

cecotec

DRUMFIT PULLUPS 4000

Torre de dominadas y fondos./Pull-up and pull-down tower.



DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	6
Instructions de sécurité	9
Sicherheitshinweise	11
Istruzioni di sicurezza	14
Instruções de segurança	17
Veiligheidsinstructies	19
Instrukcje bezpieczeństwa	22
Bezpečnostní pokyny	25

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	28
2. Antes de usar	28
3. Montaje del producto	29
4. Limpieza y mantenimiento	30
5. Información relativa al ejercicio	30
6. Especificaciones técnicas	31
7. Reciclaje	31
8. Garantía y SAT	31
9. Copyright	32

INDEX

1. Parts and components	33
2. Before use	33
3. Product assembly	34
4. Cleaning and maintenance	35
5. Information on exercising	35
6. Technical specifications	36
7. Recycling	36
8. Technical support and warranty	36
9. Copyright	36

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	37
2. Avant utilisation	37
3. Montage de l'appareil	38
4. Nettoyage et entretien	39
5. Informations concernant l'exercice	39
6. Spécifications techniques	40
7. Recyclage	40
8. Garantie et SAV	40
9. Copyright	41

INHALT

1. Teile und Komponenten	42
2. Vor dem Gebrauch	42
3. Montage des Produkts	43
4. Reinigung und Wartung	44
5. Fitnessinformation	44
6. Technische Spezifikationen	45
7. Recycling	45
8. Garantie und Kundendienst	45
9. Copyright	46

INDICE

1. Parti e componenti	47
2. Prima dell'uso	47
3. Montaggio dell'apparecchio	48
4. Pulizia e manutenzione	49
5. Informazioni relative all'allenamento	49
6. Specifiche tecniche	50
7. Riciclaggio	50
8. Garanzia e supporto tecnico	50
9. Copyright	51

ÍNDICE

1. Peças e componentes	52
2. Antes de usar	52
3. Montagem do aparelho	53
4. Limpeza e manutenção	54
5. Informações relativas ao exercício	54
6. Especificações técnicas	54
7. Reciclagem	55
8. Garantia e SAT	55
9. Copyright	55

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	56
2. Vóór u het apparaat gebruikt	56
3. Het toestel monteren	57
4. Schoonmaak en onderhoud	58
5. Informatie over de training.	58
6. Technische specificaties	59
7. Recycling	59
8. Garantie en technische ondersteuning	59
9. Copyright	60

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	61
2. Przed użyciem	61
3. Montaż produktu	62
4. Czyszczenie i konserwacja	63
5. Informacje związane z ćwiczeniami	63
6. Dane techniczne	64
7. Recykling	64
8. Gwarancja i Serwis techniczny	64
9. Copyright	65

OBSAH

1. Díly a součásti	66
2. Před použitím	66
3. Montáž produktu	67
4. Čištění a údržba	68
5. Informace týkající se cvičení	68
6. Technické specifikace	69
7. Recyklace	69
8. Záruka a technický servis	69
9. Copyright	69

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

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

- Mantenga a los niños y animales lejos del área de montaje, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Peso máximo del usuario: 120 kg.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretadas antes de usar la torre de dominadas. El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use la torre de dominadas 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 torre de dominadas hasta que el problema haya sido resuelto.
- Todo uso incorrecto o incumplimiento de este manual anula la garantía del producto y las responsabilidades del fabricante.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare inmediatamente de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva el dispositivo, puede lesionar su espalda.
- Este producto está destinado sólo para uso doméstico. No lo utilice en comercios, instituciones ni con objetivos terapéuticos. No es recomendable su uso en exteriores.
- Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, siga siempre las recomendaciones de calentamiento y los ejercicios de

estiramiento.

- Sólo una persona a la vez debe utilizar la torre de dominadas.
- Realice correctamente los ejercicios, de lo contrario su salud puede verse gravemente perjudicada.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cecotec.
- El dispositivo debe instalarse en una base correctamente nivelada y estable.
- El área libre alrededor del aparato no será menos de 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde donde se accede al equipo.
- Mantenga la torre de dominadas lejos de la humedad excesiva y el polvo.
- Vista ropa adecuada cuando use la torre de dominadas. 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 torre de dominadas.

SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Read the entire manual before assembling and using the machine. The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before beginning an exercise programme, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health

or physical condition that may pose a safety risk. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.

- The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Use the pull-up tower on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- This machine can be used by people with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the appliance.
- Do not allow children under 14 to use the pull-up tower and keep them away from it.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Maximum user weight: 120 kg.
- Check that the screws and nuts are securely fastened before using the pull-up tower. 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 pull-up tower as indicated in this instruction manual. If you find any defective piece when assembling or testing the machine, or if it makes unusual noise during use, stop using it immediately and contact the official Cecotec Technical Support Service. Do not use the pullup tower until the problem has been solved.

- Any misuse or non-compliance with these instructions voids the warranty and the manufacturer's liability.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your training programme.
- Care must be taken when lifting or moving the machine so as not to injure your back.
- This product is intended for household use only. Do not use it in shops, institutions, or for therapeutic purposes. It is not recommended for outdoor use.
- Follow the recommended warm-up and stretching exercises before using the equipment to exercise.
- Only one person at a time should use the pull-up tower.
- Do the exercises correctly, otherwise your health may be seriously impaired.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact the official Cecotec Technical Support Service.
- The machine must be installed on a properly levelled and stable base.
- The free area around the machine shall not be less than 0.6 m larger than the training area in the directions from which the equipment is accessed.
- Keep the pull-up tower away from excessive humidity and dust.
- Wear suitable clothes when using the pull-up tower. 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 pull-up tower.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le vélo. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer un programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin si vous avez des conditions physiques ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Le niveau de sécurité de votre machine peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les signes d'usure.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Utilisez la barre de traction sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
- Ce produit peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances si elles sont surveillées et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte du produit et qu'elles ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit.
- Ne laissez pas les enfants de moins de 14 ans utiliser la machine et tenez-les à l'écart.

- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent entraîner des risques d'asphyxie si elles sont avalées.
- Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser la machine. Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez la machine comme indiqué dans ce manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant le produit, arrêtez de l'utiliser et contactez le Service Après-Vente de Cecotec. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- Toute utilisation incorrecte ou tout non-respect de ce manuel annulera la garantie du produit et les responsabilités du fabricant.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez immédiatement de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre programme d'exercices
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le produit, pour ne pas blesser votre dos.
- Ce produit a été conçu pour un usage exclusivement domestique. Ne l'utilisez pas dans des commerces, institutions ou à des fins thérapeutiques. Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Avant de commencer à utiliser le produit pour faire de l'exercice, il est recommandé de vous échauffer et de vous étirer.

- La machine ne peut être utilisée que par une personne à la fois.
- Faites les exercices correctement, sinon vous risquez de nuire gravement à votre santé.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Le produit doit être installé sur une base stable et correctement nivelée.
- La zone libre ne doit pas être de moins de 0,6 m que la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles les utilisateurs accèdent à l'appareil.
- Maintenez la machine loin de l'humidité excessive et de la poussière.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez la machine. Évitez d'utiliser des vêtements amples, car ils risquent de se coincer dans l'appareil ou de rendre difficile vos mouvements. Il est conseillé de porter des chaussures de sport.
- Ne placez pas d'objets affûtés autour de la machine.

SICHERHEITSHINWEISE

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

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Das Produkt ist nur dann sicher, wenn es ordnungsgemäß montiert, gepflegt und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung,

sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die ein Sicherheitsrisiko darstellen könnten. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Die Sicherheit der Maschine kann nur gewährleistet werden, wenn sie regelmäßig auf Beschädigungen oder Verschleißerscheinungen überprüft wird und wenn sie richtig benutzt wird.
- Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Verwenden Sie den Domino-Turm auf einer festen, ebenen Fläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Dieses Produkt kann von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, wenn sie angemessen beaufsichtigt oder bezüglich der sicheren Verwendung des Produkts geschult wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Erlauben Sie Kindern unter 14 Jahren nicht, 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 Erstickenungsgefahr darstellen könnten.
- Max. Tragbarkeit: 120 kg.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest

angezogen sind, bevor Sie den Klimmzugturm benutzen. Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.

- Benutzen Sie den Klimmzugturm wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Sollten Sie beim Zusammenbau oder Testen des Geräts defekte Teile feststellen, verwenden Sie es bitte nicht mehr und wenden Sie sich an den Cecotec-Kundendienst. Benutzen Sie die Klimmzugtürme nicht, bis das Problem behoben ist.
- Der Hersteller übernimmt keine Haftung von der unsachgemäßen Verwendung des Produktes oder Nichteinhaltung dieser Anweisungen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Hören Sie sofort auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
- Seien Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig, Sie könnten sich den Rücken verletzen.
- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Nicht in Geschäften, Einrichtungen oder zu therapeutischen Zwecken verwenden. Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Befolgen Sie vor dem Üben mit dem Gerät stets die Empfehlungen für Aufwärm- und Dehnübungen.
- Der Klimmzugturm darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Führen Sie die Trainingsübungen richtig aus, sonst kann Ihre

Gesundheit ernsthaft beeinträchtigt werden.

- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Das Gerät muss auf einem ebenen und stabilen Untergrund aufgestellt werden.
- Der freie Bereich um das Gerät muss in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich.
- Halten Sie den Klimmzugturm von übermäßiger Feuchtigkeit und Staub fern.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Klimmzugturms angemessene Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, da diese hängen bleiben oder die Bewegung behindern kann. Es ist ratsam, Sportschuhe zu tragen.
- Stellen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Klimmzugturms ab.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio della macchina. L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Prima di iniziare un programma di esercizi, si consiglia di consultare il suo medico incasso si soffra una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per

la sicurezza. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.

- Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto indicato in questo manuale.
- Usare la macchina su una superficie solida e piana, con una protezione per pavimenti e tappeti.
- Questo prodotto può essere utilizzato da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso del prodotto in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio.
- Non permettere ai bambini di età inferiore ai 14 anni di utilizzare la macchina e tenerli lontani da essa.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di allenamento, poiché la cyclette si compone di piccole parti che potrebbero causare pericolo di soffocamento se inghiottite.
- Peso massimo dell'utente: 120 kg.
- Prima dell'uso, controllare che tutte le viti 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 macchina come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se si trovano parti difettose durante l'assemblaggio o provando la macchina, si prega di smettere di usarla e contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec. Non utilizzare la macchina finché il problema non è stato risolto.

- Qualsiasi uso improprio o il mancato rispetto delle indicazioni di questo manuale annullerà la garanzia dell'apparecchio e le responsabilità del produttore.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si verifica uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta la macchina per evitare lesioni lombari.
- Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare in negozi, istituzioni o per scopi terapeutici. L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Prima dell'uso, seguire sempre gli esercizi di riscaldamento e stretching raccomandati.
- La macchina deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- Eseguire gli esercizi in modo corretto, altrimenti la salute potrebbe essere seriamente compromessa.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Il dispositivo deve essere installato su una base stabile e ben livellata.
- Assicurarsi di lasciare uno spazio minimo di 0,6 m attorno alle zone accessibili della macchina.
- Mantenere la macchina lontano dall'umidità eccessiva e la polvere.
- Indossare un abbigliamento adeguato quando si utilizza la macchina. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché

potrebbero incastrarsi o ostacolare i movimenti. Si consiglia di indossare scarpe sportive.

- Non collocare alcun oggetto affilato attorno alla macchina.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. O aparelho só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar um programa de exercício, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Utilize torre de PullUps sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Este aparelho pode ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada a supervisão ou as instruções relativas à utilização

do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho.

- Não permita que crianças com menos de 14 anos de idade utilizem a torre de PullUps e mantenha-as afastadas da mesma.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Peso máximo do utilizador: 120 kg
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar a torre de PullUps. O nível de segurança do seu aparelho só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Utilize a torre de PullUps 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 a 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 rack de musculação, para não magoar as costas.
- Este produto destina-se apenas a uso doméstico. Não utilizar em lojas, instituições ou para fins terapêuticos. Não

recomendada para utilização no exterior.

- Antes de utilizar o equipamento, siga sempre as recomendações de aquecimento e os exercícios de alongamento.
- Apenas uma pessoa de cada vez deve usar a torre de PullUps.
- Faça os exercícios corretamente, caso contrário à sua saúde pode ser gravemente afetada.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- O aparelho deve ser instalado numa base devidamente nivelada e estável.
- A área livre não deve ser inferior a 0,6 m da área de treino nas direções a partir das quais se acede ao equipamento.
- Mantenha a torre de PullUps longe da humidade excessiva e do pó.
- Use vestuário adequado quando utilizar a torre de PullUps. Evite usar roupas largas que possam ficar presas ou dificultar o movimento. Recomenda-se o uso de calçado desportivo.
- Não coloque objetos afiados à volta da máquina.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.

- Voordat u met een trainingsprogramma begint, wordt u aangeraden uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke aandoening hebt die een veiligheidsrisico kan vormen. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Het veiligheidsniveau van de machine kan alleen worden gegarandeerd door deze regelmatig te controleren op schade of tekenen van slijtage en door de machine op de juiste manier te gebruiken.
- Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Gebruik het pull up station op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Dit product kan worden gebruikt door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of een gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder geschikt toezicht staan of de juiste training hebben gekregen om het product op een veilige manier te gebruiken en de gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Laat 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.
- Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren stevig vastzitten voordat u het apparaat gebruikt. De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik het pull up station zoals beschreven in deze

gebruiksaanwijzing. Als u defecte onderdelen vindt tijdens het monteren of testen van het apparaat, gebruik het dan niet meer en neem contact op met de klantenservice van Cecotec. Gebruik het pull up station niet totdat het probleem is opgelost.

- Incorrect gebruik of het niet naleven van de instructies in deze handleiding annuleert de garantie van het product en de verantwoordelijkheid van de fabrikant.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop onmiddellijk met sporten als u een van de volgende symptomen ervaart: pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van het apparaat, u kunt uw rug verwonden.
- Dit product is exclusief ontworpen voor huishoudelijk gebruik. Niet gebruiken in winkels, instellingen of voor therapeutische doeleinden. Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- Volg altijd de aanbevelingen voor opwarm- en strekoefeningen voordat u de apparatuur gebruikt om te trainen.
- Slechts één persoon tegelijk mag het pull up station gebruiken.
- Doe de oefeningen correct, anders kan uw gezondheid ernstig worden aangetast.
- Als de loopband een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.

- Het apparaat moet worden geïnstalleerd op een goed genivelleerde en stabiele basis.
- De vrije ruimte rond het apparaat mag niet minder dan 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit het apparaat toegankelijk is.
- Houd het pull up station uit de buurt van overmatig vocht en stof.
- Draag gepaste kleding wanneer u het pull up station gebruikt. Vermijd het dragen van wijde kleding, omdat deze kan blijven hangen of de beweging kan hinderen. Het wordt aangeraden om sportschoenen te dragen.
- Plaats geen scherpe voorwerpen rond het pull up station.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu maszyny. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie się z lekarzem w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niekorzystnych schorzeń fizycznych lub zdrowotnych, które mogą stanowić zagrożenie dla Twojego bezpieczeństwa. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia tylko można zapewnić za pomocą sprawdzianów okresowych uszkodzeń i zużycia

nadając mu prawidłowe użytkowanie.

- Ponosisz odpowiedzialność za poinformowanie wszystkich użytkowników o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Używaj wieży do podciągania na powierzchni stałej i płaskiej, z pokrywą ochronną do podłóg i dywanów.
- To urządzenie może być używane przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli zapewniono im odpowiedni nadzór lub przeszkolenie w zakresie bezpiecznego użytkowania produktu i rozumieją związane z tym zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem.
- Nie zezwala się na użytkowanie urządzenia poprzez dzieci młodsze niż 14 lat oraz zaleca się ich trzymanie z dala od urządzenia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku poślizgnięcia.
- Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.
- Upewnij się, że wszystkie śruby są powkręcane przed użyciem urządzenia. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez okresowe kontrole pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Używaj urządzenia tak jak zostało to pokazane na instrukcji obsługi. Jeśli znajdziesz wadliwą część podczas montażu lub testowania produktu lub jeśli emituje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań go używać i skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Jakikolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na

produkt i odpowiedzialności producenta.

- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia maszyny, może to spowodować obrażenia pleców.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie używaj go w sklepach, instytucjach ani w celach terapeutycznych. Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających.
- Z bieżni może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Wykonuj poprawnie ćwiczenia, w przeciwnym razie Twoje zdrowie może być w zagrożeniu.
- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się ze sprzedawcą, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z obsługą klienta Cecotec.
- Urządzenie należy zainstalować na podstawie odpowiednio wypoziomowanej i statej.
- Powierzchnia w okół urządzenia nie powinna być niższa niż 0,6 m większa niż powierzchnia adresowa skąd można przejść do grupy.
- Utrzymuj więź do podciągania z dala od nadmiernej wilgoci i kurzu.
- Należy zakładać odpowiednie ubrania do ćwiczeń na

urządzeniu. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona zostać wciągnięta lub utrudnić poruszanie się. Zaleca się używanie odpowiedniego obuwia sportowego.

- Nie umieszczaj żadnego przedmiotu w okół wieży do podciągania.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Před zahájením montáže přístroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto návodu.
- Před zahájením cvičebního programu se doporučuje poradit se se svým lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé fyzické nebo zdravotní potíže, které mohou představovat riziko pro vaši bezpečnost. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Úroveň bezpečnosti stroje lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známky opotřebení a správným používáním.
- Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v tomto návodě.
- Stahovací věž používejte na pevném, rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo koberečkem.
- Tento produkt mohou používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim byl poskytnut

náležitý dohled nebo školení týkající se bezpečného používání produktu a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát.

- Nedovolte dětem mladším 14 let používat tento stroj a držte je mimo něj.
- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
- Před použitím stahovací věže se ujistěte, že jsou šrouby a matice utaženy. Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Používejte výsuvnou věž podle pokynů v tomto návodu k obsluze. Pokud při sestavování nebo testování zařízení najdete nějaké vadné díly, přestaňte jej používat a kontaktujte zákaznický servis Cecotec. Nepoužívejte stahovací věž, dokud nebude problém vyřešen.
- Jakékoli nesprávné použití nebo nedodržení tohoto návodu vede ke ztrátě záruky na výrobek a odpovědnosti výrobce.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Okamžitě přestaňte cvičit, pokud zaznamenáte některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu obrátit na svého praktického lékaře.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení buďte opatrní, můžete si poranit záda.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte v obchodech, institucích ani k léčebným

účelům. Nedoporučuje se pro venkovní použití.

- Před použitím cvičebního zařízení vždy dodržujte doporučení pro zahřívací a protahovací cvičení.
- Stahovací věž by měla používat vždy pouze jedna osoba.
- Cvičení provádějte správně, jinak může dojít k vážnému poškození vašeho zdraví.
- Potřebujete-li jakékoli opravy, obraťte se na svého prodejce s žádostí o další informace nebo se obraťte na zákaznický servis Cecotec.
- Zařízení musí být instalováno na řádně rovném a stabilním podkladu.
- Volná plocha kolem zařízení nesmí být o méně než 0,6 m větší než tréninková plocha ve směrech, ze kterých je zařízení přístupné.
- Udržujte stahovací věž mimo nadměrnou vlhkost a prach.
- Při používání stahovací věže noste vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, protože by se mohlo zaseknout nebo bránit pohybu. Je vhodné používat sportovní obuv.
- Kolem stahovací věže nepokládejte žádné ostré předměty.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Tubo inferior
2. Tubo de conexión de la base inferior
3. Tubo vertical inferior
4. Agarre a media altura
5. Barra de soporte
6. Tubo de conexión de la base superior
7. Tubo vertical superior
8. Agarre superior
9. Placa
10. Cojín del brazo
11. Empuñadura agarre media altura
12. Empuñadura tubo superior horizontal
13. Tapa para cerramiento tubo inferior
14. Tapa para cerramiento tubo superior
15. Perno hexagonal M10X70 mm
16. Perno hexagonal M10X65 mm
17. Perno de carruaje M8X85 mm
18. Perno hexagonal M8X65 mm
19. Arandela M8
20. Arandela M10
21. Tuerca de bloqueo de nylon M8
22. Tuerca de bloqueo de nylon M10

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:

1. Tubo inferior (x2)
2. Tubo de conexión de la base inferior
3. Tubo vertical inferior (x2)
4. Agarre a media altura(x2)
5. Barra de soporte
6. Tubo de conexión de la base superior
7. Tubo vertical superior (x2)
8. Agarre superior
9. Placa (x2)
10. Cojín del brazo (x2)
11. Empuñadura agarre media altura (x8)
12. Empuñadura tubo superior horizontal (x2)
13. Tapa para cerramiento tubo inferior (x4)
14. Tapa para cerramiento tubo superior (x2)
15. Perno hexagonal M10X70 mm (x10)
16. Perno hexagonal M10X65 mm (x12)
17. Perno de carruaje M8X85 mm (x2)
18. Perno hexagonal M8X65 mm (x4)
19. Arandela M8 (x6)
20. Arandela M10 (x44)
21. Tuerca de bloqueo de nylon M8 (x2)
22. Tuerca de bloqueo de nylon M10 (x22)
23. Este manual de instrucciones

3. MONTAJE DEL PRODUCTO

Precaución: Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados firmemente antes de entrenar.

A. Montaje mitad inferior

1. Fije las cuatro tapas para cerramiento tubo inferior cuadradas de 50mm (13) al tubo inferior (1).
2. Fije el tubo de conexión de la base inferior (2) al tubo inferior (1), utilizando cuatro pernos hexagonales M10X65mm (16), ocho arandelas M10 (20) y cuatro tuercas de nylon M10 (22).

3. Fije el tubo vertical inferior (3) al tubo inferior (1), utilizando cuatro pernos hexagonales M10X65mm (16), ocho arandelas M10 (20) y cuatro tuercas de nylon M10 (22).
4. Fije el tubo de conexión de la base superior (6) al tubo vertical inferior (3), utilizando cuatro pernos hexagonales M10X65mm (16), ocho arandelas M10 (20) y cuatro tuercas de nylon M10 (22).
5. Fije la barra de soporte (5) al tubo inferior (1) y al tubo vertical inferior (3), utilizando cuatro pernos hexagonales M10X70mm (15), ocho arandelas M10 (20) y cuatro tuercas de nylon M10 (22).

Fig. 2

B. Montaje mitad superior

1. Fije el tubo vertical superior (7) en el tubo vertical inferior (3).
2. Fije el agarre a media altura (4) y la placa (9) al tubo vertical superior (7) y al tubo vertical inferior (3), utilizando cuatro pernos hexagonales M10X70mm (15), ocho arandelas M10 (20) y cuatro tuercas de nylon M10 (22).
3. Fije el agarre superior (8) al tubo vertical superior (7), utilizando dos pernos de carruaje M8X85mm (17), dos arandelas M8 (19) y dos tuercas de nylon M8 (21).
4. Fije el cojín del brazo (10) al agarre a media altura (4), usando cuatro pernos hexagonales M8X65mm (18) y cuatro arandelas M8 (19).

Fig. 3

4. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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

5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

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.
- **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).
- **Enfriamiento:** estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a

prevenir posibles lesiones tras el ejercicio.

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.

Algunos de los ejercicios que se pueden realizar con este aparato son los que se indican en la Fig. 4.

6. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07189

Producto: Drumfit PullUps 4000

Peso máximo de usuario: 120 kg

Clase H

Dimensiones: 106,7 x 108,5 x 224

Peso: 36,6 kg

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

Fabricado en China | Diseñado en España

7. RECICLAJE

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

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

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

8. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

9. COPYRIGHT

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Bottom tube
2. Bottom base connection tube
3. Lower vertical tube
4. Mid-height grip
5. Support bar
6. Upper base connection tube
7. Upper vertical tube
8. Upper grip
9. Plate
10. Arm pad
11. Mid-height grip handle
12. Horizontal upper tube handle
13. Cover for bottom tube enclosure
14. Cover for upper tube enclosure
15. Hexagonal bolt M10X70 mm
16. Hexagonal bolt M10X65 mm
17. Carriage bolt M8X85 mm
18. Hexagonal bolt M8X65 mm
19. Washer M8
20. Washer M10
21. Nylon lock nut M8
22. Nylon lock nut M10

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:

1. Bottom tube (x2)
2. Bottom base connection tube
3. Lower vertical tube (x2)
4. Mid-height grip (x2)
5. Support bar
6. Upper base connection tube
7. Upper vertical tube (x2)
8. Upper grip
9. Plate (x2)
10. Arm pad (x2)
11. Mid-height grip handle (x8)
12. Horizontal upper tube handle (x2)
13. Cover for bottom tube enclosure (x4)
14. Cover for upper tube enclosure (x2)
15. Hexagonal bolt M10X70 mm (x10)
16. Hexagonal bolt M10X65 mm (x12)
17. Carriage bolt M8X85 mm (x2)
18. Hexagonal bolt M8X65 mm (x4)
19. Washer M8 (x6)
20. Washer M10 (x44)
21. Nylon lock nut M8 (x2)
22. Nylon lock nut M10 (x22)
23. Instruction manual

3. PRODUCT ASSEMBLY

Caution: make sure all nuts and bolts are tightened securely before training.

A. Bottom half assembly

1. Fix the four covers for bottom tube enclosure (13) to the bottom tube (1).
2. Fix the bottom base connection tube (2) to the bottom tube (1), by using four hexagonal bolts M10X65 mm (16), eight washers M10 (20) and four nylon lock nuts M10 (22).
3. Fix the lower vertical tube (3) to the bottom tube (1), by using four hexagonal bolts M10X65 mm (16), eight washers M10 (20) and four nylon lock nuts M10 (22).
4. Fix the upper base connection tube (6) to the lower vertical tube (3), by using four

hexagonal bolts M10X65 mm (16), eight washers M10 (20) and four nylon lock nuts M10 (22).

5. Fix the support bar (5) to the bottom tube (1) and lower vertical tube (3), by using four hexagonal bolts M10X70 mm (15), eight washers M10 (20) and four nylon lock nuts M10 (22).

Fig. 2

B. Upper half assembly

1. Fix the upper vertical tube (7) to the lower vertical tube (3).
2. Fix the mid-height grip (4) and the plate (9) to the upper vertical tube (7) and lower vertical tube (3), by using four hexagonal bolts M10X70 mm (15), eight washers M10 (20) and four nylon lock nuts M10 (22).
3. Fix the upper grip (8) to the upper vertical tube (7), by using two carriage bolts M8X85 mm (17), two washers M8 (19) and two nylon lock nuts M8 (21).
4. Fix the arm pad (10) to the mid-height grip (4), by using four hexagonal bolts M8X65 mm (18) and four washers M8 (19).

Fig. 3

4. CLEANING AND MAINTENANCE

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

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following three 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.
- 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).
- Cool-down: consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries.

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.

Some of the exercises that can be performed with this apparatus are shown in Fig. 4.

6. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07189
 Product: Drumfit PullUps 4000
 Maximum user weight: 120 kg
 Class H
 Dimensions: 106.7 x 108.5 x 224
 Weight: 36.6 kg

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

7. RECYCLING

The product must be disposed of separately from household waste.
 When this product reaches the end of its useful life, it should be taken to a suitable place for recycling. For detailed information on the most appropriate way to dispose of the product, the consumer should contact the local authorities.
 Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

8. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.
 It is recommended that repairs be carried out by qualified personnel.
 If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

9. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

1. Tube inférieur
2. Tube de raccordement de la base inférieure
3. Tube vertical inférieur
4. Barre à mi-hauteur
5. Barre de support
6. Tube de raccordement de la base supérieure
7. Tube vertical supérieur
8. Barre supérieure
9. Plaque
10. Coussinet
11. Poignée mi-hauteur
12. Poignée du tube supérieur horizontal
13. Pieds du tube inférieur
14. Couvercle du tube supérieur
15. Boulon hexagonal M10X70 mm
16. Boulon hexagonal M10X65 mm
17. Boulon à tête ronde M8X85 mm
18. Boulon hexagonal M8X65 mm
19. Rondelle M8
20. Rondelle M10
21. Écrou en nylon M8
22. Écrou en nylon M10

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 :

1. Tube inférieur (x2)
2. Tube de raccordement de la base inférieure
3. Tube vertical inférieur (x2)
4. Barre à mi-hauteur (x2)
5. Barre de support
6. Tube de raccordement de la base supérieure
7. Tube vertical supérieur (x2)
8. Barre supérieure
9. Plaque (x2)
10. Coussinet (x2)
11. Poignée mi-hauteur (x8)
12. Poignée du tube supérieur horizontal (x2)
13. Pieds du tube inférieur (x4)
14. Couvercle du tube supérieur (x2)
15. Boulon hexagonal M10X70 mm (x10)
16. Boulon hexagonal M10X65 mm (x12)
17. Boulon à tête ronde M8X85 mm (x2)
18. Boulon hexagonal M8X65 mm (x4)
19. Rondelle M8 (x6)
20. Rondelle M10 (x44)
21. Écrou en nylon M8 (x2)
22. Écrou en nylon M10 (x22)
23. Manuel d'instructions

3. MONTAGE DE L'APPAREIL

Avertissement Assurez-vous que tous les vis et les écrous sont correctement serrés avant de commencer votre entraînement.

A. Montage de la moitié inférieure

1. Fixez les quatre pieds du tube inférieur (13) au tube inférieur (1).
2. Fixez le tube de raccordement de la base inférieure (2) au tube inférieur (1) à l'aide de quatre boulons hexagonaux M10X65mm (16), de huit rondelles M10 (20) et de quatre écrous en nylon M10 (22).
3. Fixez le tube vertical (3) au tube inférieur (1) à l'aide de quatre boulons hexagonaux

M10X65mm (16), de huit rondelles M10 (20) et de quatre écrous en nylon M10 (22).

4. Fixez le tube de raccordement de la base supérieure (6) au tube vertical inférieur (3) à l'aide de quatre boulons hexagonaux M10 x 65 mm (16), de huit rondelles M10 (20) et de quatre écrous en nylon M10 (22).
5. Fixez la barre de support (5) au tube inférieur (1) et au tube vertical inférieur (3) à l'aide de quatre boulons hexagonaux M10 x 70 mm (15), de huit rondelles M10 (20) et de quatre écrous en nylon M10 (22).

Img. 2

B. Montage de la moitié supérieure

1. Fixez le tube vertical supérieur (7) au tube vertical inférieur (3).
2. Fixez la barre à mi-hauteur (4) et la plaque (9) au tube vertical supérieur (7) et au tube vertical inférieur (3) à l'aide de quatre boulons hexagonaux M10 x 70 mm (15), de huit rondelles M10 (20) et de quatre écrous en nylon M10 (22).
3. Fixez la barre supérieure (8) au tube vertical supérieur (7) à l'aide de deux boulons à tête ronde M8X85 mm (17), de deux rondelles M8 (19) et de deux écrous en nylon M8 (21).
4. Fixez le coussinet (10) à la barre à mi-hauteur (4) à l'aide de quatre boulons hexagonaux M8X65mm (18) et de quatre rondelles M8 (19).

Img. 3

4. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

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

5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

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.
- 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).
- Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice.

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.

Certains des exercices qui peuvent être effectués avec cette machine sont présentés dans l'image 4.

6. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07189

Produit : Drumfit PullUps 4000

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Classe H

Dimensions : 106,7 x 108,5 x 224

Poids : 36,6 kg

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

7. RECYCLAGE

Le produit doit être éliminé séparément des déchets municipaux.

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

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

8. GARANTIE ET SAV

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

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

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

9. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

1. Unteres Rohr
2. Unteres Sockelanschlussrohr
3. Untere Steigleitung
4. Mittelhoher Griff
5. Stützbalken
6. Oberer Bodenanschlussstutzen
7. Oberes Standrohr
8. Überlegene Griffigkeit
9. Platte
10. Armauflage
11. Halbhoher Griff
12. Horizontaler Griff am Oberrohr
13. Abdeckung für Untenrohrgehäuse
14. Abdeckung für Oberrohrgehäuse
15. Sechskantschraube M10X70 mm
16. Sechskantschraube M10X65 mm
17. Schlossschraube M8X85 mm
18. Sechskantschraube M8X65 mm
19. Unterlegscheibe M8
20. Unterlegscheibe M10
21. Nylon-Sicherungsmutter M8
22. Nylon-Sicherungsmutter M10

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:

1. Unteres Rohr (x2)
2. Unteres Sockelanschlussrohr
3. Untere Steigleitung (x2)
4. Mittelhoher Griff (x2)
5. Stützbalken
6. Oberer Bodenanschlussstutzen
7. Unteres Standrohr (x2)
8. Überlegene Griffigkeit
9. Platte (x2)
10. Armauflage (x2)
11. Halbhoher Griff (x8)
12. Horizontaler Griff am Oberrohr (x2)
13. Abdeckung für Untenrohrgehäuse (x4)
14. Abdeckung für Oberrohrgehäuse (x2)
15. Sechskantschraube M10X70 mm (x10)
16. Sechskantschraube M10X70 mm (x12)
17. Schlossschraube M8X85 mm (x2)
18. Sechskantschraube M8X70 mm (x4)
19. Unterlegscheibe M8 (x6)
20. Unterlegscheibe M10 (x44)
21. Nylon-Sicherungsmutter M8 (x2)
22. Nylon-Sicherungsmutter M10 (x22)
23. Bedienungsanleitung

3. MONTAGE DES PRODUKTS

Achtung: Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

A. Montage der unteren Hälfte

1. Bringen Sie die vier 50-mm-Vierkant-Endkappen (13) des Bodenrohrs am Bodenrohr (1) an.
2. Befestigen Sie das untere Basisanschlussrohr (2) am unteren Rohr (1) mit vier M10X65mm Sechskantschrauben (16), acht M10-Unterlegscheiben (20) und vier M10-Nylonmuttern (22).

3. Befestigen Sie das untere Unterrohr (3) mit vier M10X65mm Sechskantschrauben (16), acht M10-Unterlegscheiben (20) und vier M10-Nylonmuttern (22) am Unterrohr (1).
4. Befestigen Sie das obere Bodenanschlussrohr (6) am unteren Standrohr (3) mit vier M10X65mm Sechskantschrauben (16), acht M10-Unterlegscheiben (20) und vier M10-Nylonmuttern (22).
5. Befestigen Sie die Stützstange (5) am unteren Rohr (1) und am unteren Standrohr (3) mit vier M10X70mm Sechskantschrauben (15), acht M10 Unterlegscheiben (20) und vier M10 Nylonmuttern (22).

Abb. 2

B. Montage der oberen Hälfte

1. Befestigen Sie das obere Standrohr (7) am unteren Standrohr (3).
2. Befestigen Sie den Griff in mittlerer Höhe (4) und die Platte (9) am oberen Standrohr (7) und am unteren Standrohr (3) mit vier M10X70mm Sechskantschrauben (15), acht M10-Unterlegscheiben (20) und vier M10-Nylonmuttern (22).
3. Befestigen Sie den oberen Griff (8) mit zwei M8X85mm Schlossschrauben (17), zwei M8-Unterlegscheiben (19) und zwei M8-Nylonmuttern (21) am oberen Standrohr (7).
4. Befestigen Sie das Armpolster (10) mit vier M8X65-mm-Sechskantschrauben (18) und vier M8-Unterlegscheiben (19) am Griff in mittlerer Höhe (4).

Abb. 3

4. REINIGUNG UND WARTUNG

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

5. FITNESSINFORMATION

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.
- Training: Dies ist eine 20-30-minütige Trainingseinheit. (Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch).

- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen.

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.

Einige der Übungen, die mit diesem Gerät durchgeführt werden können, sind in der Abbildung dargestellt. 4.

6. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07189

Produkt: Drumfit PullUps 4000

Maximales Nutzergewicht: 120 Kg

Klasse H

Abmessungen: 106,7 x 108,5 x 224

Gewicht: 36,6 kg

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

7. RECYCLING

Das Produkt muss getrennt vom Hausmüll entsorgt werden.

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

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

8. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

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

9. COPYRIGHT

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

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Tubo inferiore
2. Tubo di collegamento alla base inferiore
3. Tubo verticale inferiore
4. Barra mezza altezza
5. Barra di supporto
6. Tubo di collegamento alla base superiore
7. Tubo verticale superiore
8. Barra superiore
9. Piastra
10. Cuscinetto
11. Impugnatura della barra a mezza altezza
12. Impugnatura del tubo superiore orizzontale
13. Piedini del tubo inferiore
14. Coperchio quadrato del tubo superiore
15. Bullone esagonale M10X70 mm
16. Bullone esagonale M10X65 mm
17. Bullone a carrello M8X85 mm
18. Bullone esagonale M8X65 mm
19. Rondella M8
20. Rondella M10
21. Dado di nylon M8
22. Dado di nylon M10

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:

1. Tubo inferiore (x2)
2. Tubo di collegamento alla base inferiore
3. Tubo verticale inferiore (x2)
4. Barra mezza altezza(x2)
5. Barra di supporto
6. Tubo di collegamento alla base superiore
7. Tubo verticale superiore (x2)
8. Barra superiore
9. Placca (x2)
10. Cuscinetto (x2)
11. Impugnatura a mezza altezza (x8)
12. Impugnatura del tubo superiore orizzontale (x2)
13. Piedini del tubo inferiore (x4)
14. Coperchio quadrato del tubo superiore (x2)
15. Bullone esagonale M10X70 mm (x10)
16. Bullone esagonale M10X65 mm (x12)
17. Bullone a carrello M8X85 mm (x2)
18. Bullone esagonale M8X65 mm (x4)
19. Rondella M8 (x6)
20. Rondella M10 (x44)
21. Dado di nylon M8 (x2)
22. Dado di nylon M10 (x22)
23. Il presente manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

Attenzione: Assicurarsi che tutte le viti e bulloni siano correttamente serrati prima di iniziare l'allenamento.

A. Montaggio metà inferiore

1. Fissare i quattro piedini da 50 mm (13) al tubo inferiore (1).
2. Fissare il tubo di collegamento della base inferiore (2) al tubo inferiore (1), utilizzando quattro bulloni esagonali M10X65 mm (16), otto rondelle M10 (20) e quattro dadi in nylon M10 (22).
3. Fissare il tubo inferiore (3) al tubo inferiore (1), utilizzando quattro bulloni esagonali

M10X65 mm (16), otto rondelle M10 (20) e quattro dadi in nylon M10 (22).

4. Fissare il tubo di collegamento della base superiore (6) al tubo verticale inferiore (3), utilizzando quattro bulloni esagonali M10X65 mm (16), otto rondelle M10 (20) e quattro dadi in nylon M10 (22).
5. Fissare la barra di supporto (5) al tubo inferiore (1) e al tubo verticale inferiore (3), utilizzando quattro bulloni esagonali M10X70 mm (15), otto rondelle M10 (20) e quattro dadi in nylon M10 (22).

Fig. 2

B. Montaggio metà superiore

1. Fissare il tubo verticale superiore (7) al tubo verticale inferiore (3).
2. Fissare la barra mezza altezza (4) e la placca (9) al tubo verticale superiore (7) e al tubo verticale inferiore (3), utilizzando quattro bulloni esagonali M10X70 mm (15), otto rondelle M10 (20) e quattro dadi in nylon M10 (22).
3. Fissare la barra superiore (8) al tubo superiore (7), utilizzando due bulloni a carrello M8X85 mm (17), due rondelle M8 (19) e due dadi in nylon M8 (21).
4. Fissare il cuscinetto (10) alla barra mezza altezza (4), utilizzando quattro bulloni esagonali M8X65 mm (18) e quattro rondelle M8 (19).

Fig. 3

4. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Controllare e serrare sempre tutte le parti del prodotto prima dell'uso.
- Per la pulizia della macchina, utilizzare un detergente delicato ed evitare i solventi chimici.

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.
- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (Nota: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti).
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio.

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.

Alcuni degli esercizi che possono essere eseguiti con questo apparecchio sono illustrati nella figura. 4.

6. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07189
 Prodotto: Drumfit PullUps 4000
 Peso massimo dell'utente: 120 kg
 Classe H
 Dimensioni: 106,7 x 108,5 x 224
 Peso: 36,6 kg

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

7. RICICLAGGIO

Il prodotto deve essere smaltito separatamente dai rifiuti domestici. Quando il prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, portarlo in un luogo adatto per il riciclaggio. Per informazioni dettagliate sul modo più appropriato di smaltire il prodotto, contattare le autorità locali. Il rispetto delle linee guida di cui sopra aiuterà a proteggere l'ambiente.

8. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

Se si riscontra un problema con 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.

9. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Tubo lateral inferior (x2)
2. Tubo central inferior
3. Tubo vertical inferior (x2)
4. Punho a meia altura (x2)
5. Barras de suporte (x2)
6. Tubo central superior
7. Tubo vertical superior (x2)
8. Punho superior
9. Placa (x2)
10. Almofada de braço (x2)
11. Pega de meia altura (x8)
12. Pega horizontal do tubo superior (x2)
13. Pé quadrado (x4)
14. Tampa para tubo superior (x2)
15. Parafuso sextavado M10x70 mm (x10)
16. Parafuso sextavado M10x65 mm (x12)
17. Parafuso de cabeça redonda M8x85 mm (x2)
18. Parafuso sextavado M8x65 mm (x4)
19. Arruela M8 (x6)
20. Arruela M10 (x44)
21. Porca de bloqueio de nylon M8 (x2)
22. Porca de bloqueio de nylon M10 (x22)

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

algun deles faltar ou não estiver em boas condições, contactar imediatamente o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

Conteúdo da caixa:

- Peças 1-22 nas quantidades indicadas.
- Manual de instruções

3. MONTAGEM DO APARELHO

Precaução: Certifique-se de que todas as porcas e parafusos estão devidamente apertados antes de começar com o treino.

A. Montagem da metade inferior

1. Fixe os quatro pés quadrados (13) nas extremidades dos tubos laterais inferiores (1).
2. Fixe o tubo central inferior (2) aos tubos laterais inferiores (1), utilizando quatro parafusos sextavados M10x65 mm (16), oito arruelas M10 (20) e quatro porcas de nylon M10 (22).
3. Fixe os tubos verticais inferiores (2) aos tubos laterais inferiores (1), utilizando quatro parafusos sextavados M10x65 mm (16), oito arruelas M10 (20) e quatro porcas de nylon M10 (22).
4. Fixe o tubo central superior (6) aos tubos verticais inferiores (3), utilizando quatro parafusos sextavados M10x65 mm (16), oito arruelas M10 (20) e quatro porcas de nylon M10 (22).
5. Fixe as barras de suporte (5) aos tubos inferiores laterais (1), utilizando quatro parafusos sextavados M10x65 mm (16), oito arruelas M10 (20) e quatro porcas de nylon M10 (22).

Fig. 2

B. Montagem da metade superior

1. Fixe os tubos verticais superiores (7) aos tubos verticais inferiores (3).
2. Fixe os punhos a meia altura (4) e as placas (9) aos tubos verticais superiores (7) e aos tubos verticais inferiores (3), utilizando quatro parafusos sextavados M10x70 mm (15), oito arruelas M10 (20) e quatro porcas de nylon M10 (22).
3. Fixe o punho superior (8) aos tubos verticais superiores (7), utilizando dois parafusos de cabeça redonda M8x85mm (17), duas arruelas M8 (19) e duas porcas de nylon M8 (21).
4. Fixe as almofadas do braço (10) aos punhos de altura média (4), utilizando quatro parafusos sextavados M8x65mm (18) e quatro arruelas M8 (19).

Fig. 3

4. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

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

5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

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.
- Treino: uma sessão de exercício de 20 a 30 minutos. (Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos).
- Arrefecimento: esticar de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício.

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.

Alguns dos exercícios que podem ser efetuados com este aparelho são mostrados na Fig. 4.

6. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07189

Produto: Drumfit PullUps 4000

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Classe: H

Dimensões: 106,7 x 108,5 x 224 cm

Peso: 36,6 kg

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

Fabricado na China | Desenhado em Espanha

7. RECICLAGEM

O produto deve ser eliminado separadamente do lixo doméstico.

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

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

8. GARANTIA E SAT

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

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

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

9. COPYRIGHT

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Onderste buis
2. Verbindingsbuis voor onderkant
3. Onderste verticale buis
4. Middelhoge handgreep
5. Steunbalk
6. Verbindingsbuis voor bovenste basis
7. Bovenste verticale buis
8. Bovenste handgreep
9. Plaat
10. Armkussen
11. Halfhoge handgreep
12. Horizontale handgreep bovenbuis
13. Afdekking voor onderbuisbehuizing
14. Afdekking voor bovenbuisbehuizing
15. Zeskantbout M10X70 mm
16. Zeskantbout M10X65 mm
17. Bevestigingsbout M8X85 mm
18. Zeskantbout M8X65 mm
19. Sluitring M8
20. Sluitring M10
21. Nylon borgmoer M8
22. Nylon borgmoer M10

OPMERKING:

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

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

van deze ontbreekt of niet in goede staat is, neem dan onmiddellijk contact op met de Technische Dienst van Cecotec.

Inhoud van de doos:

1. Onderste buis (x2)
2. Verbindingsbuis voor onderkant
3. Onderste verticale buis (x2)
4. Middelhoge handgreep (x2)
5. Steunbalk
6. Bovenste verbinding buis
7. Bovenste verticale buis (x2)
8. Bovenste handgreep
9. Plaat (x2)
10. Armkussen (x2)
11. Halfhoge handgreep (x8)
12. Horizontale handgreep bovenbuis (x2)
13. Afdekking voor onderbuisbehuizing (x4)
14. Afdekking voor bovenbuisbehuizing (x2)
15. Zeskantbout M10X70 mm (x10)
16. Zeskantbout M10X65 mm (x12)
17. Bevestigingsbout M8X85 mm (x2)
18. Zeskantbout M8X65 mm (x4)
19. Sluitring M8 (x6)
20. Sluitring M10 (x44)
21. Nylon borgmoer M8 (x2)
22. Nylon borgmoer M10 (x22)
23. Handleiding

3. HET TOESTEL MONTEREN

Let op: Zorg ervoor dat alle bouten en moeren stevig vastzitten voordat u gaat trainen.

A. Montage onderste helft

1. Bevestig de vier vierkante afdekkingen voor de onderbuisbehuizing (13) van 50 mm op de onderste buis (1).
2. Bevestig de verbinding buis voor de onderste basis (2) aan de onderste buis (1) met vier zeskantbouten M10X65 mm (16), acht sluitringen M10 (20) en vier nylon moeren M10 (22).
3. Bevestig de onderste verticale buis (3) aan de onderste buis (1) met vier M10X65mm zeskantbouten (16), acht M10 sluitringen (20) en vier M10 nylon moeren (22).

4. Bevestig de bovenste verbinding buis voor de basis (6) aan de onderste verticale buis (3) met vier M10X65mm zeskantbouten (16), acht M10 sluitringen (20) en vier M10 nylon moeren (22).
5. Bevestig de steunbalk (5) aan de onderste buis (1) en onderste verticale buis (3) met vier M10X70mm zeskantbouten (15), acht M10 sluitringen (20) en vier M10 nylon moeren (22).

Fig. 2

B. Montage bovenste helft

1. Bevestig de bovenste verticale buis (7) aan de onderste verticale buis (3).
2. Bevestig de middelhoge handgreep (4) en plaat (9) aan de bovenste verticale buis (7) en onderste verticale buis (3) met vier M10X70mm zeskantbouten (15), acht M10 sluitringen (20) en vier M10 nylon moeren (22).
3. Bevestig de bovenste handgreep (8) aan de bovenste verticale buis (7) met twee M8X85mm bevestigingsbouten (17), twee M8 sluitringen (19) en twee M8 nylon moeren (21).
4. Bevestig het armkussen (10) aan de middelhoge handgreep (4) met vier zeskantbouten M8X65mm (18) en vier sluitringen M8 (19).

Fig. 3

4. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

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

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

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.
- 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).
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen.

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.

Enkele oefeningen die met dit apparaat kunnen worden uitgevoerd, worden getoond in Fig. 4.

6. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07189

Product: Drumfit PullUps 4000

Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg

Clase H

Afmetingen: 106,7 x 108,5 x 224

Gewicht: 36,6 kg

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

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje

7. RECYCLING

Het product moet gescheiden van het huishoudelijk afval worden weggegooid.

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

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

8. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

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

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

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

9. COPYRIGHT

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Dolna rura
2. Rura łącząca stację górną
3. Pozioma rura górną
4. Uchwyt średniej wysokości
5. Uchwyt
6. Rura łącząca stację górną
7. Pozioma rura górną
8. Górna rączka
9. Płyta
10. Poduszka na ramię
11. Rączka uchwytu średniej wysokości
12. Rączka górnej pionowej rury
13. Zatyczka dolnej rury
14. Zatyczka górnej rury
15. Sześciokątny wkręt M10X70 mm
16. Sześciokątny wkręt M10X65 mm
17. Wkręt przewozowy M8X85 mm
18. Wkręt sześciokątny M8X65 mm
19. Podkładka M8
20. Podkładka M10
21. Nylonowa nakrętka blokująca M8
22. Nylonowa nakrętka blokująca M10

UWAGA:

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

2. PRZED UŻYCIEM

- To urządzenie jest zapakowane w opakowanie zaprojektowane w celu ochrony podczas transportu. Wyjmij urządzenie z pudełka i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Oryginalne pudełko i inne elementy opakowania można przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia w przypadku konieczności jego transportu w przyszłości. Jeśli chcesz pozbyć się oryginalnego opakowania, pamiętaj o prawidłowym recyklingu wszystkich jego elementów.

- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są dołączone i są w dobrym stanie. Jeśli któregoś z nich brakuje lub jest w złym stanie, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

Zawartość pudełka:

1. Dolna rura (x2)
2. Rura łącząca stację górną
3. Górna rura pozioma (x2)
4. Uchwyt średniej wysokości (x2)
5. Uchwyt
6. Rura łącząca stację górną
7. Dolna rura pozioma (x2)
8. Górna rączka
9. Płyta (x2)
10. Poduszka na ramię (x2)
11. Rączka średnia wysokość (x8)
12. Rączka górnej rury poziomej (x2)
13. Pokrywka zamknięcia rury dolnej (x4)
14. Pokrywka zamykająca rurę górną (x2)
15. Wkręt sześciokątny M10X70
16. Sześciokątny wkręt łączący M8x15
17. Wkręt zamykający M8X85 mm (x2)
18. Sześciokątna śruba łącząca M8X65 mm (x4)
19. Podkładka M8 (x6)
20. Podkładka M10 (x6)
21. nylonowa nakrętka blokująca M8 (x2)
22. Nylonowa nakrętka blokująca M10 (x22)
23. Ta instrukcja obsługi

3. MONTAŻ PRODUKTU

Uwaga: Przed treningiem upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki są mocno dokręcone.

A. Montaż dolnej połowy

1. Przymocuj cztery kwadratowe zaślepki obudowy dolnej rury o średnicy 50 mm (13) do dolnej rury (1).
2. Przymocuj dolną rurę łączącą podstawę (2) do dolnej rury (1) za pomocą czterech śrub sześciokątnych M10X65mm (16), ośmiu podkładek M10 (20) i czterech nylonowych nakrętek M10 (22).

3. Przymocuj dolną rurę znośną (3) do dolnej rury (1) za pomocą czterech śrub sześciokątnych M10X65mm (16), ośmiu podkładek M10 (20) i czterech nylonowych nakrętek M10 (22).
4. Przymocuj rurę łączącą górną podstawę (6) do dolnej rury pionowej (3), używając czterech śrub sześciokątnych M10X65mm (16), ośmiu podkładek M10 (20) i czterech nylonowych nakrętek M10 (22).
5. Przymocuj wspornik (5) do dolnej rury (1) i dolnej rury pionowej (3), używając czterech śrub sześciokątnych M10X70mm (15), ośmiu podkładek M10 (20) i czterech nylonowych nakrętek M10 (22).

Rys. 2

B. Montaż dolnej połowy

1. Przymocuj górny wspornik (7) do dolnego wspornika (3).
2. Przymocuj uchwyt średniej wysokości (4) i płytkę (9) do górnego wspornika (7) i dolnego wspornika (3), używając czterech śrub sześciokątnych M10X70mm (15), ośmiu podkładek M10 (20) i czterech nakrętek zabezpieczających nylon M10 (22).
3. Przymocuj górny uchwyt (8) do górnej rury pionowej (7), używając dwóch śrub pod sadzeniowych M8X85mm (17), dwóch podkładek M8 (19) i dwóch nakrętek nylonowych M8 (21).
4. Przymocuj poduszkę ramienia (10) do uchwytu średniej wysokości (4) za pomocą czterech śrub sześciokątnych M8X65mm (18) i czterech podkładek M8 (19).

Rys. 3

4. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Zawsze sprawdzaj i dokręcaj wszystkie części produktu przed użyciem urządzenia.
- Do czyszczenia sprzętu używaj łagodnego środka czyszczącego i unikaj rozpuszczalników chemicznych.

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.
- Trening: jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut. (Uwaga: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut).
- Ochłódź: rozciągaj przez 5-10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku.

Nie rozpoczynaj sesji bez uprzedniej rozgrzewki. Przed rozpoczęciem każdej sesji treningowej wskazane jest przygotowanie organizmu do bardziej intensywnej pracy poprzez rozgrzewkę i rozciąganie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczenie im większej ilości tlenu.

Niektóre z ćwiczeń, które można wykonywać na tym urządzeniu, są pokazane na ryc. 4.

6. DANE TECHNICZNE

Referencje produktu: 07189

Produkt: Drumfit PullUps 4000

Waga maksymalna użytkownika: 120 kg

Clase H

Wymiary: 106,7 x 108,5 x 224

Waga: 36,6 kg

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

7. RECYKLING

Produkt należy utylizować oddzielnie od odpadów domowych.

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

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

8. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

9. COPYRIGHT

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

1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1

1. Spodní trubka
2. Spojovací trubka spodní základny
3. Spodní vertikální trubka
4. Středně vysoká rukojeť
5. Opěrná lišta
6. Spojovací trubka horní základny
7. Horní vertikální trubka
8. Vynikající přilnavost
9. Deska
10. područka
11. Středně vysoká rukojeť
12. Horizontální rukojeť horní trubky
13. Kryt pro ohrádku spodní trubky
14. Kryt pro kryt horní trubky
15. Šroub M10X70mm se šestihrannou hlavou
16. Šroub M10X65mm se šestihrannou hlavou
17. Přepavní šroub M8X85mm
18. Šestihranný šroub M8X65mm
19. Podložka M8
20. Podložka M10
21. M8 Nylonová pojistná matice
22. M10 Nylonová pojistná matice

POZNÁMKA:

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

2. PŘED POUŽITÍM

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

Obsah krabice:

1. Spodní trubka (x2)
2. Spojovací trubka spodní základny
3. Spodní vertikální trubka (x2)
4. Středně vysoká rukojeť (x2)
5. Opěrná lišta
6. Spojovací trubka horní základny
7. Horní svislá trubka (x2)
8. Vynikající přilnavost
9. Talíř (2x)
10. područka (2x)
11. Rukojeť s poloviční výškou (x8)
12. Horizontální rukojeť horní trubky (x2)
13. Kryt pro kryt spodní trubky (x4)
14. Kryt pro kryt horní trubky (x2)
15. Šroub se šestihrannou hlavou M10X70 mm (x10)
16. Perno šestihranný M10X65 mm (x12)
17. Přepavní šroub M8X85mm (x2)
18. Pero šestihranné M865 m (kch)
19. Arandela M8 (hsh)
20. Podložka M10 (x44)
21. M8 Nylonová pojistná matice (x2)
22. M10 Nylonová pojistná matice (x22)
23. Tento návod k použití

3. MONTÁŽ PRODUKTU

Pozor: Před tréninkem se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy.

A. Sestava spodní poloviny

1. Připevněte čtyři 50mm čtvercové kryty krytu spodní trubky (13) ke spodní trubce (1).
2. Připojte spodní spojovací trubku základny (2) ke spodní trubce (1) pomocí čtyř šestihranných šroubů M10X65mm (16), osmi podložek M10 (20) a čtyř nylonových matic M10 (22).
3. Připevněte spodní stoupací trubku (3) ke spodní trubce (1) pomocí čtyř šestihranných šroubů M10X65mm (16), osmi podložek M10 (20) a čtyř nylonových matic M10 (22).
4. Připojte horní spojovací trubku základny (6) ke spodní svislé trubce (3) pomocí čtyř šestihranných šroubů M10X65mm (16), osmi podložek M10 (20) a čtyř nylonových matic M10 (22).

- Připevněte nosnou tyč (5) ke spodní trubce (1) a spodní stoupačí trubce (3) pomocí čtyř šestihranných šroubů M10X70 mm (15), osmi podložek M10 (20) a čtyř nylonových matic M10 (22).

Obr. 2

B. Montáž horní poloviny

- Připevněte horní podpěru (7) ke spodní podpěře (3).
- Připevněte středovou rukojeť (4) a desku (9) k horní nástavbě (7) a spodní nástavbě (3) pomocí čtyř šestihranných šroubů M10X70 mm (15), osmi podložek M10 (20) a čtyř pojistných matic. nylon M10 (22).
- Připevněte horní rukojeť (8) k horní svislé trubce (7) pomocí dvou šroubů M8X85mm (17), dvou podložek M8 (19) a dvou nylonových matic M8 (21).
- Připevněte područku (10) k středové rukojeti (4) pomocí čtyř šestihranných šroubů M8X65mm (18) a čtyř podložek M8 (19).

Obr. 3

4. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Před použitím zařízení vždy zkontrolujte a utáhněte všechny části výrobku.
- K čištění zařízení používejte jemný čistící prostředek a vyhněte se chemickým rozpouštědlům.

5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Správný trénink by měl sestávat z následujících kroků:

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

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.

Některá ze cvičení, která lze s tímto zařízením provádět, jsou ta, která jsou uvedena na obr. 4.

6. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07189

Produkt: Drumfit PullUps 4000

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Clase H

Rozměry: 106,7 x 108,5 x 224

Hmotnost: 36,6 kg

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

7. RECYKLACE

Výrobek musí být zlikvidován odděleně od domovního odpadu.

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

8. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

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

9. COPYRIGHT

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

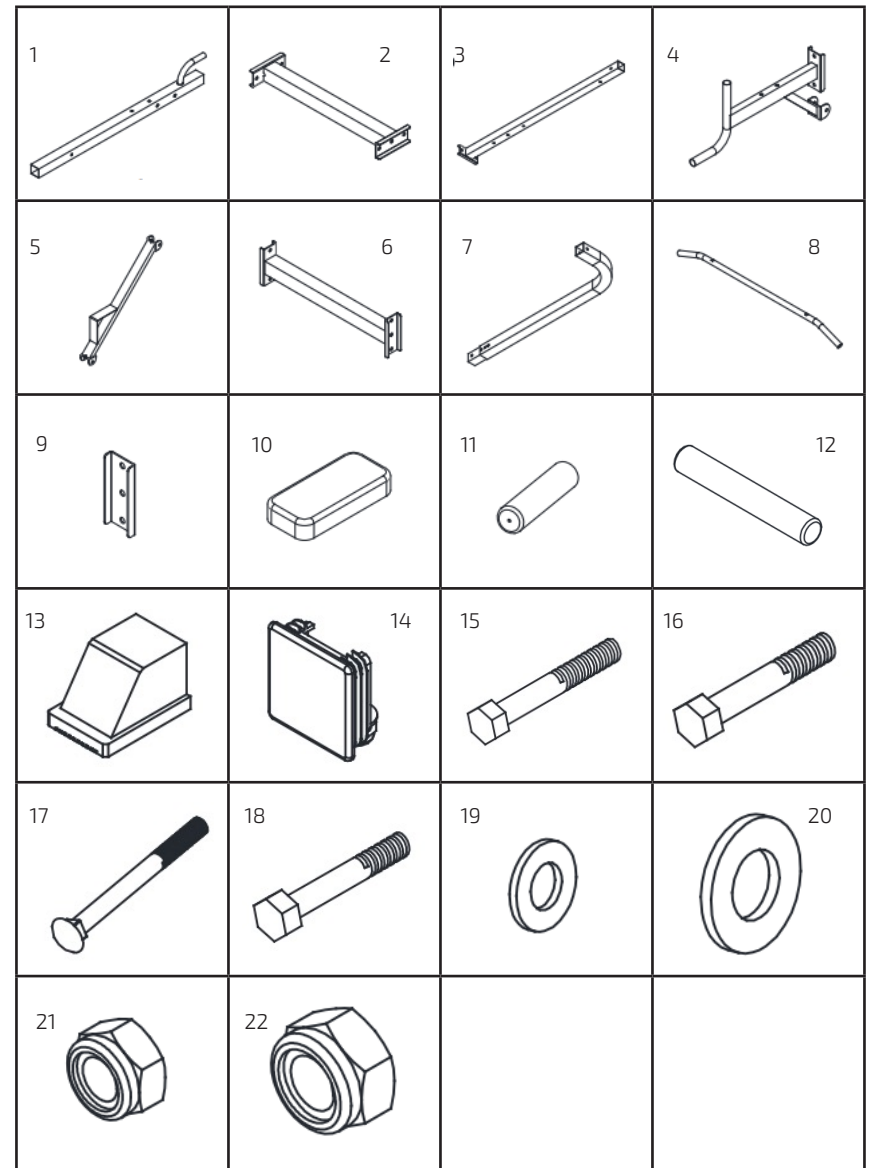


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

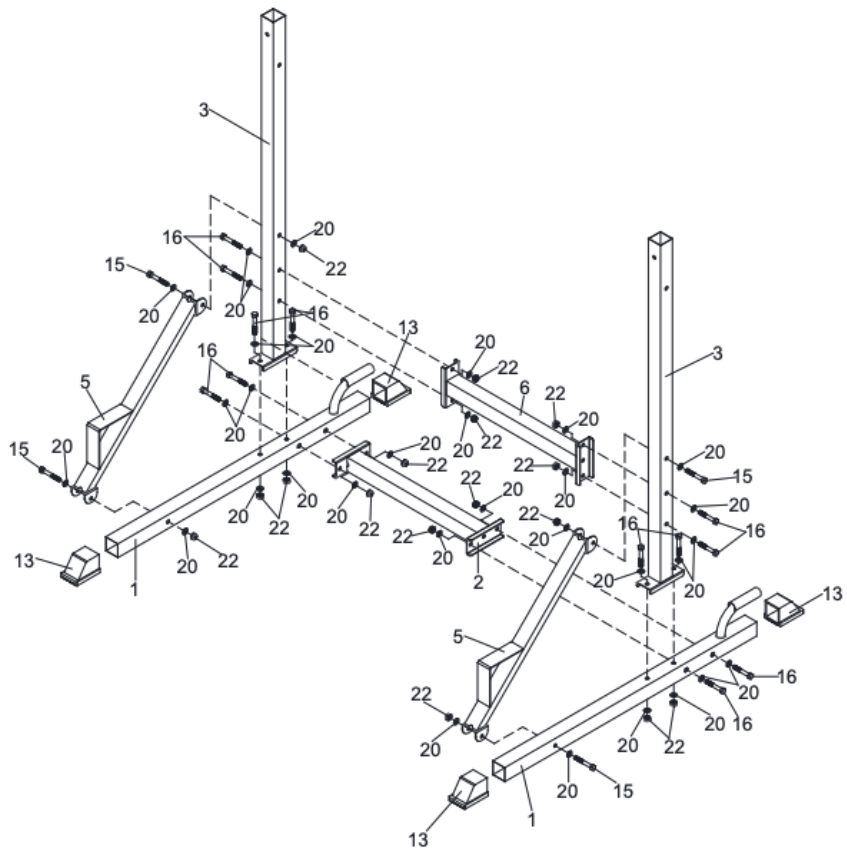


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.2

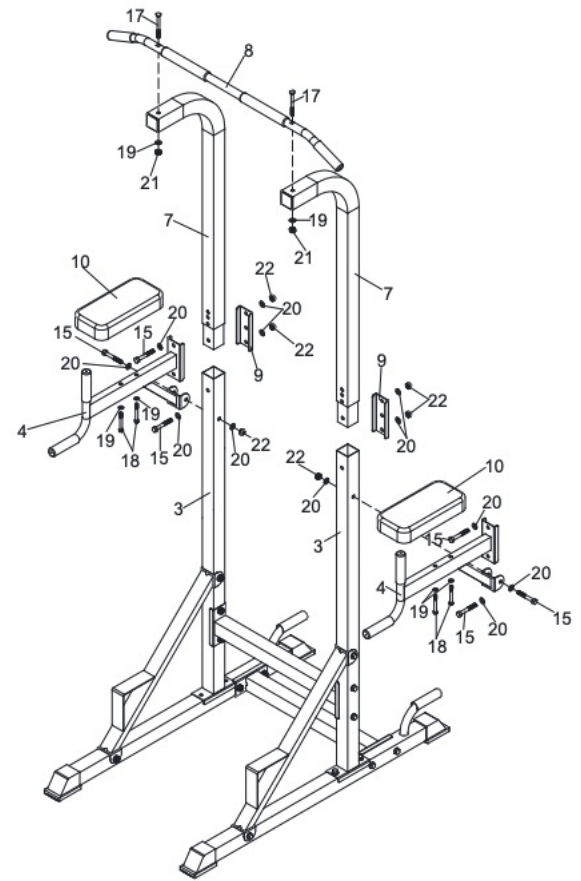


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.3

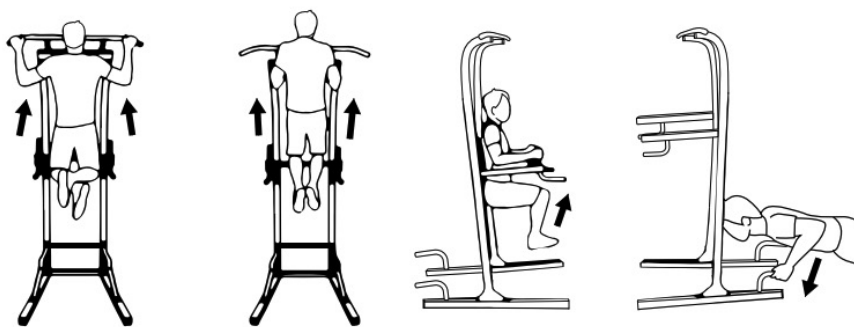


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr.4

www.cecotec.es

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