

# cecotec

## DRUMFIT INVERSION 1800

Tabla de inversión plegable con inversión total /  
Foldable inversion table with total inversion



# 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   | 9  |
| 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                     | 32 |
| 3. Montaje                           | 33 |
| 4. Funcionamiento                    | 34 |
| 5. Información relativa al ejercicio | 35 |
| 6. Limpieza y mantenimiento          | 35 |
| 7. Especificaciones técnicas         | 36 |
| 8. Reciclaje                         | 36 |
| 9. Garantía y SAT                    | 36 |
| 10. Copyright                        | 36 |

## INDEX

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1. Parts and components           | 37 |
| 2. Before use                     | 38 |
| 3. Assembly                       | 39 |
| 4. Operation                      | 40 |
| 5. Information on exercising      | 41 |
| 6. Cleaning and maintenance       | 41 |
| 7. Technical specifications       | 41 |
| 8. Recycling                      | 42 |
| 9. Technical support and warranty | 42 |
| 10. Copyright                     | 42 |

## SOMMAIRE

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1. Pièces et composants               | 43 |
| 2. Avant utilisation                  | 44 |
| 3. Montage                            | 45 |
| 4. Fonctionnement                     | 46 |
| 5. Informations concernant l'exercice | 47 |
| 6. Nettoyage et entretien             | 47 |
| 7. Spécifications techniques          | 48 |
| 8. Recyclage                          | 48 |
| 9. Garantie et SAV                    | 48 |
| 10. Copyright                         | 48 |

## INHALT

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. Teile und Komponenten      | 49 |
| 2. Vor dem Gebrauch           | 50 |
| 3. Installation               | 51 |
| 4. Bedienung                  | 52 |
| 5. Fitnessinformation         | 53 |
| 6. Reinigung und Wartung      | 53 |
| 7. Technische Spezifikationen | 54 |
| 8. Recycling                  | 54 |
| 9. Garantie und Kundendienst  | 54 |
| 10. Copyright                 | 54 |

## INDICE

|  |    |
|--|----|
| 1. Parti e componenti                    | 55 |
| 2. Prima dell'uso                        | 56 |
| 3. Montaggio                             | 57 |
| 4. Funzionamento                         | 58 |
| 5. Informazioni relative all'allenamento | 59 |
| 6. Pulizia e manutenzione                | 59 |
| 7. Specifiche tecniche                   | 60 |
| 8. Riciclaggio                           | 60 |
| 9. Garanzia e supporto tecnico           | 60 |
| 10. Copyright                            | 60 |

## ÍNDICE

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1. Peças e componentes                | 61 |
| 2. Antes de usar                      | 62 |
| 3. Montagem                           | 63 |
| 4. Funcionamento                      | 64 |
| 5. Informações relativas ao exercício | 65 |
| 6. Limpeza e manutenção               | 65 |
| 7. Especificações técnicas            | 66 |
| 8. Reciclagem                         | 66 |
| 9. Garantia e SAT                     | 66 |
| 10. Copyright                         | 66 |

## INHOUD

|   |    |
|---|----|
| 1. Onderdelen en componenten            | 67 |
| 2. Vóór u het apparaat gebruikt         | 68 |
| 3. Montage                              | 69 |
| 4. Werking                              | 70 |
| 5. Informatie over de training.         | 71 |
| 6. Schoonmaak en onderhoud              | 71 |
| 7. Technische specificaties             | 72 |
| 8. Recycling                            | 72 |
| 9. Garantie en technische ondersteuning | 72 |
| 10. Copyright                           | 72 |

## SPIS TREŚCI

|  |    |
|--|----|
| 1. Części i komponenty                   | 73 |
| 2. Przed użyciem                         | 74 |
| 3. Montaż                                | 75 |
| 4. Funkcjonowanie                        | 76 |
| 5. Informacje związane z ćwiczeniami     | 77 |
| 6. Czyszczenie i konserwacja             | 77 |
| 7. Specyfikacja techniczna               | 77 |
| 8. Recykling                             | 78 |
| 9. Gwarancja i Serwis Pomocy Technicznej | 78 |
| 10. Prawa autorskie                      | 78 |

## OBSAH

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 1. Díly a součásti               | 79 |
| 2. Před použitím                 | 80 |
| 3. Montáž                        | 81 |
| 4. Provoz                        | 82 |
| 5. Informace týkající se cvičení | 83 |
| 6. Čištění a údržba              | 83 |
| 7. Technické specifikace         | 83 |
| 8. Recyklace                     | 84 |
| 9. Záruka a technický servis     | 84 |
| 10. Copyright                    | 84 |

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

- 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.
- No use este producto sin la aprobación de un fisioterapeuta.
- No realice inversiones totales hasta sentirse cómodo con las inversiones parciales. Empiece con inversiones parciales de no más de 30 segundos y vaya aumentando el tiempo de inversión progresivamente.
- Aumente solo unos pocos grados cada vez que quiera progresar.
- Asegúrese de salir de la inversión lentamente, asegurando que el cuerpo se ajuste a la nueva posición.
- El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto.
- Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- 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 permita el uso de esta máquina a niños de 14 años y manténgalos 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. No permita que los niños usen y/o jueguen con la máquina.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretados antes de usar la tabla de inversión. El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use la tabla de inversión 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 tabla de inversión 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 lesionarse la espalda.
- El equipo no está recomendado para su uso en interiores.
- Este producto está destinado sólo para uso doméstico. No lo utilice en comercios, instituciones ni con objetivos terapéuticos.

- Antes de utilizar el equipo, siga siempre las recomendaciones de calentamiento y los ejercicios de estiramiento.
- Solo una persona a la vez debe utilizar la tabla de inversión.
- 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.
- Proteja el suelo donde vaya a colocar el aparato con una esterilla protectora.
- El peso máximo de usuario es de 120 kg.
- 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
- No realice inversiones nada más comer o beber sin esperar a que el cuerpo lo absorba.
- Mantenga la tabla de inversión lejos de la humedad excesiva y el polvo.
- Vista ropa adecuada cuando el producto. 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 tabla de inversión.

## SAFETY INSTRUCTIONS

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

- 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.
- Do not use this product without the approval of a physiotherapist.
- Do not make full inversion exercises until you feel comfortable with partial inversions. Start with partial inversions of no more than 30 seconds and then progressively increase the inversion time.
- Increase only a few degrees each time you want to make progress.
- Make sure to exit the inversion movement slowly, ensuring that the body adjusts to the new position.
- 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.
- This machine can be used by people with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the appliance.
- Do not allow children under 14 to use the machine and keep them away from it.

- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed. Do not allow children to use it and/or play with the machine.
- Check that the screws and nuts are securely fastened before using the machine. The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Always use the inversion table as indicated in this instruction manual. If you find any defective piece when assembling or testing the machine, stop using it immediately and contact the official Cecotec Technical Support Service. Do not use the inversion table until the problem has been solved.
- Any misuse or non-compliance with these instructions voids the warranty and the manufacturer's liability.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising immediately if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your training programme.
- Care must be taken when lifting or moving the machine so as not to injure your back.
- The machine is recommended for indoor use.
- This product is intended for household use only. Do not use it in shops, institutions, or for therapeutic purposes. Follow the recommended warm-up and stretching exercises before using the equipment to exercise.
- Only one person at a time should use the inversion table.

- 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.
- Protect the floor where the appliance is to be placed with a protective mat.
- Maximum user weight: 120 kg.
- 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.
- Do not perform any inversion exercises right after eating or drinking, rather wait for it to be absorbed by the body.
- Keep the inversion table away from excessive humidity and dust.
- Wear appropriate clothes when using the machine. Avoid wearing baggy clothing, as it may get stuck or hinder movement. It is advisable to wear sports shoes.
- Do not place any sharp objects around the inversion table.

## **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.

- 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.

- N'utilisez pas ce produit sans l'accord d'un physiothérapeute.
- N'effectuez pas d'inversions complètes tant que vous n'êtes pas à l'aise avec les inversions partielles. Commencez par des inversions partielles de 30 secondes maximum et augmentez progressivement la durée de l'inversion.
- Augmentez l'inclinaison de quelques degrés seulement à chaque fois que vous voulez progresser.
- Veillez à revenir lentement à la position initiale, en veillant à ce que votre corps s'adapte à la nouvelle position.
- Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- 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. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec l'appareil.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'équipement. 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 table d'inversion 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. N'utilisez pas l'équipement 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.
- L'équipement est recommandé pour une utilisation à l'intérieur.
- 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 l'équipement, il est recommandé de vous échauffer et de vous étirer.
- La table d'inversion 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.
- Protégez le sol où l'équipement va être placé avec un tapis de protection.
- Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- 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
- N'effectuez pas d'inversions immédiatement après avoir mangé ou bu.
- Maintenez la table d'inversion loin de l'humidité excessive et de la poussière.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. 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 table d'inversion.

## SICHERHEITSHINWEISE

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

- 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.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht ohne die Zustimmung eines Physiotherapeuten.
- Tätigen Sie keine vollständigen Investitionen, bevor Sie sich mit Teilinvestitionen wohl fühlen. Beginnen Sie mit teilweisen Umkehrungen von nicht mehr als 30 Sekunden und steigern Sie die Dauer der Umkehrungen schrittweise.
- Erhöhen Sie jedes Mal, wenn Sie Fortschritte machen wollen, nur um ein paar Grad.
- Achten Sie darauf, die Umkehrung langsam zu beenden, damit sich der Körper an die neue Position anpassen kann.
- Das Produkt 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.
- 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, dieses Gerät zu benutzen und halten Sie sie davon fern.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie die Inversionstabelle benutzen. Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Benutzen Sie das Gerät wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist. Sollten Sie beim Zusammenbau oder Testen des Geräts defekte Teile feststellen, verwenden Sie es bitte nicht mehr und wenden Sie sich an den Cecotec-Kundendienst. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
- Der Hersteller übernimmt keine Haftung von der unsachgemäßen Verwendung des Produktes oder Nichteinhaltung dieser Anweisungen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Hören Sie sofort auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
- Seien Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig, Sie könnten sich den Rücken verletzen.

- Das Gerät wird für die Verwendung in Innenräumen empfohlen.
- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Nicht in Geschäften, Einrichtungen oder zu therapeutischen Zwecken verwenden. Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie immer die empfohlenen Aufwärm- und Dehnübungen durchführen.
- Es sollte immer nur eine Person das Gerät benutzen.
- 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.
- Schützen Sie den Boden, auf dem das Gerät aufgestellt werden soll, mit einer Schutzmatte.
- Maximales Benutzergewicht von 120 kg.
- 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
- Investieren Sie nichts, was Sie sonst noch essen oder trinken, ohne abzuwarten, bis es vom Körper aufgenommen worden ist.
- Halten Sie das Gerät von übermäßiger Feuchtigkeit und Staub fern.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Produkts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, da diese hängen bleiben oder die Bewegung behindern kann. Es ist ratsam, Sportschuhe zu tragen.
- Legen Sie keine scharfen Gegenstände um das Gerät herum.

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

- Prima di iniziare un programma di esercizi, si consiglia di consultare il proprio 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.
- Non utilizzare questo apparecchio senza l'approvazione di un fisioterapista.
- Non eseguire inversioni totali finché non ci si sente a proprio agio con le inversioni parziali. Iniziare con inversioni parziali di non più di 30 secondi e aumentare progressivamente il tempo di inversione.
- Aumentare solo di pochi gradi ogni volta che si vuole progredire.
- Tornare in posizione iniziale in maniera lenta e controllata per permettere al corpo di adattarsi alla nuova posizione.
- L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente.
- È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto indicato in questo manuale.
- 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 consentire ai bambini di età inferiore ai 14 anni di utilizzare la macchina e tenerli lontani da essa.
- 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. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio.
- Prima di utilizzare la panca per panca a inversione, accertarsi che i bulloni e i dadi 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 panca a inversione come viene indicato in questo 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. Non utilizzare la panca a inversione 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 avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchio per evitare lesioni lombari.

- Si consiglia un uso al chiuso dell'apparecchio.
- 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 panca a inversione può essere usata 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.
- Proteggere il pavimento dove deve essere collocato l'apparecchio con un tappetino di protezione.
- Il peso massimo dell'utente è di 120 kg.
- Assicurarsi di lasciare uno spazio minimo di 0,6 m attorno alle zone accessibili dell'apparecchio.
- Non eseguire inversioni subito dopo aver mangiato o bevuto.
- Mantenere la panca a inversione lontano da eccessiva umidità e polvere.
- Indossare abbigliamento adeguato quando si usa il prodotto. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché potrebbero incastrarsi o ostacolare i movimenti. È consigliabile l'uso di calzature sportive.
- Non collocare alcun oggetto affilato nei pressi della panca a inversione.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

- 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.
- Não utilize este aparelho sem a autorização de um fisioterapeuta.
- Não efetue inversões totais até se sentir confortável com inversões parciais. Comece com inversões parciais de, no máximo, 30 segundos e aumente progressivamente o tempo de inversão.
- Aumente apenas alguns graus de cada vez que quiser fazer progressos.
- Tome cuidado quando voltar a posição inicial para que o corpo se adapte lentamente.
- 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.
- 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 ao aparelho 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. Não permita que as crianças usem e brinquem com o aparelho.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar o aparelho. O nível de segurança do seu aparelho só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Utilize o aparelho 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 esteja resolvido.
- Todo uso incorreto ou incumprimento deste manual, anula a garantia do produto e as responsabilidades do fabricante.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu programa de exercícios.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover o aparelho, para não magoar as costas.
- O aparelho é recomendado para utilização em interiores.
- Este aparelho destina-se apenas a uso doméstico. Não utilize em lojas, instituições ou para fins terapêuticos. Não recomendado para utilização no exterior.
- Antes de utilizar o aparelho, siga sempre as recomendações de aquecimento e os exercícios de alongamento.
- Apenas uma pessoa de cada vez deve usar o aparelho.
- 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.
- Proteja o chão onde o aparelho vai ser colocado com um tapete de proteção.
- Peso máximo do utilizador de 120 kg.
- 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
- Não faça inversões em mais nada que coma ou beba sem esperar que seja absorvido pelo organismo.
- Mantenha o aparelho longe da humidade excessiva e do pó.
- Use roupa adequada ao usar o aparelho. Evite usar roupas largas que possam ficar presas ou dificultar o movimento. Recomenda-se o uso de calçado desportivo.
- Não coloque objetos afiados à volta do aparelho.

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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

- 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.
- Gebruik dit product niet zonder toestemming van een fysiotherapeut.
- Doe geen volledige inversies totdat u tevreden bent met gedeeltelijke inversies. Begin met gedeeltelijke inversies van niet meer dan 30 seconden en verhoog geleidelijk de inversietijd.
- Verhoog telkens slechts een paar graden als u vooruitgang wilt boeken.
- Zorg ervoor dat u de inversie langzaam verlaat, zodat het lichaam zich aanpast aan de nieuwe positie.
- 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.
- 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 dit apparaat niet gebruiken door kinderen jonger dan 14 jaar 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. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren vastzitten voordat u de inversietafel gebruikt. De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik de inversietafel zoals aangegeven in deze handleiding. 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 de inversietafel 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.
- De apparatuur wordt aanbevolen voor gebruik binnenshuis.
- Dit product is exclusief ontworpen voor huishoudelijk

gebruik. Niet gebruiken in winkels, instellingen of voor therapeutische doeleinden. Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.

- Volg voor gebruik van de apparatuur altijd de aanbevolen opwarmings- en rekoefeningen.
- Slechts één persoon tegelijk mag de inversietafel gebruiken.
- Doe de oefeningen correct, anders kan uw gezondheid ernstig worden aangetast.
- Als de inversietafel 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.
- Bescherm de vloer waar het apparaat komt te staan met een beschermende mat.
- Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg.
- 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
- Doe geen inversies nadat u gegeten of gedronken heeft zonder te wachten tot het door het lichaam is opgenomen.
- Houd de inversietafel uit de buurt van overmatig vocht en stof.
- Draag geschikte kleding tijdens het gebruik van het product. 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 de inversietafel.

## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz z powodu problemów zdrowotnych lub fizycznych, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie lub cholesterol.
- Nie należy używać tego produktu bez zgody fizjoterapeuty.
- Nie dokonuj pełnych obrotów, dopóki nie poczujesz się komfortowo z obrotami częściowymi. Zacznij od częściowych obrotów trwających nie dłużej niż 30 sekund i stopniowo wydłużaj czas obrotów.
- Zwiększaj obrót tylko o kilka stopni za każdym razem, gdy chcesz osiągnąć postęp.
- Pamiętaj, aby wychodzić z obrotu powoli, upewniając się, że ciało dostosowuje się do nowej pozycji.
- Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany.
- Ponosisz odpowiedzialność za poinformowanie wszystkich użytkowników o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- 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 zezwala się na użytkowanie urządzenia przez dzieci młodsze niż 14 lat oraz zaleca się trzymanie ich z dala od urządzenia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą stwarzać ryzyko zadławienia w przypadku potknięcia. Nie pozwalaj dzieciom używać i/lub bawić się urządzeniem.
- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone przed użyciem ławki. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez regularną kontrolę pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Korzystaj z ławki w sposób opisany w niniejszej instrukcji. W przypadku znalezienia wadliwych części podczas montażu lub testowania urządzenia, należy zaprzestać jego używania i skontaktować się z działem obsługi klienta Cecotec. Nie używaj ławki dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Jakiegokolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji i odpowiedzialności producenta.
- Słuchaj swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Należy natychmiast przerwać ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu, aby nie nadwyrężyć pleców.
- Urządzenie jest zalecane do użytku wewnątrz.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku

domowego. Nie używaj go w sklepach, instytucjach ani w celach terapeutycznych. Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.

- Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających.
- Z ławki może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Ćwiczenia należy wykonywać prawidłowo, w przeciwnym razie może dojść do poważnego uszczerbku na zdrowiu.
- W przypadku konieczności naprawy, 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.
- Podłogę w miejscu ustawienia urządzenia należy zabezpieczyć matą ochronną.
- Waga maksymalna użytkownika to 120 kg
- Wolna przestrzeń wokół przyrządu i dojście do niego nie powinny wynosić mniej niż 0,6 m.
- Nie korzystaj z przyrządu bezpośrednio po jedzeniu czy picu bez czekania, aż zostanie przyswojone przez organizm.
- Trzymaj ławkę z dala od nadmiernej wilgoci i kurzu.
- Podczas używania produktu noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona utknąć w przyrządzie lub utrudniać poruszanie się. Zaleca się noszenie obuwia sportowego.
- Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów wokół bieżni.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Přečtěte si pozorně následující pokyny před použitím výrobku. Uchovejte tento návod pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- 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. Rada lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol.
- Nepoužívejte tento výrobek bez souhlasu fyzioterapeuta.
- Neprovádějte kompletní obrácené pozice, dokud se nebudete cítit komfortně při provádění částečných obrácených pozicí. Začínajte s částečnými obrácenými pozicemi ne delšími než 30 sekund a postupně prodlužujte trvání obrácení.
- Pokaždé, když chcete postoupit, zvyšte pouze o několik stupňů.
- Ujistěte se, že přejdete z obrácení pomalu, aby se tělo přizpůsobilo nové poloze.
- 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 opatřeních uvedených v tomto návodě.
- Tento výrobek mohou používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jim byl poskytnut náležitý dohled nebo poučení týkající se používání výrobku bezpečným způsobem a pokud rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát.

- Nedovolte dětem mladším než 14 let používat zařízení a držte je od něj dál.
- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé díly, které by v případě spolknutí mohly způsobit udušení. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a/nebo si s ním hrály.
- Ujistěte se, že jsou šrouby a matice před použitím inverzního stolu řádně utaženy. Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Používejte inverzní stůl tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování výrobku naleznete poškozené díly, přestaňte jej používat a kontaktujte Zákaznický servis společnosti Cecotec. Nepoužívejte inverzní stůl, 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 vést k újmě na 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 projeví některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu obrátit na svého praktického lékaře.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení buďte opatrní, mohli byste si poranit záda.
- Zařízení se doporučuje používat v interiéru.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte ho v obchodech, institucích ani k terapeutickým účelům. Nedoporučuje se pro venkovní používání.

- Před použitím zařízení vždy dodržujte doporučené zahřívací a protahovací cviky.
- Inverzní stůl by měla používat vždy pouze jedna osoba v daném okamžiku.
- Cvičení provádějte správně, jinak může dojít k vážnému poškození vašeho zdraví.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo na Zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Zařízení musí být instalováno na řádně vyrovnaném a stabilním podkladu.
- Podlahu, na které má být spotřebič umístěn, chraňte ochrannou podložkou.
- Maximální hmotnost uživatele je 120 kg.
- Volná plocha nesmí být menší než 0,6 m, ale musí být větší než tréninková plocha ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje.
- Neprovádějte obrácené pozice těsně po jedení nebo pití, aniž byste počkali, až přeběhne trávení v těle.
- Udržujte inverzní stůl mimo dosah nadměrné vlhkosti a prachu.
- Při používání výrobku noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení příliš volného oblečení, protože by se mohlo zachytit nebo překážet v pohybu. Doporučuje se používat sportovní obuv.
- Nepokládejte kolem inverzního stolu žádné ostré předměty.

## 1. PIEZAS Y COMPONENTES

Antes de empezar a montar la tabla de inversión, saque todas las piezas de la caja, entre las que se incluyen las siguientes: (Fig. 1)

| N.º | Descripción                         | Cantidad |
|-----|-------------------------------------|----------|
| 1   | Soporte principal                   | 1        |
| 2   | Soportes transversales              | 2        |
| 3   | Barras de agarre                    | 2        |
| 4   | Tabla                               | 1        |
| 5   | Barras oscilantes                   | 2        |
| 6   | Fundas protectoras                  | 2        |
| 7   | Almohadilla para la cintura         | 1        |
| 8   | Tubo para el ajuste de altura       | 1        |
| 9   | Soporte de los tobillos ajustable   | 1        |
| 10  | Tubo de soporte de los tobillos     | 1        |
| 11  | Reposapiés ajustable                | 1        |
| 12  | Soporte para los hombros            | 1        |
| 13  | Correa de seguridad                 | 1        |
| 14  | Tornillo M6x45                      | 5        |
| 15  | Perno hexagonal M8x45               | 4        |
| 16  | Perno hexagonal M8x20               | 3        |
| 17  | Tornillo hexagonal cilíndrico M8x20 | 2        |
| 18  | Enganche de seguridad               | 2        |
| 19  | Pomo de ajuste M8                   | 1        |
| 20  | Arandela M6                         | 5        |

|    |                           |   |
|----|---------------------------|---|
| 21 | Arandela M8               | 7 |
| 22 | Tuerca de Nylon M6        | 5 |
| 23 | Tuerca de Nylon M8        | 7 |
| 24 | Pin de seguridad          | 1 |
| 25 | Protecciones de espuma    | 2 |
| 26 | Protecciones de espuma    | 4 |
| 27 | Herramienta 1             | 1 |
| 28 | Herramienta 2             | 1 |
| 29 | Herramienta 3             | 1 |
| 30 | Herramienta 4             | 1 |
| 31 | Herramienta 5             | 1 |
| 32 | Pin para ajuste de altura | 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**

- Tabla de inversión DrumFit Inversion 1800
- Este manual de instrucciones
- Kit de montaje

**3. MONTAJE**

**Paso 1**

Abra el soporte principal (1) y utilice los tornillos (14), las arandelas (20) y las tuercas (22) para instalar los soportes transversales (2). Asegúrese de que las patas están bloqueadas correctamente. A continuación, coloque ambas fundas protectoras (6). Fig. 2.

**Paso 2**

Desatornille los tornillos (17) que están premontados en la tabla (4). Inserte las barras oscilantes (5) en los soportes de la tabla y atorníllelas con los tornillos (17). Por último, introduzca los enganches de seguridad en las barras oscilantes. Fig. 3

**Paso 3**

Con la ayuda de un compañero, instale la tabla (4) sobre el soporte principal (1). Debe quedar tal y como se muestra en los detalles de la Figura 4. Para comprobar que el montaje ha sido correcto, rote la tabla algunas veces y compruebe que gira suavemente.

**Paso 4**

Coloque la almohadilla para la cintura en la tabla a la altura que desee y fíjela utilizando cintas de velcro. Fig. 5

**Paso 5 (Fig. 6)**

Fije las barras de agarre (3) al soporte principal (1) con un perno (16), una arandela (21) y una tuerca (23) en la parte superior, y con un perno (15), una arandela (21) y una tuerca (23) en la parte inferior.

**Paso 6 (Fig. 7)**

Deslice el tubo de soporte de los tobillos (10) a través del tubo para el ajuste de la altura (8). Luego, asegúrelo con un tornillo (14), una arandela (20) y una tuerca (22). A continuación, deslice el reposapiés ajustable (11) en la parte inferior del tubo para el ajuste de la altura (8) y fíjelo a la altura deseada con 2 pernos (15), 2 arandelas (21) y 2 tuercas (23).

**Paso 7**

Una el soporte de los tobillos ajustable (9) al tubo para el ajuste de la altura (8) mediante un pernos (16), una arandela (21) y una tuerca (23). Para finalizar, inserte el pin de seguridad (24) para fijarlo en la posición que más le convenga. Fig. 8

**Paso 8**

Introduzca el tubo para el ajuste de la altura (8) en la parte posterior de la tabla (4). Para hacerlo, tire del pin para el ajuste de altura (32) y, simultáneamente, vaya introduciendo el tubo (8). Para fijarlo, suelte el pin para el ajuste de la altura (32) y cerciórese de que su extremo sale por el otro lado del tubo. Fig. 9

**Paso 9**

Monte la correa de seguridad (13) tal y como se muestra en la figura 10.

**Paso 10**

Deslice los 4 protectores de espuma (26) sobre los tubos (10) y (9). Si los protectores no se deslizan correctamente, moje los tubos con agua. Fig. 11

**Paso 11**

Una el soporte para los hombros (12) en la parte superior de la tabla (4) mediante el pomo de ajuste (19). A continuación, deslice los protectores de espuma (25) restantes. Fig. 12

**Advertencia:** La tabla de inversión tiene una capacidad de 120 kg. Sin embargo, debe limitar los ejercicios a movimientos suaves. Los ejercicios agresivos que implican mucho movimiento del cuerpo pueden hacer que la tabla vuelque y causar posibles lesiones graves.

**4. FUNCIONAMIENTO**

Antes de usar el producto, ajústelo adecuadamente para su altura.

Pasos a seguir:

1. Coloque los pies en el reposapiés ajustable dentro de los soportes de los tobillos y ponga la cadera sobre la tabla.
2. Ajuste los soportes de los tobillos para que presionen ligeramente las piernas/tobillos y permitir una inversión segura
3. Ajuste el soporte de hombros hasta que su torso quede sujeto.
4. Encuentre la altura perfecta. La tabla debería de modificar su grado de inclinación tan solo con el movimiento de los brazos. Una vez tumbado en la mesa, los pies deberían estar unos pocos centímetros más arriba de la posición más baja, pero en ningún momento deberían de estar por encima de la cabeza. Si una vez en la tabla sus pies siguen en la parte más baja, debe acortar el ajuste del tubo de la altura (8). Si por el contrario sus pies están demasiado arriba, debe alargar el ajuste del tubo de la altura (8).
5. Para realizar la inversión, posicione los brazos por encima de la cabeza. Si desea volver a la posición inicial, ponga los brazos por debajo de la cintura. También puede usar las barras de agarre y tirar o empujar suavemente según quiera modificar su postura. La tabla de inversión funciona como una balanza, por lo que es muy importante que el peso esté bien distribuido. Si solamente moviendo los brazos no es capaz de modificar su grado de inversión, debe de volver a ajustar la tabla.

**ATENCIÓN:** La sujeción en los tobillos debe ser firme, de lo contrario puede caer de la tabla durante la inversión.

**ATENCIÓN:** Es recomendable que haya un compañero que pueda volver a poner la tabla en posición inicial por si hubiera alguna complicación durante la inversión.

**5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO**

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- **Calentamiento:** consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 13
- **Entrenamiento:** se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos. (Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos). Fig. 14
- **Enfriamiento:** estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 13

No empiece una sesión sin haber calentado previamente. 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.

**6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO**

- Lubrique periódicamente las piezas que se mueven durante el ejercicio para evitar un deterioro prematuro.
- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encuentra en mal estado, cámbiela inmediatamente y no utilice el equipo hasta que se encuentre en perfecto estado.
- El equipo se puede limpiar con un trapo ligeramente humedecido y con un detergente no abrasivo. No utilice disolventes.
- Evite que la máquina esté expuesta a la luz solar directa.
- No intente reparar el equipo por sí mismo. Si tiene dificultades para su montaje, uso o piensa que le faltan piezas, contacte con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.

**Aviso:**

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

## 7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07193  
 Producto: Drumfit Inversion 1800  
 Máximo peso de usuario: 120 kg  
 Peso: 20.5 kg  
 Dimensiones: 125x64x121 cm

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

Fabricado en China | Diseñado en España

## 8. 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.

## 9. 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.

## 10. 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

Before starting to assemble the inversion table, remove all parts from the box, including the following: (Fig. 1)

| No | Description                    | Quantity |
|----|--------------------------------|----------|
| 1  | Main frame                     | 1        |
| 2  | Cross brackets                 | 2        |
| 3  | Grip bar                       | 2        |
| 4  | Table                          | 1        |
| 5  | Oscillating piece              | 2        |
| 6  | Protective cover               | 2        |
| 7  | Lumbar pad                     | 1        |
| 8  | Height adjustment tube         | 1        |
| 9  | Automatic presser ankle device | 1        |
| 10 | Ankle bracket tube             | 1        |
| 11 | Adjustable footrest            | 1        |
| 12 | Shoulder bracket               | 1        |
| 13 | Safety strap                   | 1        |
| 14 | Screw M6x45                    | 5        |
| 15 | Hexagonal bolt M8x45           | 4        |
| 16 | Hexagonal bolt M8x20           | 3        |
| 17 | Hexagonal cylinder screw M8x20 | 2        |
| 18 | Safety hook                    | 2        |
| 19 | Adjustment knob M8             | 1        |
| 20 | Washer M6                      | 5        |

|    |                       |   |
|----|-----------------------|---|
| 21 | Washer M8             | 7 |
| 22 | Nylon nut M6          | 5 |
| 23 | Nylon nut M8          | 7 |
| 24 | Safety pin            | 1 |
| 25 | Pads                  | 2 |
| 26 | Pads                  | 4 |
| 27 | Tool 1                | 1 |
| 28 | Tool 2                | 1 |
| 29 | Tool 3                | 1 |
| 30 | Tool 4                | 1 |
| 31 | Tool 5                | 1 |
| 32 | Height-adjustment pin | 2 |

**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 Inversion 1800 Inversion Table
- Instruction manual
- Assembly kit

**3. ASSEMBLY****Step 1**

Open the main frame (1) and use the screws (14), washers (20) and nuts (22) to install the cross brackets (2). Make sure the feet are locked properly. Then, fit both protective covers (6). Fig. 2.

**Step 2**

Unscrew the screws (17) that are pre-assembled on the table (4). Insert the oscillating pieces (5) into the table brackets and screw them in place using the screws (17). Finally, insert the safety hooks into the oscillating pieces. Fig. 3

**Step 3**

With the help of a partner, install the table (4) on the main frame (1). It should look as shown in the details in Figure 4. To check for correct assembly, rotate the table a few times and check that it rotates smoothly.

**Step 4**

Place the lumbar pad on the table at the desired height and secure it using Velcro straps. Fig. 5

**Step 5 (Fig. 6)**

Fix the grip bars (3) to the main frame (1) using a bolt (16), washer (21) and a nut (23) at the top, and with a bolt (15), washer (21) and nut (23) at the bottom.

**Step 6 (Fig. 7)**

Slide the ankle bracket tube (10) through the height adjustment tube (8). Then, secure with a screw (14), washer (20) and nut (22). Next, slide the adjustable footrest (11) into the lower part of the height adjustment tube (8), and fix it at the desired height with 2 screws (15), 2 washers (21) and 2 nuts (23).

**Step 7**

Attach the automatic presser ankle device (9) to the height adjustment tube (8) by means of a screw (16), washer (21) and nut (23). Finally, insert the safety pin (24) to fix it in the position that suits you best. Fig. 8

**Step 8**

Insert the height adjustment tube (8) into the back of the table (4). To do this, pull the height-adjustment pin (32) and simultaneously push the tube (8) in. To fix it, loosen the height-adjustment pin (32) and make sure that its end comes out on the other side of the tube. Fig. 9

Step 9  
Connect the safety strap (13) as shown in figure 10.

Step 10  
Slide the 4 foam pads (26) over the tubes (10) and (9). If the pads do not slide properly, wet the tubes with water. Fig. 11

Step 11  
Attach the shoulder bracket (12) to the top of the table (4) using the adjustment knob (19). Then, slide in the remaining foam pads (25). Fig. 12

Warning: the inversion table has a maximum capacity of 120 kg. However, you should limit the exercises to gentle movements. Forceful exercises that involve a lot of body movement can cause the table to tip over and potentially cause serious injury.

## 4. OPERATION

Before using the machine, adjust it properly for your height.

Steps to follow:

1. Put your feet on the adjustable footrest inside the ankle bracket and your waist on the table.
2. Adjust the ankle brackets to put light pressure on the legs/ankles and then allow for safe inversion.
3. Adjust the shoulder bracket until your torso is held in place.
4. Finding the perfect height. The table should change its degree of inclination just by the movement of the arms. Once lying on the table, the feet should be a few centimetres higher than the lowest position, but at no time should they be above the head. If, once on the table, your feet are still at the lowest part, then you should shorten the height adjustment tube (8). If, on the other hand, your feet are too high, you should lengthen the height adjustment tube (8).
5. To perform the inversion, position your arms above your head. If you wish to return to the starting position, bring your arms below your waist. You can also use the grip bars and pull or push gently as you wish to modify your posture. The inversion table works like a scale, so it is very important that the weight is well distributed. If only by moving your arms you are not able to change your degree of inversion, you should readjust the table.

ATTENTION: ankle support must be firm, otherwise, you may fall from the table during inversion.

ATTENTION: it is advisable to have a partner who can return the table to its initial position in case there are any problems during inversion.

## 5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following phases:

- Warm-up: consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 13
- Training: consists of 20 to 30 minutes of exercise. (Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 14
- Cool-down: consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 13

Never start a training session without warming up. 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.

## 6. CLEANING AND MAINTENANCE

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

Note:

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

## 7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07193  
Product: Drumfit Inversion 1800  
Maximum user weight: 120 kg.  
Weight: 20.5 kg  
Dimensions: 125x64x121 cm

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

## 8. 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.

## 9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

## 10. 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

Avant de commencer à assembler la table d'inversion, retirez toutes les pièces de la boîte :  
(Img. 1)

| N.º | Description                    | Quantité |
|-----|--------------------------------|----------|
| 1   | Cadre principal                | 1        |
| 2   | Supports transversaux          | 2        |
| 3   | Poignées                       | 2        |
| 4   | Table                          | 1        |
| 5   | Pièces d'oscillation           | 2        |
| 6   | Protecteur                     | 2        |
| 7   | Coussin                        | 1        |
| 8   | Barre de réglage de la hauteur | 1        |
| 9   | Support des chevilles réglable | 1        |
| 10  | Barre du support des chevilles | 1        |
| 11  | Pied réglable                  | 1        |
| 12  | Support                        | 1        |
| 13  | Sangle de sécurité             | 1        |
| 14  | Vis M6x45                      | 5        |
| 15  | Boulon hexagonal M8x45         | 4        |
| 16  | Boulon hexagonal M8x20         | 3        |
| 17  | Vis hexagonale M8x20           | 2        |
| 18  | Crochet de sécurité            | 2        |
| 19  | Molette de réglage M8          | 1        |
| 20  | Rondelle M6                    | 5        |

|    |                                   |   |
|----|-----------------------------------|---|
| 21 | Rondelle M8                       | 7 |
| 22 | Écrou en nylon M6                 | 5 |
| 23 | Écrou en nylon M8                 | 7 |
| 24 | Goupille de sécurité              | 1 |
| 25 | Rembourrage en mousse             | 2 |
| 26 | Rembourrage en mousse             | 4 |
| 27 | Outil 1                           | 1 |
| 28 | Outil 2                           | 1 |
| 29 | Outil 3                           | 1 |
| 30 | Outil 4                           | 1 |
| 31 | Outil 5                           | 1 |
| 32 | Goupille de réglage de la hauteur | 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**

- Table d'inversion DrumFit Inversion 1800
- Manuel d'instructions
- Kit de montage

**3. MONTAGE****Étape 1**

Ouvrez le cadre principal (1) et utilisez les vis (14), les rondelles (20) et les écrous (22) pour installer les supports transversaux (2). Assurez-vous que les pieds sont correctement fixés. Installez ensuite les deux protecteurs (6). Img. 2.

**Étape 2**

Dévissez les vis (17) prémontées sur la table (4). Insérez les pièces d'oscillation (5) dans les supports et fixez-les à l'aide des vis (17). Pour finir, insérez les crochets de sécurité dans les pièces d'oscillation. Img. 3

**Étape 3**

Avec l'aide d'une autre personne, installez la table (4) sur le cadre principal (1). Procédez comme indiqué dans l'image 4. Pour vérifier que l'assemblage a été effectué correctement, faites osciller la table plusieurs fois et vérifiez qu'elle oscille sans problème.

**Étape 4**

Placez le coussin sur la table à la hauteur souhaitée et fixez-le à l'aide des bandes scratch. Img. 5

**Étape 5 (Img. 6)**

Fixez les poignées (3) au cadre principal (1) à l'aide d'un boulon (16), d'une rondelle (21) et d'un écrou (23) sur la partie supérieure, et d'un boulon (15), d'une rondelle (21) et d'un écrou (23) sur la partie inférieure.

**Étape 6 (Img. 7)**

Insérez la barre du support des chevilles (10) dans la barre de réglage de la hauteur (8). Fixez-la ensuite avec une vis (14), une rondelle (20) et un écrou (22). Insérez ensuite le pied réglable (11) dans la partie inférieure de la barre de réglage de la hauteur (8) et fixez-le à la hauteur souhaitée à l'aide de 2 boulons (15), de 2 rondelles (21) et de 2 écrous (23).

**Étape 7**

Fixez le support des chevilles (9) à la barre de réglage de la hauteur (8) à l'aide d'un boulon (16), d'une rondelle (21) et d'un écrou (23). Pour finir, insérez la goupille de sécurité (24) pour le fixer dans la position qui vous convient le mieux. Img. 8

**Étape 8**

Insérez la barre de réglage de la hauteur (8) dans la barre située à l'arrière de la table (4). Pour ce faire, tirez la goupille de réglage de la hauteur (32) et insérez simultanément la barre (8). Pour la fixer, relâchez la goupille de réglage de la hauteur (32) et assurez-vous que son extrémité sort de l'autre côté de la barre. Img. 9

**Étape 9**

Fixez la sangle de sécurité (13) comme indiqué dans l'image 10.

**Étape 10**

Insérez les 4 rembourrages en mousse (26) dans la barre (10) et le support (12). Si les rembourrages en mousse ne s'insèrent pas correctement, mouillez les barres avec de l'eau. Img. 11

**Étape 11**

Fixez le support (12) à la partie supérieure de la table (4) à l'aide de la molette de réglage (19). Insérez ensuite les autres rembourrages en mousse (25). Img. 12

**Avertissement.** La table d'inversion peut supporter un poids de 120 kg. Toutefois, vous devez limiter les exercices à des mouvements doux. Les exercices intensifs qui impliquent beaucoup de mouvements du corps peuvent faire basculer la table et causer des blessures graves.

**4. FONCTIONNEMENT**

Avant d'utiliser cet équipement, réglez-le correctement en fonction de votre taille.

Étapes à suivre :

1. Placez vos pieds sur le pied réglable à l'intérieur des supports des chevilles et placez vos hanches sur la table.
2. Ajustez les supports des chevilles pour exercer une légère pression sur les jambes et les chevilles afin de permettre une inversion en toute sécurité.
3. Ajustez le support (12) jusqu'à ce que votre torse soit bien soutenu.
4. Déterminez la hauteur idéale. La table doit changer de degré d'inclinaison simplement en bougeant les bras. Une fois allongé sur la table, les pieds doivent être surélevés de quelques centimètres par rapport à la position la plus basse, mais à aucun moment ils ne doivent être au-dessus de la tête. Si, une fois sur la table, vos pieds se trouvent toujours dans la partie la plus basse, vous devez alors raccourcir le réglage de la barre de la hauteur (8). Si, au contraire, vos pieds sont trop élevés, vous devez augmenter la longueur de la barre de réglage de la hauteur (8).
5. Pour effectuer l'inversion, placez vos bras au-dessus de votre tête. Si vous souhaitez revenir à la position initiale, ramenez vos bras sous votre taille. Vous pouvez également utiliser les poignées et tirer ou pousser doucement pour modifier votre posture. La table d'inversion fonctionne comme une balance, il est donc très important que le poids soit bien distribué. Si vous ne réussissez pas à modifier le degré d'inversion en bougeant seulement vos bras, vous devez réajuster la table.

**ATTENTION :** Le soutien de la cheville doit être ferme, sinon vous risquez de tomber de la table pendant l'inversion.

**ATTENTION :** Il est recommandé qu'une autre personne puisse remettre la table dans sa position initiale en cas de problème lors de l'inversion.

**5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE**

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

- Échauffement : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 13
- Entraînement : séance d'exercices d'une durée de 20 à 30 minutes. (Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes). Img. 14
- Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 13

Ne vous entraînez jamais sans avoir échauffé au préalable. 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.

**6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN**

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

**Avertissement**

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

## 7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07193

Produit : Drumfit Inversion 1800

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Poids : 20,5 kg

Dimensions : 125 x 64 x 121 cm

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

## 8. RECYCLAGE

Ce 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 lignes directrices susmentionnées contribuera à la protection de l'environnement.

## 9. 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.

## 10. 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

Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Inversionstisches beginnen, nehmen Sie alle Teile aus dem Karton, einschließlich der folgenden: (Abb.1)

| N.º | Beschreibung                                  | Menge |
|-----|---|-------|
| 1   | Hauptstütze                                   | 1     |
| 2   | Traversenstützen                              | 2     |
| 3   | Haltegriffe                                   | 2     |
| 4   | Trittfläche                                   | 1     |
| 5   | Schwingelement                                | 2     |
| 6   | Schutzabdeckungen                             | 2     |
| 7   | Tailienpolster                                | 1     |
| 8   | Höhenversteller                               | 1     |
| 9   | Einstellbare Knöchelstütze                    | 1     |
| 10  | Knöchelstützrohr                              | 1     |
| 11  | Verstellbare Fußstütze                        | 1     |
| 12  | Schulterstütze                                | 1     |
| 13  | Sicherheitsband                               | 1     |
| 14  | Schraube M6x45                                | 5     |
| 15  | Sechskantschraube M8x45                       | 4     |
| 16  | Sechskantschraube M8x20                       | 3     |
| 17  | Zylinderkopfschraube mit Innensechskant M8x20 | 2     |
| 18  | Sicherheitsanhängevorrichtung                 | 2     |
| 19  | Einstellknopf M8                              | 1     |
| 20  | Unterlegscheibe M6                            | 5     |

|    |                                 |   |
|----|---------------------------------|---|
| 21 | Unterlegscheibe M8              | 7 |
| 22 | Nylonmutter M6                  | 5 |
| 23 | Nylonmutter M8                  | 7 |
| 24 | Sicherheitsnadel                | 1 |
| 25 | Schaumstoffschützer             | 2 |
| 26 | Schaumstoff-Schutzvorrichtungen | 4 |
| 27 | Werkzeug 1                      | 1 |
| 28 | Werkzeug 2                      | 1 |
| 29 | Werkzeug 3                      | 1 |
| 30 | Werkzeug 4                      | 1 |
| 31 | Werkzeug 5                      | 1 |
| 32 | Höhenversteller                 | 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**

- Investitionstabelle DrumFit Inversion 1800
- Diese Bedienungsanleitung
- Montage-Kit

**3. INSTALLATION****Schritt 1**

Öffnen Sie die Hauptstütze (1) und verwenden Sie die Schrauben (14), Unterlegscheiben (20) und Muttern (22), um die Querbügel (2) zu installieren. Vergewissern Sie sich, dass die Beine richtig verriegelt sind. Bringen Sie dann beide Schutzabdeckungen (6) an. Abb. 2.

**Schritt 2**

Lösen Sie die Schrauben (17), die auf dem Gerät (4) vormontiert sind. Setzen Sie die Stabilisatoren (5) in die Tischhalterungen ein und schrauben Sie sie mit den Schrauben (17) fest. Zum Schluss setzen Sie die Sicherheitsverriegelungen in die Stabilisatoren ein. Abb. 3

**Schritt 3**

Installieren Sie das Gerät (4) mit Hilfe eines Kollegen auf dem Hauptträger (1). Es sollte so aussehen wie in den Details in Abbildung 4 dargestellt. Um den korrekten Zusammenbau zu überprüfen, drehen Sie die Platine ein paar Mal und kontrollieren Sie, ob sie sich leichtgängig dreht.

**Schritt 4**

Legen Sie das Taillenkissen in der gewünschten Höhe auf das Brett und befestigen Sie es mit Klettverschlüssen. Abb. 5

**Schritt 5 (Abb.6)**

Befestigen Sie die Haltegriffe (3) oben mit einer Schraube (16), einer Unterlegscheibe (21) und einer Mutter (23) und unten mit einer Schraube (15), einer Unterlegscheibe (21) und einer Mutter (23) am Hauptrahmen (1).

**Schritt 6 (Abb.7)**

Schieben Sie das Knöchelstützrohr (10) durch das Höhenverstellrohr (8). Dann mit einer Schraube (14), einer Unterlegscheibe (20) und einer Mutter (22) befestigen. Schieben Sie dann die verstellbare Fußstütze (11) in den unteren Teil des Höhenverstellrohrs (8) und fixieren Sie sie in der gewünschten Höhe mit 2 Schrauben (15), 2 Unterlegscheiben (21) und 2 Muttern (23).

**Schritt 7**

Befestigen Sie die verstellbare Knöchelstütze (9) mit einer Schraube (16), einer Unterlegscheibe (21) und einer Mutter (23) am Höhenverstellrohr (8). Zum Schluss setzen Sie den Sicherungsstift (24) ein, um ihn in der für Sie optimalen Position zu fixieren. Abb. 8

**Schritt 8**

Stecken Sie das Höhenverstellrohr (8) in die Rückseite des Tisches (4). Ziehen Sie dazu den Stift für die Höhenverstellung (32) und schieben Sie gleichzeitig das Rohr (8) ein. Lösen Sie dazu den Stift für die Höhenverstellung (32) und achten Sie darauf, dass sein Ende auf der anderen Seite des Rohrs herauskommt. Abb. 9

## Schritt 9

Montieren Sie das Sicherheitsband (13) wie in Abbildung 10 dargestellt.

## Schritt 10

Schieben Sie die 4 Schaumstoffschützer (26) über die Rohre (10) und (9). Wenn die Schaumstoffschützer nicht richtig gleiten, befeuchten Sie die Rohre mit Wasser. Abb. 11

## Schritt 11

Befestigen Sie die Schulterstütze (12) mit dem Einstellknopf (19) an der Oberseite des Tisches (4). Schieben Sie dann die restlichen Schaumstoffpolster (25) ein. Abb. 12

Warnung: Das Gerät hat eine Kapazität von 120 kg. Allerdings sollten Sie die Übungen auf sanfte Bewegungen beschränken. Aggressive Übungen, bei denen der Körper stark bewegt wird, können dazu führen, dass das Brett umkippt und möglicherweise schwere Verletzungen verursacht.

## 4. BEDIENUNG

Bevor Sie das Produkt benutzen, stellen Sie es auf Ihre Körpergröße ein.

Befolgen Sie diese Schritte:

1. Stellen Sie Ihre Füße auf die verstellbare Fußstütze in den Knöchelstützen und legen Sie Ihre Hüften auf das Brett.
2. Stellen Sie die Knöchelstützen so ein, dass ein leichter Druck auf die Beine/Knöchel ausgeübt wird, um eine sichere Umkehrung zu ermöglichen.
3. Stellen Sie die Schulterstütze so ein, dass Ihr Oberkörper unterstützt wird.
4. Die perfekte Höhe finden. Das Brett sollte seinen Neigungsgrad nur durch die Bewegung der Arme verändern. Auf dem Tisch liegend sollten die Füße einige Zentimeter höher sein als in der untersten Position, aber zu keinem Zeitpunkt über dem Kopf liegen. Wenn sich Ihre Füße auf dem Brett immer noch an der tiefsten Stelle befinden, sollten Sie die Höhenverstellung (8) verkürzen. Wenn Ihre Füße dagegen zu hoch sind, sollten Sie die Höhenverstellung (8) verlängern.
5. Um die Umkehrung auszuführen, positionieren Sie Ihre Arme über Ihrem Kopf. Wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren möchten, bringen Sie die Arme unter die Taille. Sie können auch die Haltegriffe benutzen und nach Belieben sanft ziehen oder schieben, um Ihre Haltung zu verändern. Das Gerät funktioniert wie eine Waage, daher ist es sehr wichtig, dass das Gewicht gut verteilt ist. Wenn Sie allein durch die Bewegung Ihrer Arme den Grad Ihrer Umkehrung nicht verändern können, sollten Sie das Brett neu einstellen.

WARNUNG: Die Fußstütze muss fest sein, sonst kann sie während der Umkehrung vom Brett fallen.

WARNUNG: Es ist ratsam, einen Partner zu haben, der das Brett in seine Ausgangsposition zurückbringen kann, falls es während der Umkehrung zu Komplikationen kommt.

## 5. FITNESSINFORMATION

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- Aufwärmen: besteht aus einer 5 bis 10 Minuten dauernden Dehnungs- und Übungseinheit mit geringer Intensität. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 13
- Training: Es handelt sich um eine Übungseinheit von 20 bis 30 Minuten Dauer. (Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch). Abb. 14
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 13

Beginnen Sie eine Sitzung nicht, ohne sich vorher aufzuwärmen. 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.

## 6. REINIGUNG UND WARTUNG

- Schmieren Sie regelmäßig die Teile, die sich während des Trainings bewegen, um eine vorzeitige Abnutzung zu verhindern.
- Prüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Verwendung nach. Wenn ein Teil in schlechtem Zustand ist, ersetzen Sie es sofort und benutzen Sie das Gerät nicht, bis es in einwandfreiem Zustand ist.
- Der Heimtrainer kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Setzen Sie das Gerät nicht dem direkten Sonnenlicht aus.
- Versuchen Sie nicht, den Heimtrainer selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau oder bei der Verwendung haben oder glauben, Teile zu vermissen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.

Hinweis:

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

## 7. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07193  
 Produkt: Drumfit Inversion 1800  
 Maximales Benutzergewicht: 120 kg  
 Gewicht: 20.5 kg  
 Abmessungen: 125x64x121 cm

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

## 8. 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.

## 9. 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.

## 10. 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

Prima di iniziare a montare la panca a inversione, rimuovere tutti i componenti dalla scatola, compresi i seguenti: (Fig. 1)

| N.º | Descrizione                      | Quantità |
|-----|----------------------------------|----------|
| 1   | Telaio principale                | 1        |
| 2   | Supporti trasversali             | 2        |
| 3   | Maniglie                         | 2        |
| 4   | Panca                            | 1        |
| 5   | Barre di oscillazione            | 2        |
| 6   | Coperture di protezione          | 2        |
| 7   | Cuscinetto lombare               | 1        |
| 8   | Barra regolazione altezza        | 1        |
| 9   | Supporto per caviglie regolabile | 1        |
| 10  | Barra di supporto per caviglie   | 1        |
| 11. | Pedana regolabile                | 1        |
| 12  | Supporto spalle                  | 1        |
| 13  | Cinghia di sicurezza             | 1        |
| 14  | Vite M6x45                       | 5        |
| 15  | Bullone esagonale M8x45          | 4        |
| 16  | Bullone esagonale M8x20          | 3        |
| 17  | Vite esagonale cilindrica M8x20  | 2        |
| 18  | Gancio di sicurezza              | 2        |
| 19  | Pomello di regolazione M8        | 1        |
| 20  | Rondella M6                      | 5        |

|    |                             |   |
|----|-----------------------------|---|
| 21 | Rondella M8                 | 7 |
| 22 | Dado in nylon M6            | 5 |
| 23 | Dado in nylon M8            | 7 |
| 24 | Fermo di sicurezza          | 1 |
| 25 | Protezioni in spugna        | 2 |
| 26 | Protezioni in spugna        | 4 |
| 27 | Strumento 1                 | 1 |
| 28 | Strumento 2                 | 1 |
| 29 | Strumento 3                 | 1 |
| 30 | Strumento 4                 | 1 |
| 31 | Strumento 5                 | 1 |
| 32 | Pomello regolazione altezza | 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**

- Panca a inversione DrumFit Inversion 1800
- Il presente manuale di istruzioni
- Kit di montaggio

**3. MONTAGGIO****Passaggio 1**

Aprire il telaio principale (1) e utilizzare le viti (14), le rondelle (20) e i dadi (22) per installare le staffe trasversali (2). Assicurarsi che le gambe siano bloccate correttamente. Montare quindi entrambe le coperture di protezione (6). Fig. 2.

**Passaggio 2**

Svitare le viti (17) preassemblate sulla panca (4). Inserire le barre di oscillazione (5) nei supporti della panca e serrarle con le viti (17). Infine, inserire i fermi di sicurezza nelle barre di scorrimento. Fig. 3

**Passaggio 3**

Con l'aiuto di un'altra persona, montare la panca (4) sul telaio principale (1). Al termine, le parti devono corrispondere ai dettagli della Fig. 4. Per verificare che il montaggio sia stato corretto, ruotare la panca varie volte e accertarsi che ruoti senza intoppi.

**Passaggio 4**

Posizionare il cuscinetto lombare sulla panca all'altezza desiderata e fissarlo con le cinghie in velcro. Fig. 5

**Passaggio 5 (Fig. 6)**

Fissare le maniglie (3) alla struttura principale (1) con un bullone (16), una rondella (21) e un dado (23) nella parte superiore e con un bullone (15), una rondella (21) e un dado (23) nella parte inferiore.

**Passaggio 6 (Fig. 7)**

Far scorrere la barra di supporto per le caviglie (10) attraverso la barra di regolazione dell'altezza (8). Fissare quindi con una vite (14), una rondella (20) e un dado (22). Infine, far scorrere la pedana regolabile (11) nella parte inferiore della barra di regolazione dell'altezza (8) e fissarla all'altezza desiderata con 2 viti (15), 2 rondelle (21) e 2 dadi (23).

**Passaggio 7**

Fissare il supporto per le caviglie regolabile (9) alla barra di regolazione dell'altezza (8) con una vite (16), una rondella (21) e un dado (23). Infine, inserire il fermo di sicurezza (24) per fissarlo in base alle proprie esigenze. Fig. 8

**Passaggio 8**

Inserire la barra di regolazione dell'altezza (8) nella parte posteriore della panca (4). A tal fine, tirare il pomello di regolazione dell'altezza (32) e contemporaneamente spingere la barra (8). Per fissarla, rilasciare il pomello di regolazione dell'altezza (32) e assicurarsi che la sua estremità fuoriesca dall'altro lato del tubo. Fig. 9

**Passaggio 9**

Collegare la cinghia di sicurezza (13) come illustrato nella figura 10.

**Passo 10**

Far scorrere le 4 protezioni in spugna (26) sui tubi (10) e (9). Se le protezioni non scorrono correttamente, bagnare i tubi con acqua. Fig. 11

**Passo 11**

Fissare il supporto per le spalle (12) alla parte superiore della panca (4) utilizzando la manopola di regolazione (19). Quindi inserire le restanti protezioni in spugna (25). Fig. 12

Attenzione: la panca a inversione ha una capacità di 120 kg. Tuttavia, è necessario limitare gli esercizi a movimenti dolci. Esercizi pesanti che comportano gran movimento del corpo possono far ribaltare la panca e causare gravi lesioni.

**4. FUNZIONAMENTO**

Prima di utilizzare il prodotto, regolarlo correttamente in base alla propria altezza.

Passaggi da seguire:

1. Posizionare i piedi sulla pedana regolabile all'interno dei supporti per le caviglie e appoggiare i fianchi sulla panca.
2. Regolare i supporti per le caviglie in modo che premano leggermente sulle gambe/ caviglie e consentano un'inversione sicura.
3. Regolare il supporto per le spalle fino a sostenere il busto.
4. Trovare l'altezza adeguata. La panca dovrebbe cambiare il suo grado di inclinazione con il solo movimento delle braccia. Una volta sdraiati sulla panca, i piedi devono trovarsi qualche centimetro più in alto rispetto alla posizione più bassa, ma non devono mai trovarsi sopra la testa. Se, una volta sdraiati sulla panca, i piedi si trovano ancora nella parte più bassa, è necessario accorciare la regolazione della barra dell'altezza (8). Se invece i piedi sono troppo alti, è necessario allungare la regolazione della barra dell'altezza (8).
5. Per eseguire l'inversione, posizionare le braccia sopra la testa. Per tornare alla posizione di partenza, portare le braccia sotto la vita. Si possono anche utilizzare le maniglie e tirare o spingere delicatamente per modificare la postura. La panca a inversione funziona come una bilancia, quindi è molto importante che il peso sia ben distribuito. Se non si riesce a modificare il grado di inversione con il solo movimento delle braccia, è necessario regolare nuovamente la panca.

ATTENZIONE: le caviglie devono essere fissate saldamente, altrimenti si rischia di cadere dalla panca durante l'inversione.

ATTENZIONE: è consigliabile che sia presente un'altra persona che possa riportare la panca alla posizione iniziale in caso di complicazioni durante l'inversione.

**5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO**

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 13
- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (nota bene: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 14
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 13

Non iniziare mai una sessione senza previo riscaldamento. 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.

**6. PULIZIA E MANUTENZIONE**

- Lubrificare periodicamente le parti che si muovono durante l'esercizio per evitare un deterioramento prematuro.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se un componente è danneggiato, interrompere l'uso e sostituirlo immediatamente.
- L'apparecchio può essere pulito con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Evitare di esporre la macchina alla luce diretta del sole.
- Non tentare di riparare l'attrezzatura da soli. In caso di difficoltà nel montaggio, nell'uso o se mancano dei pezzi, contattare il proprio rivenditore o il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

Attenzione:

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

## 7. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07193  
 Prodotto: Drumfit Inversion 1800  
 Peso massimo dell'utente: 120 kg  
 Peso: 20.5 kg  
 Dimensioni: 125 x 64 x 121 cm

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

## 8. 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.

## 9. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

## 10. COPYRIGHT

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

## 1. PEÇAS E COMPONENTES

Antes de começar a montar a tábua de inversão, retire todas as peças da caixa, incluindo as seguintes: (Fig. 1)

| N.º | Descrição                          | Quantidade |
|-----|------------------------------------|------------|
| 1   | Estrutura principal                | 1          |
| 2   | Suporte transversal                | 2          |
| 3   | Pega                               | 2          |
| 4   | Tábua                              | 1          |
| 5   | Barra oscilante                    | 2          |
| 6   | Coberturas de proteção             | 2          |
| 7   | Almofada para a cintura            | 1          |
| 8   | Barra de ajuste da altura          | 1          |
| 9   | Apoio para os tornozelos ajustável | 1          |
| 10  | Tubo do apoio para os tornozelos   | 1          |
| 11  | Apoio para pés ajustável           | 1          |
| 12  | Apoio para ombros                  | 1          |
| 13  | Cinto de segurança                 | 1          |
| 14  | Parafuso M6x45                     | 5          |
| 15  | Parafuso sextavado M8x45           | 4          |
| 16  | Parafuso sextavado M8x20           | 3          |
| 17  | Parafuso sextavado M8x20           | 2          |
| 18  | Gancho de segurança                | 2          |
| 19  | Roda de ajuste M8                  | 1          |
| 20  | Arruela M6                         | 5          |

|    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
| 21 | Arruela M8               | 7 |
| 22 | Porca de nylon M6        | 5 |
| 23 | Porca de nylon M8        | 7 |
| 24 | Pino de bloqueio         | 1 |
| 25 | Protetor de espuma       | 2 |
| 26 | Protetor de espuma       | 4 |
| 27 | Ferramenta 1             | 1 |
| 28 | Ferramenta 2             | 1 |
| 29 | Ferramenta 3             | 1 |
| 30 | Ferramenta 4             | 1 |
| 31 | Ferramenta 5             | 1 |
| 32 | Pino de ajuste da altura | 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**

- Tábua de inversão DrumFit Inversion 1800
- Manual de instruções
- Kit de montagem

**3. MONTAGEM****Passo 1**

Abra a estrutura principal (1) e utilize os parafusos (14), as arruelas (20) e as porcas (22) para instalar os suportes transversais (2). Certifique-se de que os pés estão corretamente bloqueados. Em seguida, coloque as duas coberturas de proteção (6). Fig. 2.

**Passo 2**

Desaperte os parafusos (17) que estão pré-montados na tábua (4). Introduza as barras oscilantes (5) nos suportes da tábua e aparafuse-as com os parafusos (17). Por fim, insira os pinos de bloqueio nas barras de proteção. Fig. 3

**Passo 3**

Com a ajuda de outra pessoa, instale a tábua (4) na estrutura principal (1). Deverá ficar como mostrado na Figura 4. Para verificar se a montagem está correta, rode a tábua algumas vezes e verifique se roda sem problemas.

**Passo 4**

Coloque a almofada para a cintura (7) na tábua, à altura desejada, e fixe-a com as tiras de velcro. Fig. 5

**Passo 5.**

Fixe as pegas (3) à estrutura principal (1) com um parafuso (16), uma arruela (21) e uma porca (23) na parte superior e com um parafuso (15), uma arruela (21) e uma porca (23) na parte inferior. Fig. 6

**Passo 6.**

Deslize o tubo do apoio para os tornozelos (10) através do barra de ajuste da altura (8). Em seguida, fixe com um parafuso (14), uma arruela (20) e uma porca (22). Em seguida, deslize o apoio para pés ajustável (11) para a parte inferior da barra de ajuste da altura (8) e fixe-o à altura pretendida com 2 parafusos (15), 2 arruelas (21) e 2 porcas (23). Fig. 7

**Passo 7**

Fixe o apoio para os tornozelos ajustável (9) à barra de ajuste da altura (8) com um parafuso (16), uma arruela (21) e uma porca (23). Por fim, insira o pino de bloqueio (24) para o fixar na posição que mais lhe convém. Fig. 8

**Passo 8**

Insira a barra de ajuste da altura (8) na parte de trás da tábua (4). Para o efeito, puxe o pino de ajuste da altura (32) e empurre simultaneamente a barra (8) para dentro. Para o fixar, desaperte o pino de ajuste da altura (32) e certifique-se de que a sua extremidade sai do outro lado do tubo. Fig. 9

Passo 9  
Coloque o cinto de segurança (13). Fig. 10

Passo 10  
Deslize os 4 protetores de espuma (26) sobre os apoios e tubos (9-10). Se os protetores não deslizarem corretamente, humedeça os tubos com água. Fig. 11

Passo 11  
Fixe o apoio para os ombros (12) na parte superior da tábua (4) utilizando a roda de ajuste (19). Em seguida, coloque os restantes protetores de espuma (25). Fig. 12

Advertência: a tábua suporta um peso de 120 kg. No entanto, deve limitar os exercícios a movimentos suaves. Exercícios que envolvam muitos movimentos do corpo podem fazer com que a tábua tombe e causar lesões graves.

#### 4. FUNCIONAMENTO

Antes de utilizar o aparelho, ajuste-o corretamente à sua altura.

Passos a seguir:

1. Coloque os pés no apoio ajustável para pés, dentro dos apoios para tornozelos, e coloque as ancas na tábua.
2. Ajuste os apoios para tornozelos de modo a exercer uma ligeira pressão sobre as pernas/tornozelos para permitir uma inversão segura.
3. Ajuste o apoio para ombros até que o tronco fique fixo.
4. Regulação da altura correta. A tábua deve mudar o seu grau de inclinação apenas com o movimento dos braços. Uma vez deitado na tábua, os pés devem estar alguns centímetros mais altos do que a posição mais baixa, mas nunca acima da cabeça. Se, uma vez na tábua, os seus pés ainda estiverem na parte mais baixa, então deve encurtar o ajuste da barra de altura (8). Se, pelo contrário, os seus pés estiverem demasiado altos, deve alongar a ajuste da barra de altura (8).
5. Para efetuar a inversão, coloque os braços acima da cabeça. Se quiser voltar à posição inicial, coloque os braços abaixo da cintura. Pode também utilizar as pegas e puxar ou empurrar suavemente para modificar a sua postura. A tábua de inversão funciona como uma balança, pelo que é muito importante que o peso esteja bem distribuído. Se apenas com o movimento dos braços não conseguir alterar o seu grau de inversão, deve reajustar a prancha.

ATENÇÃO: a fixação dos tornozelos deve ser firme, caso contrário pode cair da tábua durante a inversão.

ATENÇÃO: recomenda-se a presença de outra pessoa que possa repor a tábua na sua posição inicial em caso de complicações durante a inversão.

#### 5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 até 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício. Fig. 13
- Treino: uma sessão de exercício de 20 até 30 minutos. (Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos). Fig. 14
- Arrefecimento: alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 13

Nunca inicie uma sessão sem aquecer primeiro. 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.

#### 6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Lubrifique periodicamente as peças que se movem durante o exercício para evitar o desgaste.
- Inspeção e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se qualquer peça estiver em mau estado, substitua-a imediatamente e não utilize o equipamento até que esteja em perfeito estado.
- O aparelho pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Evite expor a máquina à luz solar direta.
- Não tente reparar a máquina por si próprio. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.

Aviso:

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

## 7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07193

Produto: Drumfit Inversion 1800

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Peso: 20,5 kg

Dimensões: 125x64x121 cm

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

## 8. 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.

## 9. GARANTIA E SAT

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

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

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

## 10. 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

Voordat u begint met het in elkaar zetten van de inversietafel, moet u alle onderdelen uit de doos halen, inclusief het volgende: (Fig. 1)

| N.º | Beschrijving                   | Aantal |
|-----|--------------------------------|--------|
| 1   | Hoofdondersteuning             | 1      |
| 2   | Transversale steunen           | 2      |
| 3   | Handgrepen                     | 2      |
| 4   | Plank                          | 1      |
| 5   | Stabilisatorstangen            | 2      |
| 6   | Beschermdende covers           | 2      |
| 7   | Kussen voor heup ondersteuning | 1      |
| 8   | Stang voor hoogteverstelling   | 1      |
| 9   | Verstelbare enkelsteun         | 1      |
| 10  | Enkelsteun buisje              | 1      |
| 11  | Verstelbare voetsteun          | 1      |
| 12  | Schoudersteun                  | 1      |
| 13  | Veiligheidsriem                | 1      |
| 14  | Schroef M6x45                  | 5      |
| 15  | Zeskantbout M8x45              | 4      |
| 16  | Zeskantbout M8x20              | 3      |
| 17  | Inbusbout M8x20                | 2      |
| 18  | Veiligheids haakje             | 2      |
| 19  | Afstelknop M8                  | 1      |
| 20  | Sluitring M6                   | 5      |

|    |                            |   |
|----|----------------------------|---|
| 21 | Sluitring M8               | 7 |
| 22 | Nylon moer M6              | 5 |
| 23 | Nylon moer M8              | 7 |
| 24 | Veiligheidspin             | 1 |
| 25 | Schuim beschermingen       | 2 |
| 26 | Schuim beschermingen       | 4 |
| 27 | Gereedschap 1              | 1 |
| 28 | Gereedschap 2              | 1 |
| 29 | Gereedschap 3              | 1 |
| 30 | Gereedschap 4              | 1 |
| 31 | Gereedschap 5              | 1 |
| 32 | Pin voor hoogteverstelling | 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**

- Inversietafel DrumFit Inversion 1800
- Handleiding
- Montage kit

**3. MONTAGE**

**Stap 1**

Open de hoofdondersteuning (1) en gebruik de schroeven (14), sluitringen (20) en moeren (22) om de transversale steunen (2) te installeren. Zorg ervoor dat de poten goed vergrendeld zijn. Breng vervolgens beide beschermde covers (6) aan. Fig. 2.

**Stap 2**

Draai de inbusbouten (17) los die voormonteerd zijn op de plank (4). Plaats de stabilisatorstangen (5) in de tafelsteunen en schroef ze vast met de inbusbouten (17). Plaats ten slotte de veiligheidsvergrendelingen in de stabilisatorstangen. Fig. 3

**Stap 3**

Installeer de plank (4) op de hoofdondersteuning (1) met de hulp van een collega. Het zou eruit moeten zien zoals in de details in Figuur 4. Om te controleren of de plank correct is gemonteerd, draait u deze een paar keer rond en controleert u of hij soepel draait.

**Stap 4**

Plaats het kussentje voor heup ondersteuning op de gewenste hoogte op de plank en zet het vast met klittenband. Fig. 5

**Stap 5 (Fig.6)**

Bevestig de handgrepen (3) aan de hoofdondersteuning (1) met een zeskantbout (16), sluitring (21) en moer (23) aan de bovenkant en met een zeskantbout (15), sluitring (21) en moer (23) aan de onderkant.

**Stap 6 (Fig.7)**

Schuif het enkelsteun buisje (10) door de hoogte-instelstang (8). Zet vervolgens vast met een schroef (14), sluitring (20) en moer (22). Schuif vervolgens de verstelbare voetsteun (11) in het onderste deel van de hoogteverstelstang (8) en zet hem op de gewenste hoogte vast met 2 zeskantbouten (15), 2 sluitringen (21) en 2 moeren (23).

**Stap 7**

Bevestig de verstelbare enkelsteun (9) aan de hoogteverstelstang (8) met behulp van een zeskantbout (16), sluitring (21) en moer (23). Plaats ten slotte de veiligheidspin (24) om hem vast te zetten in de positie die u het beste uitkomt. Fig. 8

**Stap 8**

Steek de hoogteverstelstang (8) in de achterkant van de plank (4). Trek hiervoor aan de pin voor de hoogteverstelling (32) en duw tegelijkertijd de stang (8) naar binnen. Om het vast te zetten, draait u de pin voor de hoogteverstelling (32) los en zorgt u ervoor dat het uiteinde aan de andere kant van de stang uitkomt. Fig. 9

Stap 9  
Monteer de veiligheidsriem (13) zoals aangegeven in figuur 10.

Stap 10  
Schuif de 4 schuim beschermingen (26) over de buizen (10) en (9). Als de beschermers niet goed glijden, maak de buizen dan nat met water. Fig. 11

Stap 11  
Bevestig de schoudersteun (12) aan de bovenkant van de plank (4) met behulp van de afstelknop (19). Schuif vervolgens de resterende schuim beschermingen (25) erin. Fig. 12

Waarschuwing: De inversietafel heeft een capaciteit van 120 kg. U moet de oefeningen echter beperken tot rustige bewegingen. Agressieve oefeningen met veel lichaamsbeweging kunnen de plank doen kantelen en mogelijk ernstig letsel veroorzaken.

#### 4. WERKING

Voordat u het product gebruikt, moet u het goed afstellen op uw lengte.

Te volgen stappen:

1. Plaats uw voeten op de verstelbare voetsteun binnenin de enkelsteunen en plaats uw heupen op de plank.
2. Pas de enkelsteunen aan om lichte druk op de benen/enkels uit te oefenen voor een veilige inversie.
3. Pas de schoudersteun aan totdat uw torso wordt ondersteund.
4. De perfecte hoogte vinden. De plank moet van helling veranderen door alleen de beweging van de armen. Eenmaal op de tafel moeten de voeten een paar centimeter hoger liggen dan de laagste positie, maar ze mogen nooit boven het hoofd uitkomen. Als uw voeten eenmaal op de plank nog steeds op het laagste gedeelte staan, dan moet u de hoogteverstelling van de stang (8) inkorten. Als uw voeten daarentegen te hoog staan, moet u de hoogteverstelling van de stang (8) verlengen.
5. Om de inversie uit te voeren, houd u uw armen boven uw hoofd. Als u wilt terugkeren naar de beginpositie, brengt u uw armen onder uw middel. U kunt ook de handgrepen gebruiken en zachtjes trekken of duwen om uw houding aan te passen. De inversietafel werkt als een weegschaal, dus het is heel belangrijk dat het gewicht goed verdeeld is. Als u alleen door uw armen te bewegen de mate van inversie niet kunt veranderen, moet u de plank opnieuw afstellen.

PAS OP: De enkelsteun moet stevig zijn, anders kan deze tijdens de inversie van de plank vallen.

PAS OP: Het is aan te raden om een partner te hebben die het bord kan terugbrengen naar de beginpositie voor het geval er zich complicaties voordoen tijdens de inversie.

#### 5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- Warming-up: bestaat uit een stretch- en trainingssessie van 5 tot 10 minuten met een lage intensiteit. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 13
- Training: Dit is een 20-30 minuten durende trainingssessie. (Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 14
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 13

Begin nooit een sessie zonder eerst op te warmen. 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.

#### 6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

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

Opmerking:

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

## 7. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07193  
 Product: Drumfit Inversion 1800  
 Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg  
 Gewicht: 20.5 kg  
 Afmetingen: 125x64x121 cm

Technische specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd om de productkwaliteit te verbeteren.  
 Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

## 8. 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 richtlijnen helpt het milieu te beschermen.

## 9. 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.

## 10. 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 vervaelvoudigd, 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

Przed rozpoczęciem montażu stołu inwersyjnego należy wyjąć wszystkie części z opakowania, w tym następujące elementy: (Rys. 1)

| Nr | Opis                                  | Ilość |
|----|---------------------------------------|-------|
| 1  | Główna rama                           | 1     |
| 2  | Wsporniki boczne                      | 2     |
| 3  | Uchwyt                                | 2     |
| 4  | Deska                                 | 1     |
| 5  | Drążki oscylujące                     | 2     |
| 6  | Pokrywy ochronne                      | 2     |
| 7  | Poduszka pod plecy                    | 1     |
| 8  | Rura do regulacji wysokości           | 1     |
| 9  | Regulowana podpora na kostki          | 1     |
| 10 | Drążek podpory na kostki              | 1     |
| 11 | Podnózek regulowany                   | 1     |
| 12 | Podpora na barki                      | 1     |
| 13 | Pas bezpieczeństwa                    | 1     |
| 14 | Śruba M6x45                           | 5     |
| 15 | Śruba sześciokątna M8x45              | 4     |
| 16 | Śruba sześciokątna M8x20              | 3     |
| 17 | Śruba sześciokątna cylindryczna M8x20 | 2     |
| 18 | Hak bezpieczeństwa                    | 2     |
| 19 | Pokrętło regulacyjne M8               | 1     |
| 20 | Podkładka M6                          | 5     |

|    |                              |   |
|----|------------------------------|---|
| 21 | Podkładka M8                 | 7 |
| 22 | Nakrętka nylonowa M6         | 5 |
| 23 | Nakrętka nylonowa M8         | 7 |
| 24 | Kotek zabezpieczający        | 1 |
| 25 | Rolki piankowe               | 2 |
| 26 | Rolki piankowe               | 4 |
| 27 | Narzędzie 1                  | 1 |
| 28 | Narzędzie 2                  | 1 |
| 29 | Narzędzie 3                  | 1 |
| 30 | Narzędzie 4                  | 1 |
| 31 | Narzędzie 5                  | 1 |
| 32 | Kotek do regulacji wysokości | 1 |

**UWAGA:**

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

**2. PRZED UŻYCIEM**

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

**Zawartość opakowania**

- Ławka inwersyjna DrumFit Inversion 1800
- Ta instrukcja obsługi
- Zestaw do montażu

**3. MONTAŻ****Krok 1**

Rozłóż główną ramę (1) i użyj śrub (14), podkładek (20) i nakrętek (22), aby zamontować wsporniki boczne (2). Upewnij się, że nogi są dobrze zablokowane. Następnie zamontuj obie pokrywy ochronne (6). Rys. 2.

**Krok 2**

Odkręć śruby (17), które są wstępnie zamontowane na desce (4). Włóż drążki oscylujące (5) do wsporników deski i przykręć je śrubami (17). Na koniec włóż haki bezpieczeństwa (18) do drążków oscylujących. Rys. 3

**Krok 3**

Z pomocą drugiej osoby zainstaluj deskę (4) na głównej ramie (1). Powinno wyglądać tak, jak pokazują szczegóły na Rysunku 4. Aby sprawdzić poprawność montażu, obróć deskę kilka razy i sprawdź, czy obraca się płynnie.

**Krok 4**

Umieść poduszkę pod plecy (7) na desce na żądanej wysokości i przymocuj ją za pomocą pasków z rzepami. Rys. 5

**Krok 5 (Rys. 6)**

Przymocuj uchwyty (3) do ramy głównej (1) za pomocą śruby (16), podkładki (21) i nakrętki (23) u góry oraz za pomocą śruby (15), podkładki (21) i nakrętki (23) u dołu.

**Krok 6 (Rys. 7)**

Przesuń drążek podpory na kostki (10) przez rurę regulacji wysokości (8). Następnie zabezpiecz śrubą (14), podkładką (20) i nakrętką (22). Następnie wsuń regulowany podnózek (11) do dolnej części rury regulacji wysokości (8) i zamocuj go na żądanej wysokości za pomocą 2 śrub (15), 2 podkładek (21) i 2 nakrętek (23).

**Krok 7**

Przymocuj regulowaną podporę na kostki (9) do rury regulacji wysokości (8) za pomocą śruby (16), podkładki (21) i nakrętki (23). Na koniec włóż kotek zabezpieczający (24), aby zamocować go w pozycji, która najbardziej Ci odpowiada. Rys. 8

**Krok 8**

Włóż rurę regulacji wysokości (8) do tylnej części deski (4). W tym celu należy pociągnąć kotek regulacji wysokości (32) i jednocześnie wsunąć rurę (8). Aby ją zamocować, należy poluzować sworzeń regulacji wysokości (32) i upewnić się, że jego koniec wychodzi z drugiej strony rury. Rys. 9

## Krok 9

Zamontuj pas bezpieczeństwa (13), jak pokazano na rysunku 10.

## Krok 10

Nasuń 4 rolki piankowe (26) na rurki (10) i (9). Jeśli rolki nie przesuwają się prawidłowo, zwilż rurki wodą. Rys. 11

## Krok 11

Przymocuj podporę na barki (12) do górnej części deski (4) za pomocą pokrętła regulacyjnego (19). Następnie wsuń pozostałe rolki piankowe (25). Rys. 12

Ostrzeżenie: Ławka inwersyjna ma nośność 120 kg. Należy jednak ograniczyć ćwiczenia do delikatnych ruchów. Agresywne ćwiczenia, które wymagają dużo ruchu ciała, mogą spowodować przewrócenie się ławki i potencjalnie poważne obrażenia.

## 4. FUNKCJONOWANIE

Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy odpowiednio dostosować go do wzrostu użytkownika.

Co należy wykonać:

1. Umieść stopy na regulowanym podnóżku wewnątrz podpórek kostek i umieść biodra na desce.
2. Wyreguluj podpórki pod kostki tak, aby wywierały lekki nacisk na nogi/kostki, umożliwiając bezpieczny obrót.
3. Wyreguluj podpórkę na barki, aż tułów będzie dobrze przytrzymany.
4. Znajdź odpowiednią wysokość. Deska powinna zmieniać swój stopień nachylenia poprzez sam ruch ramion. Po położeniu się na desce, stopy powinny znajdować się kilka centymetrów wyżej niż w najniższej pozycji, ale w żadnym momencie nie powinny znajdować się powyżej poziomu głowy. Jeśli po wejściu na deskę stopy nadal znajdują się w najniższej pozycji, należy skrócić rurkę regulacji wysokości (8). Jeśli natomiast stopy znajdują się zbyt wysoko, należy wydłużyć rurkę regulacji wysokości (8).
5. Aby wykonać obrót, umieść ramiona nad głową. Jeśli chcesz powrócić do pozycji wyjściowej, opuść ręce poniżej talii. Możesz także skorzystać z uchwytów i delikatnie pociągnąć lub pchnąć, aby zmodyfikować swoją postawę. Ławka inwersyjna działa jak waga, więc bardzo ważne jest, aby ciężar był dobrze rozłożony. Jeśli tylko poprzez poruszanie ramionami nie jesteś w stanie zmienić stopnia odwrócenia, powinieneś ponownie wyregulować deskę.

UWAGA: Podpórka pod kostkę musi być stabilna, w przeciwnym razie możesz spaść z deski podczas obrotu.

UWAGA: Wskazane jest, aby obok znajdowała się druga osoba, która może przywrócić deskę do pozycji wyjściowej w przypadku jakichkolwiek komplikacji podczas obrotu.

## 5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Prawidłowy trening powinien składać się z następujących kroków:

- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 13
- Trening: jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut. (Ważne: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut). Rys. 14
- Wyciszenie: rozciągnij się przez 5 do 10 minut. Zwiększy to elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 13

Nie rozpoczynaj sesji bez uprzedniej rozgrzewki. 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.

## 6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

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

Uwaga:

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

## 7. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07193

Produkt: Drumfit Inversion 1800

Maksimalna waga użytkownika: 120 kg.  
Waga: 20.5 kg  
Wymiary: 125x64x121 cm

Specyfikacje techniczne mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia w celu poprawy jakości produktu.  
Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

## 8. 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.

## 9. GWARANCJA I SERWIS POMOCY TECHNICZNEJ

Cecotec odpowiada przed użytkownikiem lub konsumentem końcowym za wszelkie niezgodności występujące w momencie dostawy produktu na warunkach 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.

## 10. PRAWA AUTORSKIE

Prawa własności intelektualnej do tekstów tej instrukcji obsługi należą do CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Wszelkie prawa zastrzeżone. Treść niniejszej publikacji nie może być, w całości lub w części, powielana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub rozpowszechniana za pomocą jakichkolwiek środków (elektronicznych, mechanicznych, fotokopii, nagrywania lub podobnych) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

## 1. DÍLY A SOUČÁSTI

Před zahájením montáže inverzního stolu vyjměte z krabice všechny díly, včetně následujících: (Obr. 1)

| Č. | Popis                              | Počet |
|----|------------------------------------|-------|
| 1  | Hlavní podpěra                     | 1     |
| 2  | Příčné podpěry                     | 2     |
| 3  | Úchopové tyče                      | 2     |
| 4  | Stůl                               | 1     |
| 5  | Kyvné tyče                         | 2     |
| 6  | Ochranné kryty                     | 2     |
| 7  | Podložka pro pás                   | 1     |
| 8  | Tyč pro nastavení výšky            | 1     |
| 9  | Nastavitelná podpěra kotníků       | 1     |
| 10 | Podpěrná tyč kotníků               | 1     |
| 11 | Nastavitelné opěrky nohou          | 1     |
| 12 | Podpěra ramen                      | 1     |
| 13 | Bezpečnostní pás                   | 1     |
| 14 | Šrouby M6x45                       | 5     |
| 15 | Šestihranný čep M8x45              | 4     |
| 16 | Šestihranný čep M8x20              | 3     |
| 17 | Šroub s vnitřním šestihranem M8x20 | 2     |
| 18 | Bezpečnostní háček                 | 2     |
| 19 | Nastavovací kolečko M8             | 1     |
| 20 | Podložka M6                        | 5     |

|    |                           |   |
|----|---------------------------|---|
| 21 | Podložka M8               | 7 |
| 22 | Nylonová matice M6        | 5 |
| 23 | Nylonová matice M8        | 7 |
| 24 | Bezpečnostní kolík        | 1 |
| 25 | Pěnové ochranné prvky     | 2 |
| 26 | Pěnové ochranné prvky     | 4 |
| 27 | Nářadí 1                  | 1 |
| 28 | Nářadí 2                  | 1 |
| 29 | Nářadí 3                  | 1 |
| 30 | Nářadí 4                  | 1 |
| 31 | Nářadí 5                  | 1 |
| 32 | Kolík pro nastavení výšky | 1 |

**POZNÁMKA:**

Grafika v tomto návodu 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. Můžete uschovat originální krabici a další obaly na bezpečném místě pro zabránění poškození zařízení, pokud byste jej v budoucnu potřebovali přepravovat. Pokud chcete zlikvidovat originální obal, ujistěte se, že všechny části recyklujete správně.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny díly a komponenty součástí balení a v dobrém stavu. Pokud některý z nich chybí nebo není v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte Oficiální technický servis společnosti Cecotec.

**Obsah krabice**

- Inverzní stůl DrumFit Inversion 1800
- Tento návod k použití
- Montážní sada

**3. MONTÁŽ****Krok 1**

Otevřete hlavní podpěru (1) a použijte šrouby (14), podložky (20) a matice (22) k instalaci příčných podpěr (2). Ujistěte se, že jsou nohy řádně zajištěny. Poté nasadte oba ochranné kryty (6). Obr. 2.

**Krok 2**

Odšroubujte šrouby (17), které jsou předem namontovány ke stolu (4). Zasuňte kyvné tyče (5) do podpěr stolu a přišroubujte je pomocí šroubů (17). Nakonec zasuňte bezpečnostní háčky do kyvných tyčí. Obr. 3

**Krok 3**

S pomocí druhé osoby namontujte stůl (4) na hlavní podpěru (1). Měla by být sestavena tak, jak je znázorněno na obrázku 4. Pro kontrolu správné montáže několikrát otočte stolem a zkontrolujte, zda se hladce otáčí.

**Krok 4**

Nasadte podložku pro pás na stůl do požadované výšky a zajistěte ji pomocí suchého zipu. Obr. 5

**Krok 5 (Obr. 6)**

Přípevněte úchopové tyče (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí čepu (16), podložky (21) a matice (23) v horní části a pomocí čepu (15), podložky (21) a matice (23) ve spodní části.

**Krok 6 (obr. 7)**

Zasuňte podpěrnou tyč kotníků (10) do tyče pro nastavení výšky (8). Poté je zajistěte šroubem (14), podložkou (20) a maticí (22). Následně zasuňte nastavitelnou opěrku nohou (11) do spodní části tyče pro nastavení výšky (8) a upevněte ji do požadované výšky pomocí 2 čepů (15), 2 podložek (21) a 2 matic (23).

**Krok 7**

Přípevněte nastavitelnou podpěru kotníku (9) k tyči pro nastavení výšky (8) pomocí čepu (16), podložky (21) a matice (23). Na závěr zasuňte bezpečnostní kolík (24) pro jeho zafixování v poloze, která vám nejlépe vyhovuje. Obr. 8

**Krok 8**

Zasuňte tyč pro nastavení výšky (8) do zadní části stolu (4). Za tímto účelem zatáhněte za kolík pro nastavení výšky (32) a současně zasuňte tyč (8). Pro jeho upevnění uvolněte kolík pro nastavení výšky (32) a ujistěte se, že jeho konec vychází na druhé straně tyče. Obr. 9

## Krok 9

Namontujte bezpečnostní pás (13) podle obrázku 10.

## Krok 10

Nasadte 4 pěnové ochranné prvky (26) na tyče (10) a (9). Pokud ochranné prvky nelze řádně nasadit, navlhčete tyče vodou. Obr. 11

## Krok 11

Připevněte podpěru ramen (12) k horní části stolu (4) pomocí nastavovacího kolečka (19). Následně nasadte zbývající pěnové ochranné prvky (25). Obr. 12

Varování: Inverzní stůl má nosnost 120 kg. Nicméně byste měli omezit cvičení na jemné pohyby. Agresivní cviky, při kterých se tělo hodně pohybuje, mohou způsobit převrácení stolu a způsobit vážné zranění.

## 4. PROVOZ

Před použitím výrobku jej správně nastavte podle vaší výšky.

Následujte tyto kroky:

1. Položte chodidla na nastavitelnou opěrku nohou uvnitř podpěr kotníků a bedra opřete o stůl.
2. Nastavte podpěry kotníků tak, aby vyvíjely mírný tlak na nohy/kotníky a umožnily tak bezpečnou obrácenou pozici.
3. Nastavte podpěru ramen tak, aby byl váš trup podepřen.
4. Najdete ideální výšku. Stůl by se měl naklánět pouze pohybem ramen. Jakmile ležíte na stole, měla by být chodidla o několik centimetrů výše než v nejnižší poloze, ale v žádném případě by neměla být nad hlavou. Pokud po lehnutí na stůl zůstávají vaše nohy stále v nejnižší části, měli byste snížit výšku tyče pro nastavení výšky (8). Pokud jsou naopak vaše nohy příliš vysoko, měli byste prodloužit nastavení tyče pro nastavení výšky (8).
5. Pro provedení obrácené pozice umístěte ramena nad hlavu. Pokud se chcete vrátit do výchozí polohy, přitáhněte ramena pod pas. Můžete také použít úchopové tyče a podle potřeby jemně zatáhnout nebo zatlačit a upravit tak svou polohu. Inverzní stůl funguje jako váha, proto je velmi důležité, aby hmotnost byla dobře rozložena. Pokud pouze pohybem ramen nelze změnit stupeň obrácení, měli byste stůl znovu nastavit.

POZOR: Podpěra kotníku musí být pevná, jinak může během obrácení spadnout ze stole.

POZOR: Doporučuje se mít doprovod, který může stůl vrátit do původní polohy, pokud by během obrácené pozice došlo ke komplikacím.

## 5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Správný trénink by měl sestávat z následujících kroků:

- Zahřátí: skládá se ze série protahovacích a nízkou intenzivních cvičení trvajících 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 13
- Trénink: jedná se o sérii cvičení trvajících 20 až 30 minut. (Poznámka: během prvních týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 14
- Ochlazení: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 13

Nezačínajte trénink, aniž byste se nejprve zahřáli. Před zahájením každého tréninku je vhodné připravit tělo na intenzivnější cvičení zahřátím a protažením svalů, zvýšením krevního oběhu a pulsu a dodáním většího množství kyslíku do svalů.

## 6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

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

Upozornění:

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

## 7. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07193

Výrobek: Drumfit Inversion 1800

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Hmotnost: 20,5 kg

Rozměry: 125x64x121 cm

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

## 8. 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 nevhodnějším způsobu likvidace výrobku by se měl spotřebitel kontaktovat s místními úřady.

Dodržování výše uvedených pokynů přispívá k ochraně životního prostředí.

## 9. 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.

## 10. 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.

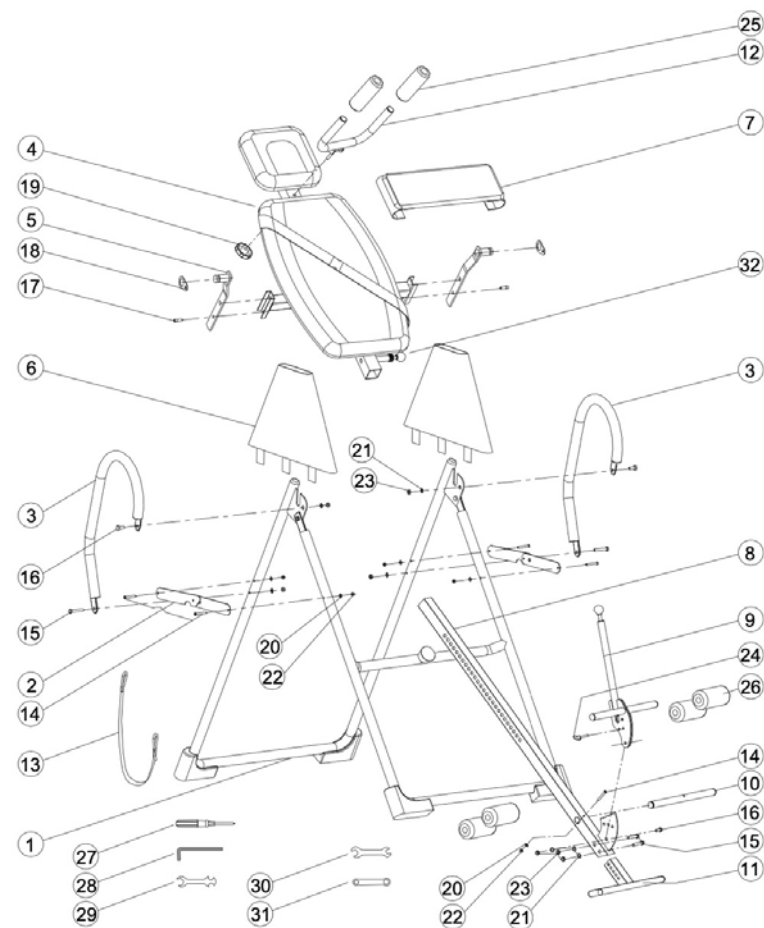


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.1

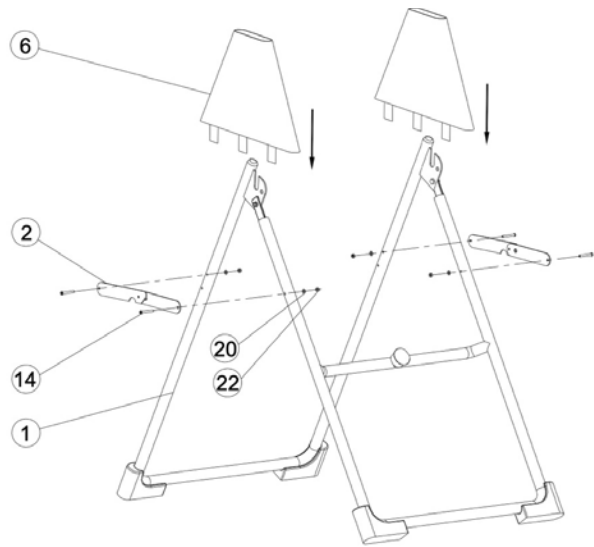


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.2

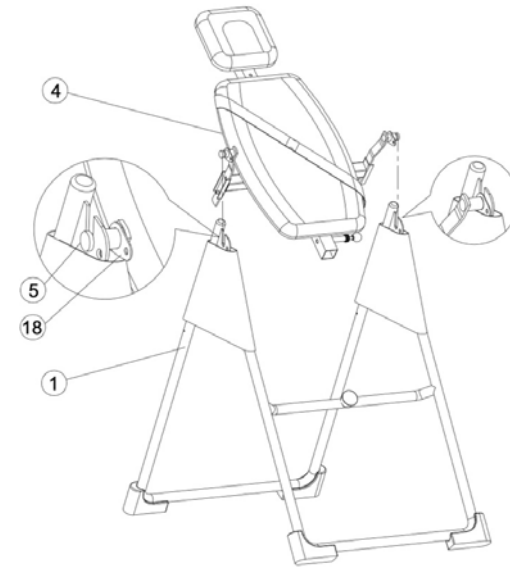


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.4

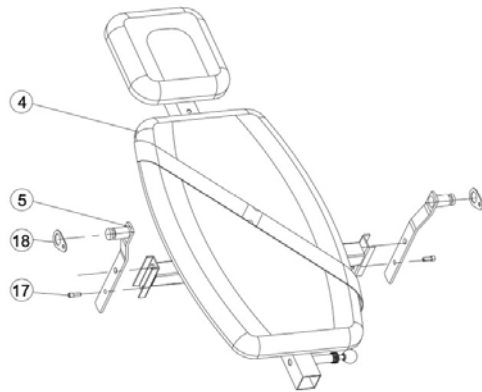


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.3

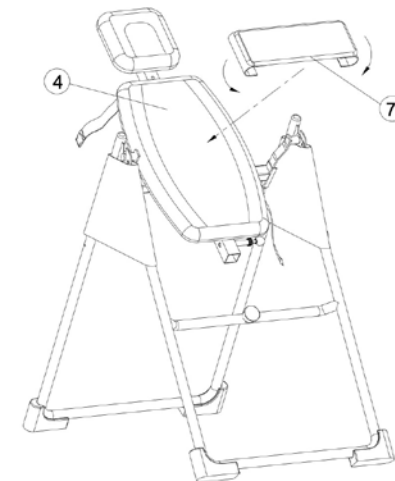


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.5

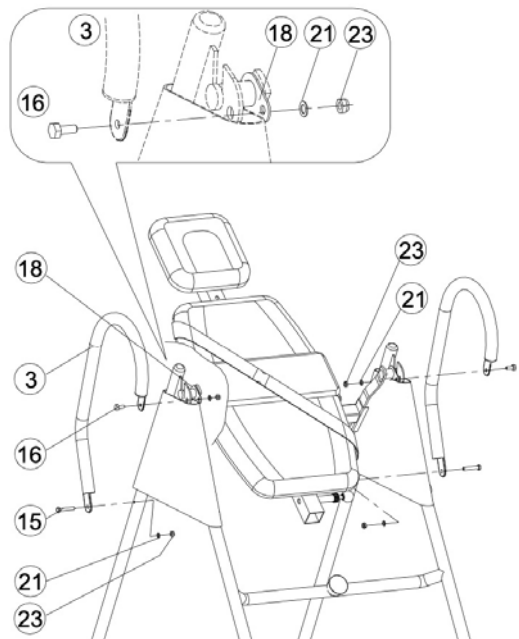


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.6

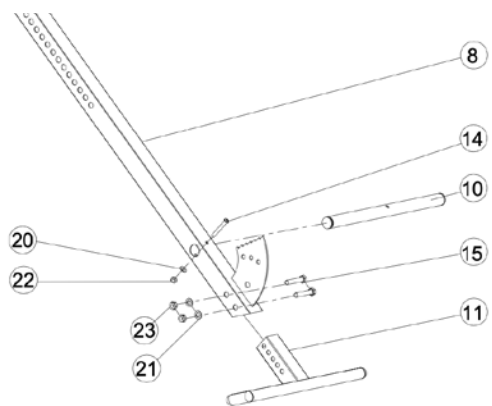


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.7

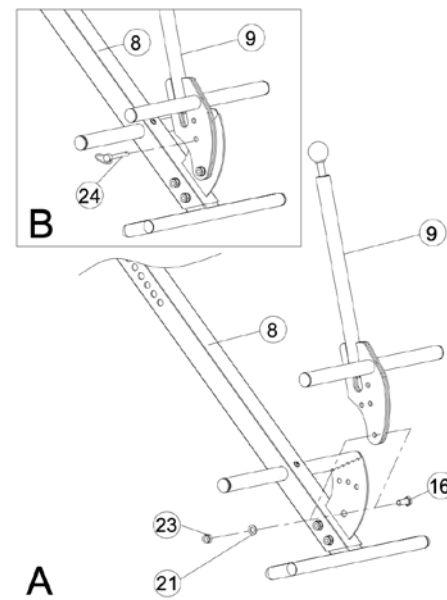


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.8

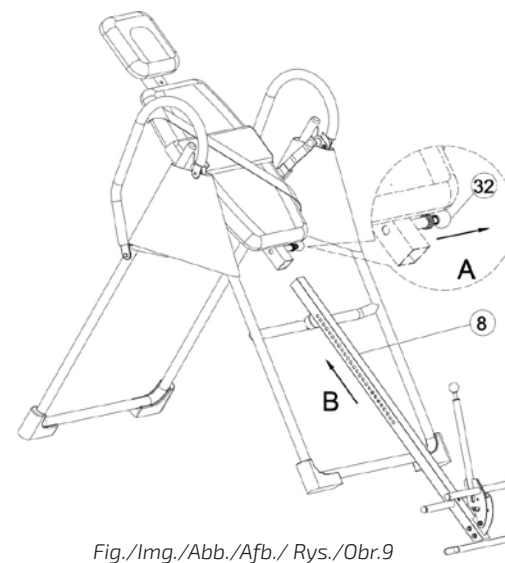


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.9

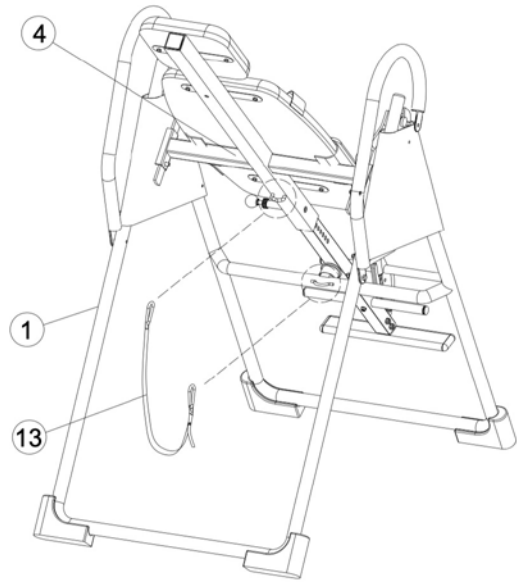


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.10

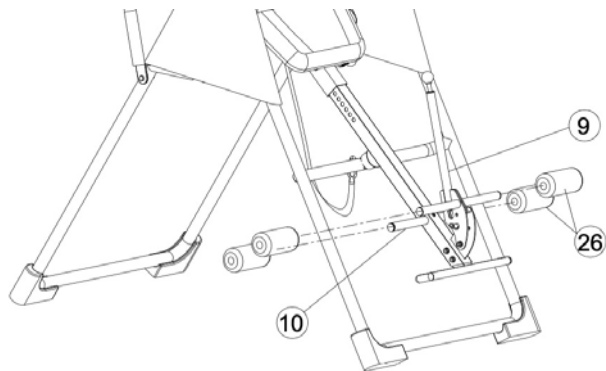


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.11

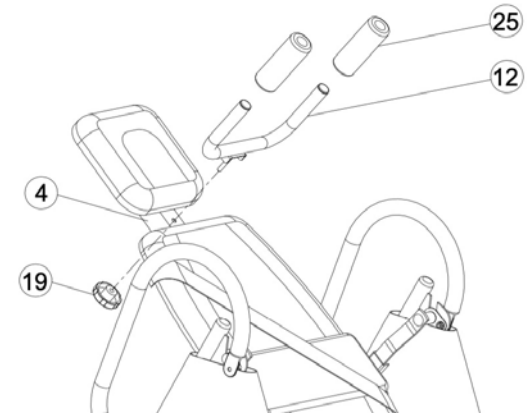


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.12



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

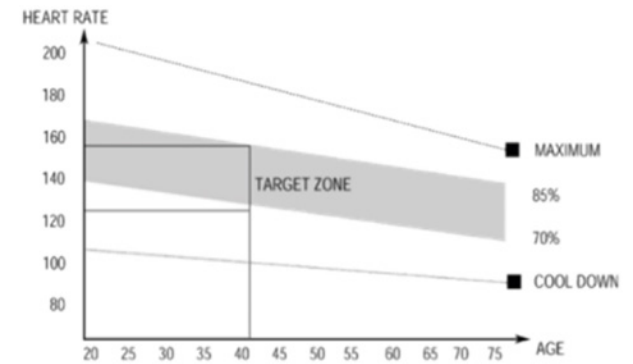


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.14

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

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

PE01231113