 sekund. Uvolněte se a opakujte tento úkon s levou nohou.

Protážení lýtky/Achilles

Opřete se o zeď, pravou nohu dejte před levou a ruce před sebe. Levou nohu držte nataženou a pravé chodidlo položené na podlaze. Pak pokrčte pravou nohu, předkloňte se a boky se přiblížte ke stěně.

3. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07236

Produkt: Drumfit AB Fit

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

Technické specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění za účelem zlepšení kvality produktu.

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

4. RECYKLACE

Výrobek musí být zlikvidován odděleně od domovního odpadu.

Když tento produkt dosáhne konce své životnosti, měli byste jej odnést na vhodné místo k recyklaci. Chcete-li získat podrobné informace o nejvhodnějším způsobu likvidace produktu, měl by se spotřebitel obrátit na místní úřady.

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

5. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

Společnost Cecotec odpovídá konečnému uživateli nebo spotřebiteli za jakýkoli nesoulad, který existuje v době dodání výrobku za podmínek a ve lhůtách stanovených platnými předpisy. Doporučuje se, aby opravy prováděl kvalifikovaný personál.

Pokud zjistíte incident s produktem nebo máte nějaké dotazy, kontaktujte oficiální službu technické pomoci společnosti Cecotec na telefonním čísle +34 96 321 07 28.

6. COPYRIGHT

Práva duševního vlastnictví k textům v této příručce jsou majetkem společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Všechna práva jsou vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být, zčásti nebo jako celek, reprodukován, ukládán do systému obnovy, přenášen nebo distribuován žádnými prostředky (elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo podobným způsobem) bez předchozího souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia)
AP01230918