

# cecotec

## DRUMFIT HOMEGYM 2000 DOUBLE

Multiestación de entrenamiento multifuncional / Multifunctional training multi-station



## DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	7
Instructions de sécurité	10
Sicherheitshinweise	13
Istruzioni di sicurezza	16
Instruções de segurança	19
Veiligheidsinstructies	22
Instrukcje bezpieczeństwa	25
Bezpečnostní pokyny	28

## ÍNDICE

1. Piezas y componentes	31
2. Antes de usar	33
3. Montaje del producto	34
4. Limpieza y mantenimiento	36
5. Información relativa al ejercicio	36
6. Especificaciones técnicas	38
7. Reciclaje	38
8. Garantía y SAT	39
9. Copyright	39

## INDEX

1. Parts and components	40
2. Before use	42
3. Product assembly	42
4. Cleaning and maintenance	45
5. Information on exercising	45
6. Technical specifications	46
7. Recycling	47
8. Technical support and warranty	47
9. Copyright	47

## SOMMAIRE

1. Pièces et composants	48
2. Avant utilisation	50
3. Montage de l'appareil	50
4. Nettoyage et entretien	53
5. Informations concernant l'exercice	53
6. Spécifications techniques	55
7. Recyclage	55
8. Garantie et SAV	55
9. Copyright	55

## INHALT

1. Teile und Komponenten	56
2. Vor dem Gebrauch	58
3. Montage des Produkts	58
4. Reinigung und Wartung	61
5. Fitnessinformation	61
6. Technische Spezifikationen	63
7. Recycling	63
8. Garantie und Kundendienst	63
9. Copyright	64

## INDICE

1. Parti e componenti	65
2. Prima dell'uso	67
3. Montaggio dell'apparecchio	68
4. Pulizia e manutenzione	70
5. Informazioni relative all'allenamento	70
6. Specifiche tecniche	72
7. Riciclaggio	72
8. Garanzia e supporto tecnico	72
9. Copyright	72

## ÍNDICE

1. Peças e componentes	73
2. Antes de usar	75
3. Montagem do aparelho	76
4. Limpeza e manutenção	78
5. Informações relativas ao exercício	78
6. Especificações técnicas	80
7. Reciclagem	80
8. Garantia e SAT	80
9. Copyright	81

## INHOUD

1. Onderdelen en componenten	82
2. Vóór u het apparaat gebruikt	84
3. Het toestel monteren	84
4. Schoonmaak en onderhoud	87
5. Informatie over de training	87
6. Technische specificaties	88
7. Recycling	89
8. Garantie en technische ondersteuning	89
9. Copyright	89

## SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	90
2. Przed użyciem	92
3. Montaż produktu	92
4. Czyszczenie i konserwacja	95
5. Informacje związane z ćwiczeniami	95
6. Specyfikacja techniczna	97
7. Recykling	97
8. Gwarancja i Serwis techniczny	97
9. Copyright	97

## OBSAH

1. Díly a součásti	98
2. Před použitím	100
3. Montáž produktu	100
4. Čištění a údržba	103
5. Informace týkající se cvičení	103
6. Technické specifikace	104
7. Recyklace	105
8. Záruka a technický servis	105
9. Copyright	105

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

- Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la máquina. El producto sólo será seguro si está bien 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 sólo 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 estación de musculación 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 estación de musculación a niños menores de 14 años y mantenerlos alejados de la misma.

- 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: 150 kg.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretadas antes de usar la jaula de musculación. El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use la estación de musculación 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 jaula de musculación 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 estación de musculación
- 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 dispositivo debe instalarse en una base correctamente nivelada y estable.
- 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 estación de musculación lejos de la humedad excesiva y el polvo.
- Vista ropa adecuada cuando use la jaula de musculación. 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 estación de musculación.

## 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 be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Use the weight training station 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 weight training station and keep them away from it.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.

- Maximum user weight: 150 kg.
- Check that the screws and nuts are securely fastened before using the weight training rack. The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Always use the weight training station as indicated in this instruction manual. If you find any defective piece when assembling or testing the machine, or if it makes unusual noise during use, 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 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 weight training station.
- 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 machine must be installed on a properly levelled and stable base.
- 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 weight training station away from excessive humidity and dust.
- Wear appropriate clothing when using the weight training rack. 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 weight training station.

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le vélo. Le produit ne sera sûr que s'il est 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 station de musculation 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.

- 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 : 150 kg.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser la chaise romaine. 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 indiqué dans ce 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 station de musculation 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.
- Le produit doit être installé sur une base stable et correctement nivelée.
- 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 station de musculation loin de l'humidité excessive et de la poussière.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez la chaise romaine. 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 affûtés autour de la station de musculation.

## SICHERHEITSHINWEISE

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

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das 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.
- Verwenden Sie die Trainingsstation für Krafttraining 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 Hantelstation zu benutzen und halten Sie sie von ihr fern.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Max. Tragbarkeit: 150 kg.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie den Gewichtskäfig benutzen. Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie die Trainingsstation für Krafttraining wie in dieser Bedienungsanleitung 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 den Gewichtskäfig 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 Hantelstation darf jeweils 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.
- Das Gerät muss auf einem ebenen und stabilen Untergrund aufgestellt werden.
- 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 Trainingsstation für Krafttraining von übermäßiger Feuchtigkeit und Staub fern.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Gewichtskäfigs angemessene 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 Trainingsstation für Krafttraining ab.

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se 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 in caso 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 dell'apparecchio può essere garantito solo mediante un controllo regolare di eventuali danni o segni di usura e un uso corretto.
- È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto indicato in questo manuale.
- Utilizzare la stazione multifunzione su una superficie solida e piana con un rivestimento protettivo per il pavimento o un tappeto.
- Questo apparecchio 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 dell'apparecchio 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 stazione multifunzione e tenere quest'ultima fuori dalla loro portata.



- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di montaggio, poiché l'apparecchio si compone di piccole parti che potrebbero causare soffocamento se inghiottite.
- Peso massimo dell'utente: 150 kg.
- Prima di usare la stazione multifunzione, controllare che tutte le viti e i bulloni siano ben serrati. Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare la stazione multifunzione come indicato nel presente manuale di istruzioni. Se durante l'assemblaggio o il collaudo dell'apparecchio si riscontrano parti difettose, interromperne l'uso e contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec. Evitare l'uso 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 incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere immediatamente 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 l'apparecchio 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 stazione multifunzione può essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- Eseguire gli esercizi in modo corretto per evitare problemi di salute.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Installare l'apparecchio su una superficie stabile e ben livellata.
- Assicurarsi di lasciare uno spazio minimo di 0,6 m attorno alle zone accessibili dell'apparecchio.
- Tenere la stazione multifunzione al riparo da umidità e polvere eccessive.
- Indossare un abbigliamento adeguato per l'uso della stazione multifunzione. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché potrebbero incastrarsi o ostacolare i movimenti. È consigliabile l'uso di calzature sportive.
- Non collocare oggetti appuntiti intorno alla stazione multifunzione.

## 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 a máquina multiestação 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 a máquina multiestação e mantenha-as afastadas da mesma.
- 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: 150 kg
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar a máquina multiestação. O nível de segurança do seu aparelho só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Utilize a máquina multiestação conforme as instruções deste manual. 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 a máquina multiestação, 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 a máquina multiestação.
- Faça os exercícios corretamente, caso contrário à sua saúde pode ser gravemente afetada.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- O aparelho deve ser instalado numa base devidamente nivelada e estável.
- 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 a máquina multiestação longe da humidade excessiva e do pó.
- Use vestuário adequado quando utilizar a máquina multiestação. 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 da máquina multiestação.

## 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 krachtstation 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 krachtstation niet gebruiken en houd ze uit de buurt.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren stevig vastzitten voordat u het krachtstation gebruikt. De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik het krachtstation 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 krachtstation 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 strek oefeningen voordat u de apparatuur gebruikt om te trainen.
- Slechts één persoon tegelijk mag het krachtstation 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.
- Het apparaat moet worden geïnstalleerd op een goed genivelleerde en stabiele basis.
- 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 krachtstation uit de buurt van overmatig vocht en stof.
- Draag geschikte kleding wanneer u het trainings station 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 rond het krachtstation.



## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu maszyny. 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 masz jakiegokolwiek niekorzystne warunki zdrowotne lub fizyczne, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia można zapewnić jedynie poprzez regularne sprawdzanie go pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia oraz poprzez jego prawidłowe użytkowanie.
- Ponosisz odpowiedzialność za poinformowanie wszystkich użytkowników o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Stacji obciążeniowej należy używać na twardej, płaskiej powierzchni pokrytej ochronną wykładziną podłogową 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 zezwalaj dzieciom poniżej 14 roku życia na korzystanie ze stacji ważenia i trzymaj je z dala od niej.
- 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: 150 kg
- Przed użyciem klatki bezpieczeństwa należy upewnić się, że śruby i nakrętki są dobrze dokręcone. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez okresowe kontrole pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Ze wieża do treningu siłowego 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 klatki siłowej, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Jakiegokolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia urządzenia, ponieważ możesz doznać urazu pleców.

- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. 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.
- Ze wieża do treningu siłowego może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Ćwiczenia należy wykonywać prawidłowo, w przeciwnym razie może dojść do poważnego uszczerbku na zdrowiu.
- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się ze sprzedawcą, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z obsługą klienta Cecotec.
- Urządzenie musi być zainstalowane na odpowiednio wypoziomowanej i stabilnej podstawie.
- Wolny obszar wokół urządzenia nie może być mniejszy niż 0,6 m od obszaru treningowego w kierunkach, z których uzyskuje się dostęp do sprzętu.
- Wieża do treningu siłowego należy przechowywać z dala od nadmiernej wilgoci i kurzu.
- Podczas korzystania z klatki siłowej należy nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona zostać wciągnięta lub utrudnić poruszanie się. Zaleca się noszenie obuwia sportowego.
- Nie należy umieszczać żadnych ostrych przedmiotów w pobliżu stacji ważenia.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před použitím výrobku si pečlivě přečtěte následující pokyny. Uchovejte tento návod pro budoucí použití nebo 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 věž používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Tento spotřebič mohou používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim byl poskytnut náležitý dohled nebo školení týkající se používání spotřebiče bezpečným způsobem a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát.
- Nedovolte používání posilovací věže dětem mladším než 14 let a zabraňte jim v přístupu k ní.
- 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: 150 kg
- Před použitím posilovací klece se ujistěte, že jsou šrouby a matice pevně utaženy. Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Posilovací věž používejte tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování výrobku najdete poškozené díly, přestaňte jej používat a kontaktujte zákaznický servis společnosti Cecotec. Posilovací klec 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 přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu obrátit na svého praktického lékaře.
- Při zvedání nebo přemísťování stroje buďte opatrní, mohli byste si poranit záda.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte v obchodech, institucích ani k léčebným účelům. Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Před použitím cvičebního zařízení vždy dodržujte doporučení pro zahřívací a protahovací cvičení.
- Posilovací věž 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.
- Zařizování musí být instalováno na řádně vyrovnaném a stabilním podkladu.
- Volná plocha nesmí být menší než 0,6 m, ale musí být větší než tréninková plocha ve směrech, ze kterých se k zařizování přistupuje.
- Posilovací věž chraňte před nadměrnou vlhkostí a prachem.
- Při používání posilovací klece noste vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, protože by se mohlo zaseknout nebo ztěžovat pohyb. Doporučuje se nosit sportovní obuv.
- V okolí posilovací věže neumisťujte žádné ostré předměty.

## 1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

- A. Barra de tracción superior
- B. Guías de las pesas
- C. Brazo mariposa izquierdo
- D. Brazo mariposa derecho
- E. Soporte de brazos mariposa
- F. Respaldo
- G. Asiento
- H. Almohadilla para brazos
- I. Banco de abdominales
- J. Soporte de extensión de pierna
- K. Marco inferior principal
- L. Base inferior trasera
- M. Base inferior delantera

**Lista de piezas.** Fig. 2

N.º	PIEZA	CANTIDAD			
1	Marco inferior principal	1	12	Brazo mariposa derecho	1
2	Base inferior trasera	1	13	Barra de soporte en forma de T	1
3	Base inferior delantera	1	14	Barra de tracción superior	1
4	Marco de soporte superior	1	15	Barra de tracción inferior	1
5	Marco vertical	1	16	Manillar	4
6	Soporte del asiento	1	17	Soporte de la cubierta de las pesas	4
7	Soporte de extensión de pierna	1	18	Rodillo (370 mm)	1
8	Soporte reforzado	1	19	Rodillo (390 mm)	1
9	Soporte de la almohadilla para bíceps	1	20	Rodillo (310 mm)	2
10	Soporte de brazos mariposa	1	21	Barra selectora de peso	1
11	Brazo mariposa izquierdo	1	22	Guías de las pesas (1820 mm)	2
			23	Cubierta de malla para pesas	2

## ESPAÑOL

24	Placa de pesas superior	1	46	Mango de espuma (140 mm)	6
25	Buje del bloque de pesas	1	47	Tope de plástico	4
26	Pasador $\varnothing$ 10	1	48	Placa reforzada (100 mm)	3
27	Arandela grande ( $\varnothing$ 45)	1	49	Placa reforzada (130 mm)	1
28	Amortiguador de goma	2	50	Tope de goma	1
29	Bloque de pesas	9	51	Eje de la polea	1
30	Pomo	1	52	Mango derecho para fondos	1
31	Tornillo en forma de T	1	53	Mango izquierdo para fondos	1
32	Polea del asiento	2	54	Manillar largo	1
33	Soporte de la polea	1	55	Mango izquierdo para flexiones	1
34	Cable 1	1	56	Mango derecho para flexiones	1
35	Placa de ajuste	2	57	Asiento	1
36	Polea	12	58	Respaldo	1
37	Buje para polea	4	59	Marco vertical del banco para abdominales	1
38	Gancho de seguridad	5	60	Almohadilla para bíceps	1
39	Cable 2	1	61	Respaldo (pequeño)	1
40	Cadena	2	62	Almohadilla para bíceps (pequeña)	2
41	Perilla de bloqueo (M16)	1	63	Asiento del banco de abdominales	1
42	Buje de acero inoxidable	6	64	Marco del banco para abdominales	1
43	Mango de espuma (250 mm)	2	65	Gancho	4
44	Cable 3	1	66	Marco superior	1
45	Mango de espuma (160 mm)	4	67	Pasador de bloqueo 10*85	2



68	Pasador de bloqueo 10*150	1	79	M8 x 60	2
69	M12 x 155	1	80	M8 x 45	4
70	M12 x 85	2	81	M8 x 20	6
71	M10 x 90	4	82	M8 x 45	8
72	M10 x 75	1	83	M8 x 65	4
73	M10 x 60	2	84	M8 x 90	2
74	M10 x 50	14	85	Pasador de bloqueo	1
75	M10 x 45	3	86	Pomo	1
76	M10 x 40	10	87	Mancuernas	2
77	M10 x 25	2	88	Tapas de los pies	6
78	M10 x 20	9	89	M8 x 40	1

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 musculación Drumfit HomeGym 2000 Double
- Este manual de instrucciones
- Kit herramientas

### 3. MONTAJE DEL PRODUCTO

#### Paso 1

1. Coloque las tapas de los pies (88) en los extremos de la base inferior delantera (3) y trasera (2).
2. Introduzca las guías de las pesas (22) en los orificios de la base inferior trasera (2) y acople el marco inferior principal (1) utilizando dos tornillos hexagonales M10x20 (78), dos M8x20 (81) y arandelas para fijar el conjunto.
3. Acople la base inferior delantera (3) al marco inferior principal (1) y fije el conjunto utilizando dos tornillos hexagonales M10x45 (75), arandelas, tuercas y dos tornillos hexagonales M8x20 (81).
4. Fije el soporte de la cubierta de las pesas (17) a la base inferior trasera (2) utilizando 4 tornillos de fijación y arandelas (82). Fig. 3

#### Paso 2

1. Deslice los bloques de pesas (24, 29) por las guías (22).
2. Coloque el buje del bloque de pesas (25) en el primer orificio de la barra selectora de peso (21) y fíjelo con el pasador  $\varnothing 10$  (26).
3. Introduzca la barra selectora de peso (21) por los bloques de pesas (29) y fíjela con el pasador de bloqueo 10\*150 (68).
4. Deslice la placa de pesas superior (24) por las guías de las pesas (22) y acople la arandela grande  $\varnothing 45$  (27). Fig. 4

#### Paso 3

1. Acople el marco vertical (5) al marco inferior principal (1) y fije el conjunto utilizando la placa reforzada (48), dos tornillos hexagonales M10x50 (74) arandelas y tuercas. Fig. 5

#### Paso 4

1. Acople el marco de soporte superior (4) al marco vertical (5) y fije el conjunto utilizando una placa reforzada (48) y dos tornillos hexagonales M10x50 (74).
2. Acople el soporte del asiento (6) y el soporte reforzado (8) al marco vertical (5) y fije el conjunto utilizando una placa reforzada (48), dos tornillos hexagonales M10x50 (74), un tornillo M10x45 (75) arandelas y tuercas.
3. Acople el marco vertical del banco para abdominales (59) a la base inferior trasera (2) y fije el conjunto utilizando la placa reforzada (48), dos tornillos hexagonales M10x50 (74), arandelas y tuercas.
4. Acople el marco superior (66) al marco de soporte superior (4), y este a las guías de las pesas (22) y el marco vertical del banco para abdominales (59) y fije todo el conjunto utilizando 3 juegos de tornillo y arandela (78) y 2 juegos de tornillo y arandela (82). Fig. 5

**Paso 5**

1. Acople la barra de soporte en forma de T (13) y el eje de la polea (51) al marco vertical y fije el conjunto utilizando tornillos hexagonales M10x50 (74), arandelas y tuercas.
2. Acople el soporte de brazos mariposa (10) al marco de soporte superior (4) y fije el conjunto utilizando tornillos hexagonales M12x155 (69), bujes de acero inoxidable (42), arandelas y tuercas.
3. Acople la polea del asiento (32) al eje de la polea (51) y fíjela utilizando tornillos hexagonales M10x65 (73), arandelas y tuercas.
4. Acople el tornillo en forma de T (31) a la barra de soporte en forma de T (13) y fije el conjunto utilizando tornillos hexagonales M8x45 (89), arandelas y tuercas. Fig. 6

**Paso 6**

1. Acople el brazo mariposa izquierdo (12) al soporte de brazos mariposa (10) y fije el conjunto utilizando bujes de acero inoxidable (42), tornillos hexagonales M12x80 (70), arandelas y tuercas.
2. Introduzca el manillar (16) en los orificios del brazo mariposa izquierdo y derecho (12, 11) y fíjelo utilizando tornillos hexagonales M10x20 (78) y arandelas. Fig. 7

**Paso 7**

1. Acople el soporte de extensión de pierna (7) al soporte del asiento (6) y fije el conjunto utilizando tornillos hexagonales M10x75 (72), arandelas y tuercas.
2. Introduzca el soporte de la almohadilla para bíceps (9) en el soporte de extensión de pierna (7) y fije el conjunto utilizando la perilla de bloqueo (41). Fig. 8

**Paso 8**

1. Acople el respaldo (58) al marco vertical (5) y fíjelo utilizando tornillos hexagonales M8x45 (80) y arandelas.
2. Acople el asiento (57) al soporte del asiento (6) y fíjelo utilizando tornillos hexagonales M8x45 (80) y arandelas.
3. Acople la almohadilla para bíceps (60) a su soporte (9) y fíjela utilizando tornillos hexagonales M8x20 (63) y arandelas. Fig. 9

**Paso 9**

1. Acople el mango para fondos derecho e izquierdo (52, 53) al marco vertical del banco para abdominales (59) y fije el conjunto utilizando tornillos hexagonales M10x50 (74), arandelas y tuercas.
2. Introduzca los manillares (16) en el mango para fondos izquierdo y derecho y fíjelos utilizando tornillos hexagonales M10x20 (78), arandelas y tuercas.
3. Acople el marco del banco para abdominales (64) al marco vertical correspondiente (59) y fije el conjunto utilizando el pasador de bloqueo (85). Fig. 10

### Paso 10

1. Acople los mangos para flexiones izquierdo y derecho (55, 56) a la base inferior trasera (2) y fije el conjunto utilizando tornillos hexagonales M10x90 (71), arandelas y tuercas. Fig. 11

### Paso 11

1. Pase el cable 3 (44) por las poleas en el orden a.b.c.d.e, respetando la posición del cable (por encima o por debajo de las poleas).
2. Pase el cable 1 (34) por las poleas en el orden f.i.j.k.l, respetando la posición del cable (por encima o por debajo de las poleas).
3. Pase el cable 2 (39) por las poleas en el orden m.n.o.p.q.r, respetando la posición del cable (por encima o por debajo de las poleas). Conecte el extremo del cable utilizando dos ganchos de seguridad (38) y una cadena (40). Fig. 12 y Fig. 13

### Paso 12

1. Coloque un extremo de la cubierta de malla para pesas (23) en el soporte correspondiente (17). Fig. 14
2. Coloque el otro extremo de la cubierta de malla para pesas (23) en el soporte correspondiente (17). Fig. 15

## 4. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Lubrique con regularidad las piezas móviles.
- Compruebe y apriete siempre todas las piezas del producto antes de utilizar el equipo.
- Utilice un producto de limpieza suave para limpiar el equipo y evite los disolventes químicos.

## 5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

### Rutina de calentamiento y enfriamiento

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

de forma adecuada reduce lentamente el ritmo cardiaco y permite que la sangre vuelva al corazón.

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

### **Girar la cabeza**

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

### **Ascenso de hombros**

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

### **Estiramiento lateral**

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

### **Estiramiento de los cuádriceps**

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

### **Estiramiento de la cara interna del muslo**

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

### **Toque sus pies**

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

### **Estiramiento de los isquiotibiales**

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

### **Estiramiento de las pantorrillas/tendón de Aquiles**

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

Algunos de los ejercicios que se pueden realizar con la estación de musculación DrumFit HomeGym 2000 Double son los que se indican en la Fig. 16

## **6. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS**

Referencia del producto: 07192

Producto: Drumfit HomeGym 2000 Double

Peso máximo de usuario: 150 kg

Peso máximo de entrenamiento: 65kg

Clase H

Dimensiones: 168 x 218,5 x 211 cm

Peso: 137,2 kg

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

Fabricado en China | Diseñado en España

## **7. RECICLAJE**

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

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

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

## 8. 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.

## 9. 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

- A. Pull up bar
- B. Weights guides
- C. Left press arm
- D. Right press arm
- E. Press arm bracket
- F. Backrest
- G. Seat cushion
- H. Armrest pad
- I. Abs bench
- J. Leg extension bracket
- K. Main lower frame
- L. Rear lower base
- M. Front lower base

**Parts list.** Fig. 2

No.	PART	AMOUNT			
			16	Handlebar arm	4
1	Main lower frame	1	17	Grid attachment part	4
2	Rear lower base	1	18	Tube (370 mm)	1
3	Front lower base	1	19	Tube (390 mm)	1
4	Top support frame	1	20	Tube (310 mm)	2
5	Upright frame	1	21	Weight selector pin	1
6	Seat bracket	1	22	Weight guides (1820 mm)	2
7	Leg extension bracket	1	23	Grid	2
8	Reinforced bracket	1	24	Top weight plate	1
9	Armrest pad bracket	1	25	Weight stack bushing	1
10	Press arm bracket	1	26	Pin $\varnothing 10$	1
11	Left press arm	1	27	Large washer ( $\varnothing 45$ )	1
12	Right press arm	1	28	Rubber buffer	2
13	T-shaped support bar	1	29	Weight stack	9
14	Pull up bar	1	30	Handle	1
15	Low row bar	1	31	T-shaped screw	1



32	Seat pulley	2	59	Upright frame of the abdominal bench	1
33	Pulley bracket	1	60	Armrest pad	1
34	Cable 1	1	61	Backrest (small)	1
35	Adjustment plate	2	62	Armrest pad (small)	2
36	Pulley	12	63	Abs bench seat	1
37	Pulley bushing	4	64	Abs bench frame	1
38	Safety hook	5	65	Hanging hook	4
39	Cable 2	1	66	Top frame	1
40	Chain	2	67	Lock pin 10*85	2
41	Lock knob (M16)	1	68	Lock pin 10*150	1
42	Stainless steel bushing	6	69	M12 x 155	1
43	Foam handle (250 mm)	2	70	M12 x 85	2
44	Cable 3	1	71	M10 x 90	4
45	Foam handle (160 mm)	4	72	M10 x 75	1
46	Foam handle (140 mm)	6	73	M10 x 60	2
47	Plastic stopper	4	74	M10 x 50	14
48	Reinforced plate (100 mm)	3	75	M10 x 45	3
49	Reinforced plate (130 mm)	1	76	M10 x 40	10
50	Rubber stopper	1	77	M10 x 25	2
51	Pulley shaft	1	78	M10 x 20	9
52	Right handle	1	79	M8 x 60	2
53	Left handle	1	80	M8 x 45	4
54	Long tube	1	81	M8 x 20	6
55	Left push-up handle	1	82	M8 x 45	8
56	Right push-up handle	1	83	M8 x 65	4
57	Seat cushion	1	84	M8 x 90	2
58	Backrest	1	85	Lock pin	1

## ENGLISH

86	Handle	1	88	Foot cover	6
87	Dumbbells	2	89	M8 x 40	1

### NOTE:

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

## 2. BEFORE USE

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

### Box content

- Drumfit HomeGym 2000 Double weight training station
- Instruction manual
- Tool kit

## 3. PRODUCT ASSEMBLY

### Step 1

1. Place the foot covers (88) on the ends of the rear (2) and front (3) lower base.
2. Insert the weight guides (22) into the holes in the rear lower base (2) and attach the main lower frame (1) using two M10x20 hex screws (78), two M8x20 (81) and washers to secure the assembly.
3. Attach the front lower base (3) to the main lower frame (1) and secure the assembly using two M10x45 hex bolts (75), washers, nuts and two M8x20 hex bolts (81).
4. Secure the grid attachment part (17) to the rear lower base (2) using 4 fixing screws and washers (82). Fig. 3

### Step 2

1. Slide the weight stack (24, 29) along the guides (22).
2. Place the weight stack bushing (25) in the first hole of the weight selector pin (21) and secure it with the pin  $\varnothing 10$  (26).

3. Insert the weight selector pin (21) through the weight stack (29) and secure it with the lock pin 10\*150 (68).
4. Slide the top weight plate (24) along the weight guides (22) and attach the large washer ( $\varnothing 45$ ) (27). Fig. 4

### Step 3

1. Attach the upright frame (5) to the main lower frame (1) and secure the assembly using the reinforced plate (48), two M10x50 hexagonal bolts (74) washers and nuts. Fig. 5

### Step 4

1. Attach the top support frame (4) to the upright frame (5) and fix the assembly using a reinforced plate (48) and two M10x50 hexagonal screws (74).
2. Attach the seat bracket (6) and the reinforced bracket (8) to the upright frame (5) and fix the assembly using a reinforced plate (48), two M10x50 hexagonal bolts (74), one M10x45 bolt (75), washers and nuts.
3. Attach the upright frame of the abdominal bench (59) to the rear lower base (2) and secure the assembly using the reinforced plate (48), two M10x50 hexagonal bolts (74) washers and nuts.
4. Attach the top frame (66) to the top support frame (4), the top support frame to the weight guides (22) and the upright frame of the abdominal bench (59) and secure the whole assembly using 3 sets of screw and washer (78) and 2 sets of screw and washer (82). Fig. 5

### Step 5

1. Attach the T-shaped support bar (13) and pulley shaft (51) to the upright frame and secure the assembly using M10x50 hex bolts (74), washers and nuts.
2. Attach the press arm bracket (10) to the top support frame (4) and secure the assembly using M12x155 hex bolts (69), stainless steel bushings (42), washers and nuts.
3. Attach the seat pulley (32) to the pulley shaft (51) and secure it using M10x65 hexagonal bolts (73), washers and nuts.
4. Attach the T-shaped screw (31) to the T-shaped support bar (13) and secure the assembly using M8x45 hexagonal bolts (89), washers and nuts. Fig. 6

### Step 6

1. Attach the right press arm (12) to the press arm bracket (10) and secure the assembly using stainless steel bushings (42), M12x80 hex bolts (70), washers and nuts.
2. Insert the handlebar arm (16) into the left and right press arms holes (12, 11) and secure it using M10x20 hex screws (78) and washers. Fig. 7

### Step 7

1. Attach the leg extension bracket (7) to the seat bracket (6) and secure the assembly using M10x75 hex bolts (72), washers and nuts.

## ENGLISH

2. Insert the armrest pad bracket (9) into the leg extension bracket (7) and secure the assembly using the lock knob (41). Fig. 8

### Step 8

1. Attach the backrest (58) to the upright frame (5) and fix it using M8x45 hex screws (80) and washers.
2. Attach the seat cushion (57) to the seat bracket (6) and fix it using M8x45 hex screws (80) and washers.
3. Attach the armrest pad (60) to its bracket (9) and secure it using M8x20 hex screws (63) and washers. Fig. 9

### Step 9

1. Attach the right and left handles (52, 53) to the upright frame of the abdominal bench (59) and secure the assembly using M10x50 hex bolts (74), washers and nuts.
2. Insert the handlebar arm (16) into the left and right handles and fix them using M10x20 hexagonal bolts (78), washers and nuts.
3. Attach the abs bench frame (64) to the corresponding upright frame (59) and secure the assembly using the lock pin (85). Fig. 10

### Step 10

1. Attach the left and right push-up handles (55, 56) to the rear lower base (2) and secure the assembly using M10x90 hex bolts (71), washers and nuts. Fig. 11

### Step 11

1. Pass the cable 3 (44) through the pulleys in the order a, b, c, d, e, respecting the position of the cable (above or below the pulleys).
2. Pass the cable 1 (34) through the pulleys in the order f, l, j, k, l, respecting the position of the cable (above or below the pulleys).
3. Pass the cable 2 (39) through the pulleys in the order m, n, o, p, q, r, respecting the position of the cable (above or below the pulleys). Connect the end of the cable using two safety hooks (38) and a chain (40). Fig. 12 and Fig. 13

### Step 12

1. Place one end of the grid (23) on the corresponding bracket (17). Fig. 14
2. Place the other end of the grid (23) on the corresponding bracket (17). Fig. 15

## 4. CLEANING AND MAINTENANCE

- Lubricate moving parts regularly.
- Always check and tighten all parts of the product before using the equipment.
- Use a mild cleaning agent to clean the equipment and avoid chemical solvents.

## 5. INFORMATION ON EXERCISING

### Warm-up and cool-down routine

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

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

### Head roll

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

### Shoulder lift

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

### Side stretching

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

### Quadriceps stretching

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

## ENGLISH

### **Inner thigh stretching**

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

### **Toe touch**

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

### **Hamstring stretching**

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

### **Calf/Achilles tendon stretching**

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

Some of the exercises that can be performed with this apparatus are shown in Fig. 16

## **6. TECHNICAL SPECIFICATIONS**

Product reference: 07192

Product: Drumfit HomeGym 2000 Double

Maximum user weight: 150 kg

Maximum training weight: 65 kg

Class H

Size: 168 x 218.5 x 211 cm

Weight: 137.2 kg

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

Made in China | Designed in Spain

## 7. RECYCLING

The product must be disposed of separately from household waste.

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

## 8. 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.

## 9. 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

- A. Barre latissimus
- B. Guide poulie
- C. Butterfly de gauche
- D. Butterfly de droite
- E. Support butterfly
- F. Dossier
- G. Siège
- H. Pupitre à biceps
- I. Banc musculation
- J. Extension de jambes (leg extension)
- K. Barre inférieure principale
- L. Barre inférieure arrière
- M. Barre inférieure avant

Liste des pièces. Img. 2

N.º	PIÈCE	QUANTITÉ			
			13	Barre de support en forme de T	1
1	Barre inférieure principale	1	14	Barre latissimus	1
2	Barre inférieure arrière	1	15	Barre de traction inférieure	1
3	Barre inférieure avant	1	16	Poignée	4
4	Barre supérieure de support	1	17	Support de la maille métallique des poids	4
5	Barre verticale	1	18	Tube (370 mm)	1
6	Support du siège	1	19	Tube (390 mm)	1
7	Extension de jambes (leg extension)	1	20	Tube (310 mm)	2
8	Support	1	21	Barre de sélection du poids	1
9	Support du pupitre à biceps	1	22	Guide des poids (1820 mm)	2
10	Support butterfly	1	23	Maille métallique des poids	2
11	Butterfly de gauche	1	24	Plaque de poids supérieure	1
12	Butterfly de droite	1	25	Douille de la colonne de poids	1



26	Goupille ø10	1	49	Plaque (130 mm)	1
27	Rondelle (ø45)	1	50	Butée en caoutchouc	1
28	Amortisseur en caoutchouc	2	51	Arbre de la poulie	1
29	Colonne de poids	9	52	Poignée droite	1
30	Molette	1	53	Poignée gauche	1
31	Vis en T	1	54	Tube	1
32	Poulie du siège	2	55	Poignée gauche	1
33	Support de la poulie	1	56	Poignée droite	1
34	Câble 1	1	57	Siège	1
35	Plaque de fixation	2	58	Dossier	1
36	Poulie	12	59	Barre verticale du banc de musculation	1
37	Douille de poulie	4	60	Pupitre à biceps	1
38	Crochet de sécurité	5	61	Dossier	1
39	Câble 2	1	62	Coussinet à biceps	2
40	Chaîne	2	63	Dossier du banc de musculation	1
41	Molette de fixation (M16)	1	64	Barre du banc de musculation	1
42	Moyeu en acier inoxydable	6	65	Crochet	4
43	Poignée avec rembourrage en mousse (250 mm)	2	66	Barre supérieure	1
44	Câble 3	1	67	Goupille pour sélectionner le poids 10*85	2
45	Poignée avec rembourrage en mousse (160 mm)	4	68	Goupille pour sélectionner le poids 10*150	1
46	Poignée avec rembourrage en mousse (140 mm)	6	69	M12 x 155	1
47	Butée en plastique	4	70	M12 x 85	2
48	Plaque (100 mm)	3	71	M10 x 90	4

## FRANÇAIS

72	M10 x 75	1	81	M8 x 20	6
73	M10 x 60	2	82	M8 x 45	8
74	M10 x 50	14	83	M8 x 65	4
75	M10 x 45	3	84	M8 x 90	2
76	M10 x 40	10	85	Goupille	1
77	M10 x 25	2	86	Molette	1
78	M10 x 20	9	87	Haltère	2
79	M8 x 60	2	88	Pieds	6
80	M8 x 45	4	89	M8 x 40	1

### 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

- Station de musculation Drumfit HomeGym 2000 Double
- Manuel d'instructions
- Kit d'outils

## 3. MONTAGE DE L'APPAREIL

### Étape 1

1. Placez les pieds (88) aux extrémités de la barre inférieure avant (3) et arrière (2).
2. Insérez les guides des poids (22) dans les trous de la barre inférieure arrière (2) et fixez la barre inférieure principale (1) à l'aide de deux vis hexagonales M10x20 (78), de deux vis M8x20 (81) et de rondelles pour fixer l'ensemble.

- Fixez la barre inférieure avant (3) à la barre inférieure principale (1) et fixez l'ensemble à l'aide de deux vis hexagonales M10x45 (75), de rondelles, d'écrous et de deux vis hexagonales M8x20 (81).
- Fixez le support de la maille des poids (17) à la barre inférieure arrière (2) à l'aide de 4 vis de fixation et de rondelles (82). *Img. 3*

## Étape 2

- Faites glisser la colonne de poids (24, 29) le long des guides (22).
- Placez la douille de la colonne de poids (25) dans le premier trou de la barre de sélection du poids (21) et fixez-la avec la goupille  $\varnothing 10$  (26).
- Insérez la barre de sélection du poids (21) à travers les colonnes de poids (29) et fixez-la avec la goupille pour sélectionner le poids 10\*150 (68).
- Faites glisser la plaque de poids supérieure (24) le long des guides des poids (22) et placez la rondelle  $\varnothing 45$  (27). *Img. 4*

## Étape 3

- Fixez la barre verticale (5) à la barre inférieure principale (1) et sécurisez l'ensemble à l'aide de la plaque (48), de deux vis hexagonales M10x50 (74), de rondelles et d'écrous. *Img. 5*

## Étape 4

- Fixez la barre supérieure de support (4) à la barre verticale (5) et fixez l'ensemble à l'aide d'une plaque (48) et de deux vis hexagonales M10x50 (74).
- Fixez le support du siège (6) et le support (8) à la barre verticale (5) et fixez l'ensemble à l'aide d'une plaque (48), de deux vis hexagonales M10x50 (74), d'une vis M10x45 (75), de rondelles et d'écrous.
- Fixez la barre verticale du banc de musculation (59) à la barre inférieure arrière (2) et fixez l'ensemble à l'aide de la plaque (48), de deux vis hexagonales M10x50 (74), de rondelles et d'écrous.
- Fixez la barre supérieure (66) à la barre supérieure de support (4) et celui-ci aux guides des poids (22) et à la barre verticale du banc de musculation (59) et fixez l'ensemble à l'aide de 3 jeux de vis et de rondelles (78) et de 2 jeux de vis et de rondelles (82). *Img. 5*

## Étape 5

- Fixez la barre de support en forme de T (13) et l'arbre de la poulie (51) à la barre verticale et fixez l'ensemble à l'aide des vis hexagonales M10x50 (74), des rondelles et des écrous.
- Fixez le support butterfly (10) à la barre supérieure de support (4) et fixez l'ensemble à l'aide de vis hexagonales M12x155 (69), de moyeux en acier inoxydable (42), de rondelles et d'écrous.
- Fixez la poulie du siège (32) à l'arbre de la poulie (51) et fixez-la à l'aide des vis hexagonales M10x65 (73), des rondelles et des écrous.
- Fixez la vis en T (31) à la barre de support en T (13) et fixez l'ensemble à l'aide de vis hexagonales M8x45 (89), de rondelles et d'écrous. *Img. 6*

### Étape 6

1. Fixez le butterfly de droite (12) au support butterfly (10) et fixez l'ensemble à l'aide de moyeux en acier inoxydable (42), de vis hexagonales M12x80 (70), de rondelles et d'écrous.
2. Insérez la poignée (16) dans les trous des butterfly de gauche et de droite (12, 11) et fixez-la à l'aide des vis hexagonales M10x20 (78) et des rondelles. *Img. 7*

### Étape 7

1. Fixez l'extension des jambes (7) au support du siège (6) et sécurisez l'ensemble à l'aide de vis hexagonales M10x75 (72), de rondelles et d'écrous.
2. Insérez le support du pupitre à biceps (9) dans l'extension de jambes (7) et fixez l'ensemble à l'aide de la molette de fixation (41). *Img. 8*

### Étape 8

1. Fixez le dossier (58) à la barre verticale (5) à l'aide de vis hexagonales M8x45 (80) et de rondelles.
2. Fixez le siège (57) à la barre verticale (5) à l'aide de vis hexagonales M8x45 (80) et de rondelles.
3. Fixez le pupitre à biceps (60) à son support (9) à l'aide des vis hexagonales M8x20 (63) et des rondelles. *Img. 9*

### Étape 9

1. Fixez les poignées droite et gauche (52, 53) à la barre verticale du banc de musculation (59) et sécurisez l'ensemble à l'aide de vis hexagonales M10x50 (74), de rondelles et d'écrous.
2. Insérez les poignées (16) dans les trous du butterfly de gauche et de droite (12, 11) et fixez-les à l'aide de vis hexagonales M10x20 (78) et de rondelles.
3. Fixez la barre du banc de musculation (64) à la barre verticale correspondante (59) et fixez l'ensemble à l'aide de la gouille (85). *Img. 10*

### Étape 10

1. Fixez les poignées gauche et droite (55, 56) à la barre inférieure arrière (2) et sécurisez l'ensemble à l'aide de vis hexagonales M10x90 (71), de rondelles et d'écrous. *Img. 11*

### Étape 11

1. Faites passer le câble 3 (44) dans les poulies dans l'ordre (a, b, c, d, e) en respectant la position du câble (au-dessus ou au-dessous des poulies).
2. Faites passer le câble 1 (34) dans les poulies dans l'ordre (f, i, j, k, l) en respectant la position du câble (au-dessus ou au-dessous des poulies).
3. Faites passer le câble 2 (39) dans les poulies dans l'ordre (m, n, o, p, q, r) en respectant la position du câble (au-dessus ou au-dessous des poulies). Connectez l'extrémité du câble à l'aide de deux crochets de sécurité (38) et d'une chaîne (40). *Img. 12 et Img. 13*

**Étape 12**

1. Placez une extrémité de la maille des poids (23) sur le support correspondant (17). Img. 14
2. Placez l'autre extrémité de la maille des poids (23) sur le support correspondant (17). Img. 15

**4. NETTOYAGE ET ENTRETIEN**

- Lubrifiez régulièrement les pièces mobiles.
- Vérifiez toujours et serrez toutes les pièces du produit avant de l'utiliser.
- Utilisez un produit de nettoyage doux pour nettoyer l'équipement et évitez les solvants chimiques.

**5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE****Routine d'échauffement et de récupération**

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

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

**Tourner la tête**

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

### **Soulever les épaules**

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

### **Étirement latéral**

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

### **Étirement des quadriceps**

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

### **Étirement de l'intérieur de la cuisse**

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

### **Touchez vos pieds**

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

### **Étirement des ischio-jambiers**

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

### **Étirement du mollet et du tendon d'Achille**

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

Certains des exercices qui peuvent être effectués avec cette station de musculation DrumFit HomeGym 2000 Double sont indiqués dans l'image 16

## 6. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07192

Produit : Drumfit HomeGym 2000 Double

Poids maximum de l'utilisateur : 150 kg

Poids maximal d'entraînement : 65 kg

Classe H

Dimensions : 168 x 218,5 x 211 cm

Poids : 137,2 kg

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

## 7. RECYCLAGE

Le produit doit être éliminé séparément des déchets municipaux.

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

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

## 8. 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.

## 9. 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

- A. Obere Traktionsstange
- B. Riemenscheibenführungen
- C. Rechter Schmetterlingsarmpresse
- D. Linker Schmetterlingsarmpresse
- E. Halterung für die Schmetterlingsarmpresse
- F. Rückenlehne
- G. Sitzplatz
- H. Polsterung
- I. Bauchbank
- J. Bank mit Beinstrecker
- K. Unterer Hauptrahmen
- L. Hintere untere Basis
- M. Vordere untere Basis

**Teileliste.** Abb. 2

N.º	TEIL	MENGE			
			13	T-förmige Stützstange	1
1	Unterer Hauptrahmen	1	14	Obere Traktionsstange	1
2	Hintere untere Basis	1	15	Untere Traktionsstange	1
3	Vordere untere Basis	1	16	Lenker	2
2	Oberer Stützrahmen	1	17	Maschengewichtsabdeckungs- halterung	2
5	Vertikaler Rahmen	1	18	Rohr (370 mm)	1
6	Sitzauflage	1	19	Rohr (390 mm)	1
7	Bank mit Beinstrecker	1	20	Rohr (310 mm)	2
8	Verstärkte Halterung	1	21	Gewichtsauswahlstab	1
9	Bizeps-Polsterhalter	1	22	Gewichtsführungen (1820 mm)	2
10	Halterung für die Schmet- terlingsarmpresse	1	23	Abdeckung aus Maschengewebe für Gewichte	2
11	Rechter Schmetterlings- armpresse	1	24	Obere Gewichtsblock	1
12	Linker Schmetterlingsarm- presse	1	25	Gewichtsblockbuchse	1



26	Stift ø10	1	51	Riemenscheibenwelle	1
27	Große Unterlegscheibe (ø45)	1	52	Rechter Griff für Dips	1
28	Gummipuffer	2	53	Linker Griff für Dips	1
29	Gewichtsblok	9	54	Langes Rohr	1
30	Drehknopf	1	55	Linker Liegestützgriff	1
31	T-förmige Schraube	1	56	Rechter Liegestützgriff	1
32	Riemenscheibe des Sitzes	2	57	Sitzplatz	1
33	Riemenscheibenhalterung	1	58	Rückenlehne	1
34	Kabel 1	1	59	Vertikaler Bauchbankrahmen	1
35	Verstellplatte	2	60	Bizepspolster	1
36	Riemenscheibe	12	61	Rückenlehne (klein)	1
37	Buchse für Riemenscheibe	2	62	Bizepspolster (klein)	2
38	Sicherheitshaken	5	63	Sitz der Bauchbank	1
39	Kabel 2	1	64	Gestell für die Bauchmuskelbank	1
40	Kette	2	65	Haken	2
41	Verriegelungsknopf (M16)	1	66	Oberer Rahmen	1
42	Buchse aus Edelstahl	6	67	Verriegelungsstift 10*85	2
43	Schaumstoff-Griff (250 mm)	2	68	Verriegelungsstift 10*150	1
44	Kabel 3	1	69	M12 x 155	1
45	Schaumstoff-Griff (160 mm)	2	70	M12 x 85	2
46	Schaumstoff-Griff (140 mm)	6	71	M10 x 90	2
47	Kunststoffstopfen	2	72	M10 x 75	1
48	Verstärkte Platte (100 mm)	3	73	M10 x 60	2
49	Verstärkte Platte (130 mm)	1	74	M10 x 50	14
50	Gummipuffer	1	75	M10 x 45	3

## DEUTSCH

76	M10 x 40	10	83	M8 x 65	2
77	M10 x 25	2	84	M8 x 90	2
78	M10 x 20	9	85	Verriegelungsstift	1
79	M8 x 60	2	86	Drehknopf	1
80	M8 x 45	2	87	Hantel	2
81	M8 x 20	6	88	Beinkappen	6
82	M8 x 45	8	89	M8 x 40	1

### 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

- Trainingsstation für Krafttraining Drumfit HomeGym 2000 Double
- Bedienungsanleitung
- Werkzeugsatz

## 3. MONTAGE DES PRODUKTS

### Schritt 1

1. Bringen Sie die Beinkappen (88) an den Enden der vorderen (3) und hinteren (2) unteren Basis an.
2. Stecken Sie die Gewichtsführungen (22) in die Löcher der hinteren unteren Basis (2) und befestigen Sie den unteren Hauptrahmen (1) mit zwei M10x20 Sechskantschrauben (78), zwei M8x20 (81) und Unterlegscheiben, um die Einheit zu sichern.
3. Befestigen Sie die vordere untere Basis (3) am unteren Hauptrahmen (1) und sichern Sie

die Baugruppe mit zwei M10x45 Sechskantschrauben (75), Unterlegscheiben, Muttern und zwei M8x20 Sechskantschrauben (81).

4. Befestigen Sie die Halterung der Gewichtsabdeckung (17) mit 4 Befestigungsschrauben und Unterlegscheiben (82) am hinteren unteren Sockel (2). Abb. 3

### Schritt 2

1. Schieben Sie die Gewichtsblöcke (24, 29) entlang der Führungen (22).
2. Setzen Sie die Gewichtsblockbuchse (25) in das erste Loch der Gewichtsschaltstange (21) und sichern Sie sie mit dem Stift  $\varnothing 10$  (26).
3. Führen Sie die Gewichtsauswahlstab (21) durch die Gewichtsblöcke (29) und sichern Sie sie mit dem 10\*150 Sicherungsstift (68).
4. Schieben Sie die obere Gewichtsblock (24) entlang der Gewichtsführungen (22) und setzen Sie die große Unterlegscheibe  $\varnothing 45$  (27) ein. Abb. 2

### Schritt 3

1. Befestigen Sie den vertikalen Rahmen (5) am unteren Hauptrahmen (1) und sichern Sie die Baugruppe mit der verstärkten Platte (48), zwei Sechskantschrauben M10x50 (74), Unterlegscheiben und Muttern. Abb. 5

### Schritt 4

1. Befestigen Sie den oberen Stützrahmen (4) am vertikalen Rahmen (5) und fixieren Sie die Baugruppe mit einer verstärkten Platte (48) und zwei Sechskantschrauben M10x50 (74).
2. Befestigen Sie die Sitzhalterung (6) und die verstärkte Halterung (8) am vertikalen Rahmen (5) und fixieren Sie die Einheit mit einer verstärkten Platte (48), zwei Sechskantschrauben M10x50 (74), einer Schraube M10x45 (75), Unterlegscheiben und Muttern.
3. Befestigen Sie den vertikalen Rahmen der Bauchbank (59) an der hinteren unteren Basis (2) und sichern Sie die Einheit mit der verstärkten Platte (48), zwei Sechskantschrauben M10x50 (74), Unterlegscheiben und Muttern.
4. Befestigen Sie den oberen Rahmen (66) am oberen Stützrahmen (4), den oberen Stützrahmen an den Gewichtsführungen (22) und dem vertikalen Rahmen der Bauchbank (59) und sichern Sie die gesamte Baugruppe mit 3 Sätzen Schrauben und Unterlegscheiben (78) und 2 Sätzen Schrauben und Unterlegscheiben (82). Abb. 5

### Schritt 5

1. Befestigen Sie die T-förmige Stützstange (13) und die Riemenscheibenwelle (51) am vertikalen Rahmen und Sichern Sie die Baugruppe mit M10x50 Sechskantschrauben (74), Unterlegscheiben und Muttern.
2. Befestigen Sie die Schmetterlingsarmhalterung (10) am oberen Tragrahmen (4) und sichern Sie die Baugruppe mit M12x155 Sechskantschrauben (69), Edelstahlbuchsen (42), Unterlegscheiben und Muttern.
3. Befestigen Sie die Sitzriemenscheibe (32) an der Riemenscheibenwelle (51) und sichern Sie sie mit Sechskantschrauben M10x65 (73), Unterlegscheiben und Muttern.

## DEUTSCH

4. Befestigen Sie den T-förmige Schraube (31) an der T-förmigen Stützstange (13) und sichern Sie die Baugruppe mit M8x45 Sechskantschrauben (89), Unterlegscheiben und Muttern. Abb. 6

### Schritt 6

1. Befestigen Sie den linken Drosselklappenarm (12) an der Drosselklappenarmhalterung (10) und sichern Sie die Baugruppe mit Edelstahlbuchsen (42), M12x80 Sechskantschrauben (70), Unterlegscheiben und Muttern.
2. Stecken Sie den Lenker (16) in die Löcher (12, 11) des linken und rechten Gashebels und befestigen Sie ihn mit den Sechskantschrauben M10x20 (78) und Unterlegscheiben. Abb. 7

### Schritt 7

1. Befestigen Sie die Beinverlängerungshalterung (7) an der Sitzhalterung (6) und sichern Sie die Baugruppe mit M10x75 Sechskantschrauben (72), Unterlegscheiben und Muttern.
2. Setzen Sie den Bizeps-Polsterhalter (9) in die Beinverlängerungshalterung (7) ein und sichern Sie die Einheit mit dem Feststellknopf (41). Abb. 8

### Schritt 8

1. Bringen Sie die Rückenlehne (58) am vertikalen Rahmen (5) an und befestigen Sie sie mit M8x45 Sechskantschrauben (80) und Unterlegscheiben.
2. Befestigen Sie den Sitz (57) an der Sitzhalterung (6) und sichern Sie ihn mit Sechskantschrauben M8x45 (80) und Unterlegscheiben.
3. Befestigen Sie das Bizepspolster (60) an seiner Halterung (9) und sichern Sie es mit M8x20 Sechskantschrauben (63) und Unterlegscheiben. Abb. 9

### Schritt 9

1. Befestigen Sie den rechten und linken unteren Griff für Dips (52, 53) am vertikalen Rahmen der Bauchbank (59) und sichern Sie die Baugruppe mit M10x50 Sechskantschrauben (74), Unterlegscheiben und Muttern.
2. Stecken Sie den Lenker (16) in das linke und rechte Tretlager und befestigen Sie ihn mit Sechskantschrauben M10x20 (78), Unterlegscheiben und Muttern.
3. Befestigen Sie den Rahmen der Bauchbank (64) am entsprechenden vertikalen Rahmen (59) und sichern Sie die Einheit mit dem Sicherungsstift (85). Abb. 10

### Schritt 10

1. Befestigen Sie die linken und rechten Flexgriffe (55, 56) an der hinteren unteren Basis (2) und sichern Sie die Baugruppe mit M10x90 Sechskantschrauben (71), Unterlegscheiben und Muttern. Abb. 11

### Schritt 11

1. Führen Sie das Kabel 3 (44) in der Reihenfolge a.b.c.d.e durch die Riemenscheiben, wobei die Position des Kabels (über oder unter den Riemenscheiben) zu beachten ist.

2. Führen Sie das Kabel 1 (34) in der Reihenfolge f.i.j.k.l. durch die Umlenkrollen, wobei die Position des Kabels (über oder unter den Umlenkrollen) zu beachten ist.
3. Führen Sie das Kabel 2 (39) in der Reihenfolge m.n.o.p.q.r. durch die Rollen, wobei die Position des Kabels (über oder unter den Rollen) zu beachten ist. Verbinden Sie das Ende des Kabels mit zwei Sicherungshaken (38) und einer Kette (40). Abb. 12 und Abb. 13

### Schritt 12

1. Setzen Sie ein Ende der Netzgewichtsabdeckung (23) auf die entsprechende Halterung (17). Abb. 14
2. Setzen Sie das andere Ende der Netzgewichtsabdeckung (23) auf die entsprechende Halterung (17). Abb. 15

## 4. REINIGUNG UND WARTUNG

- Schmieren Sie die beweglichen Teile regelmäßig.
- Prüfen Sie immer alle Teile des Produkts, bevor Sie das Gerät benutzen, und ziehen Sie sie fest.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts ein mildes Reinigungsmittel und vermeiden Sie chemische Lösungsmittel.

## 5. FITNESSINFORMATION

### Aufwärm- und Abkühlungsprogramm

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

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

## DEUTSCH

### **Drehen Sie Ihren Kopf**

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

### **Schultern heben**

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

### **Seitliche Dehnung**

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

### **Dehnung des Quadrizeps**

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

### **Innere Oberschenkeldehnung**

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

### **Zehen berühren**

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

### **Dehnung der Kniesehnen**

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

### **Dehnungen der Wade/Achillessehne**

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

Einige der Übungen, die mit diesem Gerät durchgeführt werden können, sind in der Abbildung dargestellt. 16

## 6. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07192  
Produkt: Drumfit HomeGym 2000 Double  
Maximales Nutzergewicht: 150 Kg  
Maximales Trainingsgewicht: 65 kg  
Klasse H  
Ausmaß: 168 x 218,5 x 211 cm  
Gewicht: 137,2 kg

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

## 7. RECYCLING

Das Produkt muss getrennt vom Hausmüll entsorgt werden.  
Wenn dieses Produkt das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, sollte es an einem geeigneten Ort zum Recycling gebracht werden. Ausführliche Informationen über die am besten geeignete Art der Entsorgung des Produkts erhält der Verbraucher von den örtlichen Behörden.  
Die Einhaltung der oben genannten Leitlinien trägt zum Schutz der Umwelt bei.

## 8. 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.

## 9. 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

- A. Barra di trazione superiore
- B. Guida dei pesi
- C. Barra Butterfly sinistra
- D. Barra Butterfly destra
- E. Supporto barre Butterfly
- F. Schienale
- G. Sellino
- H. Cuscinetto per bicipiti
- I. Panca addominali
- J. Supporto di estensione gamba
- K. Telaio principale inferiore
- L. Barra inferiore posteriore
- M. Barra inferiore anteriore

**Lista delle parti.** Fig. 2

N.º	PEZZO	QUANTITÀ			
			13	Barra di supporto a T	1
1	Telaio principale inferiore	1	14	Barra di trazione superiore	1
2	Barra inferiore posteriore	1	15	Barra di trazione inferiore	1
3	Barra inferiore anteriore	1	16	Manubrio	4
4	Telaio di supporto superiore	1	17	Supporto della copertura a rete	4
5	Telaio verticale	1	18	Tubo (370 mm)	1
6	Supporto del sellino	1	19	Tubo (390 mm)	1
7	Supporto di estensione gamba	1	20	Tubo (310 mm)	2
8	Supporto rinforzato	1	21	Barra di regolazione peso	1
9	Supporto del cuscinetto per bicipiti	1	22	Guida dei pesi (1820 mm)	2
10	Supporto barre Butterfly	1	23	Copertura a rete per i pesi	2
11	Barra Butterfly sinistra	1	24	Piastra peso superiore	1
12	Barra Butterfly destra	1	25	Boccola del pacco pesi	1

## ITALIANO

26	Perno ø10	1	47	Fermo in plastica	4
27	Rondella grande (ø45)	1	48	Piastra rinforzata (100 mm)	3
28	Tampone paracolpi in gomma	2	49	Piastra rinforzata (130 mm)	1
29	Pacco pesi	9	50	Fermo in gomma	1
30	Manopola	1	51	Albero della puleggia	1
31	Vite a T	1	52	Impugnatura destra per trazioni	1
32	Puleggia del sellino	2	53	Impugnatura sinistra per trazioni	1
33	Supporto della puleggia	1	54	Manubrio allungato	1
34	Cavo 1	1	55	Impugnatura sinistra per flessioni	1
35	Piastra di regolazione	2	56	Impugnatura destra per flessioni	1
36	Puleggia	12	57	Sellino	1
37	Boccola per puleggia	4	58	Schienale	1
38	Moschettone	5	59	Telaio verticale della panca addominali	1
39	Cavo 2	1	60	Cuscinetto per bicipiti	1
40	Catena	2	61	Schienale (piccolo)	1
41	Manopola di bloccaggio (M16)	1	62	Cuscinetto per bicipiti (piccolo)	2
42	Boccola in acciaio inossidabile	6	63	Sellino della panca addominali	1
43	Impugnatura in schiuma (250 mm)	2	64	Telaio della panca addominali	1
44	Cavo 3	1	65	Gancio	4
45	Impugnatura in schiuma (160 mm)	4	66	Telaio superiore	1
46	Impugnatura in schiuma (140 mm)	6	67	Perno di bloccaggio 10*85	2

68	Perno di bloccaggio 10*150	1	79	M8 x 60	2
69	M12 x 155	1	80	M8 x 45	4
70	M12 x 85	2	81	M8 x 20	6
71	M10 x 90	4	82	M8 x 45	8
72	M10 x 75	1	83	M8 x 65	4
73	M10 x 60	2	84	M8 x 90	2
74	M10 x 50	14	85	Perno di bloccaggio	1
75	M10 x 45	3	86	Manopola	1
76	M10 x 40	10	87	Manubri	2
77	M10 x 25	2	88	Piedini di appoggio	6
78	M10 x 20	9	89	M8 x 40	1

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

- Stazione multifunzione Drumfit HomeGym 2000 Double
- Il presente manuale di istruzioni
- Kit di attrezzi

### 3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

#### Passaggio 1

1. Fissare i piedini di appoggio (88) alle estremità delle barre inferiore anteriore (3) e posteriore (2).
2. Inserire la guida dei pesi (22) nei fori della barra inferiore posteriore (2) e fissare il telaio principale inferiore (1) utilizzando due viti esagonali M10x20 (78), due M8x20 (81) e rondelle.
3. Fissare la base inferiore anteriore (3) al telaio principale inferiore (1) e fissare il gruppo con due viti esagonali M10x45 (75), rondelle, dadi e due viti esagonali M8x20 (81).
4. Fissare il supporto della copertura a rete (17) alla barra inferiore posteriore (2) utilizzando 4 viti di fissaggio e rondelle (82). Fig. 3

#### Passaggio 2

1. Far scorrere i pesi (24, 29) lungo le apposite guide (22).
2. Posizionare la boccola del pacco pesi (25) nel primo foro dell'apposita barra di regolazione (21) e fissarla con il perno  $\varnothing 10$  (26).
3. Inserire la barra di regolazione peso (21) attraverso il pacco pesi (29) e fissarla con il perno di bloccaggio 10\*150 (68).
4. Far scorrere la piastra peso superiore (24) lungo le apposite guide (22) e montare la rondella grande  $\varnothing 45$  (27). Fig. 4

#### Passaggio 3

1. Fissare il telaio verticale (5) al telaio principale inferiore (1) e fissare il tutto con la piastra rinforzata (48), due viti esagonali M10x50 (74), rondelle e dadi. Fig. 5

#### Passaggio 4

1. Fissare il telaio di supporto superiore (4) al telaio verticale (5) e fissare il tutto con una piastra rinforzata (48) e due viti esagonali M10x50 (74).
2. Fissare il supporto del sellino (6) e il supporto rinforzato (8) al telaio verticale (5) con una piastra rinforzata (48), due viti esagonali M10x50 (74), una vite M10x45 (75), rondelle e dadi.
3. Fissare il telaio verticale della panca addominali (59) alla barra inferiore posteriore (2) con una piastra rinforzata (48), due viti esagonali M10x50 (74), rondelle e dadi.
4. Fissare il telaio superiore (66) al telaio di supporto superiore (4), quindi fissare quest'ultimo alla guida dei pesi (22) e al telaio verticale della panca addominali (59); infine, fissare il tutto utilizzando 3 set di viti e rondelle (78) e 2 set di viti e rondelle (82). Fig. 5

#### Passaggio 5

1. Fissare la barra di supporto a T (13) e l'albero della puleggia (51) al telaio verticale e fissare il tutto con viti esagonali M10x50 (74), rondelle e dadi.

2. Fissare il supporto barre Butterfly (10) al telaio di supporto superiore (4) con viti esagonali M12x155 (69), boccole in acciaio inossidabile (42), rondelle e dadi.
3. Fissare la puleggia del sellino (32) all'albero della puleggia (51) con viti esagonali M10x65 (73), rondelle e dadi.
4. Inserire la vite a T (31) alla barra di supporto a T (13) e fissare il tutto con viti esagonali M8x45 (89), rondelle e dadi. Fig. 6

### Passaggio 6

1. Fissare la barra Butterfly sinistra (11) al supporto barre Butterfly (10) con boccole in acciaio inossidabile (42), viti esagonali M12x80 (70), rondelle e dadi.
2. Inserire il manubrio (16) nei fori delle barre Butterfly destra e sinistra (12, 11) e fissarlo con viti esagonali M10x20 (78) e rondelle. Fig. 7

### Passaggio 7

1. Fissare il supporto di estensione gamba (7) al supporto del sellino (6) con viti esagonali M10x75 (72), rondelle e dadi.
2. Inserire il supporto del cuscinetto per bicipiti (9) nel supporto di estensione gamba (7) e fissare il tutto con la manopola di bloccaggio (41). Fig. 8

### Passaggio 8

1. Fissare lo schienale (58) al telaio verticale (5) con viti esagonali M8x45 (80) e rondelle.
2. Fissare il sellino (57) all'apposito supporto (6) con viti esagonali M8x45 (80) e rondelle.
3. Fissare il cuscinetto per bicipiti (60) all'apposito supporto (9) con viti esagonali M8x20 (63) e rondelle. Fig. 9

### Passaggio 9

1. Fissare le impugnature per trazioni destra e sinistra (52, 53) al telaio verticale della panca addominali (59) con viti esagonali M10x50 (74), rondelle e dadi.
2. Inserire i manubri (16) nelle impugnature per trazioni destra e sinistra (52, 53) e fissarli con viti esagonali M10x20 (78), rondelle e dadi.
3. Fissare il telaio della panca addominali (64) al rispettivo telaio verticale (59) con il perno di bloccaggio (85). Fig. 10

### Passaggio 10

1. Fissare le impugnature per flessioni sinistra e destra (55, 56) alla barra inferiore posteriore (2) con viti esagonali M10x90 (71), rondelle e dadi. Fig. 11

### Passaggio 11

1. Far passare il cavo 3 (44) attraverso le pulegge nell'ordine a.b.c.d.e, rispettando la posizione del cavo (sopra o sotto le pulegge).
2. Far passare il cavo 1 (34) attraverso le pulegge nell'ordine f.i.j.k.l, rispettando la posizione del cavo (sopra o sotto le pulegge).

## ITALIANO

3. Far passare il cavo 2 (39) attraverso le pulegge nell'ordine m.n.o.p.q.r, rispettando la posizione del cavo (sopra o sotto le pulegge). Collegare l'estremità del cavo utilizzando due moschettoni (38) e una catena (40). Fig. 12 e Fig. 13

### **Passaggio 12**

1. Adattare un'estremità della copertura a rete per i pesi (23) all'apposito supporto (17). Fig. 14
2. Adattare l'altra estremità della copertura a rete per i pesi (23) all'apposito supporto (17). Fig. 15

## **4. PULIZIA E MANUTENZIONE**

- Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Controllare e serrare sempre tutte le parti prima di utilizzare l'apparecchio.
- Utilizzare un detergente delicato per pulire l'apparecchio ed evitare solventi chimici.

## **5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO**

### **Routine di riscaldamento e defaticamento**

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

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

### **Stretching del collo**

Girare la testa verso destra una volta, fino a sentire un leggero strattone sul lato sinistro del collo. Poi girate una volta la testa all'indietro, allungando il mento verso il soffitto e lasciando la bocca aperta. Ripetere il movimento girando la testa verso sinistra, quindi lasciare cadere la testa verso il petto una volta.

**Riscaldamento delle spalle**

Sollevare una volta la spalla destra verso l'orecchio destro, quindi abbassarla e sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio sinistro.

**Stretching laterale**

Aprire le braccia ai lati e sollevarle delicatamente sopra la testa, quindi allungare una volta il braccio destro il più possibile verso il soffitto. Ripetere il movimento con il braccio sinistro.

**Stretching dei quadricipiti**

Con una mano appoggiata alla parete per mantenere l'equilibrio, afferrare la caviglia destra e portare delicatamente il tallone il più vicino possibile al gluteo fino a sentire uno strattone sulla parte anteriore della coscia. Mantenere per 15 secondi e ripetere il movimento con il piede sinistro.

**Stretching dell'interno coscia**

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

**Stretching dei piedi**

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

**Stretching dei muscoli ischiotibiali**

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

**Stretching del polpaccio e del tendine d'Achille**

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

Alcuni degli esercizi che possono essere eseguiti con la stazione multifunzione DrumFit HomeGym 2000 Double sono illustrati nella fig. 16.

## 6. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07192

Prodotto: Drumfit HomeGym 2000 Double

Peso massimo utente: 150 kg

Peso massimo allenamento: 65 kg

Classe H

Dimensioni: 168 x 218,5 x 211 cm

Peso: 137,2 kg

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

## 7. RICICLAGGIO

Il prodotto deve essere smaltito separatamente dai rifiuti domestici.

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

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

## 8. 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 l'apparecchio o in caso di dubbi, si prega di contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec al numero +34 96 321 07 28.

## 9. COPYRIGHT

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



## 1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

- A. Barra de tração superior
- B. Guias do peso
- C. Braço butterfly esquerdo
- D. Braço butterfly direito
- E. Suporte dos braços butterfly
- F. Encosto
- G. Selim
- H. Almofada de bíceps
- I. Banco de abdominais
- J. Suporte de extensão da perna
- K. Estrutura inferior principal
- L. Barra inferior traseira
- M. Barra inferior dianteira

**Lista de peças.** Fig. 2

N.º	PEÇA	Quantidade			
			12	Braço butterfly direito	1
1	Estrutura inferior principal	1	13	Barra de suporte em forma de T	1
2	Barra inferior traseira	1	14	Barra de tração superior	1
3	Barra inferior dianteira	1	15	Barra de tração inferior	1
4	Estrutura de suporte superior	1	16	Punho	4
5	Estrutura vertical	1	17	Suporte da cobertura do peso	4
6	Estrutura do assento	1	18	Tubo (370 mm)	1
7	Suporte de extensão da perna	1	19	Tubo (390 mm)	1
8	Suporte reforçado	1	20	Tubo (310 mm)	2
9	Suporte almofado para bíceps	1	21	Barra de seleção do peso	1
10	Suporte dos braços butterfly	1	22	Guias do peso (1820 mm)	2
11	Braço butterfly esquerdo	1	23	Cobertura de malha do peso	2

## PORTUGUÊS

24	Placa superior de peso	1	46	Punho de espuma (140 mm)	6
25	Casquilho do bloco de pesos	1	47	Rolha de plástico	4
26	Pino $\varnothing 10$	1	48	Placa reforçada (100 mm)	3
27	Arruela grande ( $\varnothing 45$ )	1	49	Placa reforçada (130 mm)	1
28	Amortecedor de borracha	2	50	Tampão de borracha	1
29	Bloco de pesos	9	51	Eixo da polia	1
30	Seletor de ajuste	1	52	Punho direito para mergulho	1
31	Parafuso em forma de T	1	53	Punho esquerdo para mergulho	1
32	Polia do assento	2	54	Guiador longo	1
33	Suporte da polia	1	55	Punho esquerdo para flexões	1
34	Cabo 1	1	56	Punho direito para flexões	1
35	Placa de ajuste	2	57	Assento	1
36	Corrente	12	58	Encosto	1
37	Casquilho para polia	4	59	Estrutura vertical do banco de abdominais	1
38	Gancho de segurança	5	60	Almofada para bíceps	1
39	Cabo 2	1	61	Encosto (pequeno)	1
40	Corrente	2	62	Almofada para bíceps (pequena)	2
41	Manípulo de bloqueio (M16)	1	63	Encosto do banco de abdominais	1
42	Casquilho de aço inoxidável	6	64	Estrutura do banco de abdominais	1
43	Punho de espuma (250 mm)	2	65	Gancho	4
44	Parafuso em forma de T	1	66	Estrutura superior	1
45	Polia do assento	4	67	Pino de bloqueio 10*85	2

68	Pino de bloqueio 10*150	1	79	M8 x 60	2
69	M12 x 155	1	80	M8 x 45	4
70	M12 x 85	2	81	M8 x 20	6
71	M10 x 90	4	82	M8 x 45	8
72	M10 x 75	1	83	M8 x 65	4
73	M10 x 60	2	84	M8 x 90	2
74	M10 x 50	14	85	Pino de bloqueio	1
75	M10 x 45	3	86	Seletor de ajuste	1
76	M10 x 40	10	87	Halteres	2
77	M10 x 25	2	88	Tampas dos pés	6
78	M10 x 20	9	89	M8 x 40	1

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

- Máquina multiestação Drumfit HomeGym 2000 Double
- Manual de instruções
- Kit de ferramentas

### 3. MONTAGEM DO APARELHO

#### Passo 1

1. Coloque as tampas dos pés (88) nas extremidades da barra inferior dianteira (3) e traseira (2).
2. Insira as guias do peso (22) nos orifícios da barra inferior traseira (2) e fixe a estrutura inferior principal (1) utilizando dois parafusos sextavados M10x20 (78), dois M8x20 (81) e arruelas para fixar o conjunto.
3. Fixe a barra inferior dianteira (3) à estrutura inferior principal (1) e fixe o conjunto com dois parafusos sextavados M10x45 (75), arruelas, porcas e dois parafusos sextavados M8x20 (81).
4. Fixe o suporte da cobertura do peso (17) à barra inferior traseira (2) utilizando 4 parafusos de fixação e arruelas (82). Fig. 3

#### Passo 2

1. Faça deslizar os blocos de pesos (24/29) ao longo das guias (22).
2. Coloque o casquilho do bloco de pesos (25) no primeiro orifício da barra de seleção de pesos (21) e fixe-o com o pino  $\varnothing 10$  (26).
3. Insira a barra de seleção de peso (21) através dos blocos de peso (29) e fixe-a com o pino de bloqueio 10\*150 (68).
4. Faça deslizar a placa de peso superior (24) ao longo das guias de peso (22) e coloque a arruela grande  $\varnothing 45$  (27). Fig. 4

#### Passo 3

1. Fixe a estrutura vertical (5) à estrutura inferior principal (1) e fixe o conjunto utilizando a placa reforçada (48), dois parafusos sextavados M10x50 (74), arruelas e porcas. Fig. 5

#### Passo 4

1. Fixe a estrutura de suporte superior (4) à estrutura vertical (5) e fixe o conjunto com uma placa reforçada (48) e dois parafusos sextavados M10x50 (74).
2. Fixe a estrutura do assento (6) e o suporte reforçado (8) à estrutura vertical (5) e fixe o conjunto utilizando uma placa reforçada (48), dois parafusos sextavados M10x50 (74), um parafuso M10x45 (75), arruelas e porcas.
3. Fixe a estrutura vertical do banco de abdominais (59) à barra inferior traseira (2) e fixe o conjunto utilizando a placa reforçada (48), dois parafusos sextavados M10x50 (74), arruelas e porcas.
4. Fixe a estrutura superior (66) à estrutura de suporte superior (4), esta última às guias do peso (22) e à estrutura vertical do banco de abdominais (59) e fixe todo o conjunto utilizando 3 conjuntos de parafusos e arruelas (78) e 2 conjuntos de parafusos e arruelas (82). Fig. 5

**Passo 5**

1. Fixe a barra de suporte em forma de T (13) e o eixo da polia (51) à estrutura vertical e fixe o conjunto com parafusos sextavados M10x50 (74), arruelas e porcas.
2. Fixe o suporte dos braços butterfly (10) à estrutura de suporte superior (4) e fixe o conjunto utilizando parafusos sextavados M12x155 (69), casquilhos de aço inoxidável (42), arruelas e porcas.
3. Fixe a polia do assento (32) ao eixo da polia (51) e fixe-a com parafusos sextavados M10x65 (73), arruelas e porcas.
4. Fixe o parafuso em forma de T (31) à barra de suporte em forma de T (13) e fixe o conjunto com parafusos sextavados M8x45 (89), arruelas e porcas. Fig. 6

**Passo 6**

1. Fixe o braço butterfly esquerdo (11) ao suporte dos braços butterfly (10) e fixe o conjunto utilizando casquilhos de aço inoxidável (42), parafusos sextavados M12x80 (70), arruelas e porcas.
2. Insira o punho (16) nos orifícios do braço butterfly esquerdo e direito (11/12) e fixe-o com os parafusos sextavados M10x20 (78) e as arruelas. Fig. 7

**Passo 7**

1. Fixe o suporte de extensão da perna (7) à estrutura do assento (6) e fixe o conjunto com parafusos sextavados M10x75 (72), arruelas e porcas.
2. Insira o suporte almofado para bíceps (9) no suporte de extensão da perna (7) e fixe o conjunto utilizando o manípulo de bloqueio (41). Fig. 8

**Passo 8**

1. Fixe o encosto (58) à estrutura vertical (5) e fixe-o com parafusos sextavados M8x45 (80) e arruelas.
2. Fixe o assento (57) à estrutura do assento (6) e fixe-o com parafusos sextavados M8x45 (80) e arruelas.
3. Coloque a almofada para bíceps (60) no seu suporte (9) e fixe-a com parafusos sextavados M8x20 (63) e arruelas. Fig. 9

**Passo 9**

1. Fixe o punho direito e esquerdo para mergulho (52/53) à estrutura vertical do banco de abdominais (59) e fixe o conjunto com parafusos sextavados M10x50 (74), arruelas e porcas.
2. Insira o punho (16) no suporte inferior esquerdo e direito e fixe-os com parafusos sextavados M10x20 (78), arruelas e porcas.
3. Fixe a estrutura do banco de abdominais (64) à estrutura vertical correspondente (59) e fixe o conjunto com o pino de bloqueio (85). Fig. 10

## PORTUGUÊS

### Passo 10

1. Fixe os punhos esquerdo e direito para flexões (55/56) à barra inferior traseira (2) e fixe o conjunto com parafusos sextavados M10x90 (71), arruelas e porcas. Fig. 11

### Passo 11

1. Passe o cabo 3 (44) através das polias na ordem a, b, c, d, e, respeitando a posição do cabo (acima ou abaixo das polias).
2. Passe o cabo 1 (34) através das polias na ordem f, i, j, k, l, respeitando a posição do cabo (acima ou abaixo das polias).
3. Passe o cabo 2 (39) através das polias na ordem m, n, o, p, q, r, respeitando a posição do cabo (acima ou abaixo das polias). Ligue a extremidade do cabo com dois ganchos de segurança (38) e uma corrente (40). Fig. 12 e Fig. 13

### Passo 12

1. Coloque uma extremidade da cobertura de malha do peso (23) no suporte correspondente (17). Fig. 14
2. Coloque a outra cobertura de malha do peso (23) no suporte correspondente (17). Fig. 15

## 4. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Lubrifique regularmente as peças móveis.
- Verifique e aperte sempre todas as peças do produto antes de utilizar o equipamento.
- Utilize um agente de limpeza suave para limpar o equipamento e evite solventes químicos.

## 5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

### Rotina de aquecimento e de arrefecimento

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

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

### **Girar a cabeça**

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

### **Levantamento de ombros**

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

### **Alongamentos laterais**

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

### **Alongamento dos quadríceps**

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

### **Alongamento da parte interna da coxa**

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

### **Toque nos seus pés**

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

### **Alongamento dos isquiotibiais**

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

## PORTUGUÊS

### **Alongamento da barriga da perna/tendão de Aquiles**

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

Alguns dos exercícios que podem ser efetuados com esta máquina multiestação DrumFit HomeGym 2000 Double são mostrados na Fig. 16

## **6. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS**

Referência: 07192

Produto: Drumfit HomeGym 2000 Double

Peso máximo do utilizador: 150 kg

Peso máximo de treino: 65 kg

Classe: H

Dimensões: 168 x 218,5 x 211 cm

Peso: 137,2 kg

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

Fabricado na China | Desenhado em Espanha

## **7. RECICLAGEM**

O produto deve ser eliminado separadamente do lixo doméstico.

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

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

## **8. GARANTIA E SAT**

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

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

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



## 9. 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

- A. Bovenste lat bar
- B. Geleiders voor gewichten
- C. Butterfly arm - links
- D. Butterfly arm - rechts
- E. Butterfly arm steun
- F. Ondersteuning
- G. Zadel
- H. Armkussen
- I. Bank voor buikspieroefeningen
- J. Been verlengsteun
- K. Hoofdonderstel
- L. Onderste basis achteraan
- M. Onderste basis vooraan

**Onderdelenlijst.** Fig. 2

N.º	ONDERDEEL	HOEVE- ELHEID			
			15	Onderste lat bar	1
1	Hoofdframe	1	16	Stuur	4
2	Onderste basis achteraan	1	17	Gewichts-afdekbeugel	4
3	Onderste basis vooraan	1	18	Rol (370 mm)	1
4	Bovenste steunframe	1	19	Rol (390 mm)	1
5	Verticaal frame	1	20	Rol (310 mm)	2
6	Stoelbeugel	1	21	Gewichtskeuzestang	1
7	Been verlengsteun	1	22	Gewicht geleiders (1820 mm)	2
8	Versterkte steun	1	23	Gaasafdekking voor gewichten	2
9	Biceps pad houder	1	24	Bovenste gewichtblok	1
10	Butterfly arm steun	1	25	Gewicht blokbus	1
11	Butterfly arm - links	1	26	Pin ø10	1
12	Butterfly arm - rechts	1	27	Grote sluitring (ø45)	1
13	T-vormige steunbalk	1	28	Rubberen stop	2
14	Bovenste lat bar	1	29	Gewicht blok	9

30	Knop	1	54	Lang stuur	1
31	T-vormige schroef	1	55	Linker push-up handgreep	1
32	Katrol van stoel	2	56	Rechter push-up handgreep	1
33	Katrol houder	1	57	Zadel	1
34	Kabel 1	1	58	Ondersteuning	1
35	Afstelplaat	2	59	Verticaal frame van bank voor buikspieroefeningen	1
36	Katrol	12	60	Biceps pads	1
37	Bus voor katrol	4	61	Rugleuning (klein)	1
38	Veiligheidshaak	5	62	Biceps pads (klein)	2
39	Kabel 2	1	63	Zitting van bank voor buikspieroefeningen	1
40	Ketting	2	64	Frame van bank voor buikspieroefeningen	1
41	Vergrendelknop M16	1	65	Haak	4
42	Roestvrijstalen bus	6	66	Bovenste frame	1
43	Schuimrubber handvat (250 mm)	2	67	Borgpen 10*85	2
44	Kabel 3	1	68	Borgpen 10*150	1
45	Schuimrubber handvat (160 mm)	4	69	M12 x 155	1
46	Schuimrubber handvat (140 mm)	6	70	M12 x 85	2
47	Plastic stop	4	71	M10 x 90	4
48	Versterkte plaat (100 mm)	3	72	M10 x 75	1
49	Versterkte plaat (130 mm)	1	73	M10 x 60	2
50	Rubberen stop	1	74	M10 x 50	14
51	Katrol as	1	75	M10 x 45	3
52	Handgreep rechts voor onderkant	1	76	M10 x 40	10
53	Handgreep links voor onderkant	1	77	M10 x 25	2

## NEDERLANDS

78	M10 x 20	9	84	M8 x 90	2
79	M8 x 60	2	85	Borgpen	1
80	M8 x 45	4	86	Knop	1
81	M8 x 20	6	87	Halters	2
82	M8 x 45	8	88	Voet dopjes	6
82	M8 x 45	8	89	M8 x 40	1

### OPMERKING:

De figuren 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

- Krachtstation Drumfit HomeGym 2000 Double
- Handleiding
- Gereedschap set

## 3. HET TOESTEL MONTEREN

### Stap 1

1. Monteer de voet dopjes (88) op de uiteinden van de voorste (3) en achterste (2) onderkant.
2. Steek de gewichtsgeleiders (22) in de gaten in de achterste onderste basis (2) en bevestig het onderste hoofdframe (1) met twee M10x20 zeskantschroeven (78), twee M8x20 (81) en sluitringen om het geheel vast te zetten.
3. Bevestig de voorste onderplaat (3) aan het onderste hoofdframe (1) en zet het geheel vast met twee M10x45 zeskantbouten (75), ringen, moeren en twee M8x20 zeskantbouten (81).
4. Bevestig de beugel van de gewichtsafdekking (17) aan de achterste onderste basis (2) met 4 bevestigingsschroeven en sluitringen (82). Fig. 3

### Stap 2

1. Schuif de gewichtsblokken (24, 29) langs de geleiders (22).
2. Plaats de gewichtsblokbus (25) in het eerste gat van de gewichtskeuzestang (21) en zet deze vast met de pen  $\varnothing 10$  (26).
3. Steek de gewichtskeuzestang (21) door de gewichtsblokken (29) en zet hem vast met de borgpen 10\*150 (68).
4. Schuif de bovenste gewichtsblok (24) langs de gewichtsgeladers (22) en breng de grote sluitring  $\varnothing 45$  (27) aan. Fig. 4

### Stap 3

1. Bevestig het verticale frame (5) aan het onderste hoofdframe (1) en zet het geheel vast met de versterkte plaat (48), twee zeskantbouten M10x50 (74), sluitringen en moeren. Afb. 5

### Stap 4

1. Bevestig het bovenste steunframe (4) aan het verticale frame (5) en zet het geheel vast met een verstevigde plaat (48) en twee zeskantige schroeven M10x50 (74).
2. Bevestig de stoelbeugel (6) en de versterkte steun (8) aan het verticale frame (5) en zet het geheel vast met een verstevigde plaat (48), twee M10x50 zeskantbouten (74), een M10x45 bout (75), sluitringen en moeren.
3. Bevestig het verticale frame van de bank voor buikspieroefeningen (59) aan de achterste onderste basis (2) en zet het geheel vast met de verstevigde plaat (48), twee zeskantbouten M10x50 (74), sluitringen en moeren.
4. Bevestig het bovenste frame (66) aan het bovenste steunframe (4), het bovenste steunframe aan de gewichtsgeladers (22) en het verticale frame van de bank voor buikspieroefeningen (59) en zet het geheel vast met 3 sets schroeven en sluitringen (78) en 2 sets schroeven en sluitringen (82). Fig. 5

### Stap 5

1. Bevestig de T-vormige steunbalk (13) en as van katrol (51) aan het verticale frame en zet het geheel vast met zeskantbouten M10x50 (74), ringen en moeren.
2. Bevestig de butterfly arm steun (10) aan het bovenste draagframe (4) en zet het geheel vast met zeskantbouten M12x155 (69), roestvrijstalen bussen (42), sluitringen en moeren.
3. Bevestig de katrol van de stoel (32) aan de as van de katrol (51) en zet hem vast met zeskantbouten M10x65 (73), ringen en moeren.
4. Bevestig de T-vormige schroef (31) aan de T-vormige steunstang (13) en zet het geheel vast met zeskantbouten M8x45 (89), sluitringen en moeren. Fig. 6

### Stap 6

1. Bevestig de linker butterfly arm (12) aan de butterfly arm steun (10) en zet het geheel vast met roestvrijstalen bussen (42), zeskantbouten M12x80 (70), sluitringen en moeren.

## NEDERLANDS

2. Steek het stuur (16) in de linker en rechter butterfly arm gaten (12, 11) en zet het vast met zeskantschroeven M10x20 (78) en sluitringen. Fig. 7

### Stap 7

1. Bevestig de been verlengsteun (7) aan de stoelbeugel (6) en zet het geheel vast met zeskantbouten M10x75 (72), sluitringen en moeren.
2. Steek de biceps pad houder (9) in de been verlengsteun (7) en zet het geheel vast met de vergrendelknop (41). Fig. 8

### Stap 8

1. Bevestig de rugleuning (58) aan het verticale frame (5) en zet deze vast met zeskantschroeven M8x45 (80) en sluitringen.
2. Bevestig het zadel (57) aan de stoelbeugel (6) en zet het vast met zeskantige schroeven M8x45 (80) en sluitringen.
3. Bevestig het de biceps pads (60) aan de houder (9) en zet het vast met zeskantschroeven M8x20 (63) en sluitringen. Fig. 9

### Stap 9

1. Bevestig de rechter en linker onderste handgreep (52, 53) aan het verticale frame van de bank voor buikspieroefeningen (59) en zet het geheel vast met zeskantbouten M10x50 (74), sluitringen en moeren.
2. Plaats het stuur (16) in de rechter en linker onderste handgrepen zet ze vast met zeskantbouten M10x20 (78), sluitringen en moeren.
3. Bevestig het frame van de bank voor buikspieroefeningen (64) aan het bijbehorende verticale frame (59) en zet het geheel vast met de borgpen (85). Fig. 10

### Stap 10

1. Bevestig de linker en rechter flexibele handgrepen (55, 56) aan de achterste onderste basis (2) en zet het geheel vast met zeskantbouten M10x90 (71), sluitringen en moeren. Fig. 11

### Stap 11

1. Leid de kabel 3 (44) door de katrollen in de volgorde a.b.c.d.e, rekening houdend met de positie van de kabel (boven of onder de katrollen).
2. Leid de kabel 1 (34) door de katrollen in de volgorde f.i.j.k.l., rekening houdend met de positie van de kabel (boven of onder de katrollen).
3. Leid de kabel 2 (39) door de katrollen in de volgorde m.n.o.p.q.r., rekening houdend met de positie van de kabel (boven of onder de katrollen). Maak het uiteinde van de kabel vast met twee veiligheidshaken (38) en een ketting (40). Fig. 12 en Fig. 13

**Stap 12**

1. Plaats één uiteinde van de afdekking van de gaasafdekking (23) op de overeenkomstige beugel (17). Fig. 14
2. Plaats het andere uiteinde van de afdekking van de gaasafdekking (23) op de overeenkomstige beugel (17). Fig. 15

**4. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD**

- Smeer bewegende onderdelen regelmatig.
- Controleer en draai alle onderdelen van het product altijd vast voordat u de apparatuur gebruikt.
- Gebruik een mild schoonmaakmiddel om de apparatuur schoon te maken en vermijd chemische oplosmiddelen.

**5. INFORMATIE OVER DE TRAINING****Opwarm- en afkoelroutine**

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

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

**Draai uw hoofd**

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

## NEDERLANDS

### **Schouderlift**

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

### **Zij strekking**

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

### **Stretching van de quadriceps**

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

### **Strekken van de binnendij**

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

### **Raak uw voeten aan**

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

### **Stretching van de hamstrings**

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

### **Stretchen van kuit- en achillespezen**

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

Enkele oefeningen die kunnen worden uitgevoerd met het krachtstation DrumFit HomeGym 2000 Double worden getoond in Fig. 16

## 6. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07192

Product: Krachtstation Drumfit HomeGym 2000 Double



Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg  
Maximaal trainingsgewicht: 65 kg.  
Klasse H  
Afmetingen: 168 x 218,5 x 211 cm  
Gewicht: 137,2 kg

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

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje

## 7. RECYCLING

Het product moet gescheiden van het huishoudelijk afval worden weggegooid.

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

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

## 8. 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.

## 9. 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 veelevoudigd, 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

- A. Drążek do podciągania
- B. Pręty prowadzące dla obciążników
- C. Lewe ramię motylkowe
- D. Prawe ramię motylkowe
- E. Wspornik ramienia motylkowego
- F. Oparcie
- G. Siedzenie
- H. Podtokiećnik
- I. Ławeczka do Ćwiczeń Mięśni Brzucha
- J. Wspornik do Rozciągania Nóg
- K. Główna rama dolna
- L. Tylna dolna podstawa
- M. Przednia dolna podstawa

**Lista części.** Rys. 2

NIE.	CZĘŚĆ	LICZBA	NIE.	CZĘŚĆ	LICZBA
			13	Drążek podtrzymujący w kształcie litery T	1
1	Główna rama dolna	1	14	Drążek do podciągania	1
2	Tylna dolna podstawa	1	15	Dolny drążek zaczepowy	1
3	Przednia dolna podstawa	1	16	Rączka	4
4	Górna rama nośna	1	17	Uchwyt pokrywy obciążnika	4
5	Rama wertykalna	1	18	Walec (370 mm)	1
6	Uchwyt siedzenia	1	19	Walec (390 mm)	1
7	Wspornik do Rozciągania Nóg	1	20	Walec (310 mm)	2
8	Wzmocnione wsparcie	1	21	Pasek wyboru wagi	1
9	Podstawa dla wsparcia bicepsów	1	22	Pręty prowadzące dla obciążników (1820 mm)	2
10	Wspornik ramienia motylkowego	1	23	Siatkowa osłona na obciążniki	2
11	Lewe ramię motylkowe	1	24	Górna płyta obciążająca	1
12	Prawe ramię motylkowe	1	25	Tuleja obciążająca blok	1

26	Kotek ø10	1	51	Koto pasowe wału	1
27	Duża podkładka (ø45)	1	52	Prawy uchwyt dla dolnej części	1
28	Gumowy amortyzator	2	53	Lewy uchwyt dla dolnej części	1
29	Obciążniki blokowe	9	54	Długa rączka	1
30	Pokrętło	1	55	Lewy uchwyt do pompek	1
31	Śruba w kształcie litery T	1	56	Prawy uchwyt do pompek	1
32	Koto pasowe siedzenia	2	57	Siedzenie	1
33	Podstawa kota pasowego	1	58	Oparcie	1
34	Kabel 1	1	59	Ławka do ćwiczeń mięśni brzucha z ramą pionową	1
35	Płytki regulacyjna	2	60	Wsparcie dla bicepsów	1
36	Kota pasowe	12	61	Oparcie (mate)	1
37	Tuleja kota pasowego	4	62	Wsparcie dla bicepsów (mate)	2
38	Hak zabezpieczający	5	63	Siedzisko na ławce do treningu mięśni brzucha	1
39	Kabel 2	1	64	Rama ławki do treningu mięśni brzucha	1
40	Łańcuch	2	65	Uchwyt	4
41	Gałka blokująca (M16)	1	66	Górna rama	1
42	Tuleja ze stali nierdzewnej	6	67	Kotek blokujący 10*85	2
43	Uchwyt z pianki (250 mm)	2	68	Kotek blokujący 10*150	1
44	Kabel 3	1	69	M12 x 155	1
45	Uchwyt z pianki (160 mm)	4	70	M12 x 85	2
46	Uchwyt z pianki (140 mm)	6	71	M10 x 90	4
47	Plastikowa zaślepka	4	72	M10 x 75	1
48	Wzmocniona płyta (100 mm)	3	73	M10 x 60	2
49	Wzmocniona płyta (100 mm)	1	74	M10 x 50	14
50	Gumowa zaślepka	1	75	M10 x 45	3

## POLSKI

76	M10 x 40	10	83	M8 x 65	4
77	M10 x 25	2	84	M8 x 90	2
78	M10 x 20	9	85	Kotek blokujący	1
79	M8 x 60	2	86	Pokrętło	1
80	M8 x 45	4	87	Hantle	2
81	M8 x 20	6	88	Nakładki na noski	6
82	M8 x 45	8	89	M8 x 40	1

Uwaga:

Grafika tej instrukcji obsługi tak jak rysunki w niej zawarte, są schematyczną prezentacją i możliwe, że nie będą się zgadzały dokładnie wraz 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 któregoś z nich brakuje lub jest w złym stanie, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

### Zawartość opakowania

- Wieża do treningu siłowego Drumfit HomeGym 2000 Double
- Ta instrukcja obsługi
- Zestaw narzędzi

## 3. MONTAŻ PRODUKTU

### Krok 1

1. Zamontuj zaślepki nóżek (88) na końcach przedniej (3) i tylnej (2) dolnej podstawy.
2. Włóż pręty prowadzące dla obciążników (22) do otworów w tylnej dolnej podstawie (2) i przymocuj główną dolną ramę (1) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M10x20 (78), dwóch M8x20 (81) i podkładek, aby zabezpieczyć zespół.
3. Przymocuj przednią dolną podstawę (3) do głównej dolnej ramy (1) i zabezpiecz zespół

za pomocą dwóch śrub sześciokątnych M10x45 (75), podkładek, nakrętek i dwóch śrub sześciokątnych M8x20 (81).

4. Przymocuj wspornik pokrywy obciążnika (17) do tylnej dolnej podstawy (2) za pomocą 4 śrub mocujących i podkładek (82). Rys. 3

### Krok 2

1. Przesuń obciążniki bloku (24, 29) wzdłuż prętów prowadzących na obciążnikach (22).
2. Włóż tuleję zacisku blokowego (25) do pierwszego otworu w pręcie wyboru ciężaru (21) i zacisnąć ją kołkiem  $\varnothing 10$  (26).
3. Włóż pręt wyboru obciążnika (21) pomiędzy obciążniki bloku (29) i zacisnij je za pomocą kołka blokującego  $10^*150$  (68).
4. Nasuń górną płytkę obciążnika (24) na pręty prowadzące obciążnika (22) i załóż dużą podkładkę  $\varnothing 45$  (27). Rys. 4

### Krok 3

1. Przymocować ramę pionową (5) do głównej ramy dolnej (1) i zabezpieczyć zespół za pomocą wzmocnionej płyty (48), dwóch śrub sześciokątnych M10x50 (74), podkładek i nakrętek. Rys. 5

### Krok 4

1. Przymocować górną ramę nośną (4) do ramy pionowej (5) i zabezpieczyć zespół za pomocą wzmocnionej płyty (48) i dwóch śrub sześciokątnych M10x50 (74).
2. Przymocuj podstawę siedziska (6) i wzmocnioną podstawę (8) do ramy pionowej (5) i zabezpiecz zespół za pomocą wzmocnionej płyty (48), dwóch śrub sześciokątnych M10x50 (74), jednej śruby M10x45 (75), podkładek i nakrętek.
3. Przymocuj pionową ramę ławki do ćwiczeń mięśni brzucha (59) do tylnej dolnej podstawy (2) i zabezpiecz zespół za pomocą wzmocnionej płyty (48), dwóch śrub sześciokątnych M10x50 (74), podkładek i nakrętek.
4. Przymocuj górną ramę (66) do górnej ramy nośnej (4), a tę ramę do prowadnic obciążników (22) i do pionowej ramy ławki do ćwiczeń mięśni brzucha (59) i zabezpiecz cały zespół za pomocą 3 zestawów śrub i podkładek (78) oraz 2 zestawów śrub i podkładek (82). Rys. 5

### Krok 5

1. Przymocuj wspornik teownika (13) i wał koła pasowego (51) do ramy pionowej i zabezpiecz zespół śrubami sześciokątnymi M10x50 (74), podkładkami i nakrętkami.
2. Przymocować wspornik ramienia motyla (10) do górnej ramy wsporczej (4) i zabezpieczyć zespół za pomocą śrub sześciokątnych M12x155 (69), gniazda ze stali nierdzewnej (42), podkładek i nakrętek.
3. Przymocować koło pasowe gniazda (32) do wału koła pasowego (51) i zabezpieczyć je śrubami sześciokątnymi M10x65 (73), podkładkami i nakrętkami.
4. Przymocować śrubę T (31) do pręta T (13) i zabezpieczyć zespół za pomocą śrub sześciokątnych M8x45 (89), podkładek i nakrętek. Rys. 6

### Krok 6

1. Zamocować prawe ramię przepustnicy (12) do wspornika ramienia przepustnicy (10) i zabezpieczyć zespół zaciskami ze stali nierdzewnej (42), śrubami sześciokątnymi M12x80 (70), podkładkami i nakrętkami.
2. Włóż uchwyty (16) w otwory lewego i prawego ramienia motylkowego (12, 11) i zabezpiecz je śrubami sześciokątnymi M10x20 (78) i podkładkami. Rys. 7

### Krok 7

1. Przymocuj podnóżek/podnośnik nóg (7) do podstawy siedziska (6) i zabezpiecz zespół śrubami sześciokątnymi M10x75 (72), podkładkami i nakrętkami.
2. Włóż podstawę podpierającą biceps (9) do podstawy podpierającej/podnoszącej nogi (7) i zabezpiecz zespół za pomocą pokrętła blokującego (41). Rys. 8

### Krok 8

1. Przymocuj oparcie (58) do ramy pionowej (5) i zabezpiecz je śrubami sześciokątnymi M8x45 (80) i podkładkami.
2. Przymocuj siedzisko (57) do podstawy siedziska (6) i zabezpiecz je śrubami sześciokątnymi M8x45 (80) i podkładkami.
3. Przymocuj wspornik bicepsa (60) do podstawy (9) i zabezpiecz go za pomocą śrub sześciokątnych M8x20 (63) i podkładek. Rys. 9

### Krok 9

1. Przymocuj prawy i lewy dolny uchwyt (52, 53) do pionowej ramy ławki do ćwiczeń mięśni brzucha (59) i zabezpiecz zespół za pomocą śrub sześciokątnych M10x50 (74), podkładek i nakrętek.
2. Włóż uchwyty (16) do lewego i prawego uchwyty dolnej sekcji i zamocuj je za pomocą śrub sześciokątnych M10x20 (78), podkładek i nakrętek.
3. Przymocuj ramę ławki do ćwiczeń mięśni brzucha (64) do odpowiedniej ramy pionowej (59) i zabezpiecz zespół za pomocą sworznia blokującego (85). Rys. 10

### Krok 10

1. Przymocuj lewy i prawy uchwyt treningowy do pompek (55, 56) do tylnej dolnej podstawy (2) i zabezpiecz zespół za pomocą śrub sześciokątnych M10x90 (71), podkładek i nakrętek. Rys. 11

### Krok 11

1. Przeciągnąć kabel 3 (44) przez koła pasowe w kolejności a.b.c.d.e, zwracając uwagę na położenie kabla (powyżej lub poniżej kół pasowych).
2. Przeciągnąć kabel 1 (34) przez koła pasowe w kolejności f.i.j.k.l., zwracając uwagę na położenie kabla (powyżej lub poniżej kół pasowych).
3. Przeciągnąć kabel 2 (39) przez koła pasowe w kolejności m.n.o.p.q.r., zwracając uwagę na

położenie kabla (powyżej lub poniżej kół pasowych). Przymocuj koniec kabla za pomocą dwóch haków zabezpieczających (38) i tańcucha (40). Rys. 12. - rys. 13

### Krok 12

1. Umieścić jeden koniec siatkowej osłony obciążników (23) na odpowiednim wsporniku (17). Rys. 14
2. Umieścić drugi koniec siatkowej osłony obciążników (23) na odpowiednim wsporniku (17). Rys. 15

## 4. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Regularnie smaruj ruchome części.
- Przed użyciem urządzenia należy zawsze sprawdzić i dokręcić wszystkie jego części.
- Do czyszczenia sprzętu należy używać łagodnych detergentów i unikać rozpuszczalników chemicznych.

## 5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

### Rutyna rozgrzewania i chłodzenia

- Ogrzewanie jest podstawową częścią jakiegokolwiek ćwiczenia. Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego i tym samym zminimalizowanie kontuzji. Rozgrzewaj się od 2 do 5 minut przed ćwiczeniem aerobowym. Przed rozpoczęciem każdej sesji treningowej wskazane jest przygotowanie organizmu do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzewkę i rozciąganie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczenie im większej ilości tlenu.
- Chłodzenie jest również ważne. Aby zmniejszyć bolesność, na koniec każdego treningu ochłódź ciało, powtarzając te ćwiczenia. Celem odprężenia jest przywrócenie ciała do stanu spoczynku na koniec każdej sesji treningowej. Chłodzenie w odpowiedni sposób obniża powoli tętno i pozwala krwi powrócić do serca.

**OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi. Przed użyciem podobnego sprzętu treningowego należy uważnie przeczytać instrukcję.

### Obróć głowę

Obróć głowę do prawo jeden raz, aż do poczucia lekkiego szarpnięcia po lewej stronie szyi. Następnie, obróć głowę do tyłu jeden raz, podnosząc ją ku górze z otwartą buzią. Powtórz

akcję obracając głowicę do lewej strony jeden raz. Na koniec raz opuść głowę w kierunku klatki piersiowej.

### **Unoszenie ramion**

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

### **Boczne rozciąganie**

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

### **Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda**

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

### **Rozciąganie wewnętrznej ściany ud**

Usiądź na podłodze ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przybliż maksymalnie stopy do pachwin. Odepchnij lekko kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 min.

### **Dotknij swoich stóp**

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

### **Rozciąganie ścięgien**

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

### **Rozciąganie tydki/ścięgna Achillesa**

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

Niektóre z ćwiczeń, które można wykonać za pomocą DrumFit HomeGym 2000 Double, pokazano na rys. 16



## 6. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07192

Produkt: Drumfit HomeGym 2000 Double

Waga maksymalna użytkownika: 150 kg

Maksymalne obciążenie treningowe: 65 kg

Klasa H

Wymiary: 168 x 218,5 x 211 cm

Waga: 137,2 kg

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

## 7. RECYKLING

Produkt należy utylizować oddzielnie od odpadów domowych.

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

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

## 8. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

## 9. COPYRIGHT

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

## 1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1

- A. Horní kladka
- B. Vodicí tyče na závaží
- C. Levé motýlí rameno
- D. Pravé motýlí rameno
- E. Podpěra pro motýlí rameno
- F. Opěrka
- G. Sedadlo
- H. Opěrka na ruce
- I. Posilovací lavice na břišní svaly
- J. Podstavec na podepírání/zvedání nohou
- K. Hlavní dolní rám
- L. Zadní dolní základna
- M. Přední dolní základna

### Seznam dílů. Obr. 2

Č.	DÍL	POČET	15	Dolní kladka	1
1	Hlavní dolní rám	1	16	Rukojeti	4
2	Zadní dolní základna	1	17	Držák krytu závaží	4
3	Přední dolní základna	1	18	Váleček (370 mm)	1
4	Horní nosný rám	1	19	Váleček (390 mm)	1
5	Vertikální rám	1	20	Váleček (310 mm)	2
6	Podpěra sedadla	1	21	Tyč pro výběr váhy závaží	1
7	Podstavec na podepírání/ zvedání nohou	1	22	Vodicí tyče na závaží (1820 mm)	2
8	Zesílený podstavec	1	23	Kryt ze síťoviny pro závaží	2
9	Podstavec pro opěrku na biceps	1	24	Horní deska se závažím	1
10	Podpěra pro motýlí rameno	1	25	Objímka blokového závaží	1
11	Levé motýlí rameno	1	26	Kolík ø10	1
12	Pravé motýlí rameno	1	27	Velká podložka (ø45)	1
13	Podpěrná tyč ve tvaru T	1	28	Gumový tlumič	2
14	Horní kladka	1	29	Bloková závaží	9

30	Kolečko	1	57	Sedadlo	1
31	Šroub ve tvaru T	1	58	Opěrka	1
32	Řemenice sedadla	2	59	Vertikální rám posilovací lavice na břišní svaly	1
33	Podstavec řemenice	1	60	Opěrka na biceps	1
34	Kabel 1	1	61	Opěrka (malá)	1
35	Seřizovací destička	2	62	Opěrka na biceps (malá)	2
36	Řemenice	12	63	Sedadlo posilovací lavice na břišní svaly	1
37	Objímka řemenice	4	64	Rám posilovací lavice na břišní svaly	1
38	Bezpečnostní hák	5	65	Háček	4
39	Kabel 2	1	66	Horní rám	1
40	Řetěz	2	67	Zajišťovací kolík 10*85	2
41	Zajišťovací knoflík (M16)	1	68	Zajišťovací kolík 10*150	1
42	Objímka z nerezové oceli	6	69	M12 x 155	1
43	Pěnový návlek (250 mm)	2	70	M12 x 85	2
44	Kabel 3	1	71	M10 x 90	4
45	Pěnový návlek (160 mm)	4	72	M10 x 75	1
46	Pěnová rukojeť (140 mm)	6	73	M10 x 60	2
47	Plastová krytka	4	74	M10 x 50	14
48	Zesílená destička (100 mm)	3	75	M10 x 45	3
49	Zesílená destička (130 mm)	1	76	M10 x 40	10
50	Gumová krytka	1	77	M10 x 25	2
51	Hřídel pro řemenice	1	78	M10 x 20	9
52	Pravá rukojeť pro spodní část	1	79	M8 x 60	2
53	Levá rukojeť pro spodní část	1	80	M8 x 45	4
54	Dlouhá rukojeť	1	81	M8 x 20	6
55	Levá rukojeť pro cvičení kliků	1	82	M8 x 45	8
56	Pravá rukojeť pro cvičení kliků	1	83	M8 x 65	4

## ČEŠTINA

84	M8 x 90	2	87	Činky	2
85	Zajišťovací kolík	1	88	Krytky nohou	6
86	Kolečko	1	89	M8 x 40	1

### 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 dodávky a v dobrém stavu. Pokud některá chybí nebo není v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte oficiální servisní službu Cecotec.

### Obsah krabice

- Posilovací věž Drumfit HomeGym 2000 Double
- Tento návod k použití
- Sada nářadí

## 3. MONTÁŽ PRODUKTU

### Krok 1

1. Na konce přední (3) a zadní (2) dolní základny nasadte krytky nohou (88).
2. Vložte vodící tyče na závaží (22) do otvorů v zadní dolní základně (2) a připevněte hlavní dolní rám (1) pomocí dvou šestihranných šroubů M10x20 (78), dvou šroubů M8x20 (81) a podložek, abyste sestavu zajistili.
3. Připevněte přední dolní základnu (3) k hlavnímu dolnímu rámu (1) a zajistěte sestavu pomocí dvou šestihranných šroubů M10x45 (75), podložek, matic a dvou šestihranných šroubů M8x20 (81).
4. Připevněte držák krytu závaží (17) k zadní dolní základně (2) pomocí 4 upevňovacích šroubů a podložek (82). Obr. 3

### Krok 2

1. Blokované závaží (24, 29) posouvejte podél vodících tyčí (22).
2. Vložte objímku blokovaného závaží (25) do prvního otvoru tyče pro výběr váhy závaží (21) a zajistěte jej kolíkem  $\varnothing 10$  (26).

3. Zasuňte tyč pro výběr váhy závaží (21) do blokového závaží (29) a zajistěte ji pojistným kolíkem 10\*150 (68).
4. Posuňte horní desku závaží (24) podél vodicích tyčí na závaží (22) a upevněte velkou podložku  $\varnothing 45$  (27). Obr. 4

### Krok 3

1. Připevněte vertikální rám (5) k hlavnímu dolnímu rámu (1) a zajistěte sestavu pomocí zesílené destičky (48), dvou šestihranných šroubů M10x50 (74) podložek a matic. Obr. 5

### Krok 4

1. Připevněte horní nosný rám (4) ke vertikálnímu rámu (5) a sestavu upevněte pomocí zesílené destičky (48) a dvou šestihranných šroubů M10x50 (74).
2. Připevněte podstavec sedadla (6) a zesílený podstavec (8) ke vertikálnímu rámu (5) a sestavu upevněte pomocí zesílené destičky (48), dvou šestihranných šroubů M10x50 (74), jednoho šroubu M10x45 (75), podložek a matic.
3. Připevněte vertikální rám posilovací lavice pro břišní svaly (59) k zadní dolní základně (2) a zajistěte sestavu pomocí zesílené destičky (48), dvou šestihranných šroubů M10x50 (74), podložek a matic.
4. Připevněte horní rám (66) k hornímu nosnému rámu (4) a tento rám k vodicím tyčím na závaží (22) a ke vertikálnímu rámu posilovací lavice pro břišní svaly (59) a celou sestavu zajistěte pomocí 3 sad šroubů a podložek (78) a 2 sad šroubů a podložek (82). Obr. 5

### Krok 5

1. Připevněte podpěrnou tyč ve tvaru T (13) a hřídel řemenice (51) ke vertikálnímu rámu a zajistěte sestavu pomocí šestihranných šroubů M10x50 (74), podložek a matic.
2. Připevněte podpěru pro motýlí rameno (10) k hornímu nosnému rámu (4) a zajistěte sestavu pomocí šestihranných šroubů M12x155 (69), objímek z nerezové oceli (42), podložek a matic.
3. Připevněte řemenici sedadla (32) k hřídeli řemenice (51) a zajistěte ji pomocí šestihranných šroubů M10x65 (73), podložek a matic.
4. Připevněte šroub ve tvaru T (31) k podpěrné tyči ve tvaru T (13) a zajistěte sestavu pomocí šestihranných šroubů M8x45 (89), podložek a matic. Obr. 6

### Krok 6

1. Připevněte pravé motýlí rameno (12) k podpěře pro motýlí rameno (10) a zajistěte sestavu pomocí objímek z nerezové oceli (42), šestihranných šroubů M12x80 (70), podložek a matic.
2. Vložte rukojeti (16) do otvorů pro levé a pravé motýlí rameno (12, 11) a zajistěte ji pomocí šestihranných šroubů M10x20 (78) a podložek. Obr. 7

## ČEŠTINA

### Krok 7

1. Připevněte podstavec na podepírání/zvedání nohou (7) k podstavci sedadla (6) a zajistěte sestavu pomocí šestihranných šroubů M10x75 (72), podložek a matic.
2. Vložte podstavec pro opěrku na biceps (9) do podstavce na podepírání/zvedání nohou (7) a zajistěte sestavu pomocí zajišťovacího knoflíku (41). Obr. 8

### Krok 8

1. Připevněte opěrku zad (58) ke vertikálnímu rámu (5) a upevněte ji pomocí šestihranných šroubů M8x45 (80) a podložek.
2. Připevněte sedadlo (57) k podstavci sedadla (6) a zajistěte jej pomocí šestihranných šroubů M8x45 (80) a podložek.
3. Připevněte opěrku na biceps (60) k jejímu podstavci (9) a zajistěte ji pomocí šestihranných šroubů M8x20 (63) a podložek. Obr. 9

### Krok 9

1. Připevněte pravou a levou rukojeť pro spodní část (52, 53) ke vertikálnímu rámu posilovací lavice pro břišní svaly (59) a zajistěte sestavu pomocí šestihranných šroubů M10x50 (74), podložek a matic.
2. Vložte rukojeti (16) do levé a pravé rukojeti pro spodní část a upevněte je pomocí šestihranných šroubů M10x20 (78), podložek a matic.
3. Připevněte rám posilovací lavice pro břišní svaly (64) k odpovídajícímu vertikálnímu rámu (59) a zajistěte sestavu pomocí zajišťovacího kolíku (85). Obr. 10

### Krok 10

1. Připevněte levou a pravou rukojeť pro cvičení kliků (55, 56) k zadní dolní základně (2) a zajistěte sestavu pomocí šestihranných šroubů M10x90 (71), podložek a matic. Obr. 11

### Krok 11

1. Kabel 3 (44) protáhněte řemenicemi v pořadí a.b.c.d.e, přičemž respektujte umístění kabelu (nad nebo pod řemenicemi).
2. Kabel 1 (34) protáhněte řemenicemi v pořadí f.i.j.k.l., přičemž respektujte umístění kabelu (nad nebo pod řemenicemi).
3. Kabel 2 (39) protáhněte řemenicemi v pořadí m.n.o.p.q.r., přičemž respektujte umístění kabelu (nad nebo pod řemenicemi). Konec kabelu připojte pomocí dvou bezpečnostních háčků (38) a řetízku (40). Obr. 12 a Obr. 13

### Krok 12

1. Umístěte jeden konec krytu ze síťoviny pro závaží (23) na odpovídající držák (17). Obr. 14
2. Umístěte druhý konec krytu ze síťoviny pro závaží (23) na odpovídající držák (17). Obr. 15

## 4. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Pravidelně promazávejte pohyblivé části.
- Před použitím zařízení vždy zkontrolujte a utáhněte všechny části přístroje.
- K čištění zařízení používejte jemné čisticí prostředky a vyhněte se chemickým rozpouštědlům.

## 5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

### Rutina zahřátí a ochlazení

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

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

### Otáčení hlavy

Jedenkrát otočte hlavu doprava, dokud neucítíte mírné tahání na levé straně krku. Poté jedenkrát zakloňte hlavu, vysuňte bradu směrem ke stropu a nechte ústa otevřená. Akci zopakujte tak, že jednou otočíte hlavu doleva. A nakonec skloňte hlavu k hrudi.

### Zvedání ramen

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

### Protažení do strany

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

### Protažení čtyřhlavého stehenního svalu

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

### **Protažení vnitřní strany stehen**

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

### **Dotýkání se nohou**

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

### **Protažení zadních stehenních svalů**

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

### **Protažení lýtka/Achillovy šlachy**

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

Některé cviky, které lze provádět s posilovací věží DrumFit HomeGym 2000 Double, jsou znázorněny na Obr. 16

## **6. TECHNICKÉ SPECIFIKACE**

Reference produktu: 07192

Produkt: Drumfit HomeGym 2000 Double

Maximální hmotnost uživatele: 150 kg

Maximální tréninková zátěž: 65 kg

Třída H

Rozměry: 168 x 218,5 x 211 cm

Hmotnost: 137,2 kg

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku



## 7. RECYKLACE

Výrobek musí být likvidován odděleně od domovního odpadu.

Když tento produkt dosáhne konce své životnosti, měli byste jej odnést na vhodné místo k recyklaci. Pro podrobnější informace o nejvhodnějším způsobu likvidace výrobku by se měl spotřebitel kontaktovat s místními úřady.

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

## 8. 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.

## 9. 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.

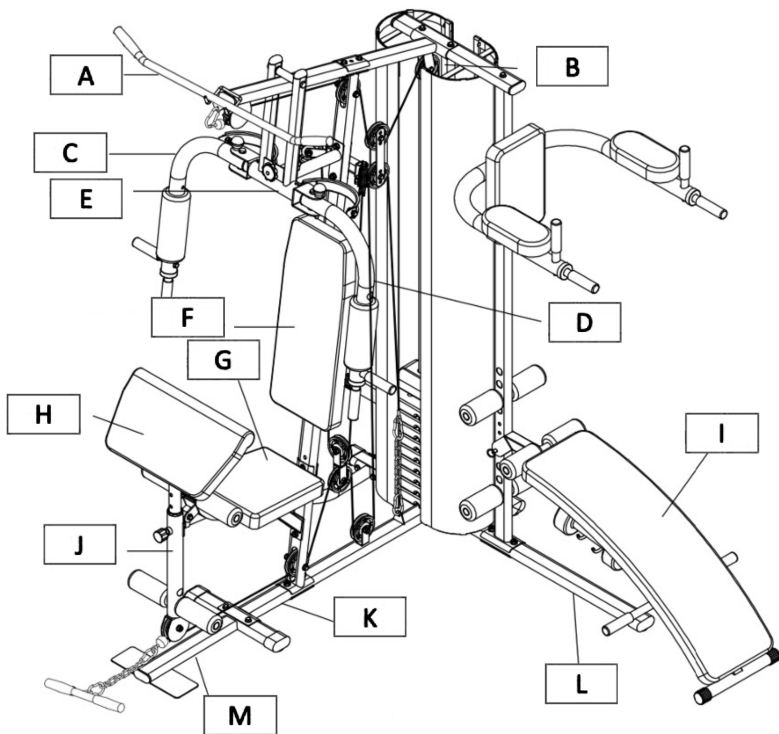


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

1. 1PC 	2. 1PC 	3. 1PC 	4. 1PC 	5. 1PC 
6. 1PC 	7. 1PC 	8. 1PC 	9. 1PC 	22. 2PCS 
10. 1PC 	11. 1PC 	12. 1PC 	13. 1PC 	23. 2PCS 
14. 1PC 	15. 1PC 	16. 4PCS 	17. 4PCS 	
18. 1PC 	19. 1PC 	20. 2PCS 	21. 1PC 	24. 1PC 
25. 1PC 	26. 1PC 	27. 1PC 	28. 2PCS 	29. 9 PCS 
30. 1PC 	31. 1PC 	32. 2PCS 	33. 1PC 	34. 1PC 
35. 2PCS 	36. 12PCS 	37. 4PCS 	38. 5PCS 	39. 1PC 
40. 2PCS 	41. 1PC 	42. 8PCS 	43. 2PCS(FOAM) 	44. 1PC 
45. 4PCS(FOAM) 	46. 8PCS(FOAM) 	47. 4PCS 	48. 3PCS 	49. 1PC 
50. 1PC 	51. 1PC 	52. 1PC 	53. 1PC 	54. 1PC 
55. 1PC 	56. 1PC 	57. 1PC 	58. 1PC 	59. 1PC 
60. 1PC 	61. 1PC 	62. 2PCS 	63. 1PC 	64. 1PC 
65. 4PCS 	66. 1PCS 	67. 2PCS 	68. 1PC 	

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



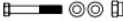


















69. 1PC(M12*155) 	83. 4PCS(M8*65) 
70. 2PCS(M12*65) 	84. 2PCS(M8*90) 
71. 4PCS(M10*90) 	85. Locking Pin 1PC 
72. 1PC(M10*75) 	86. Knob 1PC 
73. 2PCS(M10*60) 	87. Dumbbell 2PCS 
74. 14PCS(M10*50) 	88. Foot cover 6PCS 
75. 3PCS(M10*45) 	89 1PCS(M8*40) 
76. 10PCS(M10*40) 	
77. 2PCS(M10*25) 	
78. 9PCS(M10*20) 	
79. 2PCS(M6*60) 	
80. 4PCS(M8*45) 	
81. 6PCS(M6*20) 	
82. 8PCS(M8*45) 	

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

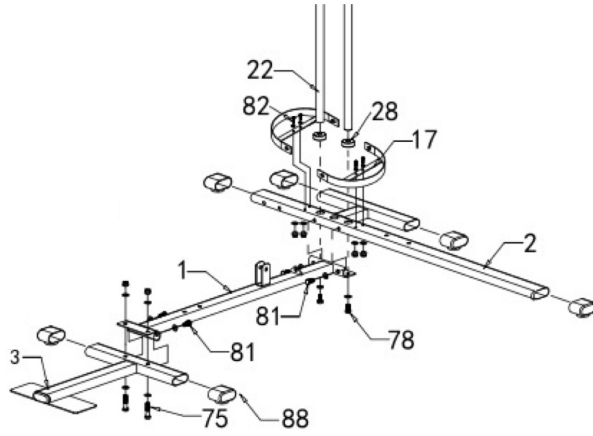


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

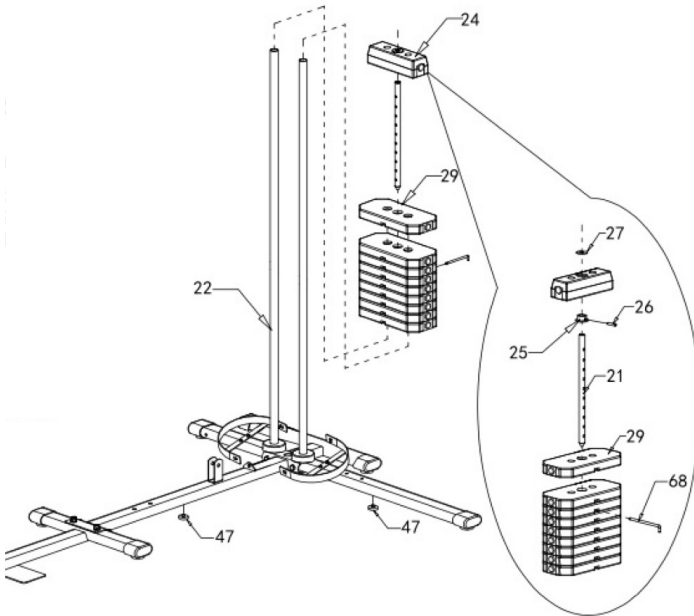


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

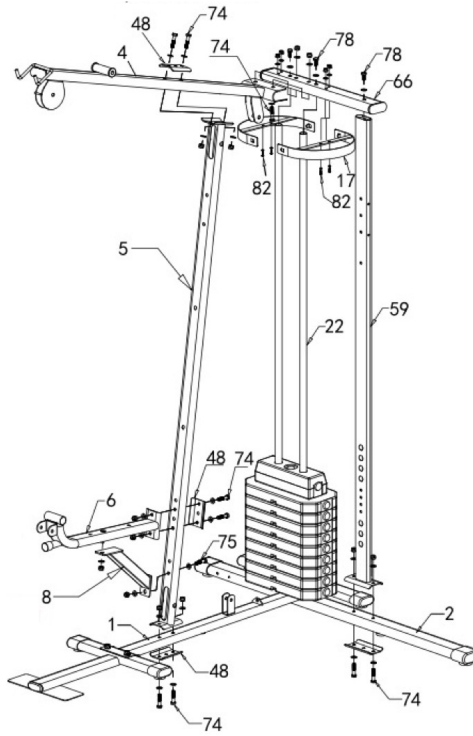


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

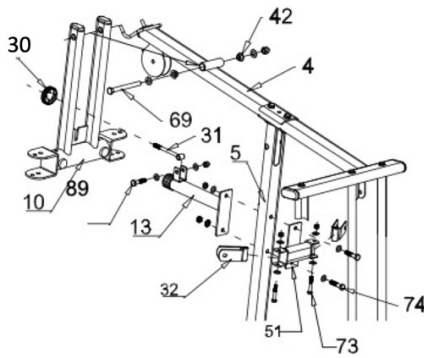


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

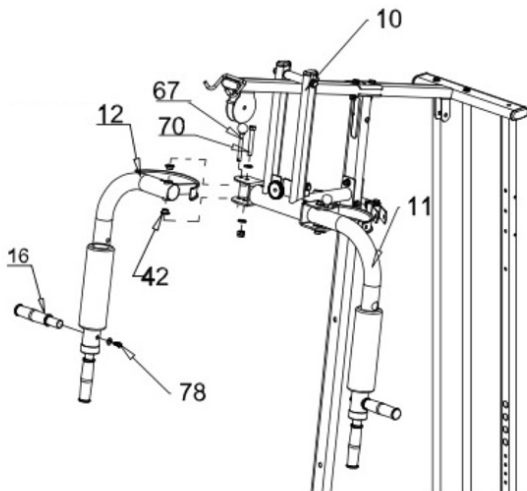


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

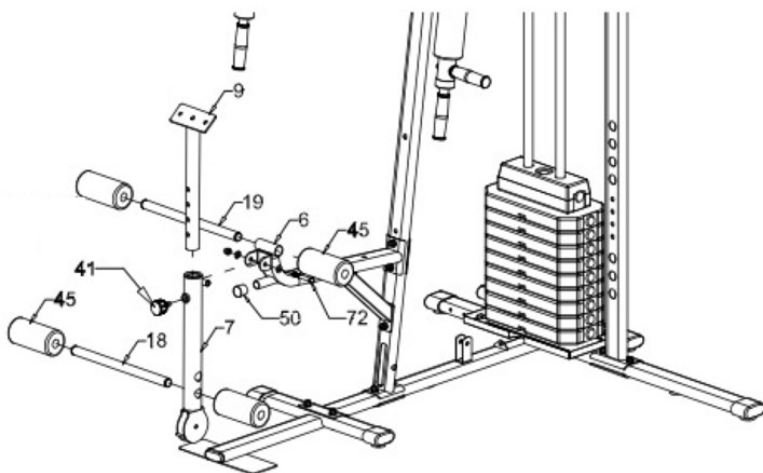


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8

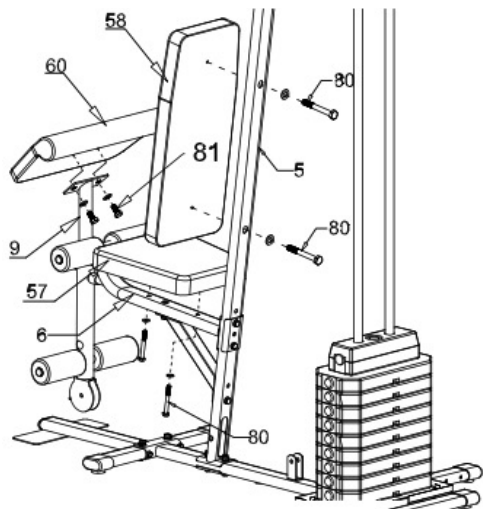


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 9

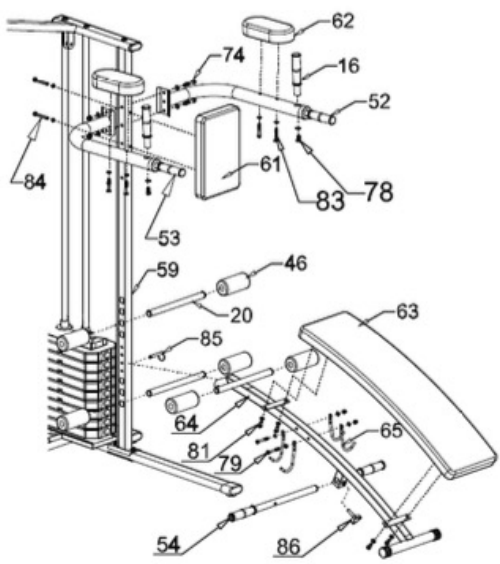


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 10



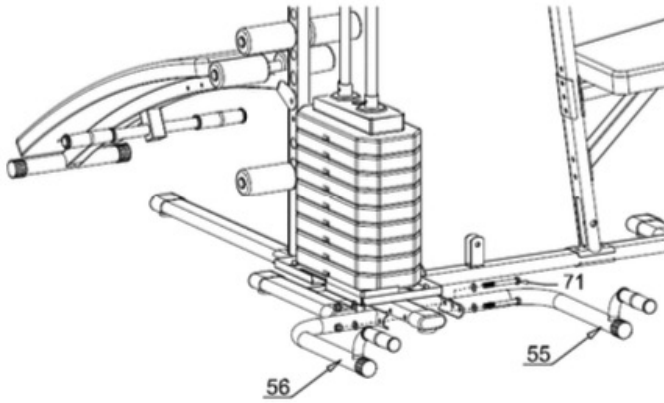


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 11

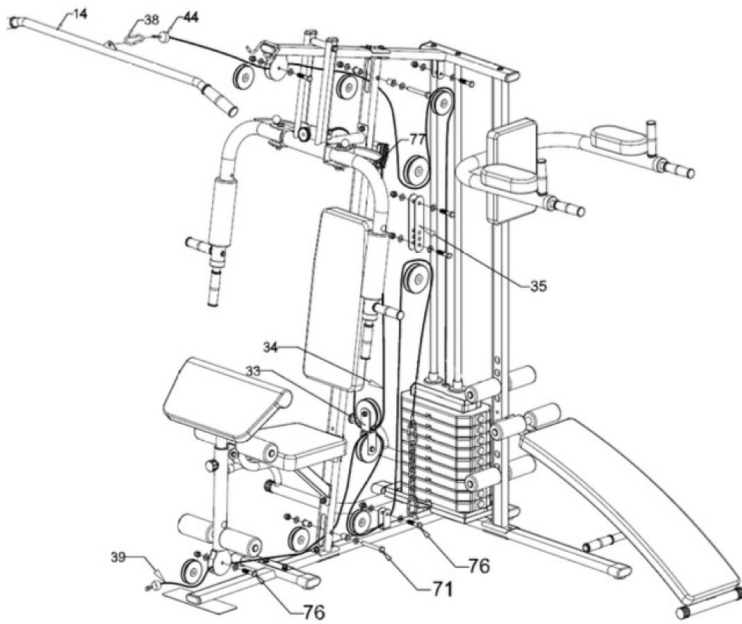


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 12

34. 1PC  
: 3.01M

39. 1PC  
: 3.95M

44. 1PC  
: 2.57M

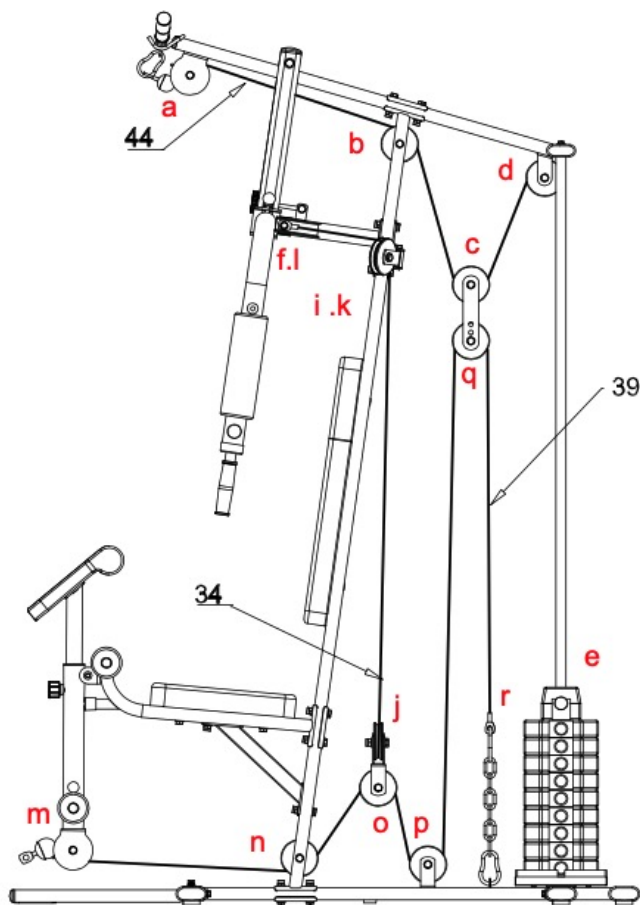


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 13

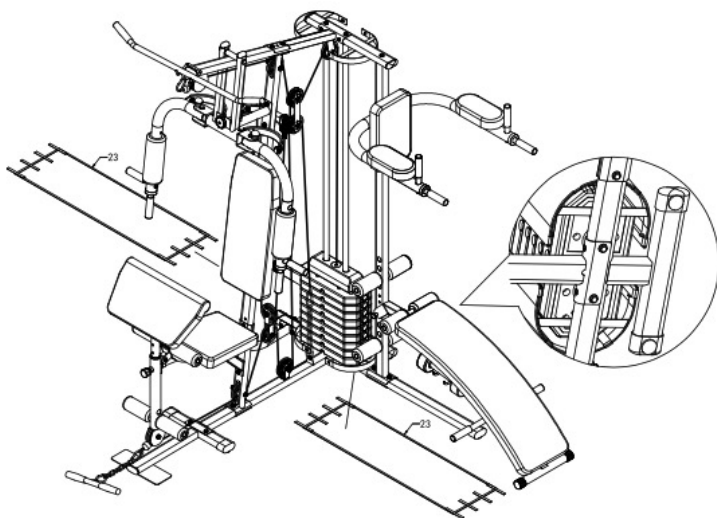


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 14

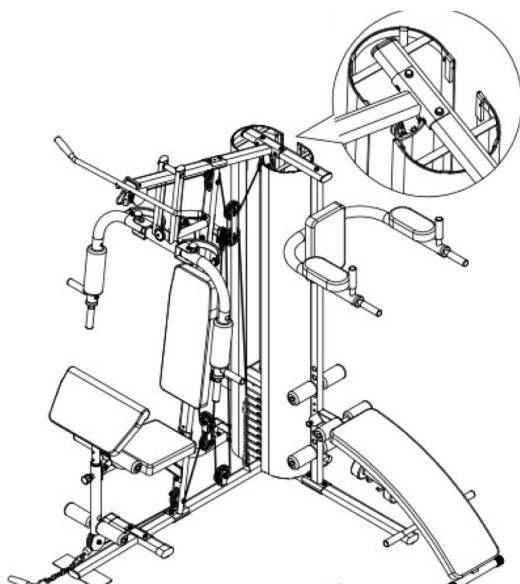


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 15

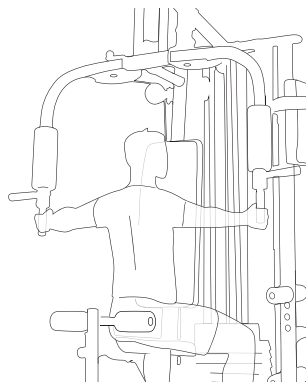
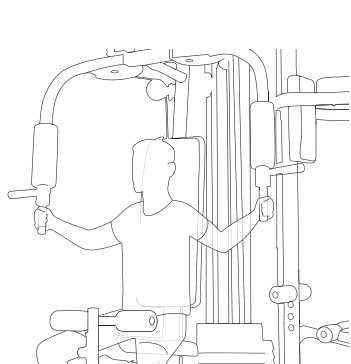
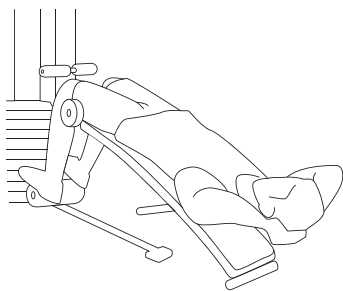
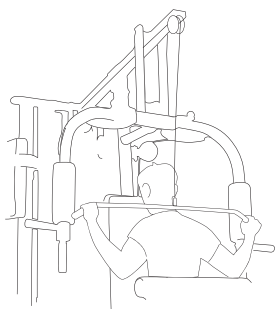
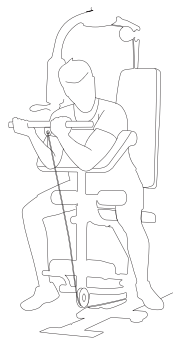
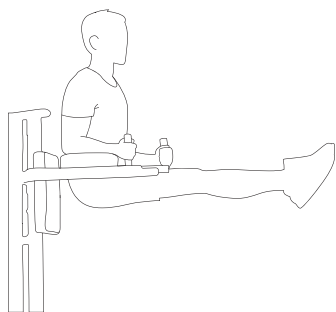


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 16



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

Cecotec Innovaciones S.L.  
Av. Reyes Católicos, 60  
46910, Alfafar (Valencia)  
AP01230921