

# cecotec

## DRUMFIT AB TRAINER

Máquina de abdominales plegable/ Foldable ab machine



# DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	7
Instructions de sécurité	11
Sicherheitshinweise	15
Istruzioni di sicurezza	19
Instruções de segurança	22
Veiligheidsinstructies	26
Instrukcja bezpieczeństwa	30
Bezpečnostní pokyny	34

## ÍNDICE

1. Piezas y componentes	38
2. Antes de usar	39
3. Montaje	39
4. Funcionamiento	39
5. Información relativa al ejercicio	40
6. Limpieza y mantenimiento	40
7. Resolución de problemas	41
8. Especificaciones técnicas	41
9. Reciclaje	41
10. Garantía y SAT	42
11. Copyright	42

## INDEX

1. Parts and components	43
2. Before use	44
3. Assembly	44
4. Operation	44
5. Information on exercising	45
6. Cleaning and maintenance	45
7. Troubleshooting	46
8. Technical specifications	46
9. Recycling	46
10. Technical support and warranty	47
11. Copyright	47

## SOMMAIRE

1. Pièces et composants	48
2. Avant utilisation	49
3. Montage	49
4. Fonctionnement	49
5. Informations concernant l'exercice	50
6. Nettoyage et entretien	50
7. Résolution de problèmes	51
8. Spécifications techniques	51
9. Recyclage	51
10. Garantie et SAV	52
11. Copyright	52

## INHALT

1. Teile und Komponenten	53
2. Vor dem Gebrauch	54
3. Installation	54
4. Bedienung	54
5. Fitnessinformation	55
6. Reinigung und Wartung	55
7. Problembhebung	56
8. Technische Spezifikationen	56
9. Recycling	57
10. Garantie und Kundendienst	57
11. Copyright	57

## INDICE

1. Parti e componenti	58
2. Prima dell'uso	59
3. Montaggio	59
4. Funzionamento	59
5. Informazioni relative all'allenamento	60
6. Pulizia e manutenzione	60
7. Risoluzione dei problemi	61
8. Specifiche tecniche	61
9. Riciclaggio	61
10. Garanzia e supporto tecnico	62
11. Copyright	62

## ÍNDICE

1. Peças e componentes	63
2. Antes de usar	64
3. Montagem	64
4. Funcionamento	64
5. Informações relativas ao exercício	65
6. Limpeza e manutenção	65
7. Resolução de problemas	66
8. Especificações técnicas	66
9. Reciclagem	66
10. Garantia e SAT	67
11. Copyright	67

## INHOUD

1. Onderdelen en componenten	68
2. Vóór u het apparaat gebruikt	69
3. Montage	69
4. Werking	69
5. Informatie over de training.	70
6. Schoonmaak en onderhoud	70
7. Probleemoplossing	71
8. Technische specificaties	71
9. Recycling	71
10. Garantie en technische ondersteuning	72
11. Copyright	72

## SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	73
2. Przed użyciem	74
3. Montaż	74
4. Funkcjonowanie	74
5. Informacje związane z ćwiczeniami	75
6. Czyszczenie i konserwacja	75
7. Rozwiązywanie problemów	76
8. Specyfikacja techniczna	76
9. Recykling	76
10. Gwarancja i Serwis Pomocy Technicznej	77
11. Prawa autorskie	77

## OBSAH

1. Díly a součásti	78
2. Před použitím	79
3. Montáž	79
4. Provoz	79
5. Informace týkající se cvičení	80
6. Čištění a údržba	80
7. Řešení problémů	81
8. Technické specifikace	81
9. Recyklace	81
10. Záruka a technický servis	82
11. Copyright	82

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

- Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la máquina. El producto sólo será seguro si está bien montado y 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 un programa de ejercicios, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- El nivel de seguridad de la máquina solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste y dándole un uso correcto.
- Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Use la máquina de abdominales en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Este producto puede ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del producto de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato.
- No permitir el uso de la máquina de abdominales a niños menores de 14 años y mantenerlos alejados de la misma.

- **ADVERTENCIA:** este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión. Este equipo es de clase HC.
- Mantenga a los niños y animales lejos del área de montaje, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Peso máximo del usuario: 130 kg.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretadas antes de usar la máquina de abdominales. El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use la máquina de abdominales como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar el dispositivo, pare de usarlo y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cecotec. No use la máquina de abdominales hasta que el problema haya sido resuelto.
- Todo uso incorrecto o incumplimiento de este manual anula la garantía del producto y las responsabilidades del fabricante.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare inmediatamente 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 programa de ejercicios.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva el dispositivo, puede lesionar su espalda.
- Este producto está destinado sólo para uso doméstico. No lo utilice en comercios, instituciones ni con objetivos terapéuticos. No es recomendable su uso en exteriores.

- Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, siga siempre las recomendaciones de calentamiento y los ejercicios de estiramiento.
- Sólo una persona a la vez debe utilizar la máquina de abdominales.
- Realice correctamente los ejercicios, de lo contrario su salud puede verse gravemente perjudicada.
- 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.
- El área libre alrededor del aparato no será menos de 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde donde se accede al equipo.
- Mantenga la máquina de abdominales lejos de la humedad excesiva y el polvo.
- Vista ropa adecuada cuando use la máquina de abdominales. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse o dificultar el movimiento. Es recomendable utilizar calzado deportivo.
- No coloque ningún objeto afilado alrededor de la máquina de abdominales.
- Si sufre problemas de espalda o cadera no utilice este aparato.
- Si no tiene la suficiente fuerza para hacer el ejercicio de forma correcta y controlada, deje de hacer el ejercicio.

### **Instrucciones sobre las pilas**

- No queme ni exponga las pilas a temperaturas altas ya que pueden explotar.
- Las pilas pueden presentar fugas en condiciones extremas. Si las pilas gotean, no toque el líquido. Si el líquido entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente con agua y jabón. Si el líquido entra en contacto con los ojos, láveselos

de forma inmediata con abundante agua limpia por un mínimo de 10 minutos y busque asistencia médica. Utilice guantes para manejar la pila y deséchela inmediatamente de acuerdo con la normativa local.

- Evite el contacto entre pilas y pequeños objetos metálicos como clips, monedas, llaves, clavos o tornillos.
- No altere las pilas de ninguna forma.
- Las pilas deben retirarse del aparato para el desecho de manera segura del aparato.
- Mantenga fuera del alcance de los niños las pilas que tengan riesgo de ser ingeridas.
- La ingestión de pilas puede provocar quemaduras, perforación de partes blandas y la muerte. Pueden provocar quemaduras graves en las dos horas siguientes a la ingesta.
- En caso de ingerir pilas acuda rápidamente a su centro médico más cercano.
- Los bornes de alimentación de las pilas no deben ser cortocircuitados.
- Si el aparato va a ser almacenado un largo período de tiempo es conveniente retirar las pilas.
- Las pilas deben ser insertadas en la posición correcta. Fíjese en la polaridad a la hora de reemplazarlas.

### **SAFETY INSTRUCTIONS**

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

- Read the entire manual before assembling and using the machine. The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.

- Before beginning an exercise programme, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a safety risk. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- The safety level of the machine can only be ensured by regularly checking it for damage or signs of wear and tear and by using it correctly.
- It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Use the machine on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- This machine can be used by people with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the appliance.
- Do not allow children under 14 to use the machine and keep them away from it.
- **WARNING:** this training machine is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC class.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Maximum user weight: 130 kg.
- Check that the screws and nuts are securely fastened before using the machine. The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective piece when assembling or testing the

machine, stop using it immediately and contact the official Cecotec Technical Support Service. Do not use the rack until the problem has been solved.

- Any misuse or non-compliance with these instructions voids the warranty and the manufacturer's liability.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising immediately 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 physician before continuing with your training programme.
- Care must be taken when lifting or moving the machine so as not to injure your back.
- This product is intended for household use only. Do not use it in shops, institutions, or for therapeutic purposes. It is not recommended for outdoor use.
- Follow the recommended warm-up and stretching exercises before using the equipment to exercise.
- Only one person at a time should use the ab machine.
- Do the exercises correctly, otherwise your health may be seriously impaired.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact the official Cecotec Technical Support Service.
- The free area around the machine shall not be less than 0.6 m larger than the training area in the directions from which the equipment is accessed.
- Keep the ab machine away from excessive humidity and dust.
- Wear suitable clothing while using the ab machine. Avoid wearing baggy clothing, as it may get stuck or hinder

movement. It is advisable to wear sports shoes.

- Do not place any sharp objects around the ab machine.
- Do not use this appliance if you suffer from back or hip problems.
- If you are not strong enough to do the exercise correctly and in a controlled manner, stop exercising.

### **Instructions on batteries**

- Do not burn or expose the batteries to high temperatures, as they may explode.
- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid gets into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the battery and dispose of it immediately in accordance with local regulations.
- Avoid contact between the batteries and small metal objects such as paper clips, coins, keys, nails, or screws.
- Do not tamper with the batteries in any way.
- The batteries must be removed for safe disposal of the machine.
- Keep the batteries out of the reach of children when there is a risk of ingestion.
- Battery ingestion can cause burns, soft-tissue perforation, and death. It can cause severe burns within two hours of the ingestion.
- In case of battery ingestion, please seek medical help immediately.
- The batteries' power supply terminals must not be short-circuited.

- If the machine is to be stored for a long period of time, it is advisable to remove the batteries.
- The batteries must be inserted in the correct position. When replacing batteries, check the polarity.

### **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 produit. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est 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 un programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin si vous avez des conditions physiques ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Le niveau de sécurité de votre machine peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les signes d'usure.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Utilisez la machine sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
- Ce produit peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances si elles sont surveillées et/ou

ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte du produit et qu'elles ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit.

- Ne laissez pas les enfants de moins de 14 ans utiliser la machine et tenez-les à l'écart.
- **AVERTISSEMENT** : cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe HC.
- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent entraîner des risques d'asphyxie si elles sont avalées.
- Poids maximum de l'utilisateur : 130 kg.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser la machine à abdominaux. Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez la machine comme décrit dans le présent manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant le produit, arrêtez de l'utiliser et contactez le Service Après-Vente de Cecotec. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- Toute utilisation incorrecte ou tout non-respect de ce manuel annulera la garantie du produit et les responsabilités du fabricant.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez immédiatement 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 de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre

médecin avant de continuer votre programme d'exercices

- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le produit, pour ne pas blesser votre dos.
- Ce produit a été conçu pour un usage exclusivement domestique. Ne l'utilisez pas dans des commerces, institutions ou à des fins thérapeutiques. Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Avant de commencer à utiliser le produit pour faire de l'exercice, il est recommandé de vous échauffer et de vous étirer.
- La machine ne peut être utilisée que par une personne à la fois.
- Faites les exercices correctement, sinon vous risquez de nuire gravement à votre santé.
- 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.
- La zone libre ne doit pas être de moins de 0,6 m que la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles les utilisateurs accèdent à l'appareil.
- Maintenez la machine loin de l'humidité excessive et de la poussière.
- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez la machine. Évitez d'utiliser des vêtements amples, car ils risquent de se coincer dans l'appareil ou de rendre difficile vos mouvements. Il est conseillé de porter des chaussures de sport.
- Ne placez pas d'objets pointus autour de la machine.
- N'utilisez pas cet appareil si vous souffrez de problèmes de dos ou de hanches.
- Si vous sentez que vous ne pouvez pas faire un exercice, arrêtez de le faire.



## Instructions pour les piles

- Ne brûlez ni n'exposez les piles à des températures élevées, car elles pourraient exploser.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si les piles gouttent, ne touchez pas le liquide. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement avec de l'eau et du savon. Si le liquide entre en contact avec les yeux, lavez-les immédiatement avec de l'eau propre en abondance pendant 10 minutes minimum puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la pile et jetez-la immédiatement selon les normes locales.
- Évitez le contact entre les piles et les petits objets métalliques comme des trombones, pièces, clés, vis ou clous.
- Ne modifiez pas les piles de quelque manière que ce soit.
- Les piles doivent être retirées pour être éliminées en toute sécurité.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants, car elles risquent d'être avalées.
- L'ingestion des piles peut provoquer des brûlures, la perforation des tissus mous et même la mort. L'ingestion de la pile peut causer de graves brûlures dans les deux heures suivant l'ingestion.
- En cas d'ingestion de piles, consultez immédiatement un médecin.
- Les bornes d'alimentation des piles ne doivent pas être court-circuitées.
- Si l'appareil doit être stocké pendant une longue période, il est conseillé de retirer les piles.
- Les piles doivent être insérées dans la bonne position. Faites attention à la polarité lorsque vous allez les remplacer (+/-).

## SICHERHEITSHINWEISE

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

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Gerät ist nur dann sicher, wenn es ordnungsgemäß montiert, gepflegt und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die ein Sicherheitsrisiko darstellen könnten. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Die Sicherheit der Maschine kann nur gewährleistet werden, wenn sie regelmäßig auf Beschädigungen oder Verschleißerscheinungen überprüft wird und wenn sie richtig benutzt wird.
- Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Benutzen Sie das Bauchmuskelgerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Dieses Produkt kann von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, wenn sie angemessen beaufsichtigt oder bezüglich der sicheren Verwendung des Produkts geschult wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen



nicht mit dem Gerät spielen.

- Erlauben Sie Kindern unter 14 Jahren nicht, die Bauchmaschine zu benutzen und halten Sie sie von ihr fern.
- HINWEIS: Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse HC.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Max. Tragbarkeit: 130 kg.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Bauchmuskelgerät wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben. Sollten Sie beim Zusammenbau oder Testen des Geräts defekte Teile feststellen, verwenden Sie es bitte nicht mehr und wenden Sie sich an den Cecotec-Kundendienst. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
- Der Hersteller übernimmt keine Haftung von der unsachgemäßen Verwendung des Produktes oder Nichteinhaltung dieser Anweisungen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Hören Sie sofort auf zu trainieren, 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 Trainingsprogramm fortsetzen.
- Seien Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig,

Sie könnten sich den Rücken verletzen.

- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Nicht in Geschäften, Einrichtungen oder zu therapeutischen Zwecken verwenden. Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Befolgen Sie vor dem Üben mit dem Gerät stets die Empfehlungen für Aufwärm- und Dehnübungen.
- Die Bauchmaschine darf immer nur von einer Person benutzt werden.
- Führen Sie die Trainingsübungen richtig aus, sonst kann Ihre Gesundheit ernsthaft beeinträchtigt werden.
- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Der freie Bereich um das Gerät muss in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich.
- Halten Sie die Bauchmaschine von übermäßiger Feuchtigkeit und Staub fern.
- Tragen Sie bei der Benutzung der Bauchmaschine geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, da diese hängen bleiben oder die Bewegung behindern kann. Es ist ratsam, Sportschuhe zu tragen.
- Legen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe der Bauchmuskelmaschine ab.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn Sie unter Rücken- oder Hüftproblemen leiden.
- Wenn Sie nicht stark genug sind, um die Übung korrekt und kontrolliert auszuführen, hören Sie auf zu trainieren.

### **Hinweise zu Batterien/Akkus**

- Batterien/Akkus nicht verbrennen oder hohen Temperaturen

aussetzen, da sie explodieren können.

- Batterien/Akkus können unter extremen Bedingungen undicht werden. Wenn die Batterien/Akkus auslaufen, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Wenn Flüssigkeit mit der Haut in Kontakt kommt, sofort mit Wasser und Seife waschen. Falls die Flüssigkeit in Kontakt mit den Augen kommt, waschen Sie sich die Augen während mindestens 10 Minuten und suchen Sie sich ärztliche Hilfe auf. Tragen Sie beim Umgang mit der Batterie/Akku Handschuhe und entsorgen Sie ihn umgehend gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Vermeiden Sie den Kontakt zwischen Batterien/Akkus und kleinen Metallgegenständen wie Büroklammern, Münzen, Schlüsseln, Nägeln oder Schrauben.
- Die Batterien/Akkus dürfen in keiner Weise verändert werden.
- Die Batterien/Akkus müssen zur sicheren Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren Batterien/Akkus, die verschluckt werden können.
- Das Verschlucken von Batterien/Akkus kann zu Verbrennungen, Weichteilperforation und Tod führen. Kann innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken schwere Verbrennungen verursachen.
- Wenn Batterien/Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien/Akkus und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien/Akkus zu entfernen.
- Die Batterien/Akkus müssen in der richtigen Position eingelegt werden. Achten Sie beim Auswechseln auf die

Polarität.

## **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 della macchina. L'apparecchio è sicuro solo se montato 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 esercizi, si consiglia di consultare il suo medico incaso si soffra una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto indicato in questo manuale.
- Usare la macchina su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
- Questo prodotto può essere utilizzato da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso del prodotto in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio.
- Non permettere ai bambini di età inferiore ai 14 anni di utilizzare la macchina e tenerli lontani da essa.
- **ATTENZIONE:** questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di

classe HC.

- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di allenamento, poiché la cyclette si compone di piccole parti che potrebbero causare pericolo di soffocamento se inghiottite.
- Peso massimo dell'utente: 130 kg.
- Prima di usare la macchina, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente. Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare la macchina come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se si trovano parti difettose durante l'assemblaggio o provando la macchina, si prega di smettere di usarla e contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec. Non utilizzare il Power Rack finché il problema non è stato risolto.
- Qualsiasi uso improprio o il mancato rispetto delle indicazioni di questo manuale annullerà la garanzia dell'apparecchio e le responsabilità del produttore.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio scorretto 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 verifica uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la macchina per evitare lesioni lombari.
- Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare in negozi, istituzioni o per scopi terapeutici. L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Prima dell'uso, seguire sempre gli esercizi di riscaldamento e stretching raccomandati.
- La macchina deve essere utilizzata da una sola persona alla

volta.

- Eseguire gli esercizi in modo corretto, altrimenti la salute potrebbe essere seriamente compromessa.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Assicurarsi di lasciare uno spazio minimo di 0,6 m attorno alle zone accessibili della macchina.
- Mantenere la macchina lontano dall'umidità eccessiva e la polvere.
- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa la macchina. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché potrebbero incastrarsi o ostacolare i movimenti. Si consiglia di indossare scarpe sportive.
- Non collocare alcun oggetto affilato attorno alla macchina.
- Non utilizzare questa macchina se si soffre di problemi alla schiena o all'anca.
- Smettere di fare un esercizio se non riuscite a eseguirlo facendo forza.

### **Istruzioni relative all'uso delle pile**

- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature, poiché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le pile perdono, non toccare il liquido. Se il liquido viene a contatto con la pelle, lavarsi immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido viene a contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente gli occhi con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e rivolgersi a un medico. Utilizzare guanti per maneggiare le pile e smaltirle immediatamente secondo la normativa locale.
- Evitare il contatto tra le pile e piccoli oggetti metallici come

graffette, monete, chiavi, chiodi o viti.

- Non manipolare in alcun modo le pile.
- Le pile devono essere rimosse dall'apparecchio per uno smaltimento sicuro dello stesso.
- Tenere le pile che rischiano di essere ingerite fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- In caso di ingestione delle batterie, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Non cortocircuitare i terminali della batteria.
- Se l'apparecchio deve essere conservato per un lungo periodo di tempo, è consigliabile rimuovere le batterie.
- Inserire le pile nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.

## 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 um programa de exercício, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar

medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.

- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Utilize o banco de abdominais sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Este aparelho pode ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada a supervisão ou as instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho.
- Não permita que crianças com menos de 14 anos de idade utilizem o banco de abdominais e mantenha-as afastadas da mesma.
- AVISO: este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe HC.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Peso máximo do utilizador: 130 kg
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar o banco de abdominais. O nível de segurança do seu aparelho só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Use o banco de abdominais como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas

ao montar ou testar o produto, pare imediatamente de o utilizar e contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec. Não o utilize até que o problema seja resolvido.

- Todo uso incorreto ou incumprimento deste manual, anula a garantia do produto e as responsabilidades do fabricante.
- 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 programa de exercícios.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover o banco de abdominais, para não magoar as costas.
- Este produto destina-se apenas a uso doméstico. Não utilizar em lojas, instituições ou para fins terapêuticos. Não recomendada para utilização no exterior.
- Antes de utilizar o equipamento, siga sempre as recomendações de aquecimento e os exercícios de alongamento.
- Apenas uma pessoa de cada vez deve usar o banco de abdominais.
- Faça os exercícios corretamente, caso contrário à sua saúde pode ser gravemente afetado.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- A área livre não deve ser inferior a 0,6 m da área de treino nas direções a partir das quais se acede ao equipamento.
- Mantenha o banco de abdominais longe da humidade excessiva e do pó.
- Use roupa apropriada quando use o banco de abdominais.

Evite usar roupas largas que possam ficar presas ou dificultar o movimento. Recomenda-se o uso de calçado desportivo.

- Não coloque objetos afiados à volta do banco de abdominais.
- Não utilize este aparelho se sofrer de problemas nas costas ou na anca.
- Se não tiver força suficiente para fazer o exercício corretamente e de forma controlada, pare de se exercitar.

### **Instruções sobre as pilhas**

- Não a queime nem a exponha a temperaturas altas, pois podem explodir.
- As pilhas podem apresentar fugas em condições extremas. Se as pilhas deitarem gotas, não toque no líquido. Se o líquido entrar em contacto com a pele, lave-se imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave imediatamente com água abundante durante o mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.
- Evite o contacto entre as pilhas e os pequenos objetos metálicos como cliques, moedas, chaves, parafusos ou pregos.
- Não altere as pilhas de forma alguma.
- As pilhas devem ser removidas do aparelho para uma eliminação segura.
- Mantenha as pilhas que possam ser engolidas fora do alcance das crianças.
- Engolir as pilhas pode causar queimaduras, perfuração de tecido mole e morte. Pode causar queimaduras graves nas duas horas seguintes à sua ingestão.
- Se as pilhas forem engolidas, procure prontamente cuidados médicos nas instalações médicas mais próximas.
- Os terminais de alimentação das pilhas não devem estar em

curto-circuito.

- Se o dispositivo tiver de ser armazenado por um longo período de tempo, é aconselhável remover as pilhas.
- As pilhas devem ser inseridas na posição correta. Tenha em conta a polaridade das pilhas ao substituí-las.

## 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 op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en 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 trainingsprogramma begint, wordt u aangeraden uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke aandoening hebt die een veiligheidsrisico kan vormen. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Het veiligheidsniveau van de machine kan alleen worden gegarandeerd door deze regelmatig te controleren op schade of tekenen van slijtage en door de machine op de juiste manier te gebruiken.
- Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Gebruik het buikspierapparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.

- Dit product kan worden gebruikt door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of een gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder geschikt toezicht staan of de juiste training hebben gekregen om het product op een veilige manier te gebruiken en de gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Laat kinderen jonger dan 14 jaar het buikspierapparaat niet gebruiken en houd ze uit de buurt.
- **WAARSCHUWING:** Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Maximaal gebruikersgewicht: 130 kg
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren stevig vastzitten voordat u het trainingsstation gebruikt. De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik het buikspierapparaat zoals beschreven in deze gebruiksaanwijzing. Als u defecte onderdelen vindt tijdens het monteren of testen van het apparaat, gebruik het dan niet meer en neem contact op met de klantenservice van Cecotec. Gebruik het trainingsstation niet totdat het probleem is opgelost.
- Incorrect gebruik of het niet naleven van de instructies in deze handleiding annuleert de garantie van het product en de verantwoordelijkheid van de fabrikant.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop onmiddellijk met sporten als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel 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.

- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van het apparaat, u kunt uw rug verwonden.
- Dit product is exclusief ontworpen voor huishoudelijk gebruik. Niet gebruiken in winkels, instellingen of voor therapeutische doeleinden. Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Volg altijd de aanbevelingen voor opwarm- en strekoefeningen voordat u de apparatuur gebruikt om te trainen.
- Slechts één persoon tegelijk mag het buikspierapparaat gebruiken.
- Doe de oefeningen correct, anders kan uw gezondheid ernstig worden aangetast.
- Als de loopband een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- De vrije ruimte rond het apparaat mag niet minder dan 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit het apparaat toegankelijk is.
- Houd het buikspierapparaat uit de buurt van overmatig vocht en stof.
- Draag geschikte kleding wanneer u het buikspierapparaat gebruikt. Vermijd het dragen van wijde kleding, omdat deze kan blijven hangen of de beweging kan hinderen. Het wordt aangeraden om sportschoenen te dragen.
- Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van het buikspierapparaat.
- Gebruik dit apparaat niet als u last heeft van rug- of

heupproblemen.

- Als u niet sterk genoeg bent om de oefening correct en gecontroleerd uit te voeren, stop dan met trainen.

### **Instructies over de batterijen**

- Verbrand de batterijen niet en stel ze niet bloot aan hoge temperaturen omdat ze kunnen exploderen.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de vloeistof van een accu in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk met water en zeep. Als de vloeistof in contact komt met uw ogen, spoel dan onmiddellijk uw ogen grondig met schoon water voor minstens 10 minuten en zoek medische hulp. Gebruik handschoenen om de batterij vast te pakken en gooi ze onmiddellijk weg overeenkomstig de lokale wetgeving.
- Vermijd dat de accu of batterijen in contact komt met kleine metalen objecten zoals paperclips, munten, sleutels, spijkers of schroeven.
- Knoei niet met batterijen of accu's op welke manier dan ook.
- De batterijen moeten uit het apparaat worden verwijderd om het apparaat veilig te kunnen verwijderen.
- Houd batterijen en accu's die kunnen worden ingeslikt buiten het bereik van kinderen.
- Het inslikken van de batterij kan brandwonden, perforatie van weke delen en de dood tot gevolg hebben. Kan ernstige brandwonden veroorzaken binnen twee uur na inname.
- Als de batterij wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen.
- De accuklemmen mogen niet worden kortgesloten.
- Als het toestel voor langere tijd moet worden opgeborgen, is het raadzaam de accu en batterijen te verwijderen.



- De accu en batterijen moeten in de juiste positie worden geplaatst. Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen.

## INSTRUKCJA 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 urządzenia. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz z powodu problemów zdrowotnych lub fizycznych, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie lub cholesterol.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia można zapewnić tylko poprzez okresowe przeglądy uszkodzeń i objawów zużycia oraz prawidłowe użytkowanie.
- Ponosisz odpowiedzialność za poinformowanie wszystkich użytkowników o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Używaj przyrządu do brzusków na solidnej i płaskiej powierzchni pokrytej matą ochronną lub dywanem.
- Ten produkt może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem zapewnienia im odpowiedniego nadzoru lub

przeszkolenia w zakresie bezpiecznego użytkowania produktu i zrozumienia związanych z tym zagrożeń. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem.

- Nie zezwalać na użytkowanie urządzenia przez dzieci poniżej 14 roku życia oraz zaleca się trzymanie ich z dala od urządzenia.
- OSTRZEŻENIE: ten sprzęt treningowy nie nadaje się do treningów wymagających wysokiej precyzji. Ten sprzęt jest klasy HC.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku połknięcia.
- Waga maksymalna użytkownika: 130 kg
- Przed użyciem przyrządu należy upewnić się, że śruby i nakrętki są dobrze dokręcone. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez regularną kontrolę pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Z przyrządu należy korzystać w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. W przypadku znalezienia wadliwych części podczas montażu lub testowania urządzenia, należy zaprzestać jego używania i skontaktować się z działem obsługi klienta Cecotec. Nie używaj przyrządu, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Jakiegokolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.
- Słuchaj swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Należy natychmiast przerwać ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy

- skontaktować się z lekarzem rodzinnym.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia, ponieważ możesz doznać urazu pleców.
  - Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie używaj go w sklepach, instytucjach ani w celach terapeutycznych. Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
  - Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających.
  - Z przyrządu może korzystać tylko jedna osoba na raz.
  - Ćwiczenia należy wykonywać prawidłowo, w przeciwnym razie może dojść do poważnego uszczerbku na zdrowiu.
  - W przypadku konieczności naprawy przyrządu, skonsultuj się ze sprzedawcą, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z obsługą klienta Cecotec.
  - Wolna przestrzeń wokół przyrządu i dojście do niego nie powinny wynosić mniej niż 0,6 m.
  - Utrzymuj przyrząd do brzuszków z dala od nadmiernej wilgoci i kurzu.
  - Podczas używania przyrządu noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona zaczepić się o przyrząd lub utrudnić poruszanie się. Zaleca się noszenie obuwia sportowego.
  - Nie umieszczaj żadnego ostrego przedmiotu wokół przyrządu do brzuszków.
  - Nie używaj przyrządu, jeśli masz problemy z plecami lub biodrami.
  - Jeśli nie masz siły, żeby wykonać ćwiczenia poprawnie i w sposób kontrolowany, nie wykonuj ich.

## Instrukcje dotyczące baterii

- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Baterie mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli płyn wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, należy je natychmiast przepłukać dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zasięgnąć porady lekarza. Podczas dotykania baterii należy nosić rękawiczki i natychmiast zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie modyfikuj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć z urządzenia w celu jego bezpiecznej utylizacji.
- Trzymaj baterie z dala od dzieci, jako że istnieje ryzyko potknięcia.
- Potknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Może powodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- W przypadku potknięcia baterii udaj się szybko do najbliższego centrum medycznego.
- Zaciski zasilające baterie nie mogą ulec zwarceniu.
- Jeśli urządzenie będzie schowane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
- Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Przy ich wymianie należy zwrócić uwagę na polaryzację.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Před zahájením montáže přístroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto návodu.
- Před zahájením cvičebního programu doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaký nepříznivý zdravotní nebo fyzický stav, který by mohl představovat bezpečnostní riziko. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Úroveň bezpečnosti stroje lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou, zda není poškozen nebo zda nevykazuje známky opotřebení, a jeho správným používáním.
- Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v tomto návodě.
- Posilovací lavici na břicho používejte na pevném a rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Tento výrobek mohou používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jim byl poskytnut náležitý dohled nebo poučení týkající se používání výrobku bezpečným způsobem a pokud rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát.
- Nedovolte dětem mladším než 14 let používat posilovací lavici na břicho a držte je od něj dál.
- **VAROVÁNÍ:** toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HC.

- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Maximální hmotnost uživatele: 130 kg
- Před zahájením používání posilovací levice se ujistěte, že šrouby a matice jsou pevně utaženy. Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Posilovací lavici na břicho používejte tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování výrobku naleznete poškozené díly, přestaňte jej používat a kontaktujte zákaznický servis společnosti Cecotec. Posilovací lavice na břicho nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.
- Jakékoli nesprávné použití nebo nedodržení tohoto návodu vede ke ztrátě záruky na výrobek a odpovědnosti výrobce.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Okamžitě přerušte cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás projeví některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu obrátit na svého praktického lékaře.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení buďte opatrní, mohli byste si poranit záda.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte ho v obchodech, institucích ani k léčebným účelům. Nedoporučuje se pro venkovní používání.
- Před použitím cvičebního zařízení vždy dodržujte doporučení pro zahřátí a cviky na protažení.
- Posilovací lavici na břicho může používat vždy pouze jedna osoba.

- Cvičení provádějte správně, jinak může dojít k vážnému poškození vašeho zdraví.
- Potřebujete-li jakékoli opravy, obraťte se na svého prodejce s žádostí o další informace nebo se obraťte na zákaznický servis Cecotec.
- Volná plocha nesmí být menší než 0,6 m, ale musí být větší než tréninková plocha ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje.
- Posilovací lavici na břicho udržujte mimo dosah nadměrné vlhkosti a prachu.
- Při používání posilovací lavice na břicho noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení příliš volného oblečení, protože by se mohlo zachytit nebo překážet v pohybu. Doporučuje se používat sportovní obuv.
- V okolí posilovací lavice na břicho neumísťte žádné ostré předměty.
- Pokud trpíte problémy se zády nebo kyčlemi, tento přístroj nepoužívejte.
- Pokud nejste v dostatečné kondici pro správné a kontrolované provedení cvičení, přestanete s cvičením.

### **Instrukce ohledně baterií**

- Baterie nezapalujte ani nevystavujte vysokým teplotám, protože by mohli vybuchnout.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud baterie vytečou, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se kapalina dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji omyjte vodou a mýdlem. Při vniknutí kapaliny do očí okamžitě vypláchněte oči velkým množstvím čisté vody po dobu nejméně 10 minut a vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.

- Zabraňte kontaktu baterií s malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské spony, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Pro bezpečnou likvidaci zařízení je nutné z přístroje vyjmout baterie.
- Baterie, u kterých hrozí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Spolknutí baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Může způsobit těžké popáleniny do dvou hodin po spolknutí.
- V případě spolknutí baterií okamžitě vyhledejte nejbližší lékařské středisko.
- Napájecí svorky baterie nesmí být zkratovány.
- Pokud bude zařízení delší dobu skladováno, je vhodné vyjmout baterii.
- Baterie musí být vloženy ve správné pozici. Při jejich výměně dbejte na polaritu.

## 1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

Pieza	Nombre	Cantidad
1	Soporte para móvil	1
2	Barra de fijación del soporte para móvil	1
3	Barra de agarre	1
4	Reposabrazos de espuma	2
5	Barra de soporte	1
6	Barra telescópica	1
7	Tapa de protección de los estabilizadores	4
8	Guía de deslizamiento	1
9	Rodillo	3
10	Deslizador	1
11	Alojamiento del deslizador	1
12	Soporte para rodillas	2
13	Tapa de protección del reposabrazos	2
14	Monitor	1
15	Tapa de protección de la barra de agarre	2
16	Alojamiento de la guía de deslizamiento	1

NOTA: Algunas de las piezas vienen premontadas, por lo que puede ser que las encuentre ya instaladas en el producto.

NOTA:

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

## 2. 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

- Estación de ejercicio DrumFit AB Trainer
- Kit de montaje
- Este manual de instrucciones
- 2 Pilas AAA para el monitor

## 3. MONTAJE

1. Saque el producto de la caja. A continuación, ponga la barra de soporte (5) y fije la posición que más le convenga colocando el pomo de ajuste en el orificio situado debajo del apoyabrazos, como se muestra en la Fig. 2 y Fig. 3
2. Ajuste de la altura:
  - a. Ajuste la barra telescópica a la altura que considere adecuada para la intensidad de entrenamiento que desea y fíjela con el tornillo y la tuerca de plástico. A mayor verticalidad de la guía de deslizamiento (8), mayor será el esfuerzo. Asegúrese de que los tornillos y tuercas están bien apretados antes de entrenar. Este producto tiene un total de 5 posiciones de ajuste. Utilice la posición que más le convenga. Fig. 4
3. Conexión del monitor. Conecte los cables del monitor con los que hay en la estructura principal, y fíjelo en su soporte.. Fig. 5 y Fig. 6.

## 4. FUNCIONAMIENTO

- La correcta realización del ejercicio consiste en seguir los pasos que se describen:
- En primer lugar, coloque las manos en la barra de agarre (3) y los brazos en los reposabrazos de espuma (4). A continuación, con el deslizador en su posición de reposo, coloque las rodillas en el soporte para las rodillas. El ejercicio consiste en hacer subir y, posteriormente bajar, el deslizador de forma controlada. Preste atención a su espalda, no debe estar arqueada en ninguna fase del movimiento.

Advertencia: si no tiene la suficiente fuerza para realizar el ejercicio correctamente, deje de hacerlo inmediatamente.

**Funcionamiento del monitor:**

1. Toque el icono M de la pantalla para activar el monitor. Si utiliza directamente la máquina, el monitor también se activará. Fig. 7
2. Cuando termine de entrenar, no es necesario que desactive el monitor. Ajuste el tiempo de desconexión a 3 minutos para que se desactive automáticamente.
3. Información de la pantalla:
  - TIME: Indica la duración del ejercicio
  - COUNT: Indica el número de repeticiones por sesión
  - CAL: Indica el número de calorías quemadas en la sesión.
  - TOT. CNT: indica el número total de repeticiones de la máquina desde el último cambio de pila.
  - RPM: Indica el número de repeticiones por minuto.

**5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO**

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- Calentamiento: consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 8
- Entrenamiento: se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos. (Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos). Fig. 9
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 8

**6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO**

- Lubrique periódicamente las piezas que se mueven durante el ejercicio para evitar un deterioro prematuro.
- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encuentra en mal estado, cámbiela inmediatamente y no utilice el equipo hasta que se encuentre en perfecto estado.
- El equipo se puede limpiar con un trapo ligeramente humedecido y con un detergente no abrasivo. No utilice disolventes.
- No intente reparar el equipo por sí mismo. Si tiene dificultades para su montaje, uso o

piensa que le faltan piezas, contacte con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.

Aviso:

La frecuencia de limpieza y mantenimiento del equipo depende de la frecuencia e intensidad del uso.

**7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

PROBLEMA	CAUSA	SOLUCIÓN
La base es inestable	El suelo no es plano o hay un objeto debajo de los estabilizadores	Retire el objeto
Ruido fuerte de las piezas móviles	Las piezas no están bien apretadas.	Apriételas.
El monitor no funciona correctamente	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pilas gastadas</li> <li>2. Cables mal conectados</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cambie las pilas</li> <li>2. Conecte los cables correctamente</li> </ol>

**8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS**

Referencia del producto: 07231  
 Producto: Drumfit AB Trainer  
 Peso máximo de usuario: 130 kg  
 Clase HC

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

Fabricado en China | Diseñado en España

**9. RECICLAJE**



Este símbolo indica que, de acuerdo con las normativas aplicables, el producto y/o la batería deberán desecharse de manera independiente de los residuos domésticos. Cuando este producto alcance el final de su vida útil,

deberá extraer las pilas/baterías/acumuladores y llevarlo a un punto de recogida designado por las autoridades locales.

Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus aparatos eléctricos y electrónicos y/o las correspondientes baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.

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

## 10. 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.

## 11. 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. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

Part	Name	Quantity
1	Device holder	1
2	Device holder fixing bar	1
3	Grip bar	1
4	Foam armrest	2
5	Support bar	1
6	Telescopic tube	1
7	Stabilisers protective cover	4
8	Sliding rail	1
9	Roller	3
10	Slider	1
11	Slider compartment	1
12	Knees support	2
13	Armrest protection cover	2
14	Display	1
15	Grip bar protection cover	2
16	Sliding rail compartment	1

NOTE: some of the parts come pre-assembled, so you may find them already installed in the product.

NOTE:

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



## 2. BEFORE USE

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

### Box content

- DrumFit AB Trainer ab machine
- Assembly kit
- Instruction manual
- 2 AAA console batteries

## 3. ASSEMBLY

1. Take the machine out of the box. Next, place the support bar (5) and set the position that suits you best by placing the adjustment knob in the hole under the armrest, as shown in Fig. 2 and Fig. 3
2. Height adjustment:
  - a. Adjust the telescopic tube to the height you consider appropriate for the desired training intensity and secure it with the screw and plastic nut. The more vertical the sliding rail (8) is, the greater the effort. Make sure that the screws and nuts are securely fastened before using the machine. This machine has a total of 5 adjustment positions. Use the position that suits you best. Fig. 4
3. Connecting the display. Connect the display cables to those in the main frame, and fix it to the console bracket. Fig. 5 and Fig. 6.

## 4. OPERATION

- The correct performance of the exercise consists of following the steps described:
- First, place your hands on the grip bar (3) and your arms on the foam armrest (4). Then, with the slider in its resting position, place the knees in the knee support. The exercise consists of raising and then lowering the slider in a controlled manner. Pay attention to your back, it should not be arched at any stage of the movement.

Warning: if you are not strong enough to perform the exercise correctly, stop immediately.

## Display operation

1. Press the M icon on the display to activate the console. If you use the machine directly, the console will also be activated. Fig. 7
2. When you finish training, you do not need to deactivate the console. Set the switch-off time to 3 minutes for automatic deactivation.
3. Display information:
  - TIME: it displays the training length.
  - COUNT: it displays the number of repetitions per session.
  - CAL: it displays the number of calories burned in the session.
  - TOT. CNT: it displays the total number of machine repetitions since the last batteries replacement.
  - RPM: it displays the number of repetitions per minute.

## 5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following phases:

- Warm-up: consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 8
- Training: consists of 20 to 30 minutes of exercise.  
(Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 9
- Cool-down: consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 8

## 6. CLEANING AND MAINTENANCE

- Lubricate the moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the machine. Replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working condition.
- The machine can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not try to repair the machine by yourself. Should you have any difficulty with the assembly or operation of the exercise bike, or if you think that any part is missing, contact the official Cecotec Technical Support Service.

Note:

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

## 7. TROUBLESHOOTING

PROBLEM	CAUSE	SOLUTION
The base is unstable	The ground is not flat or there is an object under the stabilisers.	Remove the object.
Loud noise from moving parts	The parts are not tightened properly.	Tighten them.
The display is not working properly	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Worn out batteries.</li> <li>2. Incorrectly connected cables.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Replace batteries.</li> <li>2. Connect the cables correctly.</li> </ol>

## 8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07231  
 Product: Drumfit AB Trainer  
 Maximum user weight: 130 kg.  
 HC Class

Technical specifications may change without prior notification to improve product quality.  
 Made in China | Designed in Spain

## 9. RECYCLING



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

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

## 10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

Pièce	Nom	Quantité
1	Support pour dispositifs	1
2	Barre de fixation du support pour dispositifs	1
3	Barre	1
4	Accoudoirs en mousse	2
5	Barre de support	1
6	Barre télescopique	1
7	Pieds	4
8	Rail	1
9	Répartiteur de pâte à crêpes	3
10	Pièce coulissante	1
11	Couvercle	1
12	Support pour les genoux	2
13	Couvercle de l'accoudoir en mousse	2
14	Moniteur	1
15	Enjoliveurs de la barre	2
16	Couvercle	1

NOTE : Certaines pièces sont préassemblées et peuvent donc être déjà installées.

NOTE :

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

## 2. 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

- Machine à abdominaux DrumFit AB Trainer
- Kit de montage
- Manuel d'instructions
- 2 piles AAA pour le moniteur

## 3. MONTAGE

1. Sortez l'appareil de sa boîte. Placez ensuite la barre de support (5) et réglez la position qui vous convient le mieux en plaçant la molette de réglage dans le trou situé sous les accoudoirs en mousse, comme indiqué sur l'img. 2 et l'img. 3
2. Réglage de l'inclinaison :
  - a. Réglez la barre télescopique à la hauteur que vous considérez appropriée en fonction de l'intensité d'entraînement souhaitée et fixez-la à l'aide de la vis et de l'écrou en plastique. Plus l'inclinaison du rail (8) est prononcée, plus l'effort est considérable. Assurez-vous que les vis et les écrous sont bien serrés avant d'utiliser la machine. Cette machine a un total de 5 positions de réglage. Choisissez la position qui vous convient le mieux. Img. 4
3. Connexion du moniteur. Connectez les câbles du moniteur à ceux du cadre principal et fixez le moniteur à son support. Img. 5 et Img. 6.

## 4. FONCTIONNEMENT

- Pour vous entraîner correctement, il faut suivre les étapes décrites ci-dessous :
- Placez d'abord vos mains sur la barre (3) et vos bras sur les accoudoirs en mousse (4). Ensuite, placez les genoux dans le support pour les genoux. L'exercice consiste à monter puis à descendre la pièce coulissante. Faites attention à votre dos, il ne doit être arqué à aucun moment de l'exercice.

Avertissement : si vous sentez que vous ne pouvez pas faire un exercice, arrêtez de le faire.

#### Fonctionnement du moniteur

1. Touchez l'icône M sur l'écran pour activer le moniteur. Si vous utilisez la machine directement, le moniteur s'allumera automatiquement. Img. 7
2. Une fois que vous avez terminé de vous entraîner, il n'est pas nécessaire de désactiver le moniteur. Réglez le temps de déconnexion sur 3 minutes pour une désactivation automatique.
3. Informations sur l'écran :
  - TIME : indique la durée de l'exercice.
  - COUNT : indique le nombre de répétitions par séance.
  - CAL : indique le nombre de calories brûlées dans la séance.
  - TOT. CNT : indique le nombre total de répétitions depuis le dernier changement de pile.
  - RPM (TR/MIN) : indique le nombre de répétitions par minute.

## 5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

- Échauffement : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 8
  - Entraînement : séance d'exercices d'une durée de 20 à 30 minutes.
- (Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes). Img. 9
- Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 8

## 6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Lubrifiez périodiquement les pièces qui se déplacent au cours de l'exercice pour prévenir leur détérioration.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant son utilisation. Si une pièce est endommagée, veuillez la remplacer immédiatement et n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.
- L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide et du détergent non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
- N'essayez pas de réparer le produit vous-même. Si vous avez des difficultés lors de son assemblage, lors de son utilisation ou vous pensez qu'il vous manque des pièces, contactez le Service d'Assistance Technique Officiel de Cecotec.

Avertissement

La fréquence du nettoyage et de l'entretien dépend de la fréquence et de l'intensité d'utilisation.

## 7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

PROBLÈME	CAUSE	SOLUTION
La base est instable	Le sol n'est pas plat ou un objet se trouve sous les stabilisateurs.	Retirez l'objet
Bruit fort des pièces mobiles	Les pièces ne sont pas correctement serrées.	Serrez-les.
Le moniteur ne fonctionne pas correctement.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les piles sont épuisées.</li> <li>2. Les câbles sont mal connectés.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remplacez les piles</li> <li>2. Connectez correctement les câbles.</li> </ol>

## 8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07231

Produit : Drumfit AB Trainer

Poids maximum de l'utilisateur : 130 kg

Classe HC

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

## 9. RECYCLAGE



Ce symbole indique que, conformément à la réglementation en vigueur, le produit et/ou la batterie doivent être éliminés séparément des déchets municipaux. Lorsque ce produit atteint la fin de sa vie utile, vous devez retirer les piles ou batteries et les apporter à un point de collecte désigné par les autorités locales.

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de vos appareils électriques et électroniques et/ou des batteries correspondantes,

vous devez contacter les autorités locales.

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

## 10. 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.

## 11. 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. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

Teil	Name	Menge
1	Handy-Halterung	1
2	Befestigungsstange für Handyhalterung	1
3	Haltegriff	1
4	Schaumstoffarmlehnen	2
5	Stützbalken	1
6	Teleskopstange	1
7	Schutzabdeckung für Stabilisatoren	4
8	Schiene	1
9	Verteiler	3
10	Schieberegler	1
11	Schiebereglergehäuse	1
12	Kniestützung	2
13	Schutzabdeckung für die Armlehne	2
14	Elektronisches Display	1
15	Schutzabdeckung für die Greiferstange	2
16	Gehäuse der Schlittenführung	1

HINWEIS: Einige der Teile werden vormontiert geliefert, so dass sie bereits in das Produkt eingebaut sein können.

HINWEIS:

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

## 2. 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

- DrumFit AB Trainer Trainingsstation
- Montage-Kit
- Diese Bedienungsanleitung
- 2 AAA-Akkus für den Monitor

## 3. INSTALLATION

1. Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung. Setzen Sie dann den Stützbügel (5) ein und stellen Sie die für Sie am besten geeignete Position ein, indem Sie den Einstellknopf in das Loch unter der Armlehne stecken, wie in Abb. 2 und Abb. 3 gezeigt. 3
2. Höhenverstellung:
  - a. Stellen Sie die Teleskopstange auf die Höhe ein, die Sie für die gewünschte Trainingsintensität für angemessen halten, und sichern Sie sie mit der Schraube und der Kunststoffmutter. Je vertikaler die Gleitführung (8) ist, desto größer ist die Belastung. Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Dieses Produkt verfügt über insgesamt 5 Einstellpositionen. Wählen Sie die Position, die Ihnen am besten gefällt. Abb. 4
3. Anschluss des Displays. Verbinden Sie die Drähte der elektronischen Anzeige mit denen des Hauptrahmens und befestigen Sie sie an der Halterung des Messgeräts. Abb. 5 und Abb. 6.

## 4. BEDIENUNG

- Die korrekte Durchführung der Übung besteht darin, die beschriebenen Schritte zu befolgen:
- Legen Sie zunächst Ihre Hände auf den Haltegriff (3) und Ihre Arme auf die Schaumstoffarmlehnen (4). Legen Sie dann die Knie in die Kniestütze, während sich der Schieber in seiner Ruheposition befindet. Die Übung besteht darin, den Schlitten

kontrolliert anzuheben und wieder abzusenken. Achten Sie auf Ihren Rücken, er sollte in keiner Phase der Bewegung gekrümmt sein.

Warnung: Wenn Sie nicht stark genug sind, um die Übung korrekt auszuführen, hören Sie sofort auf.

### Bedienung des Displays:

1. Berühren Sie das Symbol M auf dem Bildschirm, um den Monitor zu aktivieren. Wenn Sie die Maschine direkt benutzen, wird auch der Monitor aktiviert. Abb. 7
2. Wenn Sie das Training beendet haben, brauchen Sie den Monitor nicht zu deaktivieren. Stellen Sie die Ausschaltzeit auf 3 Minuten für die automatische Deaktivierung ein.
3. Informationen des Displays:
  - TIME: Zeigt die Dauer der Übung an.
  - COUNT: Zeigt die Anzahl der Wiederholungen pro Sitzung an.
  - CAL: Zeigt die Anzahl der während der Sitzung verbrannten Kalorien an.
  - TOT. CNT: zeigt die Gesamtzahl der Maschinenwiederholungen seit dem letzten Stapelwechsel an.
  - UPM: Zeigt die Anzahl der Wiederholungen pro Minute an.

## 5. FITNESSINFORMATION

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- Aufwärmen: besteht aus einer 5 bis 10 Minuten dauernden Dehnungs- und Übungseinheit mit geringer Intensität. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 8
- Training: Es handelt sich um eine Übungseinheit von 20 bis 30 Minuten Dauer. (Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch). Abb. 9
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 8

## 6. REINIGUNG UND WARTUNG

- Schmieren Sie regelmäßig die Teile, die sich während des Trainings bewegen, um eine vorzeitige Abnutzung zu verhindern.
- Prüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Verwendung nach. Wenn ein Teil in schlechtem Zustand ist, ersetzen Sie es sofort und benutzen Sie das Gerät nicht, bis es in einwandfreiem Zustand ist.

- Der Heimtrainer kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Versuchen Sie nicht, den Heimtrainer selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau oder bei der Verwendung haben oder glauben, Teile zu vermissen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.

Hinweis:

Die Häufigkeit der Reinigung und Wartung der Geräte hängt von der Häufigkeit und Intensität der Nutzung ab.

7. PROBLEMBEHEBUNG

PROBLEM	URSACHE	LÖSUNG
Die Basis ist instabil	Der Boden ist nicht eben oder es befindet sich ein Gegenstand unter den Stabilisatoren.	Entfernen Sie das Objekt
Laute Geräusche von sich bewegenden Teilen	Die Teile sind nicht richtig angezogen.	Ziehen Sie sie fest.
Das Display funktioniert nicht richtig	1. Leere Batterien 2. Falsch angeschlossene Kabel	1. Ersetzen Sie sie 2. Schließen Sie die Kabel richtig an

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07231  
 Produkt: Drumfit AB Trainer  
 Maximales Nutzergewicht: 130 Kg  
 Klasse HC

Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, um die Produktqualität zu verbessern.  
 Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

9. RECYCLING



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder der Akku gemäß den geltenden Vorschriften getrennt vom Hausmüll entsorgt werden muss. Wenn dieses Produkt das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, sollten Sie die Batterien/Akkus entfernen und es zu einer von den örtlichen Behörden bestimmten Sammelstelle bringen.

Die Verbraucher müssen sich mit Ihren örtlichen Behörden oder Einzelhändlern in Verbindung setzen, um Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung ihrer Altgeräte und/ oder ihre Akkus zu erhalten.

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

10. 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.

11. 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. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

Parte	Nome	Quantità
1	Supporto del cellulare	1
2	Barra di fissaggio del supporto del cellulare	1
3	Barra	1
4	Braccioli in schiuma	2
5	Barra di supporto	1
6	Asta telescopica	1
7	Piedini stabilizzatori	4
8	Guida	1
9	Rullo spargitore	3
10	Parte scorrevole	1
11	Coperchio	1
12	Supporto per le ginocchia	2
13	Coperture laterali	2
14	Display elettronico	1
15	Coperture della barra	2
16	Coperchio	1

NOTA BENE: Alcuni componenti vengono forniti preassemblati, quindi è possibile che siano già installati nel prodotto.

NOTA BENE:

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

## 2. 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

- Macchina per addominali DrumFit AB Trainer
- Kit di montaggio
- Il presente manuale di istruzioni
- 2 pile AAA per la console

## 3. MONTAGGIO

1. Rimuovere l'apparecchio dalla scatola. Posizionare quindi la barra di supporto (5) e impostare la posizione più adatta alle proprie esigenze inserendo il pomello di regolazione nel foro sotto il bracciolo, come illustrato nelle Fig. 2 e 3
2. Regolazione dell'inclinazione:
  - a. Regolare l'asta telescopica all'altezza che si ritiene appropriata per l'intensità di allenamento desiderata e fissarla con la vite e il dado di plastica. Maggiore è l'inclinazione della guida (8), maggiore è lo sforzo dell'esercizio. Assicurarsi che le viti e i dadi siano ben stretti prima dell'allenamento. Questa macchina ha un totale di 5 posizioni di regolazione. Scegliere la posizione più idonea. Fig. 4
3. Collegamento del display. Collegare i fili del display elettronico a quelli del telaio principale e fissarlo alla staffa della console. Fig. 5 e Fig. 6.

## 4. FUNZIONAMENTO

- La corretta esecuzione dell'esercizio consiste nel seguire i passaggi descritti:
- Per prima cosa, posizionare le mani sulla barra (3) e le braccia sui braccioli in schiuma (4). Posizionare quindi le ginocchia nel supporto per le ginocchia. L'esercizio consiste nel sollevare e poi abbassare la parte scorrevole. Fare attenzione alla schiena, che non deve essere inarcata in nessuna fase dell'esercizio.

Attenzione: smettere di fare un esercizio se non riuscite a eseguirlo facendo forza.

**Funzionamento del display**

1. Toccare l'icona M sul display per attivare la console. Se si utilizza direttamente la macchina, anche la console verrà attivata. Fig. 7
2. Una volta terminato l'esercizio, non è necessario disattivare la console. Impostare il tempo di spegnimento su 3 minuti per la disattivazione automatica.
3. Informazioni sul display:
  - TIME: indica la durata dell'esercizio.
  - COUNT: indica il numero di ripetizioni per sessione.
  - CAL: indica il numero di calorie bruciate durante la sessione.
  - TOT. CNT: indica il numero totale di ripetizioni della macchina dall'ultimo cambio di pila.
  - RPM: indica il numero di ripetizioni per minuto.

**5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO**

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 8
- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (Nota: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 9
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 8

**6. PULIZIA E MANUTENZIONE**

- Lubrificare periodicamente le parti che si muovono durante l'esercizio per evitare un deterioramento prematuro.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se qualche pezzo si trova incattivito stato cambiarlo immediatamente e non utilizzare il dispositivo finché non si trova in perfetto stato.
- L'apparecchio può essere pulito con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Non tentare di riparare l'attrezzatura da soli. In caso di difficoltà nel montaggio, nell'uso o se mancano dei pezzi, contattare il proprio rivenditore o il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

Attenzione:

La frequenza della pulizia e della manutenzione dipende dalla frequenza e dall'intensità dell'uso.

**7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI**

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
La base è instabile	Il pavimento non è piano o c'è un oggetto sotto gli stabilizzatori.	Rimuovere l'oggetto.
Le parti mobili fanno molto rumore	Le parti mobili non sono ben serrate.	Serrarle.
Il display non funziona correttamente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pile scariche.</li> <li>2. Cavi non collegati correttamente.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sostituire le pile</li> <li>2. Collegare correttamente i cavi.</li> </ol>

**8. SPECIFICHE TECNICHE**

Codice prodotto: 07231  
 Prodotto: Drumfit AB Trainer  
 Peso massimo dell'utente: 130 kg  
 Classe HC

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

**9. RICICLAGGIO**

Questo simbolo indica che, in conformità con le normative vigenti, l'apparecchio e/o la batteria devono essere smaltiti separatamente dai rifiuti domestici. Quando questo prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, è necessario rimuovere le pile/batterie/accumulatori e portarlo in un punto di raccolta designato dalle autorità locali.

Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le

apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le pile/batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali.

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

## 10. 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.

## 11. 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, riprodotto, 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. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

Peça	Nome	Quantidade
1	Suporte para dispositivos	1
2	Barra do suporte para dispositivos	1
3	Pegas	1
4	Apoios para braços em espuma	2
5	Barra de suporte	1
6	Barra telescópica	1
7	Acabamento dos estabilizadores	4
8	Calha de deslizamento	1
9	Rolo	3
10	Corrediça	1
11	Cobertura da corrediça	1
12	Suporte para joelhos	2
13	Acabamento dos apoios para braços	2
14	Monitor	1
15	Acabamento das pegas	2
16	Cobertura da calha de deslizamento	1

NOTA: Algumas das peças vêm pré-montadas, pelo que poderá encontrá-las já instaladas no produto.

NOTA:

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

## 2. 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

- Banco de abdominais DrumFit AB Trainer
- Kit de montagem
- Este manual de instruções
- 2 pilhas AA (monitor)

## 3. MONTAGEM

1. Tire o produto da caixa. Em seguida, coloque a barra de suporte (5) e defina a posição que melhor lhe convier, colocando o botão de regulação no orifício por baixo do apoio de braço. Fig. 2 – 3. 3
2. Ajuste da inclinação:
  - a. Ajuste a barra telescópica à altura que considera adequada para a intensidade de treino pretendida e fixe-a com o parafuso e a porca de plástico. Quanto mais vertical for a calha de deslizamento (8), maior será a tensão. Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar o aparelho. O aparelho tem um total de 5 posições. Escolha a posição que melhor considere. Fig. 4
3. Conexão do ecrã: Ligue os fios do ecrã aos da estrutura principal e fixe-o ao suporte do monitor. Fig. 5 – 6.

## 4. FUNCIONAMENTO

- A execução correta do exercício consiste em seguir os passos descritos:
- Primeiro, coloque as mãos na pega (3) e os braços nos apoios de braços em espuma (4). Em seguida, com a corredeira na sua posição de repouso, coloque os joelhos no apoio para os joelhos. O exercício consiste em levantar e depois baixar o escorrega de forma controlada. Preste atenção às suas costas, que não devem estar arqueadas em nenhuma fase do movimento.

Atenção: se não tiver força suficiente para realizar o exercício corretamente, pare imediatamente.

### Funcionamento do monitor

1. Toque no ícone M no ecrã para ativar o monitor. Se utilizar diretamente o banco, o monitor também será ativado. Fig. 7
2. Quando terminar o treino, não é necessário desativar o monitor. Defina o tempo de desligamento para 3 minutos para a desativação automática.
3. Informações no ecrã:
  - TIME: mostra a duração do treino.
  - COUNT: mostra o número de repetições por minuto.
  - CAL: mostra o número de calorias queimadas no treino.
  - TOT. CNT: mostra o número total de repetições da máquina desde a última mudança de pilha.
  - RPM: mostra o número de repetições por minuto.

## 5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 até 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício. Fig. 8
- Treino: uma sessão de exercício de 20 até 30 minutos.  
(Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos). Fig. 9
- Arrefecimento: alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 8

## 6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Lubrifique periodicamente as peças que se movem durante o exercício para evitar o desgaste prematuro.
- Inspeccione e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se qualquer peça estiver em mau estado, substitua-a imediatamente e não utilize o equipamento até que esteja em perfeito estado.
- O aparelho pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Não tente reparar o produto por si próprio. Se tiver dificuldades na montagem, utilização,

ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.

Aviso:

A frequência de limpeza e manutenção depende da frequência e intensidade de utilização.

## 7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA	SOLUÇÃO
A base é instável	O chão não é plano ou existe um objeto por baixo do estabilizador.	Retire o objeto
Ruído forte de peças móveis	As peças não estão bem apertadas.	Aperte-as.
Não utilize o aparelho se não funcionar corretamente.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pilas gastas</li> <li>2. Cabos incorretamente ligados.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Troque as pilhas</li> <li>2. Ligue os cabos corretamente</li> </ol>

## 8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07231

Produto: Drumfit AB Trainer

Peso máximo do utilizador: 130 kg

Classe HC

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

## 9. RECICLAGEM



Este símbolo indica que, de acordo com os regulamentos aplicáveis, o produto e/ou a bateria devem ser eliminados separadamente do lixo doméstico. Quando este produto atingir o fim da sua vida útil, deverá remover as pilhas/baterias/acumuladores e levá-lo para um ponto de recolha designado pelas autoridades locais.

Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar os seus equipamentos elétricos e eletrónicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as autoridades locais.

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

## 10. 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 detetar um incidente com o produto ou tiver alguma dúvida, contacte o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec através do número +34 96 321 07 28.

## 11. 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. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

Onderdeel	Naam	Hoeveelheid
1	Houder voor mobiele telefoon	1
2	Bevestigingsbeugel voor mobiele telefoonhouder	1
3	Stang	1
4	Armleuningen van schuim	2
5	Steunstang	1
6	Telescopische stang	1
7	Beschermhoes voor stabilisatoren	4
8	Schuifgeleider	1
9	Beslagverdelers	3
10	Schuifregelaar	1
11	Behuizing schuifregelaar	1
12	Kniesteun	2
13	Bescherming armleuning	2
14	Elektronisch display	1
15	Bescherming voor stang	2
16	Behuizing schuifgeleider	1

OPMERKING: Sommige onderdelen worden voorgemonteerd geleverd en zijn dus mogelijk al in het product geïnstalleerd.

OPMERKING:

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

## 2. 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

- DrumFit AB-trainersstation
- Montage kit
- Handleiding
- 2 AAA batterijen voor de monitor

## 3. MONTAGE

1. Haal het product uit de doos. Plaats vervolgens de steunstang (5) en stel de positie in die het beste bij je past door de verstelknop in het gat onder de armsteun te plaatsen, zoals getoond in Fig. 2 en Fig. 3.
2. Hoogte-instelling:
  - a. Stel de telescopische stang in op de hoogte die u geschikt acht voor de gewenste trainingsintensiteit en zet hem vast met de schroef en kunststof moer. Hoe verticaler de schuifgeleider (8) is, hoe groter de spanning. Zorg ervoor dat de bouten en moeren vastzitten voordat u gaat trainen. Dit product heeft in totaal 5 verstelposities. Gebruik de positie die het beste bij u past. Fig. 4
3. Aansluiten van het scherm. Sluit de draden van het elektronische display aan op die in het hoofdframe en bevestig het aan de teller. Fig. 5 en Fig. 6.

## 4. WERKING

- De juiste uitvoering van de oefening bestaat uit het volgen van de beschreven stappen:
- Plaats eerst je handen op de steungreep (3) en uw armen op de schuimrubberen armsteunen (4). Plaats vervolgens, met de schuif in de ruststand, de knieën in de kniesteun. De oefening bestaat uit het gecontroleerd optillen en weer laten zakken van de schuiver. Let op uw rug, die mag in geen enkele fase van de beweging gebogen zijn.

Waarschuwing: Als u niet sterk genoeg bent om de oefening correct uit te voeren, stop dan onmiddellijk.

**Werking van het display:**

1. Raak het M icoon op het scherm aan om de monitor te activeren. Als u de machine direct gebruikt, wordt de teller ook geactiveerd. Fig. 7
  2. Als u klaar bent met trainen, hoeft u de teller niet te deactiveren. Stel de uitschakeltijd in op 3 minuten voor automatische deactivering.
  3. Scherm informatie:
- TIME: Geeft de duur van de training aan
  - COUNT: Geeft het aantal herhalingen per sessie aan
  - CAL: Geeft het aantal calorieën aan dat tijdens de sessie is verbrand.
  - TOT. CNT: geeft het totale aantal bewegingen aan sinds de laatste keer dat u de batterijen heeft vervangen.
  - RPM: Geeft het aantal herhalingen per minuut aan.

**5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.**

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- Opwarming: bestaat uit een sessie van 5 tot 10 minuten stretching en lage intensiteit trainingen. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 8
  - Training: Dit is een 20-30 minuten durende trainingssessie.
- (Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 9
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 8

**6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD**

- Smeer periodiek onderdelen die tijdens de training bewegen in, om vroegtijdige slijtage te voorkomen.
- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik en zet ze vast. Als een onderdeel in slechte staat is, vervang het dan onmiddellijk en gebruik de apparatuur niet totdat het in perfecte staat is.
- De apparatuur kan worden gereinigd met een licht vochtige doek en een niet-schurend reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Probeer het toestel niet zelf te repareren. Als u problemen heeft met de montage, het gebruik of denkt dat u onderdelen mist, neem dan contact op met uw leverancier of met de Technische Dienst van Cecotec.

Opmerking:

De frequentie van reiniging en onderhoud hangt af van de frequentie en intensiteit van het gebruik.

**7. PROBLEEMOPLOSSING**

PROBLEEM	OORZAAK	OPLOSSING
De basis is instabiel	De grond is niet vlak of er bevindt zich een voorwerp onder de stabilisatoren.	Verwijder het object
Hard geluid van bewegende onderdelen	De onderdelen zitten niet goed vast.	Draai ze vast.
Het display werkt niet goed	1. Lege batterijen 2. Kabels niet goed aangesloten	1. Verwissel de batterijen 2. Sluit de kabels goed aan

**8. TECHNISCHE SPECIFICATIES**

Productreferentie: 07231  
 Product: Drumfit AB Trainer  
 Maximaal gebruikersgewicht: 130 kg  
 Class HC

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

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje

**9. RECYCLING**



Dit symbool geeft aan dat, volgens de geldende voorschriften, het product en/of de accu gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de batterijen/accumulatoren te verwijderen en het naar een door de plaatselijke autoriteiten aangewezen inzamelpunt te brengen.

Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische

apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren. Naleving van de bovenstaande richtlijnen helpt het milieu te beschermen.

## 10. 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.

## 11. 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. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

Część	Nazwa	Ilość
1	Uchwyt do telefonu	1
2	Drążek do zamontowania uchwytu na telefon	1
3	Uchwyt	1
4	Podłokietnik z pianki	2
5	Podpórka	1
6	Rura teleskopowa	1
7	Pokrywa ochronna stabilizatorów	4
8	Szyna	1
9	Rolka	3
10	Suwak	1
11	Ostona suwaka	1
12	Podpórka na kolana	2
13	Zaślepka do podłokietnika	2
14	Ekran cyfrowy	1
15	Zaślepka uchwytu	2
16	Ostona szyny	1

WAŻNE: Niektóre części są wstępnie zamontowane, istnieje możliwość, że są już zainstalowane w przyrządzie.

UWAGA:

Grafika tej instrukcji obsługi jest schematyczna i możliwe, że nie będzie całkowicie zgodna z produktem.



## 2. 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 któregokolwiek z nich brakuje lub nie są w dobrym stanie, należy niezwłocznie skontaktować się z oficjalnym Serwisem Technicznym Cecotec.

### Zawartość opakowania

- Przyrząd do ćwiczeń DrumFit AB Trainer
- Zestaw do montażu
- Ta instrukcja obsługi
- 2 baterie AAA do monitora

## 3. MONTAŻ

1. Wyjmij produkt z pudełka. Następnie rozłóż podpórkę (5) i ustaw w dowolnym położeniu wkładając pokrętło regulacji do otworu znajdującego się pod podłokietnikiem, jak na Rys. 2 i Rys. 3
2. Ustawienie nachylenia:
  - a. Ustaw rurę teleskopową na wysokość, którą uznasz za odpowiednią do pożądanego intensywności treningu i zabezpiecz ją śrubą i plastikową nakrętką. Im bardziej pionowo będzie ustawiona szyna (8), tym większy wysiłek. Upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone przed rozpoczęciem treningu. Ten produkt ma 5 pozycji ustawień. Wybierz pozycję, która najbardziej Ci odpowiada. Rys. 4
3. Podłączenie ekranu. Podłącz przewody ekranu do przewodów znajdujących się w głównej strukturze i umieść go w uchwycie. Rys. 5 i Rys. 6.

## 4. FUNKCJONOWANIE

- Aby poprawnie wykonać ćwiczenia, postępuj zgodnie z instrukcjami:
- Chwyć za uchwyt (3) i połóż ręce na podłokietniku z pianki (4). Następnie, z suwakiem w pozycji wyjściowej, połóż kolana na podpórce na kolana. Ćwiczenie polega na przesuwaniu w górę i w dół suwakiem w sposób kontrolowany. Zwróć uwagę na plecy, nie powinny wykrzywiać się w łuk na żadnym etapie ćwiczeń.

Uwaga: Jeżeli nie masz dość siły, aby poprawnie wykonać ćwiczenie, natychmiast przerwij je.

### Działanie ekranu:

1. Naciśnij ikonę M na ekranie, aby go uruchomić. Ekran także uruchomi się sam, kiedy tylko przyrząd zostanie wprawiony w ruch. Rys. 7
2. Po zakończonym treningu nie jest konieczne wyłączenie ekranu. Ustaw czas wyłączenia na 3 minuty, aby wyłączył się automatycznie.
3. Informacje na ekranie:
  - TIME: Pokazuje czas trwania treningu
  - COUNT: Pokazuje ilość powtórzeń w sesji
  - CAL: Pokazuje liczbę spalonych kalorii w sesji.
  - TOT. CNT: Pokazuje całkowitą liczbę powtórzeń wykonanych na przyrządzie od czasu ostatniej zmiany baterii.
  - RPM: Pokazuje ilość powtórzeń na minutę

## 5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Prawidłowy trening powinien składać się z następujących kroków:

- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 8
- Trening: jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut.

(Ważne: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut). Rys. 9

- Wyciszenie: ćwiczenia na rozciąganie od 5 do 10 minut. Zwiększy to elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 8

## 6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Okresowo smaruj części, które poruszają się podczas ćwiczeń, aby zapobiec przedwczesnemu zużyciu.
- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem. Jeśli jakkolwiek część jest w złym stanie, natychmiast ją wymień i nie używaj sprzętu, dopóki nie będzie w idealnym stanie.
- Sprzęt można czyścić lekko wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

Uwaga:

Częstotliwość czyszczenia i konserwacji sprzętu zależy od częstotliwości i intensywności użytkowania.

## 7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	POWÓD	ROZWIĄZANIE
Podstawa jest niestabilna	Podłoże nie jest płaskie lub pod podstawą znajduje się jakiś przedmiot.	Usuń przedmiot
Głośny dźwięk ruchomych części	Części nie są dobrze dokręcone.	Dokręć je.
Ekran nie działa prawidłowo.	1. Zużyte baterie 2. Źle podłączone przewody	1. Wymień baterie 2. Podłącz odpowiednio przewody

## 8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07231

Produkt: Drumfit AB Trainer

Waga maksymalna użytkownika: 130 kg

Klasa HC

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

## 9. RECYKLING



Ten symbol oznacza, że zgodnie z obowiązującymi przepisami produkt i/lub bateria muszą być utylizowane oddzielnie od odpadów domowych. Kiedy produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy wyjąć baterie/akumulatory i przekazać go do punktu zbiórki wyznaczonego przez lokalne władze.

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego

sposobu utylizacji sprzętu elektronicznego i/lub odpowiednich baterii, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.

Przestrzeżenie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

## 10. GWARANCJA I SERWIS POMOCY TECHNICZNEJ

Cecotec odpowiada przed użytkownikiem lub konsumentem końcowym 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.

## 11. PRAWA AUTORSKIE

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. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1

Díl	Název	Počet
1	Držák na mobil	1
2	Upevňovací tyč držáku na mobil	1
3	Úchopová tyč	1
4	Pěnové opěrky pro paže	2
5	Nosná tyč	1
6	Teleskopická tyč	1
7	Ochranný kryt stabilizátorů	4
8	Kluzná lišta	1
9	Kolík	3
10	Jezdec	1
11	Kryt jezdce	1
12	Opěrka na kolena	2
13	Ochranný kryt opěrky na ruce	2
14	Elektronický displej	1
15	Ochranný kryt úchopové tyče	2
16	Kryt kluzné lišty	1

POZNÁMKA: Některé díly se dodávají již smontované, takže je můžete najít již nainstalované na výrobku.

POZNÁMKA:

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

## 2. 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 balení a v dobrém stavu. Pokud některý z nich chybí nebo není v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte Oficiální technický servis Cecotec.

### Obsah krabice

- Posilovací lavice na břicho DrumFit AB Trainer
- Montážní sada
- Tento návod k použití
- 2 baterie typu AAA pro monitor

## 3. MONTÁŽ

1. Vyjměte produkt z krabice. Poté umístěte nosnou tyč (5) a nastavte polohu, která vám nejlépe vyhovuje, umístěním nastavovacího kolíku do otvoru nacházejícího pod opěrkou pro paže, jak je znázorněno na Obr. 2 a Obr. 3
2. Nastavení výšky:
  - a. Nastavte teleskopickou tyč do výšky, kterou považujete za vhodnou pro požadovanou intenzitu tréninku, a zajistěte ji šroubem a plastovou maticí. Čím svisleji je umístěná kluzná lišta (8), tím větší je zatížení. Před tréninkem se ujistěte, že jsou šrouby a matice dostatečně utažené. Tento výrobek má celkem 5 poloh nastavení. Zvolte polohu, která vám nejlépe vyhovuje. Obr. 4
3. Připojení displeje. Připojte kabely z elektronického displeje ke kabelům v hlavním rámu a připevněte jej k držáku na počítač. Obr. 5 a Obr. 6.

## 4. PROVOZ

- Správné provedení cvičení spočívá v dodržení popsaných kroků:
- Nejprve položte ruce na úchopové tyče (3) a paže na pěnové opěrky pro paže (4). Poté, když je jezdec v klidové poloze, opřete kolena do opěrky na kolena. Cvičení spočívá v kontrolovaném zvedání a následném spouštění jezdce. Věnujte pozornost svým zádům, v žádné fázi pohybu by neměla být prohnutá.

Varování: Pokud nemáte dostatečnou kondici pro správné provedení cviku, okamžitě přerušete cvičení.

**Ovládání displeje:**

1. Pro aktivaci monitoru stiskněte ikonu M na monitoru. Pokud používáte přímo přístroj, počítadlo se rovněž aktivuje. Obr. 7
2. Po ukončení tréninku nemusíte počítadlo deaktivovat. Nastavte čas vypnutí na 3 minuty, aby se automaticky deaktivoval.
3. Informace na displeji:
  - TIME: Uvádí délku trvání cvičení.
  - COUNT: Uvádá počet opakování cvičení během jedné série.
  - CAL: Uvádí počet kalorií spálených během série.
  - TOT: CNT: udává celkový počet opakování cvičení na stroji od poslední změny baterie.
  - RPM: Uvádá počet opakování cvičení za minutu.

**5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ**

Správný trénink by měl sestávat z následujících kroků:

- Zahřátí: spočívá v protažení a cvičení nízké intenzity v trvání 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 8
- Trénink: jedná se o sérii cvičení trvajících 20 až 30 minut.  
(Poznámka: během prvních týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 9
- Ochlazení: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 8

**6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA**

- Pravidelně promazávejte části, které se během cvičení pohybují, abyste zabránili předčasnému poškození.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny díly. Pokud je některý díl poškozen, okamžitě jej vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude v bezchybném stavu.
- Zařízení lze čistit mírně navlhčeným hadříkem a neabrazivním čistícím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepokoušejte se zařízení opravit sami. Pokud máte potíže s montáží, používáním nebo pokud se domníváte, že vám chybí některé díly, obraťte se na svého prodejce nebo na Oficiální technickou asistenční službu společnosti Cecotec.

Upozornění:  
Četnost čištění a údržby zařízení závisí na frekvenci a intenzitě používání.

**7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ**

PROBLÉM	PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
Základna je nestabilní	Podlaha není rovná nebo se pod stabilizátorem nachází nějaký předmět	Odstraňte předmět
Hlasitý hluk z pohyblivých dílů	Díly nejsou řádně utaženy.	Utáhněte je.
Displej nefunguje správně	1. Vybité baterie 2. Nesprávně připojené kabely	1. Vyměňte baterie 2. Připojte řádně kabely

**8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE**

Reference produktu: 07231  
 Výrobek: Drumfit AB Trainer  
 Maximální hmotnost uživatele: 130 kg  
 Třída HC

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

Vyrobena v Číně | Navrženo ve Španělsku

**9. RECYKLACE**



Tento symbol označuje, že v souladu s platnými předpisy musí být produkt a/nebo baterie zlikvidovány odděleně od domovního odpadu. Po skončení životnosti tohoto výrobku musíte baterie/akumulátory vyjmout a odnést na sběrné místo určené místními úřady.

Podrobné informace o tom, jak správně likvidovat elektrická a elektronická zařízení a/nebo baterie, by měli spotřebitelé získat od místních úřadů.

Dodržování výše uvedených pokynů přispívá k ochraně životního prostředí.

## 10. 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.

## 11. 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.

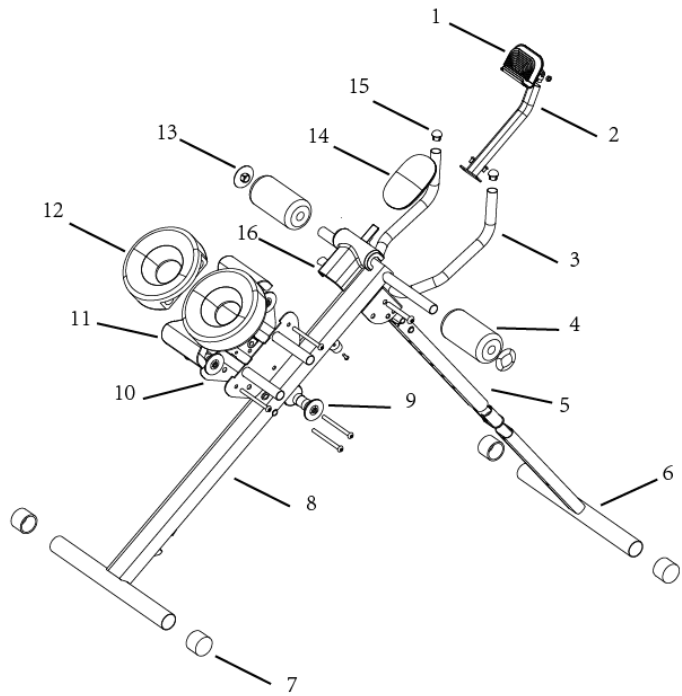


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

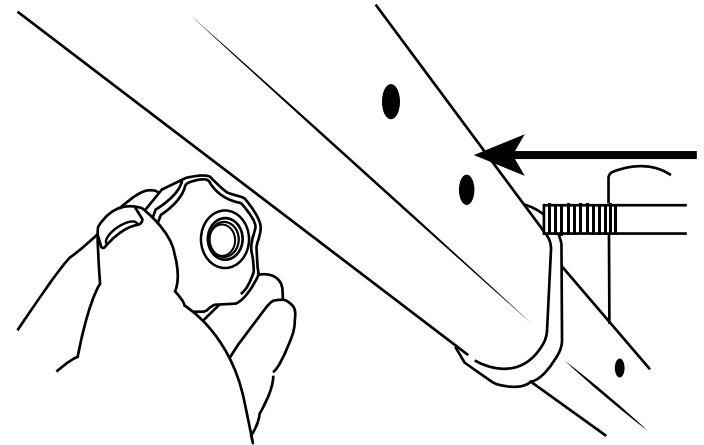


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

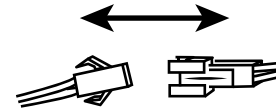


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

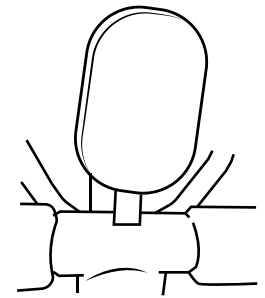


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

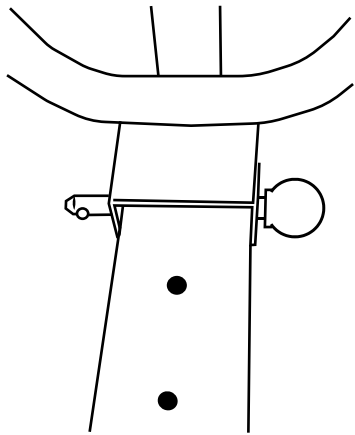


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

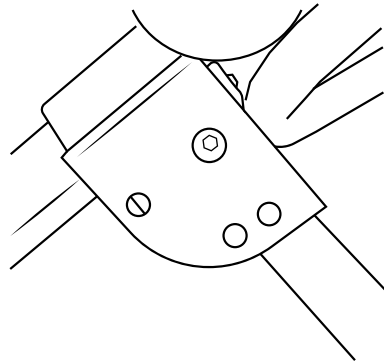


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8

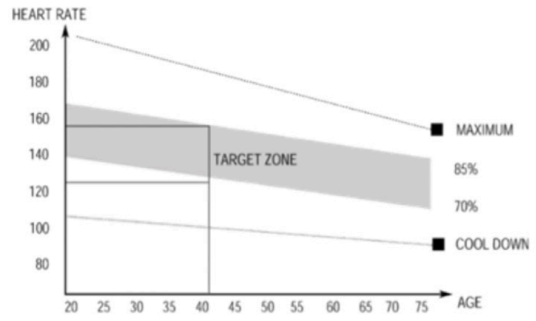


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 9



[www.cecotec.es](http://www.cecotec.es)

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