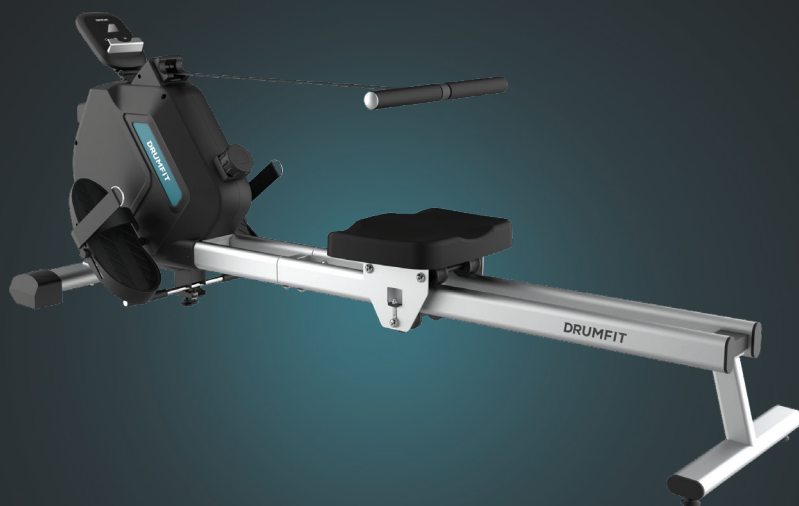


cecotec

DRUMFIT ROWER 5500 REGATTA

Máquina de remo / Rowing machine



DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	6
Instructions de sécurité	9
Sicherheitshinweise	12
Istruzioni di sicurezza	15
Instruções de segurança	18
Veiligheidsvoorschriften	21
Instrukcje bezpieczeństwa	24
Bezpečnostní pokyny	27

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	30
2. Antes de usar	31
3. Montaje del producto	31
4. Funcionamiento	32
5. Información relativa al ejercicio	34
6. Limpieza y mantenimiento	34
7. Especificaciones técnicas	35
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	35
9. Garantía y SAT	35
10. Copyright	36

INDEX

1. Parts and components	37
2. Before use	38
3. Appliance assembly	38
4. Operation	39
5. Information on exercising	41
6. Cleaning and maintenance	41
7. Technical specifications	42
8. Disposal of old electrical and electronic appliances	42
9. Technical support and warranty	43
10. Copyright	43

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	44
2. Avant utilisation	45
3. Montage de l'appareil	45
4. Fonctionnement	46
5. Informations concernant l'exercice	48
6. Nettoyage et entretien	48

7. Spécifications techniques	49
8. Recyclage des équipements électriques et électroniques	49
9. Garantie et SAV	50
10. Copyright	50

INHALT

1. Teile und Komponenten	51
2. Vor dem Gebrauch	52
3. Montage des Produkts	52
4. Bedienung	53
5. Fitnessinformation	55
6. Reinigung und Wartung	55
7. Technische Spezifikationen	56
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	57
9. Garantie und Kundendienst	57
10. Copyright	57

INDICE

1. Parti e componenti	58
2. Prima dell'uso	59
3. Montaggio dell'apparecchio	59
4. Funzionamento	60
5. Informazioni relative all'allenamento	61
6. Pulizia e manutenzione	62
7. Specifiche tecniche	62
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	63
9. Garanzia e supporto tecnico	63
10. Copyright	63

ÍNDICE

1. Peças e componentes	64
2. Antes de usar	65
3. Montagem do aparelho	65
4. Funcionamento	66
5. Informações relativas ao exercício	68
6. Limpeza e manutenção	68
7. Especificações técnicas	69
8. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	69
9. Garantia e SAT	69
10. Copyright	70

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	71
2. Vóór u het apparaat gebruikt	72
3. Het toestel monteren	72
4. Werking	73
5. Informatie over de training.	75
6. Schoonmaak en onderhoud	75
7. Technische specificaties	76
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	76
9. Garantie en technische ondersteuning	77
10. Copyright	77

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	78
2. Przed użyciem	79
3. Montaż produktu	79
4. Funkcjonowanie	80
5. Informacje związane z ćwiczeniami	82
6. Czyszczenie i konserwacja	82

7. Specyfikacja techniczna	83
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	83
9. Gwarancja i Serwis techniczny	84
10. Copyright	84

OBSAH

1. Díly a součásti	85
2. Před použitím	86
3. Montáž produktu	86
4. Provoz	87
5. Informace týkající se cvičení	90
6. Čištění a údržba	90
7. Technické specifikace	91
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	91
9. Záruka a technický servis	91
10. Copyright	91

- estable y nivelada.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.
 - El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto.
 - Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
 - Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto del equipo. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
 - Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su entrenamiento.
 - Advertencia: el nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y desgaste.
 - Advertencia: sustituya inmediatamente los componentes defectuosos y/o mantenga el equipo fuera de uso hasta su reparación.
 - Preste especial atención a los componentes más susceptibles de desgaste.
 - 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.

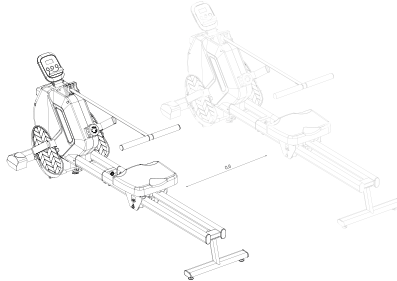
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. No permita que los niños usen y/o jueguen con el equipo. Está diseñada únicamente para adultos.
- Use el equipo en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas están bien apretadas antes de usar el equipo.
- Use el equipo como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar el equipo, o si esta emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarlo. No lo use hasta que el problema haya sido resuelto.
- Vista ropa adecuada cuando use el equipo. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en el equipo o dificultar el movimiento.
- 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.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva el equipo, para no lesionar su espalda.

SAFETY INSTRUCTIONS

Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

- Read these instructions carefully before assembling or using your rowing machine. These instructions contain important information that will help you get the best out of your equipment.

- The free space shall not be less than 0,6 m larger than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free space shall also include the area for emergency dismounting. For equipment located next to each other, the value of the free space may be shared.



- This machine can be used by children aged 14 years and above and persons 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 machine in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the machine. Cleaning and user maintenance should not be carried out by unsupervised children.
- Warning: Incorrect or excessive training can lead to health injuries.
- Warning: If any of the adjustment devices are protruding, they may interfere with the user's movement.
- Warning: The equipment must be installed on a stable and level surface..
- This appliance is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- Safe and efficient use can be only achieved if the machine is properly assembled, maintained, and used.
- It is your responsibility to make sure every user is informed

about the warnings and precautions stated in this instruction manual.

- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- Warning: The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear.
- Warning: Replace faulty components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired.
- Pay special attention to the components that are most susceptible to mechanical wear.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- Use the machine on a solid, flat, stable surface with a protective floor covering or carpet.
- Make sure the screws and nuts are securely tightened before using the machine.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective parts when assembling or testing

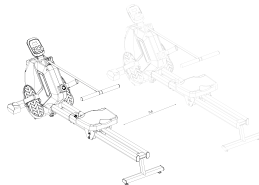
the machine, or if it emits an unusual noise during use, stop using it. Do not use the machine until the problem has been solved.

- Wear suitable clothing when using the machine. Avoid wearing baggy clothing, as it may get stuck or hinder the movement of the equipment.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- The bike is not suitable for therapeutic use.
- Be careful when moving or lifting the machine to avoid injuring your back.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Veillez garder ce manuel d'instructions dans un lieu sécurisé pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- Veuillez lire ces instructions avant d'assembler ou d'utiliser votre produit, elles contiennent des informations importantes qui vous aideront à obtenir les meilleurs résultats avec votre équipement.
- La zone libre ne doit pas être de moins de 0,6 m que la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles on accède à l'équipement. La zone libre doit également comprendre la zone de démontage d'urgence. Lorsque les équipes sont situées l'une à côté de l'autre, la valeur de la zone libre peut être partagée.



- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances s'ils sont surveillés et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'ils ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien du produit ne peuvent pas être menés à terme par les enfants.
- Avertissement : un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des dommages pour la santé.
- Avertissement : Si l'un des dispositifs de réglage est en saillie, il peut gêner les mouvements de l'utilisateur.
- Avertissement : l'appareil doit être installé sur une base stable et plane.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.
- Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement cet appareil. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible.

pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel des ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.

- Avertissement : le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement inspecté pour vérifier qu'il n'est pas endommagé ou usé.
- Avertissement : remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Accordez une attention particulière aux composants les plus sensibles à l'usure.
- 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.
- Maintenez aux enfants et aux animaux hors de portée de cet appareil. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec cet appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Utilisez le vélo sur une surface solide, plate et stable avec une couverture protectrice pour les sols ou les tapis.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil.
- Utilisez la machine comme indiqué dans ce manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant l'appareil ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez cet appareil. Évitez d'utiliser des vêtements amples qui risqueraient de se coincer dans la machine ou de rendre

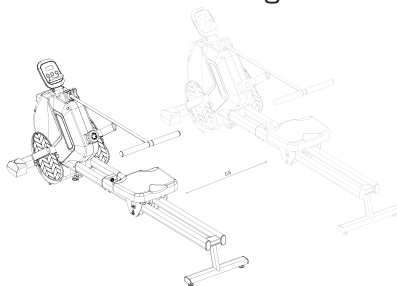
difficile vos mouvements.

- 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.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, pour ne pas blesser votre dos.

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für ein zukünftiges Nachschlagen oder für neue Benutzer an einem sicheren Ort auf.

- Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder in Betrieb nehmen. Sie enthält wichtige Informationen, die Ihnen helfen werden, die beste Leistung aus Ihrem Gerät herauszuholen.
- Die Freifläche muss in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 0,6 m größer sein als der Übungsplatz. Die Räumungsfläche sollte auch den Bereich für den Notabbau umfassen. Liegen Teams nebeneinander, kann der Wert der freien Fläche geteilt werden.



- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an

Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.

- Achtung: Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Warnung: Wenn eine der Einstellvorrichtungen hervorsteht, kann sie die Bewegungsfreiheit des Benutzers beeinträchtigen.
- Warnung: Das Gerät muss auf einem stabilen und ebenen Untergrund aufgestellt werden.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.
- Das Produkt ist nur sicher, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut wurde, regelmäßig gepflegt wird und es ordnungsgemäß verwendet wird.
- Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit

schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.

- Warnung: Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird.
- Warnung: Tauschen Sie defekte Komponenten sofort aus und/oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
- Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligen Teile.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere fern von diesem Gerät. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Verwenden Sie das Gerät wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder Testen des Geräts defekte Teile finden oder wenn das Gerät während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, verwenden Sie es nicht mehr. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, da sie sich in

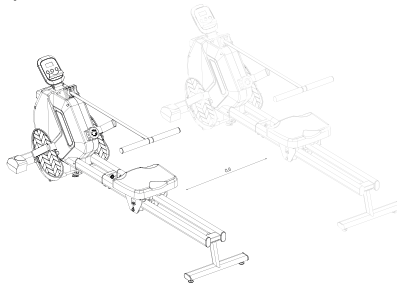
den Geräten verfangen oder die Bewegungsfreiheit einschränken kann.

- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu verletzen.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Conservare questo manuale di istruzioni in un luogo sicuro per consultazioni future o nuovi utenti.

- Il presente manuale contiene informazioni utili ad ottenere le migliori prestazioni dall'apparecchio: leggere attentamente il manuale prima del montaggio o uso.
- Assicursi di lasciare uno spazio minimo di 0,6 m attorno alle zone accessibili dell'apparecchio in caso di smontaggio di emergenza. Lo spazio può essere condiviso da altri apparecchi se posizionati di fianco.



- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza,

a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini non sorvegliati.

- Attenzione: un allenamento scorretto o eccessivo può influire negativamente sulla salute.
- Attenzione: se una delle parti di regolazione sporge dall'apparecchio, potrebbe interferire con i movimenti dell'utente.
- Attenzione: installare l'apparecchio su una superficie piana e stabile.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.
- L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente.
- È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto indicato in questo manuale.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso dell'apparecchio. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.

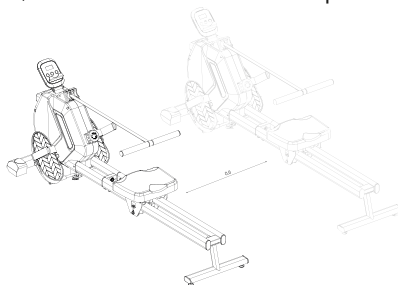
- Attenzione: il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo se viene ispezionato regolarmente in cerca di danni o usura.
- Attenzione: sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o non usare l'apparecchio fino alla riparazione.
- Prestare particolare attenzione ai componenti più soggetti a usura.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di montaggio, poiché l'apparecchio si compone di piccole parti che potrebbero causare soffocamento se inghiottite.
- Assicurarsi di mantenere bambini e animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Utilizzare l'apparecchio su una superficie solida e piana con un rivestimento protettivo per il pavimento o un tappeto.
- Prima dell'uso, accertarsi che le viti e i dadi siano ben serrati.
- Usare l'apparecchio come indicato nel presente manuale di istruzioni. Se durante l'assemblaggio o il collaudo dell'apparecchio si riscontrano parti difettose o se l'apparecchio emette un rumore insolito durante l'uso, interrompere l'uso. Non utilizzare l'apparecchio finché il problema non sia stato risolto.
- Indossare un abbigliamento adeguato quando si utilizza l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'apparecchio od ostacolare i movimenti.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchio

per evitare lesioni lombari.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Por favor, mantenha este manual de instruções num local seguro para referência futura ou para novos utilizadores.

- Leia estas instruções na sua totalidade antes de pedalar ou usar a sua bicicleta. Elas contêm informação importante que o ajudará a obter o melhor desempenho do seu equipamento.
- 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. A área livre deve também incluir a área para desmontagem de emergência. Se houver vários equipamentos próximos uns dos outros, o valor da área livre pode ser menor.



- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 8 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho. A limpeza e manutenção do aparelho não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.

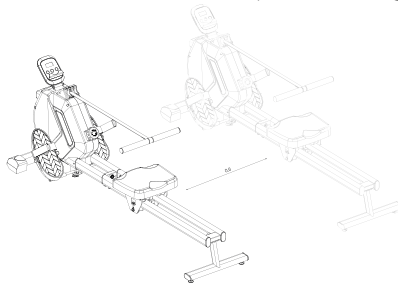
- Atenção: um treino incorreto ou excessivo pode provocar lesões para a saúde.
- Atenção: se algum dos dispositivos de ajuste ficar saliente, pode dificultar o movimento do utilizador.
- Atenção: o equipamento deve ser instalado numa base estável e nivelada.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- O produto só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada.
- É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta do produto. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu treino.
- Atenção: o nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se este for regularmente inspecionado quanto a danos e desgaste.
- Aviso: substitua imediatamente os componentes defeituosos e/ou mantenha o equipamento fora de serviço

- até ser reparado.
- Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis ao desgaste.
 - Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
 - Mantenha as crianças e os animais de estimação afastados do produto. Não permita que as crianças usem e/ou brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
 - Utilize a máquina sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
 - Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar o aparelho.
 - Utilize o equipamento tal como descrito neste manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar o produto, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de o utilizar. Não o utilize até que o problema esteja resolvido.
 - Use roupa adequada enquanto usar o produto. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na passadeira ou dificultar o movimento.
 - No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
 - Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
 - Tenha cuidado ao levantar ou mover o produto para não magoar as costas.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plaats voor toekomstige naslag of nieuwe gebruikers.

- Lees deze instructies grondig door voordat u het apparaat in elkaar zet of bedient. Ze bevatten belangrijke informatie die u zal helpen de beste prestaties uit uw apparaat te halen.
- De vrije ruimte mag niet minder dan 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit de apparatuur toegankelijk is. De vrije ruimte moet ook de zone voor noodontmanteling omvatten. Als apparaten naast elkaar staan, kan de waarde van de vrije ruimte gedeeld worden.



- Deze apparatuur kan worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar en personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of met een gebrek aan ervaring en kennis, als ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en de gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- Waarschuwing: onjuiste of overmatige training kan leiden tot gezondheidsletsel.
- Waarschuwing: Als een van de verstelinrichtingen uitsteekt, kan dit de beweging van de gebruiker belemmeren.
- Waarschuwing: De apparatuur moet op een stabiele en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants,

- boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Het product is alleen veilig als het op de juiste wijze 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 training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
 - Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
 - Waarschuwing: Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt geïnspecteerd op schade en slijtage.
 - Waarschuwing: Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of stel de apparatuur buiten gebruik tot deze gerepareerd is.
 - Besteed vooral aandacht aan de onderdelen die het meest aan slijtage onderhevig zijn.
 - Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.

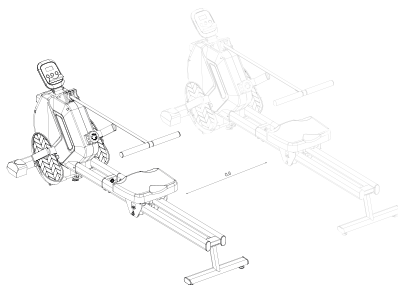
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van deze apparatuur. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren vastzitten voordat u de apparatuur gebruikt.
- Gebruik het apparaat zoals aangegeven in deze handleiding. Als u defecte onderdelen aantreft bij het monteren of testen van het apparaat, of als het tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, moet u het apparaat niet meer gebruiken. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Draag geschikte kleding wanneer u het product gebruikt. Draag geen wijde kleding, want die kan in de apparatuur blijven haken of de beweging belemmeren.
- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u het product optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Prosimy zachować tę instrukcję w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przed montażem lub użyciem sprzętu prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją; zawiera ona ważne informacje, które pomogą Państwu uzyskać najlepszą wydajność sprzętu.
- Wolna powierzchnia nie powinna być mniejsza niż 0,6

m większa od powierzchni szkoleniowej w kierunkach dostępu do sprzętu. Wolna powierzchnia musi obejmować również powierzchnię do awaryjnego demontażu. Gdy obok siebie znajdują się zespoły, wartość wolnego obszaru można dzielić.



- Z tego urządzenia mogą korzystać dzieci w wieku 14 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli zapewniono im odpowiedni nadzór lub przeszkolenie w zakresie bezpiecznego użytkowania urządzenia oraz zrozumieć związane z tym niebezpieczeństwa. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci bez nadzoru nie mogą czyścić i konserwować urządzenia, które ma wykonywać użytkownik.
- Uwaga: nieprawidłowy lub nadmierny trening może spowodować obrażenia ciała.
- Ostrzeżenie: Jeśli którekolwiek z elementów regulacyjnych wystają, mogą zakłócać ruch użytkownika.
- Ostrzeżenie: Urządzenie należy zainstalować na stabilnym i równym podłożu.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.

- 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 treningu zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz na jakąkolwiek niekorzystną kondycję fizyczną lub zdrowotną, która może zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub utrudniać prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Ostrzeżenie: Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Ostrzeżenie: Natychmiast wymień wadliwe elementy i/lub nie używaj urządzenia do czasu naprawy.
- Szczególną uwagę należy zwrócić na elementy najbardziej podatne na zużycie.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku połknięcia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. Nie pozwalaj

dzieciom używać i/lub bawić się sprzętem. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.

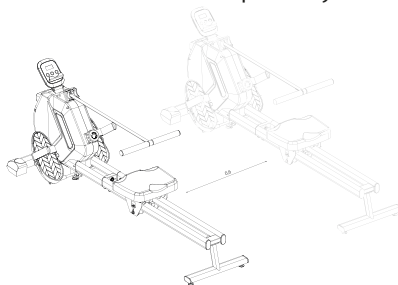
- Używaj urządzenia na solidnej, płaskiej powierzchni, z ochronną wykładziną podłogową lub dywanem.
- Przed użyciem urządzenia upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone.
- Używaj sprzętu w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania sprzętu znajdziesz wadliwe części lub jeśli podczas użytkowania wydaje on nietypowy dźwięk, zaprzestań jego używania. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz jakiegokolwiek wadliwe części lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań go używać. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w sprzęt lub utrudniać ruch.
- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu, aby nie zranić pleców.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento návod k použití si uschovejte na bezpečném místě pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- Před montáží nebo provozem zařízení si důkladně přečtěte tento návod, protože obsahuje důležité informace, které vám pomohou dosáhnout co nejlepšího výkonu zařízení.
- Volná plocha nesmí být menší než 0,6 m, ale musí být větší

než tréninková plocha ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje. Volný prostor by měl zahrnovat také prostor pro nouzovou demontáž. Pokud přístroje jsou umístěny vedle sebe, je možné hodnotu volné plochy sdílet.



- Tento spotřebič mohou používat děti od 14 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o používání spotřebiče bezpečným způsobem a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Čištění a údržbu, které provádí uživatel, nesmí provádět děti bez dozoru.
- Varování: nesprávný nebo nadměrný trénink může vést ke zdravotním úrazům.
- Varování: pokud některé z nastavovacích zařízení vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.
- Varování: zařízení musí být instalováno na stabilním a rovném základě.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán.
- Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli

informování o bezpečnostních opatřeních uvedených v tomto návodě.

- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud trpíte jakýmkoli nepříznivým zdravotním nebo fyzickým stavem, který by mohl ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání přístroje. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Varování: úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda není poškozeno a opotřebeno.
- Varování: poškozené součásti okamžitě vyměňte a/nebo zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
- Zvláštní pozornost věnujte součástem, které jsou nejvíce náchylné k opotřebení.
- 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.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od zařízení. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a/nebo si s ním hrály. Je určen pouze pro dospělé.
- Zařízení používejte na pevném a rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Před použitím zařízení se ujistěte, že šrouby a matice jsou pevně utaženy.

- Zařízení používejte tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování zařízení objevíte nějaké poškozené díly nebo pokud zařízení během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Při používání výrobku noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo na zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přenášení výrobku buďte opatrní, abyste si neporanili záda.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Monitor LCD
2. Bastidor principal
3. Regulador de resistencia
4. Estabilizador delantero
5. Reposapiés
6. Asiento
7. Guía de deslizamiento
8. Estabilizador trasero
9. Almohadilla antideslizante
10. Manillar

Kit de montaje. Fig. 2

- S1. Tornillo hexagonal M12*160mm (x2)
- S2. Tornillo hexagonal M8*50mm (x2)
- S3. Tornillo hexagonal M8*16mm (x8)
- S4. Tornillo hexagonal M6*25mm (x2)
- S5. Arandela curva Ø8 (x4)
- S6. Arandela plana Ø8 (x6)
- S7. Arandela elástica Ø8 (x10)
- S8. Arandela plana Ø6 (x2)
- S9. Arandela elástica Ø6 (x2)
- S10. Llave Allen 5 mm (x1)
- S11. Llave inglesa (x1)

Fig. 3

- A. Monitor LCD
- B. Bastidor principal
- C. Reposapiés
- D. Asiento
- E. Estabilizador trasero
- F. Estabilizador delantero
- G. Barra transversal de los pedales
- H. Estabilizador del asiento
- I. Riel de deslizamiento

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.

3. MONTAJE DEL PRODUCTO

Instalación del estabilizador delantero. Fig. 4

1. Alinee los orificios de los tornillos del bastidor principal (B) con los del estabilizador delantero (F). Instale los tornillos hexagonales (S2), las arandelas planas (S6) y las arandelas elásticas (S7) y apriete el conjunto con ayuda de la llave Allen de 5 mm (S10) proporcionada.
2. Acople la barra transversal de los pedales (G) en el bastidor principal (B) y apriete los tornillos y tuercas preinstaladas.

Instalación de los reposapiés. Fig. 5

Acople los reposapiés (C) en el bastidor principal (B) y apriete el tornillo hexagonal (S1) con ayuda de la llave inglesa (S11).

Atención

los pedales se distinguen entre izquierdo (L) y derecho (R) con las letras correspondientes. No los instale en la posición incorrecta

Instalación del estabilizador del asiento. Fig. 6

1. Alinee los orificios de los tornillos de la guía deslizante (I) con los del estabilizador trasero (E). Instale los tornillos hexagonales (S4), las arandelas planas (S8) y las arandelas elásticas (S9) y apriete el conjunto con ayuda de la llave Allen de 5 mm (S10) proporcionada.
2. Instale el estabilizador del del asiento (H) en la guía de deslizamiento (I) en la dirección correcta.

Instalación del asiento y de la guía de deslizamiento. Fig. 7

1. Acople la guía de deslizamiento (I) en el bastidor principal (B) en la dirección correcta y apriete el conjunto con los tornillos hexagonales (S3) y las arandelas planas (S6).
2. Acople el asiento (D) en su estabilizador (H) y apriételo con los tornillos hexagonales (S3), las arandelas planas (S6) y las arandelas elásticas (S7).

Instalación del monitor. Fig. 8

1. Coloque dos pilas AAA en el monitor.
2. Instale el monitor (A) en el bastidor principal (B).
3. Conecte el cable de conexión del monitor con el de la máquina de remo.

4. FUNCIONAMIENTO

Fig. 9

1. Tecla Reset
2. Tecla Mode
3. Tecla Set

Al encender el monitor, la visualización de la pantalla completa dura 1 segundo, y la pantalla entra en el modo predeterminado SCAN.

Modo SCAN

- En el modo SCAN, el monitor muestra los siguientes ciclos: SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES, SCAN+Total STROKES. La pantalla pasará automáticamente y de forma alternativa al siguiente contenido cada 5 segundos.
- Las funciones RESET y SET no estarán disponibles.
- Presione la tecla MODE para salir del modo SCAN y seleccionar el modo de visualización deseada de entre las siguientes funciones: SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES y Total STROKES.
- Al encender el monitor, la pantalla entra en el modo SCAN.

Icono de la máquina de remo

El icono de la máquina de remo siempre aparece en la esquina inferior izquierda de la pantalla.

Icono STOP

El monitor mostrará el icono "STOP" cuando deje de remar y la máquina no esté en uso durante 4 segundos, y desaparecerá cuando empiece a remar de nuevo.

Modo TMR

- Muestra el tiempo de remada.
- Presione la tecla SET para establecer los valores de tiempo, que van de 0:00 a 99:00. Cada vez que presione la tecla, el tiempo aumentará en 1 minuto. Una vez finalizado el ajuste del tiempo, pulse la tecla MODE para confirmar y salir del modo de ajuste.
- Si no realiza ninguna operación en 30 segundos, la pantalla saldrá del modo de ajuste y se mantendrá el valor de ajuste actual.
- Mantenga pulsada la tecla SET durante 3 segundos para incrementar los valores de forma continuada. Deje de presionar la tecla y el valor numérico dejará de aumentar.
- Pulse la tecla RESET para reestablecer los valores de TMR a cero. Mantenga pulsada la tecla RESET para reestablecer y reiniciar los valores de TMR.

Modo SPM

- Muestra la velocidad o cadencia de remada (60SPM≈15KM/H).
- Las funciones RESET y SET no estarán disponibles.

Modo DST

- Muestra la distancia recorrida en km (1 ida y vuelta≈0.0015KM).
- Presione la tecla SET para establecer los valores de distancia, que van de 0:00 a 99:00. Cada vez que presione la tecla, la distancia aumentará en 0,1 km. Una vez finalizado el ajuste de la distancia, pulse la tecla MODE para confirmar y salir del modo de ajuste.
- Si no realiza ninguna operación en 30 segundos, la pantalla saldrá del modo de ajuste y se mantendrá el valor de ajuste actual.
- Mantenga pulsada la tecla SET durante 3 segundos para incrementar los valores de forma continuada. Deje de presionar la tecla y el valor numérico dejará de aumentar.
- Pulse la tecla RESET para reestablecer los valores de DST a cero. Mantenga pulsada la tecla RESET para reestablecer y reiniciar los valores de DST.

Modo CAL

- Muestra las calorías quemadas (40calorías≈1KM).
- Presione la tecla SET para establecer los valores de calorías, que van de 0 a 9900. Cada vez que presione la tecla, el valor aumentará en 5 calorías. Una vez finalizado el ajuste de las calorías, pulse la tecla MODE para confirmar y salir del modo de ajuste.
- Si no realiza ninguna operación en 30 segundos, la pantalla saldrá del modo de ajuste y se mantendrá el valor de ajuste actual.
- Mantenga pulsada la tecla SET durante 3 segundos para incrementar los valores de forma continuada. Deje de presionar la tecla y el valor numérico dejará de aumentar.
- Pulse la tecla RESET para reestablecer los valores de CAL a cero. Mantenga pulsada la tecla RESET para reestablecer y reiniciar los valores de CAL.

Modo STROKES

- Muestra el número de remadas o golpes de remo.
- Presione la tecla SET para establecer los valores de calorías, que van de 0 a 9900. Cada vez que presione la tecla, el valor aumentará en 100. Una vez finalizado el ajuste, pulse la tecla MODE para confirmar y salir del modo de ajuste.
- Si no realiza ninguna operación en 30 segundos, la pantalla saldrá del modo de ajuste y se mantendrá el valor de ajuste actual.
- Mantenga pulsada la tecla SET durante 3 segundos para incrementar los valores de forma continuada. Deje de presionar la tecla y el valor numérico dejará de aumentar.
- Pulse la tecla RESET para reestablecer los valores de STROKES a cero. Mantenga pulsada la tecla RESET para reestablecer y reiniciar los valores de STROKES.

Modo TOTAL STROKES

- Muestra el número de remadas o golpes de remo totales. Aunque se mantenga pulsada la tecla MODE, los valores no se reestablecerán a cero.
- Sólo se borrarán cuando la batería se agote. Las funciones RESET y SET no estarán disponibles.

Ajuste de la resistencia. Fig. 10

- Para aumentar la resistencia, gire la rueda en el sentido de las agujas del reloj (+).
- Para reducir la resistencia, gire la rueda en el sentido contrario a las agujas del reloj (-).
- Hay 16 niveles diferentes de resistencia magnética.

5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- Calentamiento: consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 11
- Entrenamiento: se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos. (Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos). Fig. 12
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 11

Rutina de ejercicio

- Para mantener o mejorar su forma física, realice tres sesiones de ejercicio semanalmente, como mínimo debe descansar un día entre cada sesión de ejercicio.
- Después de varios meses de ejercicio, puede aumentar el número de sesiones semanales hasta cinco. Para obtener los mejores resultados debe ser constante a la hora de hacer ejercicio.

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Para limpiar la máquina de remo utilice un paño suave, limpio y húmedo.
- No utilice productos de limpieza abrasivos ni disolventes para limpiar las piezas de plástico.
- Después de cada uso, limpie cualquier resto de sudor acumulado en la máquina.
- Tenga cuidado de que no entre demasiada humedad en el monitor, ya que podría provocar fallos en los componentes electrónicos.
- Mantenga la máquina de remo alejada de la luz solar directa para evitar que se deteriore.
- Asegúrese de ajustar los tornillos, las tuercas y los pedales de la máquina de remo semanalmente.

Transporte

- Sujete el estabilizador trasero con ambas manos hasta que las ruedas del estabilizador delantero hagan contacto con el suelo.
- Tire o empuje de la máquina de remo hasta el lugar donde quiera guardarla antes de plegarla. No suelte la máquina de remo durante el transporte.

Almacenamiento. Fig. 13

Guarde la máquina de remo en un lugar limpio y seco, lejos del alcance de los niños

7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07213

Producto: Drumfit Rower 5500 Regatta

Peso máximo del usuario: 120Kg

Clase: HC

1600 mm x 540 mm x 640 mm

23,5 kg

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

Fabricado en China | Diseñado en España

8. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



Este símbolo indica que, de acuerdo con las normativas aplicables, el producto y/o la batería deberán desecharse de manera independiente de los residuos domésticos. Cuando este producto alcance el final de su vida útil, deberás extraer las pilas/baterías/acumuladores y llevarlo a un punto de recogida designado por las autoridades locales.

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

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

9. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

10. COPYRIGHT

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. LCD monitor
2. Main frame
3. Resistance device
4. Front foot stabiliser
5. Pedals
6. Seat cushion
7. Slideway
8. Rear foot stabiliser
9. Non-slip foot pad
10. Handlebar

Assembly kit. Fig. 2

- S1. M12*160mm hex screws (x2)
- S2. M8*50mm hex screws (x2)
- S3. M8*16mm hex screws (x8)
- S4. M6*25mm hex screws (x2)
- S5. Ø8 Curve washer (x4)
- S6. Ø8 Flat washer (x6)
- S7. Ø8 Spring washer (x10)
- S8. Ø6 Flat washer (x2)
- S9. Ø6 Spring washer (x2)
- S10. 5 mm Allen wrench (x1)
- S11. Spanner (x1)

Fig. 3

- A. LCD monitor
- B. Main frame
- C. Pedals
- D. Seat cushion
- E. Rear foot stabiliser
- F. Front foot stabiliser
- G. Pedal crossbar
- H. Seat cushion stabiliser
- I. Rower slideway

Please note

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

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.

3. APPLIANCE ASSEMBLY

Front foot stabiliser installation.Fig. 4

1. Align the main frame screw holes (B) with the front foot stabiliser screw holes (F). Install the hex screws (S2), flat washers (S6) and spring washers (S7) and tighten the assembly using the 5 mm Allen wrench (S10) provided.
2. Attach the pedal crossbar (G) to the main frame (B) and tighten the pre-installed screws and nuts.

Pedal installation.Fig. 5

Attach the pedals (C) to the main frame (B) and tighten the hex screw (S1) using the spanner (S11) provided.

Note

distinguish pedals between left (L) and right (R). Do not install them in the wrong position.

Seat cushion stabiliser installation.Fig. 6

1. Align the screw holes of the slideway (I) with those of the rear foot stabiliser (E). Install the hex screws (S4), flat washers (S8) and spring washers (S9) and tighten the assembly using the 5 mm Allen key (S10) provided.
2. Install the seat cushion stabiliser (H) onto the slideway (I) in the right direction.

Seat cushion and slideway installation.Fig. 7

1. Attach the slideway (I) to the main frame (B) in the right direction and tighten the assembly with the hex screws (S3) and flat washers (S6) provided.
2. Attach the seat cushion (D) to the seat cushion stabiliser (H) and tighten with the hex screws (S3), flat washers (S6) and spring washers (S7) provided.

LCD monitor installation.Fig. 8

1. Insert two AAA batteries into the LCD monitor.

2. Install the monitor (A) onto the main frame (B).
3. Connect the connection cable of the rowing machine to the corresponding sockets of the LCD monitor.

4. OPERATION

Fig. 9

1. Reset key
2. Mode key
3. Set key

After powering on the LCD monitor, the full screen display lasts for 1 second, and the screen enters the default SCAN mode.

SCAN Mode

- In SCAN mode, the monitor displays the following cycles: SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES, SCAN+Total STROKES. The display will automatically and alternately switch to the next content displayed every 5 seconds.
- The RESET and SET functions will not be available.
- Press the MODE key to exit the SCAN mode and select the desired display mode from the following functions: SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES and Total STROKES.
- After turning on the monitor, the display enters the SCAN mode.

Indoor Rower Icon

The rowing machine icon is always displayed in the lower left corner of the screen.

STOP Icon

The monitor will display "STOP" when you stop rowing and the machine is not in use for 4 seconds, and will disappear when you start rowing again.

TMR Mode

- It displays the rowing time.
- Press the SET key to set the time values, ranging from 0:00 to 99:00. Each time you press the key, the time increases by 1 minute. Once you have finished setting the target time, press the MODE key to confirm and exit the setting mode.
- If you do not perform any operation within 30 seconds, the display will exit the setting mode and the current setting value will be maintained.
- Press and hold the SET key for 3 seconds to continuously increase the numerical values. Release the SET key and the numerical value will immediately stop increasing.
- Press the RESET key to reset the TMR values to zero. Press and hold the RESET key to reset and restart the TMR values.

ENGLISH

SPM Mode

- It displays the rowing speed or cadence (60SPM≈15KM/H).
- The RESET and SET functions will not be available.

DST Mode

- It displays the rowing distance travelled in km (1 back and forth≈0.0015KM).
- Press the SET key to set the distance values, ranging from 0:00 to 99:00. Each time you press the key, the distance increases by 0.1 km. Once you have finished setting the target distance, press the MODE key to confirm and exit the setting mode.
- If you do not perform any operation within 30 seconds, the display will exit the setting mode and the current setting value will be maintained.
- Press and hold the SET key for 3 seconds to continuously increase the numerical values. Release the SET key and the numerical value will immediately stop increasing.
- Press the RESET key to reset the DST values to zero. Press and hold the RESET key to reset and reset the DST values.

CAL Mode

- It displays the calories burned (40calories≈1KM).
- Press the SET key to set the calorie values, ranging from 0 to 9900. Each time you press the key, the value increases by 5 calories. Once you have finished setting the target calories burned, press the MODE key to confirm and exit the setting mode.
- If you do not perform any operation within 30 seconds, the display will exit the setting mode and the current setting value will be maintained.
- Press and hold the SET key for 3 seconds to continuously increase the numerical values. Release the SET key and the numerical value will immediately stop increasing.
- Press the RESET key to reset the CAL values to zero. Press and hold the RESET key to reset and reset the CAL values.

STROKES Mode

- It displays the number of rowing strokes.
- Press the SET key to set the calorie values, ranging from 0 to 9900. Each time you press the key, the value increases by 100. Once you have finished setting the target time, press the MODE key to confirm and exit the setting mode.
- If you do not perform any operation within 30 seconds, the display will exit the setting mode and the current setting value will be maintained.
- Press and hold the SET key for 3 seconds to continuously increase the numerical values. Release the SET key and the numerical value will immediately stop increasing.
- Press the RESET key to reset the STROKES values to zero. Press and hold the RESET key to reset and reset the STROKES values.

TOTAL STROKES Mode

- It displays the total number of rowing strokes. Even if you press and hold the MODE key, the values will not be reset to zero.
- They will only be cleared when the battery runs out of power. The RESET and SET functions will not be available.

Resistance adjustment Fig. 10

- To increase the resistance, turn the resistance device clockwise (+).
- To decrease the resistance, turn the resistance device counterclockwise (-).
- There are 16 different levels of magnetic resistance.

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. Fig. 11
- Training: consisting of 20 to 30 minutes of exercise. (Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 12
- Cool-down: 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 11

Workout routine

- To maintain or improve your physical condition, exercise three times per week, with at least one day of rest between workouts.
- After a few months of regular exercise, you may exercise up to five times a week, if desired. Keep in mind that the key to success is making exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

6. CLEANING AND MAINTENANCE

- To clean the rowing machine use a soft, clean, damp cloth.
- Do not use abrasive cleaning agents or solvents to clean plastic parts.
- Wipe off any accumulated perspiration from the machine after each use.
- Be careful not to allow too much moisture to enter the monitor, as this may cause the electronic components to fail.
- Keep the rowing machine out of direct sunlight to prevent damage or deterioration.
- Make sure to tighten the screws, nuts and pedals of the rowing machine on a weekly basis.

Transporting

- Hold the rear foot stabiliser with both hands until the wheels on the front stabiliser make contact with the ground.

ENGLISH

- Pull or push the rowing machine to the desired storage place before folding it. Do not let go of the rowing machine during transportation.

Storage Fig. 13

Store the rowing machine in a clean and dry place, out of the reach of children and pets.

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07213

Product: Drumfit Rower 5500 Regatta

Maximum user weight: 120Kg

Class: HC

1600 mm x 540 mm x 640 mm

23,5 kg

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

Made in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

1. Moniteur LCD
2. Structure principale
3. Régulateur de puissance
4. Stabilisateur avant
5. Repose-pieds
6. Selle
7. Rail
8. Stabilisateur arrière
9. Anneau antidérapant
10. Guidon

Kit de montage. Img. 2

- S1. Vis hexagonale M12*60 mm (x2)
- S2. Vis hexagonale M8*50 mm (x2)
- S3. Vis hexagonale M8*16 mm (x8)
- S4. Vis hexagonale M6*25 mm (x2)
- S5. Rondelle courbe Ø8 (x4)
- S6. Rondelle plate Ø8 (x6)
- S7. Rondelle élastique Ø8 (x10)
- S8. Rondelle plate Ø6 (x2)
- S9. Rondelle élastique Ø6 (x2)
- S10. Clé Allen 4 mm (x1)
- S11. Clé à molette (x1)

Img. 3

- A. Moniteur LCD
- B. Structure principale
- C. Repose-pieds
- D. Selle
- E. Stabilisateur arrière
- F. Stabilisateur avant
- G. Barre transversale des pédales
- H. Stabilisateur du siège
- I. Rail de glissement

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.

3. MONTAGE DE L'APPAREIL

Installation du stabilisateur avant 4

1. Alignez les orifices des vis du cadre principal (B) avec ceux du stabilisateur avant (F). Installez les vis à tête hexagonale (S2), les rondelles plates (S6) et les rondelles élastiques (S7) et serrez l'ensemble à l'aide de la clé Allen de 5 mm (S10) fournie.
2. Fixez la barre transversale des pédales (G) au cadre principal (B) et serrez les vis et les écrous préinstallés.

Installation des repose-pieds 5

Fixez les repose-pieds (C) au cadre principal (B) et serrez la vis hexagonale (S1) à l'aide de la clé (S11).

Attention

Les pédales sont distinguées entre gauche (L) et droite (R) par les lettres correspondantes. Ne les installez pas dans une mauvaise position.

Installation du stabilisateur de la siège 6

1. Alignez les trous des vis du rail glissant (I) avec ceux du stabilisateur arrière (E). Installez les vis à tête hexagonale (S4), les rondelles plates (S8) et les rondelles élastiques (S9) et serrez l'ensemble à l'aide de la clé Allen de 5 mm (S10) fournie.
2. Installez le stabilisateur de siège (H) dans le rail de glissement (I) dans le bon sens.

Installation du siège et du rail de glissement 7

1. Fixez le rail de glissement (I) au cadre principal (B) dans le bon sens et serrez l'ensemble à l'aide des vis hexagonales (S3) et des rondelles plates (S6).
2. Placez le siège (D) sur son stabilisateur (H) et serrez-le avec les vis hexagonales (S3), les rondelles plates (S6) et les rondelles élastiques (S7).

FRANÇAIS

Installation du moniteur

1. Insérez deux piles AAA dans le moniteur.
2. Installez le moniteur (A) dans le cadre principal (B).
3. Connectez le câble de connexion du moniteur au câble de connexion du rameur.

4. FONCTIONNEMENT



1. Touche Reset
2. Touche Mode
3. Touche Set

Lorsque le moniteur est allumé, l'affichage en plein écran dure 1 seconde et l'écran passe en mode SCAN par défaut.

Mode SCAN

- En mode SCAN, le moniteur affiche les cycles suivants : SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES, SCAN+Total STROKES. L'écran passe automatiquement et alternativement au contenu suivant toutes les 5 secondes.
- Les fonctions RESET et SET ne seront pas disponibles.
- Appuyez sur la touche MODE pour quitter le mode SCAN et sélectionner le mode d'affichage souhaité parmi les fonctions suivantes : SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES et Total STROKES.
- Lorsque le moniteur est allumé, l'écran passe en mode SCAN.

Icône du rameur

L'icône du rameur apparaît toujours dans le coin inférieur gauche de l'écran.

Icône STOP

Le moniteur affiche l'icône « STOP » lorsque vous arrêtez de ramer et que la machine n'est pas utilisée pendant 4 secondes, et disparaît lorsque vous recommencez à ramer.

Mode TMR

- Affiche le temps de rame.
- Appuyez sur la touche SET pour régler les valeurs de temps, de 0:00 à 99:00. Chaque fois que vous appuyez sur la touche, le temps augmente d'une minute. Lorsque le réglage de l'heure est terminé, appuyez sur la touche MODE pour confirmer et quitter le mode de réglage.
- Si aucune opération n'est effectuée dans les 30 secondes, l'écran quitte le mode de réglage et la valeur de réglage actuelle est conservée.
- Appuyez sur la touche SET et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour augmenter les valeurs en continu. Relâchez la touche et la valeur numérique cessera d'augmenter.
- Appuyez sur la touche RESET pour remettre les valeurs TMR à zéro. Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la enfoncée pour réinitialiser les valeurs TMR.

Mode SPM

- Affiche la vitesse ou la cadence de la rame (60SPM≈15KM/H).
- Les fonctions RESET et SET ne seront pas disponibles.

Mode DST

- Affiche la distance parcourue en km (1 aller-retour≈0,0015KM).
- Appuyez sur la touche SET pour régler les valeurs de distance, de 0 à 9900. Chaque fois que vous appuyez sur la touche, la distance augmente de 0,1 km. Lorsque le réglage de la distance est terminé, appuyez sur la touche MODE pour confirmer et quitter le mode de réglage.
- Si aucune opération n'est effectuée dans les 30 secondes, l'écran quitte le mode de réglage et la valeur de réglage actuelle est conservée.
- Appuyez sur la touche SET et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour augmenter les valeurs en continu. Relâchez la touche et la valeur numérique cessera d'augmenter.
- Appuyez sur la touche RESET pour remettre les valeurs DST à zéro. Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la enfoncée pour réinitialiser les valeurs DST.

Mode CAL

- Affiche les calories brûlées (40calories≈1KM).
- Appuyez sur la touche SET pour régler les valeurs de temps, de 0 à 9900. Chaque fois que vous appuyez sur la touche, le temps augmente de 5 calories. Lorsque le réglage des calories est terminé, appuyez sur la touche MODE pour confirmer et quitter le mode de réglage.
- Si aucune opération n'est effectuée dans les 30 secondes, l'écran quitte le mode de réglage et la valeur de réglage actuelle est conservée.
- Appuyez sur la touche SET et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour augmenter les valeurs en continu. Relâchez la touche et la valeur numérique cessera d'augmenter.
- Appuyez sur la touche RESET pour remettre les valeurs de CAL à zéro. Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la enfoncée pour réinitialiser les valeurs de CAL.

Mode STROLES

- Affiche le nombre de coups de rame.
- Appuyez sur la touche SET pour régler les valeurs de temps, de 0 à 9900. Chaque fois que vous appuyez sur la touche, la valeur augmente de 100. Lorsque le réglage de l'heure est terminé, appuyez sur la touche MODE pour confirmer et quitter le mode de réglage.
- Si aucune opération n'est effectuée dans les 30 secondes, l'écran quitte le mode de réglage et la valeur de réglage actuelle est conservée.
- Appuyez sur la touche SET et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour augmenter les valeurs en continu. Relâchez la touche et la valeur numérique cessera d'augmenter.
- Appuyez sur la touche RESET pour remettre les valeurs STROLES à zéro. Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la enfoncée pour réinitialiser les valeurs de STROLES.

FRANÇAIS

Mode TOTAK STROKES

- Affiche le nombre total de coups de rame. Même si la touche MODE est maintenue enfoncée, les valeurs ne sont pas remises à zéro.
- Elles ne seront supprimées que lorsque la batterie sera épuisée. Les fonctions RESET et SET ne seront pas disponibles.

Réglage de la résistance. Img. 10

- Pour augmenter la résistance, tournez la roue dans le sens des aiguilles d'une montre (+).
- Pour réduire la résistance, tournez la roue dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (-).
- Il existe 16 niveaux différents de résistance magnétique.

5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

- Échauffement : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 11
- Entraînement : séance d'exercices d'une durée de 20 à 30 minutes. (Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes). Img. 12
- Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 11

Routine d'exercice

- Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, réalisez trois entraînements par semaine et reposez-vous au moins un jour entre chaque session.
- Après plusieurs mois d'exercice, vous pouvez augmenter le nombre de séances hebdomadaires jusqu'à 5. Pour obtenir de meilleurs résultats, vous devez être constant lors de vos entraînements.

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Pour nettoyer le rameur, utilisez un chiffon doux, propre et humide.
- N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants pour nettoyer les pièces en plastique.
- Après chaque utilisation, essuyez la sueur accumulée sur l'appareil.
- Veillez à ce qu'il n'y ait pas trop d'humidité dans le moniteur, car cela pourrait entraîner une défaillance des composants électroniques.
- Conservez le rameur à l'abri de la lumière directe du soleil pour éviter toute détérioration.
- Veillez à régler les vis, les écrous et les pédales du rameur chaque semaine.

Transport

- Tenez le stabilisateur arrière avec les deux mains jusqu'à ce que les roues du stabilisateur avant entrent en contact avec le sol.
- Tirez ou poussez le rameur jusqu'à l'endroit où vous souhaitez le ranger avant de le plier. Ne lâchez pas le rameur pendant le transport.

Stockage Img. 13

Rangez le rameur dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants.

7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07213

Produit : Drumfit Rower 5500 Regatta

Poids maximum de l'utilisateur : 120Kg

Classe: HC

1600 mm x 540 mm x 640 mm

23,5 kg

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

8. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES

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

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de vos appareils électriques et électroniques et/ou des batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.

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

9. GARANTIE ET SAV

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

1. LCD-Monitor
2. Hauptstruktur
3. Widerstandsregler
4. Vorderer Stabilisator
5. Fußstütze
6. Sitzplatz
7. Schiene
8. Hintere Stabilisator
9. Anti-Rutsch-Pad
10. Griffstange

Montage-Kit. Abb. 2

- S1. Sechskantschraube M12*160mm (x2)
- S2. Sechskantschraube M8*50mm (x2)
- S3. Sechskantschraube M8*16mm (x8)
- S4. Sechskantschraube M6*25mm (x2)
- S5. Gebogene Unterlegscheibe Ø8 (x4)
- S6. Flache Unterlegscheibe Ø8 (x6)
- S7. Federscheibe Ø8 (x10)
- S8. Flache Unterlegscheibe Ø6 (x2)
- S9. Federscheibe Ø6 (x2)
- S10. Inbusschlüssel 5 mm (x1)
- S11. Gabelschlüssel (x1)

Abb. 3

- A. LCD-Monitor
- B. Hauptstruktur
- C. Fußstütze
- D. Sitzplatz
- E. Hintere Stabilisator
- F. Vorderer Stabilisator
- G. Pedaltraverse
- H. Sitzstabilisator
- I. Gleitschiene

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 wiederverwertet.
- 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.

3. MONTAGE DES PRODUKTS

Einbau des vorderen Stabilisators. Abb. 2

1. Richten Sie die Schraubenlöcher des Hauptrahmens (B) mit den Schraubenlöchern des vorderen Stabilisators (F) aus. Montieren Sie die Innensechskantschrauben (S2), Unterlegscheiben (S6) und Federscheiben (S7) und ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten 5-mm-Inbusschlüssel (S10) fest.
2. Befestigen Sie die Pedaltraverse (G) am Hauptrahmen (B) und ziehen Sie die vorinstallierten Schrauben und Muttern fest.

Einbau von Fußrasten. Abb. 5

Befestigen Sie die Fußstützen (C) am Hauptrahmen (B) und ziehen Sie die Sechskantschraube (S1) mit dem Schraubenschlüssel (S11) fest.

Achtung

Die Pedale werden mit den entsprechenden Buchstaben zwischen links (L) und rechts (R) unterschieden. Installieren Sie sie nicht in der falschen Position

Einbau des Sitzstabilisators. Abb. 6

1. Richten Sie die Löcher der Gleitschienenschrauben (I) mit denen des hinteren Stabilisators (E) aus. Montieren Sie die Sechskantschrauben (S4), Unterlegscheiben (S8) und Federscheiben (S9) und ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten 5-mm-Inbusschlüssel (S10) fest.
2. Setzen Sie den Sitzstabilisator (H) in der richtigen Richtung in die Gleitführung (I) ein.

Einbau des Sitzes und der Gleitschiene. Abb. 7

1. Befestigen Sie die Gleitschiene (I) in der richtigen Richtung am Hauptrahmen (B) und ziehen Sie die Baugruppe mit den Sechskantschrauben (S3) und Unterlegscheiben (S6) fest.
2. Setzen Sie den Sitz (D) auf seinen Stabilisator (H) und ziehen Sie ihn mit den Sechskantschrauben (S3), den Unterlegscheiben (S6) und den Federscheiben (S7) fest.

Einbau des Monitors. Abb. 8

1. Legen Sie zwei AAA-Batterien in den Monitor ein.
2. Setzen Sie den Monitor (A) in den Hauptrahmen (B) ein.
3. Verbinden Sie das Anschlusskabel des Monitors mit dem Anschlusskabel des Rudergeräts.

4. BEDIENUNG

Abb. 9

1. Reset-Taste
2. Modus-Taste
3. Set-Taste

Beim Einschalten des Monitors dauert die Vollbildanzeige 1 Sekunde, und der Bildschirm wechselt in den Standard-Scan-Modus.

SCAN-Modus

- Im SCAN-Modus zeigt der Monitor die folgenden Zyklen an: SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES, SCAN+Total STROKES. Der Bildschirm schaltet automatisch alle 5 Sekunden abwechselnd zum nächsten Inhalt um.
- Die Funktionen RESET und SET sind dann nicht verfügbar.
- Drücken Sie die MODE-Taste, um den SCAN-Modus zu verlassen und den gewünschten Anzeigemodus aus den folgenden Funktionen auszuwählen: SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES y Total STROKES.
- Beim Einschalten des Monitors wechselt der Bildschirm in den SCAN-Modus.

Rudergerät-Symbol

Das Rudergerät-Symbol erscheint immer in der unteren linken Ecke des Bildschirms.

STOP-Symbol

Der Monitor zeigt das Symbol „STOP“ an, wenn Sie mit dem Paddeln aufhören und das Gerät 4 Sekunden lang nicht benutzt wird, und verschwindet, wenn Sie wieder mit dem Paddeln beginnen.

TMR-Modus

- Zeigt die Paddelzeit an.
- Drücken Sie die SET-Taste, um die Zeitwerte im Bereich von 0:00 bis 99:00 einzustellen. Jedes Mal, wenn Sie die Taste drücken, wird die Zeit um 1 Minute verlängert. Wenn die Zeiteinstellung abgeschlossen ist, drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung und zum Verlassen des Einstellmodus.
- Erfolgt innerhalb von 30 Sekunden keine Bedienung, verlässt die Anzeige den Einstellmodus und der aktuelle Einstellwert wird beibehalten.
- Halten Sie die SET-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Werte kontinuierlich zu erhöhen. Lassen Sie die Taste los und der Zahlenwert wird nicht mehr erhöht.

DEUTSCH

- Drücken Sie die RESET-Taste, um die TMR-Werte auf Null zurückzusetzen. Halten Sie die RESET-Taste gedrückt, um die TMR-Werte zurückzusetzen und neu zu initialisieren.

SPM-Modus

- Zeigt die Geschwindigkeit oder Kadenz des Paddelns an (60SPM≈15KM/H).
- Die Funktionen RESET und SET sind dann nicht verfügbar.

DTS-Modus

- Zeigt die zurückgelegte Strecke in km an (1 Rundfahrt≈0,0015KM).
- Drücken Sie die SET-Taste, um die Entfernungswerte einzustellen, die zwischen 0:00 und 99:00 liegen. Jedes Mal, wenn Sie die Taste drücken, erhöht sich die Entfernung um 0,1 km. Wenn die Entfernungseinstellung abgeschlossen ist, drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung und zum Verlassen des Einstellmodus.
- Erfolgt innerhalb von 30 Sekunden keine Bedienung, verlässt die Anzeige den Einstellmodus und der aktuelle Einstellwert wird beibehalten.
- Halten Sie die SET-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Werte kontinuierlich zu erhöhen. Lassen Sie die Taste los und der Zahlenwert wird nicht mehr erhöht.
- Drücken Sie die RESET-Taste, um die DST-Werte auf Null zurückzusetzen. Halten Sie die Taste RESET gedrückt, um die Sommerzeitwerte zurückzusetzen und neu einzustellen.

CAL-Modus

- Zeigt den Kalorienverbrauch an (40Kalorien≈1KM).
- Drücken Sie die SET-Taste, um die Kalorienwerte im Bereich von 0 bis 9900 einzustellen. Jedes Mal, wenn Sie die Taste drücken, erhöht sich der Wert um 5 Kalorien. Sobald die Kalorieneinstellung abgeschlossen ist, drücken Sie die MODE-Taste, um den Einstellmodus zu bestätigen und zu verlassen.
- Erfolgt innerhalb von 30 Sekunden keine Bedienung, verlässt die Anzeige den Einstellmodus und der aktuelle Einstellwert wird beibehalten.
- Halten Sie die SET-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Werte kontinuierlich zu erhöhen. Lassen Sie die Taste los und der Zahlenwert wird nicht mehr erhöht.
- Drücken Sie die RESET-Taste, um die CAL-Werte auf Null zurückzusetzen. Halten Sie die RESET-Taste gedrückt, um die CAL-Werte zurückzusetzen und neu zu initialisieren.

STROKES-Modus

- Zeigt die Anzahl der Ruderschläge an.
- Drücken Sie die SET-Taste, um die Kalorienwerte im Bereich von 0 bis 9900 einzustellen. Jedes Mal, wenn die Taste gedrückt wird, erhöht sich der Wert um 100. Wenn die Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung und zum Verlassen des Einstellmodus.
- Erfolgt innerhalb von 30 Sekunden keine Bedienung, verlässt die Anzeige den Einstellmodus und der aktuelle Einstellwert wird beibehalten.

- Halten Sie die SET-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Werte kontinuierlich zu erhöhen. Lassen Sie die Taste los und der Zahlenwert wird nicht mehr erhöht.
- Drücken Sie die RESET-Taste, um die STROKES-Werte auf Null zurückzusetzen. Halten Sie die RESET-Taste gedrückt, um die STROKES-Werte zurückzusetzen und neu einzustellen.

TOTAL STROKES-Modus

- Zeigt die Anzahl der gesamten Ruderschläge an. Auch wenn die MODE-Taste gedrückt gehalten wird, werden die Werte nicht auf Null zurückgesetzt.
- Sie werden erst gelöscht, wenn der Akku leer ist. Die Funktionen RESET und SET sind dann nicht verfügbar.

Einstellung des Widerstandes. Abb. 10

- Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie das Rad im Uhrzeigersinn (+).
- Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie das Rad gegen den Uhrzeigersinn (-).
- Es gibt 16 verschiedene Stufen des magnetischen Widerstands.

5. FITNESSINFORMATION

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- Aufwärmen: besteht aus einer 5 bis 10 Minuten dauernden Dehnungs- und Übungseinheit mit geringer Intensität. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 11
- Training: Es handelt sich um eine Übungseinheit von 20 bis 30 Minuten Dauer. (Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch). Abb. 12
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 11

Training

- Um Ihre Fitness zu erhalten oder zu verbessern, führen Sie drei Trainingseinheiten pro Woche durch, wobei zwischen den einzelnen Trainingseinheiten mindestens ein Ruhetag liegen muss.
- Nach einigen Monaten des Trainings können Sie die Anzahl der wöchentlichen Sitzungen auf fünf erhöhen. Um beste Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie beim Training konsequent sein.

6. REINIGUNG UND WARTUNG

- Verwenden Sie zum Reinigen des Rudergeräts ein weiches, sauberes, feuchtes Tuch.
- Verwenden Sie zum Reinigen von Kunststoffteilen keine scheuernden Reinigungsmittel

DEUTSCH

oder Lösungsmittel.

- Wischen Sie nach jedem Gebrauch den Schweiß von der Maschine ab, der sich angesammelt hat.
- Achten Sie darauf, dass nicht zu viel Feuchtigkeit in den Monitor eindringt, da dies zu einem Ausfall der elektronischen Komponenten führen kann.
- Schützen Sie das Rudergerät vor direkter Sonneneinstrahlung, um Beschädigungen zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, die Schrauben, Muttern und Pedale des Rudergeräts wöchentlich zu justieren.

Transportieren

- Halten Sie den hinteren Stabilisator mit beiden Händen, bis die Räder des vorderen Stabilisators den Boden berühren.
- Ziehen oder schieben Sie das Rudergerät an den Ort, an dem Sie es aufbewahren möchten, bevor Sie es zusammenklappen. Lassen Sie das Rudergerät während des Transports nicht los.

Lagerung. Abb. 13

Lagern Sie das Rudergerät an einem sauberen und trockenen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern.

7. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07213

Produkt: Drumfit Rower 5500 Regatta

Maximales Benutzergewicht: 120Kg

Klasse: HC

1600 mm x 540 mm x 640 mm

23,5 kg

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

Made in China | Entworfen in Spanien

8. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



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

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

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

9. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Console con display LCD
2. Telaio principale
3. Manopola di regolazione della resistenza
4. Stabilizzatore anteriore
5. Poggiapiedi
6. Sellino
7. Guida del sellino
8. Stabilizzatore posteriore
9. Piedino di appoggio antiscivolo
10. Barra di trazione

Kit di montaggio. Fig. 2

- S1. Vite esagonale M12*160mm (x2)
- S2. Vite esagonale M8*50mm (x2)
- S3. Vite esagonale M8*16mm (x8)
- S4. Vite esagonale M6*25mm (x2)
- S5. Rondella ondulata Ø8 (x4)
- S6. Rondella piana Ø8 (x6)
- S7. Rondella elastica Ø8 (x10)
- S8. Rondella piana Ø6 (x2)
- S9. Rondella elastica Ø6 (x2)
- S10. Chiave a brugola 5 mm (x1)
- S11. Chiave inglese (x1)

Fig. 3

- A. Console con display LCD
- B. Telaio principale
- C. Poggiapiedi
- D. Sellino
- E. Stabilizzatore posteriore
- F. Stabilizzatore anteriore
- G. Barra trasversale dei poggiapiedi
- H. Supporto del sellino
- I. Guida del sellino

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.

3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

Montaggio dello stabilizzatore anteriore. Fig. 4

1. Allineare i fori del telaio principale (B) con quelli dello stabilizzatore anteriore (F), inserire due viti esagonali (S2) nei fori anteriori del telaio e adattare due rondelle piane (S6) e due rondelle elastiche (S7) ai fori dello stabilizzatore anteriore, quindi inserire le viti nei fori dello stabilizzatore e serrarle con la chiave a brugola da 5 mm (S10) in dotazione.
2. Adattare la barra trasversale dei poggiapiedi (G) al telaio principale (B) e fissarla serrando le viti e dadi preinstallati.

Montaggio dei poggiapiedi. Fig. 5

Adattare i poggiapiedi (C) al telaio principale (B) e fissarli in posizione con due viti esagonali (S1), quindi serrare con la chiave inglese (S11).

Attenzione

Il pedale destro è contrassegnato da (R), mentre quello sinistro da (L): fissarli di conseguenza.

Montaggio del supporto del sellino. Fig. 6

1. Allineare i fori dello stabilizzatore posteriore (E) con quelli della guida (I). Adattare due rondelle piane (S8) e due rondelle elastiche (S9) ai fori dello stabilizzatore, quindi inserire due viti esagonali (S4) e serrarle con la chiave a brugola da 5 mm (S10) in dotazione.
2. Fissare il supporto del sellino (H) alla guida (I) nella direzione corretta.

Montaggio del sellino e della guida. Fig. 7

1. Adattare la guida (I) al telaio principale (B) in direzione corretta e serrare il tutto con le rondelle piane (S6) e le viti esagonali (S3).
2. Fissare il sellino (D) all'apposito supporto (H) e serrarlo con le rondelle piane (S6), le rondelle elastiche (S7) e le viti esagonali (S3).

Montaggio della console. Fig. 8

1. Inserire due pile AAA nel comparto pile della console.
2. Fissare la console (A) al telaio principale (B).
3. Collegare il cavo di connessione della console al vogatore.

4. FUNZIONAMENTO

Fig. 9

1. Tasto Reset
2. Tasto Mode
3. Tasto Set

All'accensione della console, il display si accende per 1 secondo, quindi passa alla modalità predefinita SCAN.

Modalità SCAN

- In modalità SCAN, la console visualizza i seguenti cicli: SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES e SCAN+Total STROKES. La console passa automaticamente e alternativamente al ciclo successivo ogni 5 secondi.
- Le funzioni RESET e SET non sono disponibili in questa modalità.
- Premere il tasto MODE per uscire dalla modalità SCAN e selezionare la modalità di visualizzazione desiderata tra le seguenti: SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES e Total STROKES.
- All'accensione della console, quest'ultima passa alla modalità SCAN.

Icona Vogatore

Il display della console visualizza sempre l'icona Vogatore nell'angolo inferiore sinistro.

Icona STOP

Quando si smette di vogare e l'apparecchio non viene utilizzato per 4 secondi, il display della console visualizza l'icona STOP, che scomparirà nel riprendere l'uso.

Modalità TMR

- Visualizza il tempo di vogata.
- Premere il tasto SET per impostare i valori di tempo da 0:00 a 99:00 a incrementi di 1 minuto. Al termine dell'impostazione, premere il tasto MODE per confermare e uscire.
- Se non si esegue alcuna operazione entro 30 secondi, la console uscirà dalla modalità di impostazione e verrà mantenuto il valore di impostazione corrente.
- Tenere premuto il tasto SET per 3 secondi per incrementare più rapidamente il valore di tempo e rilasciarlo una volta raggiunto il valore desiderato.
- Premere il tasto RESET per ripristinare i valori TMR a zero.

Modalità SPM

- Visualizza la velocità o la cadenza di vogata (60SPM≈15KM/H).
- Le funzioni RESET e SET non sono disponibili in questa modalità.

Modalità DST

- Visualizza la distanza percorsa in km (1 andata e ritorno≈0,0015KM).
- Premere il tasto SET per impostare i valori di distanza a incrementi di 0,1 km. Al termine dell'impostazione, premere il tasto MODE per confermare e uscire.
- Se non si esegue alcuna operazione entro 30 secondi, la console uscirà dalla modalità di impostazione e verrà mantenuto il valore di impostazione corrente.
- Tenere premuto il tasto SET per 3 secondi per incrementare più rapidamente il valore di impostazione e rilasciarlo una volta raggiunto il valore desiderato.
- Premere il tasto RESET per ripristinare i valori DST a zero.

Modalità CAL

- Visualizza le calorie bruciate (40 calorie≈1KM).
- Premere il tasto SET per impostare le calorie a incrementi di 5. Al termine dell'impostazione, premere il tasto MODE per confermare e uscire.
- Se non si esegue alcuna operazione entro 30 secondi, la console uscirà dalla modalità di impostazione e verrà mantenuto il valore di impostazione corrente.
- Tenere premuto il tasto SET per 3 secondi per incrementare più rapidamente il valore di impostazione e rilasciarlo una volta raggiunto il valore desiderato.
- Premere il tasto RESET per ripristinare i valori CAL a zero.

Modalità STROKES

- Visualizza il numero di vogate.
- Premere il tasto SET per impostare il valore STROKES da 0 a 9900 a incrementi di 100. Al termine dell'impostazione, premere il tasto MODE per confermare e uscire.
- Se non si esegue alcuna operazione entro 30 secondi, la console uscirà dalla modalità di impostazione e verrà mantenuto il valore di impostazione corrente.
- Tenere premuto il tasto SET per 3 secondi per incrementare più rapidamente il valore di impostazione e rilasciarlo una volta raggiunto il valore desiderato.
- Premere il tasto RESET per ripristinare i valori STROKES a zero.

Modalità TOTAL STROKES

- Visualizza il numero di vogate totali. In questo caso, i valori non verranno ripristinati premendo il tasto MODE.
- I valori verranno ripristinati se le pile della console si scaricano. Le funzioni RESET e SET non sono disponibili in questa modalità.

Regolazione della resistenza. Fig. 10

- Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola di regolazione in senso orario (+).
- Per ridurre la resistenza, ruotare la manopola di regolazione in senso antiorario (-).
- Sono disponibili 16 diversi livelli di resistenza magnetica.

ITALIANO

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 11
- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (nota bene: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 12
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 11

Routine di allenamento

- Per mantenere o migliorare la propria forma fisica, realizzare tre sessioni di esercizio settimanali, riposando un giorno ogni due sessioni di esercizio come minimo.
- Dopo vari mesi di allenamento, è possibile aumentare il numero di sessioni settimanali fino a cinque. Per ottenere i migliori risultati bisogna mantenere una certa costanza negli allenamenti.

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Per pulire il vogatore utilizzare un panno morbido, pulito e umido.
- Non utilizzare detergenti abrasivi o solventi per pulire le parti in plastica.
- Dopo ogni uso, eliminare il sudore accumulato sull'apparecchio.
- Fare attenzione a non far penetrare troppa umidità nella console per evitare guasti ai componenti elettronici della stessa.
- Tenere il vogatore lontano dalla luce diretta del sole per evitarne il deterioramento.
- Assicurarci di regolare settimanalmente le viti, i dadi e i poggipièdi del vogatore.

Spostamento

- Tenere lo stabilizzatore posteriore con entrambe le mani finché le ruote dello stabilizzatore anteriore non sono a contatto con il pavimento.
- Tirare o spingere il vogatore nel luogo in cui si desidera riportarlo prima di chiuderlo. Non mollare la presa del vogatore durante lo spostamento.

Conservazione. Fig. 13

Conservare il vogatore in un luogo pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

7. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07213

Prodotto: Drumfit Rower 5500 Regatta

Peso massimo utente: 120 kg

Classe: HC

1600 mm x 540 mm x 640 mm

23,5 kg

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

8. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

Per ottenere informazioni dettagliate sulla forma più adeguata per gettare gli elettrodomestici e/o le corrispondenti batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali.

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

9. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

10. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Monitor LCD
2. Estrutura principal
3. Seletor de resistência
4. Estabilizador frontal
5. Apoios dos pés
6. Assento
7. Calha de deslizamento
8. Estabilizador traseiro
9. Almofada antiderrapante
10. Guiador

Kit de montagem. Fig.2

- S1. Parafuso sextavado M12*160mm (x2)
- S2. Parafuso sextavado M8*50mm (x2)
- S3. Parafuso sextavado M8*16mm (x8)
- S4. Parafuso sextavado M6*25mm (x2)
- S5. Arruela curva Ø8 (x4)
- S6. Arruela plana Ø8 (x6)
- S7. Arruela de pressão Ø8 (x10)
- S8. Arruela plana Ø6 (x2)
- S9. Arruela de pressão Ø6 (x2)
- S10. Chave Allen 5 mm
- S11. Chave inglesa (x1)

Fig. 3

- A. Monitor LCD
- B. Estrutura principal
- C. Apoio dos pés
- D. Assento
- E. Estabilizador traseiro
- F. Estabilizador frontal
- G. Barra transversal dos pedais
- H. Estabilizador do assento
- I. Calha de deslizamento

Nota

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

2. ANTES DE USAR

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

3. MONTAGEM DO APARELHO

Instalar o estabilizador dianteiro. Fig. 4

1. Alinhe os orifícios dos parafusos da estrutura principal (B) com os orifícios dos parafusos do estabilizador dianteiro (F). Instale os parafusos sextavados (S2), as arruelas planas (S6) e as arruelas de pressão (S7) e aperte o conjunto com a chave Allen de 5 mm (S10) fornecida.
2. Fixe a barra transversal dos pedais (G) à estrutura principal (B) e aperte os parafusos e porcas pré-instalados.

Instalar os apoios dos pés. Fig. 5

Fixe os apoios dos pés (C) à estrutura principal (B) e aperte o parafuso sextavado (S1) com a chave inglesa (S11).

Atenção

Os pedais distinguem-se entre esquerda (L) e direita (R) com as letras correspondentes. Não os instale na posição errada.

Instalar o estabilizador do assento. Fig. 6

1. Alinhe os orifícios dos parafusos da calha de deslizamento (I) com os do estabilizador traseiro (E). Instale os parafusos sextavados (S4), as arruelas planas (S8) e as arruelas de pressão (S9) e aperte o conjunto com a chave Allen de 5 mm (S10) fornecida.
2. Instale o estabilizador do assento (H) na calha de deslizamento (I) na direção correta.

Instalar o assento e a calha de deslizamento. Fig. 7

1. Fixe a calha de deslizamento (I) à estrutura principal (B) na direção correta e aperte o conjunto com os parafusos sextavados (S3) e as arruelas
2. Coloque o assento (D) no seu estabilizador (H) e aperte-o com os parafusos sextavados (S3), as arruelas planas (S6) e as arruelas de pressão (S7).

Instalar o monitor. Fig. 8

1. Introduza duas pilhas AAA no monitor.
2. Instale o monitor (A) na estrutura principal (B).
3. Ligue o cabo de ligação do monitor ao cabo de ligação da máquina de remo.

4. FUNCIONAMENTO

Fig. 9

1. Botão RESET
2. Botão MODE
3. Botão SET

Quando ligar o monitor, o ecrã acender-se-á durante 1 segundo e depois entrará no modo predefinido SCAN.

Modo SCAN

- No modo SCAN, o monitor mostrará os seguintes ciclos: SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES, SCAN+TOTAL STROKES. O ecrã mudará automaticamente para o seguinte ciclo a cada 5 segundos.
- As funções RESET e SET não estarão disponíveis.
- Prima o botão MODE para sair do modo SCAN e seleccionar o modo de visualização pretendido de entre as seguintes funções: SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES e TOTAL STROKES.
- Quando ligar o monitor, o ecrã entrará no modo SCAN.

Indicador de máquina de remo

O indicador da máquina de remo aparece sempre no canto inferior esquerdo do ecrã.

Indicador STOP

O monitor mostrará o indicador STOP quando parar de remar e a máquina não estiver a ser utilizada durante 4 segundos, e desaparecerá quando começar a remar novamente.

Modo TMR

- Mostra o tempo de remada.
- Prima o botão SET para definir os valores de tempo, compreendidos entre 0:00 e 99:00. Cada vez que premir o botão, o tempo aumentará 1 minuto. Quando a definição do tempo estiver concluída, prima o botão MODE para confirmar e sair do modo de definição.
- Se não for efetuada qualquer operação no espaço de 30 segundos, o ecrã sairá do modo de definição e o valor de definição atual será mantido.
- Prima e mantenha premido o botão SET durante 3 segundos para aumentar os valores continuamente. Deixe de premir o botão e o valor deixará de aumentar.
- Prima o botão RESET para repor os valores do modo TMR para 0. Prima e mantenha premido o botão RESET para repor e reinicializar os valores do modo TMR.

Modo SPM

- Mostra a velocidade ou a frequência de remada (60 SPM ≈ 15 KM/H).
- As funções RESET e SET não estarão disponíveis.

Modo DST

- Apresenta a distância percorrida em km (1 viagem de ida e volta ≈ 0,0015 KM).
- Prima o botão SET para definir os valores de distância, compreendidos entre 0,00 e 99,00. Cada vez que premir o botão, a distância aumentará 0,1 km. Quando a definição da distância estiver concluída, prima o botão MODE para confirmar e sair do modo de definição.
- Se não for efetuada qualquer operação no espaço de 30 segundos, o ecrã sairá do modo de definição e o valor de definição atual será mantido.
- Prima e mantenha premido o botão SET durante 3 segundos para aumentar os valores continuamente. Deixe de premir o botão e o valor deixará de aumentar.
- Prima o botão RESET para repor os valores do modo DST para 0. Prima e mantenha premido o botão RESET para repor e reinicializar os valores do modo DST.

Modo CAL

- Mostra as calorias queimadas (40 calorias ≈ 1 KM).
- Prima o botão SET para definir os valores de calorias, compreendidos entre 0 e 9900. Cada vez que premir o botão, o valor aumentará em 5 calorias. Quando a definição das calorias estiver concluída, prima o botão MODE para confirmar e sair do modo de definição.
- Se não for efetuada qualquer operação no espaço de 30 segundos, o ecrã sairá do modo de definição e o valor de definição atual será mantido.
- Prima e mantenha premido o botão SET durante 3 segundos para aumentar os valores continuamente. Deixe de premir o botão e o valor deixará de aumentar.
- Prima o botão RESET para repor os valores do modo CAL para 0. Prima e mantenha premido o botão RESET para repor e reinicializar os valores do modo CAL.

Modo STROKES

- Mostra o número de remadas.
- Prima o botão SET para definir os valores de calorias, compreendidos entre 0 e 9900. Cada vez que o botão for premido, o valor aumentará em 100. Quando a definição estiver concluída, prima o botão MODE para confirmar e sair do modo de definição.
- Se não for efetuada qualquer operação no espaço de 30 segundos, o ecrã sairá do modo de definição e o valor de definição atual será mantido.
- Prima e mantenha premido o botão SET durante 3 segundos para aumentar os valores continuamente. Deixe de premir o botão e o valor deixará de aumentar.
- Prima o botão RESET para repor os valores do modo STROKES para 0. Prima e mantenha premido o botão RESET para repor e reinicializar os valores do modo STROKES.

PORTUGUÊS

Modo TOTAL STROKES

- Mostra o número total de remadas. Mesmo que o botão MODE seja mantido premido, os valores não serão repostos para 0.
- Só serão apagados quando a bateria ficar descarregada. As funções RESET e SET não estarão disponíveis.

Ajuste da resistência. Fig. 10

- Para aumentar a resistência, rode o seletor em sentido horário (+).
- Para diminuir a resistência, rode o seletor em sentido anti-horário (-).
- Existem 16 níveis diferentes de resistência magnética.

5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 até 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício. Fig. 11
- Treino: uma sessão de exercício de 20 até 30 minutos. (Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos). Fig. 12
- Arrefecimento: alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 11

Rotina de exercício

- Para manter ou melhorar a sua condição física, realize três sessões de exercício por semana, pelo menos um dia de descanso entre cada sessão de exercício.
- Após vários meses de exercício, pode aumentar o número de sessões semanais até cinco. Para obter os melhores resultados, deve ser consistente ao fazer exercício.

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Para limpar a máquina de remo, utilize um pano macio, limpo e húmido.
- Não utilize produtos abrasivos ou corrosivos para limpar peças de plástico.
- Após cada utilização, limpe o suor acumulado na máquina.
- Tenha cuidado para não deixar entrar demasiada humidade no monitor, pois isso pode provocar falhas nos componentes eletrónicos.
- Mantenha a máquina de remo fora da luz solar direta para evitar a sua deterioração.
- Certifique-se de que ajusta semanalmente os parafusos, as porcas e os pedais da máquina de remo.

Transporte

- Segure o estabilizador traseiro com as duas mãos até que as rodas do estabilizador dianteiro entrem em contacto com o chão.
- Puxe ou empurre a máquina de remo para o local onde a pretende guardar antes de a dobrar. Não deixe cair a máquina de remo durante o transporte.

Armazenamento. Fig. 13

Guarde a máquina de remo num local limpo e seco, fora do alcance das crianças.

7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07213

Produto: DrumFit Rower 5500 Regatta

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Classe: HC

1600 mm x 540 mm x 640 mm

23,5 kg

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

8. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



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

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

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

9. GARANTIA E SAT

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. LCD monitor
2. Hoofdframe
3. Weerstandsregelaar
4. Voorstabilisator
5. Voetsteun
6. Zadel
7. Schuifgeleider
8. Achter stabilisator
9. Antislipmat
10. Stuur

Set voor montage. Fig. 2

- S1. Zeskantbout M12*160mm (x2)
- S2. Zeskantbout M8*50mm (x2)
- S3. Zeskantbout M8*16mm (x8)
- S4. Zeskantbout M6*25mm (x2)
- S5. Gebogen sluitring Ø8 (x4)
- S6. Vlakke sluitring Ø8 (x6)
- S7. Veerring Ø8 (x10)
- S8. Vlakke sluitring Ø6 (x2)
- S9. Veerring Ø6 (x2)
- S10. Inbusleutel 5 mm (x1)
- S11. Moersleutel (x1)

Fig. 3

- A. LCD monitor
- B. Hoofdframe
- C. Voetsteun
- D. Zadel
- E. Achter stabilisator
- F. Voorstabilisator
- G. Pedaal dwarsbalk
- H. Stoelstabilisator
- I. Geleider rail

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.

3. HET TOESTEL MONTEREN

Installatie van de voorste stabilisator. Fig. 4

1. Lijn de boutgaten (B) van het hoofdframe uit met de boutgaten (F) van de voorste stabilisator. Installeer de inbusbouten (S2), platte sluitringen (S6) en veerringen (S7) en draai het geheel vast met de meegeleverde 5 mm inbussleutel (S10).
2. Bevestig de pedaal dwarsstang (G) aan het hoofdframe (B) en draai de voor geïnstalleerde bouten en moeren vast.

Installatie van voetsteunen. Fig. 5

Bevestig de voetsteunen (C) aan het hoofdframe (B) en draai de zeskantige schroef (S1) vast met de sleutel (S11).

Let op

De pedalen worden onderscheiden in links (L) en rechts (R) met de corresponderende letters. Installeer ze niet in de verkeerde positie

Installatie van de stoelstabilisator. Fig. 6

1. Lijn de gaten van de glijstangschroeven (I) uit met die van de achterste stabilisator (E). Installeer de zeskantige schroeven (S4), platte sluitringen (S8) en veerringen (S9) en draai het geheel vast met de meegeleverde 5 mm inbussleutel (S10).
2. Plaats de stoelstabilisator (H) in de juiste richting in de schuifgeleider (I).

Installatie van de stoel en de schuifgeleider. Fig. 7

1. Bevestig de schuifgeleider (I) in de juiste richting aan het hoofdframe (B) en draai de montage vast met de zeskantige schroeven (S3) en platte sluitringen (S6).
2. Plaats het zadel (D) op de stabilisator (H) en zet het vast met de zeskantige schroeven (S3), de platte ringen (S6) en de veerringen (S7).

Installatie van de monitor. Fig. 8

1. Plaats twee AAA-batterijen in de monitor.
2. Installeer de monitor (A) in het hoofdframe (B).
3. Sluit de aansluitkabel van de monitor aan op de aansluitkabel van de roeimachine.

4. WERKING

Fig. 9

1. Reset knop
2. Modus knop
3. Set knop

Wanneer de monitor wordt ingeschakeld, duurt de schermvullende weergave 1 seconde en gaat het scherm naar de standaard SCAN modus.

SCAN modus

- In de SCAN-modus geeft de monitor de volgende cycli weer: SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES, SCAN+Total STROKES. Het scherm schakelt om de 5 seconden automatisch en afwisselend over naar de volgende inhoud.
- De functies RESET en SET zijn niet beschikbaar.
- Druk op de MODE toets om de SCAN modus te verlaten en selecteer de gewenste weergavemodus uit de volgende functies: SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES y Total STROKES.
- Wanneer de monitor wordt ingeschakeld, schakelt het scherm over naar de SCAN modus.

Roeimachine icoon

Het icoon van de roeimachine verschijnt altijd linksonder in het scherm.

STOP icoon

De monitor geeft het icoon "STOP" weer als u stopt met peddelen en de machine 4 seconden niet gebruikt wordt, en verdwijnt als u weer begint met peddelen.

TMR modus

- Geeft de peddeltijd weer.
- Druk op de SET toets om de tijdwaarden in te stellen, van 0:00 tot 99:00. Elke keer dat u op de toets drukt, wordt de tijd met 1 minuut verlengd. Wanneer het instellen van de tijd voltooid is, drukt u op de MODE toets om te bevestigen en de instelmodus te verlaten.
- Als er binnen 30 seconden geen handeling wordt uitgevoerd, verlaat het scherm de instellingsmodus en blijft de huidige instellingswaarde behouden.
- Houd de SET knop 3 seconden ingedrukt om de waarden continu te verhogen. Laat de toets los en de numerieke waarde stopt met stijgen.
- Druk op de RESET knop om de TMR-waarden terug te zetten op nul. Houd de RESET knop ingedrukt om de TMR-waarden te resetten en opnieuw te initialiseren.

NEDERLANDS

SPM modus

- Geeft de snelheid of cadans van het peddelen weer (60SPM≈15KM/H).
- De functies RESET en SET zijn niet beschikbaar.

DST modus

- Toont de afgelegde afstand in km (1 retour≈0,0015KM).
- Druk op de SET knop om de afstandswaarden in te stellen. Deze waarden variëren van 0:00 tot 99:00. Elke keer dat u op een knop drukt, wordt de afstand met 0,1 km vergroot. Zodra de afstandinstelling is voltooid, drukt u op de MODE knop om te bevestigen en de instellingsmodus te verlaten.
- Als er binnen 30 seconden geen handeling wordt uitgevoerd, verlaat het scherm de instellingsmodus en blijft de huidige instellingswaarde behouden.
- Houd de SET knop 3 seconden ingedrukt om de waarden continu te verhogen. Laat de toets los en de numerieke waarde stopt met stijgen.
- Druk op de RESET knop om de DST-waarden op nul te zetten. Houd de RESET knop ingedrukt om de DST waarden te resetten en opnieuw in te stellen.

CAL modus

- Toont verbrande calorieën (40calorieën≈1KM).
- Druk op de SET knop om de caloriewaarden in te stellen, variërend van 0 tot 9900. Elke keer dat u op een knop drukt, wordt de waarde met 5 calorieën verhoogd. Wanneer u klaar bent met het instellen van de calorieën, drukt u op de MODE knop om te bevestigen en de instellingsmodus af te sluiten.
- Als er binnen 30 seconden geen handeling wordt uitgevoerd, verlaat het scherm de instellingsmodus en blijft de huidige instellingswaarde behouden.
- Houd de SET knop 3 seconden ingedrukt om de waarden continu te verhogen. Laat de toets los en de numerieke waarde stopt met stijgen.
- Druk op de RESET knop om de CAL waarden op nul te zetten. Houd de RESET knop ingedrukt om de CAL waarden te resetten en opnieuw te initialiseren.

STROKES modus

- Toont het aantal roeislagen.
- Druk op de SET knop om de caloriewaarden in te stellen, variërend van 0 tot 9900. Elke keer dat de knop wordt ingedrukt, wordt de waarde met 100 verhoogd. Wanneer de instelling voltooid is, drukt u op de MODE knop om te bevestigen en de instelmodus te verlaten.
- Als er binnen 30 seconden geen handeling wordt uitgevoerd, verlaat het scherm de instellingsmodus en blijft de huidige instellingswaarde behouden.
- Houd de SET knop 3 seconden ingedrukt om de waarden continu te verhogen. Laat de toets los en de numerieke waarde stopt met stijgen.
- Druk op de RESET knop om de STROKES waarden op nul te zetten. Houd de RESET knop ingedrukt om de STROKES waarden te resetten en opnieuw in te stellen.

TOTAL STROKES modus

- Geeft het aantal totale roeislagen weer. Zelfs wanneer u de MODE knop ingedrukt houdt, worden de waarden niet op nul gezet.
- Ze worden pas gewist als de batterij leeg is. De functies RESET en SET zijn niet beschikbaar.

Instellen van de weerstand. Fig. 10

- Draai het wiel met de klok mee (+) om de weerstand te verhogen.
- Draai het wiel linksom (-) om de weerstand te verminderen.
- Er zijn 16 verschillende niveaus van magnetische weerstand.

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- Warming-up: bestaat uit een stretch- en trainingssessie van 5 tot 10 minuten met een lage intensiteit. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 11
- Training: dit is een trainingssessie van 20 tot 30 minuten. (Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 12
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 11

Sport routine

- Om uw conditie op peil te houden of te verbeteren, voert u drie trainsessies per week uit, met minstens één dag rust tussen elke trainsessie.
- Na enkele maanden van trainen kunt u het aantal wekelijkse sessies verhogen tot vijf. Voor de beste resultaten moet u consequent zijn bij het sporten.

6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- Gebruik een zachte, schone, vochtige doek om de roeimachine schoon te maken.
- Gebruik geen schurende schoonmaakmiddelen of oplosmiddelen om plastic onderdelen schoon te maken.
- Veeg na elk gebruik eventueel opgehoopt zweet van het apparaat.
- Zorg ervoor dat er niet te veel vocht in de monitor komt, want dan kunnen de elektronische onderdelen defect raken.
- Houd de roeimachine uit direct zonlicht om verslechtering te voorkomen.
- Zorg ervoor dat u de schroeven, moeren en pedalen van de roeimachine wekelijks afstelt.

Transport

- Houd de achterstabilisator met beide handen vast totdat de wielen van de voorstabilisator contact maken met de grond.

NEDERLANDS

- Trek of duw de roeimachine naar de plek waar u hem wilt opbergen voordat u hem opvouwt. Laat de roeimachine niet los tijdens transport.

Opslag. Fig. 13

Bewaar de roeimachine op een schone en droge plaats, buiten het bereik van kinderen.

7. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07213

Product: Drumfit Rower 5500 Regatta

Maximaal gebruikersgewicht: 120Kg

Clase: HC

1600 mm x 540 mm x 640 mm

23,5 kg

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

Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

8. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



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

Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren. Naleving van de bovenstaande richtsnoeren zal bijdragen tot de bescherming van het milieu.

9. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

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

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

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

10. COPYRIGHT

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Monitor LCD
2. Główna rama
3. Regulator grzałki
4. Stabilizator przedni
5. Podnóżek
6. Siedzenie
7. Prowadnica poślizgowa
8. Stabilizator tylny
9. Podkładka antypoślizgowa
10. Kierownica

Zestaw do montażu. Rys. 2

- S1. Śruba sześciokątna M12*160mm (x2)
- S2. Śruba sześciokątna M8*50mm (x2)
- S3. Śruba sześciokątna M8*16mm (x8)
- S4. Śruba sześciokątna M6*25mm (x2)
- S5. Zakrzywiona podkładka Ø8 (x4)
- S6. Podkładka płaska Ø8 (x6)
- S7. Podkładka elastyczna Ø8 (x10)
- S8. Podkładka płaska Ø6 (x2)
- S9. Podkładka elastyczna Ø6 (x2)
- S10. Klucz imbusowy 5 mm (x1)
- S11. Klucz angielski (x1)

Rys. 3

- A. Monitor LCD
- B. Główna rama
- C. Podnóżek
- D. Siedzenie
- E. Stabilizator tylny
- F. Stabilizator przedni
- G. Przekładnia pedałów
- H. Stabilizator siedzenia
- I. Szyna siedzenia

Uwaga

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

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.

3. MONTAŻ PRODUKTU

Instalacja przedniego stabilizatora. Rys. 4

1. Dopasuj otwory na śruby w ramie głównej (B) do otworów na przednim stabilizatorze (F). Zamontuj śruby z łbem sześciokątnym (S2), podkładki płaskie (S6) i podkładki sprężyste (S7), a następnie dokręć zespół za pomocą dostarczonego klucza imbusowego 5 mm (S10).
2. Przymocuj poprzeczkę pedałów (G) do ramy głównej (B) i dokręć wstępnie zamontowane śruby i nakrętki.

Instalacja podnóżków Rys. 5

Przymocuj podnóżki (C) do ramy głównej (B) i dokręć śrubę sześciokątną (S1) za pomocą klucza (S11).

Uwaga

Pedały są rozróżniane pomiędzy lewym (L) i prawym (R) za pomocą odpowiednich liter. Nie instaluj ich w niewłaściwej pozycji

Montaż stabilizatora siedziska. Rys. 6

1. Dopasuj otwory na śruby w suwaku (I) do otworów w tylnym stabilizatorze (E). Zamontuj śruby sześciokątne (S4), podkładki płaskie (S8) i podkładki sprężyste (S9) i dokręć zespół za pomocą dostarczonego klucza imbusowego 5 mm (S10).
2. Zamontuj stabilizator siedziska (H) na szynie ślizgowej (I) we właściwym kierunku.

Instalacja siedzenia i szyny nośnej siedzenia Rys. 7

1. Przymocuj szynę ślizgową (I) do ramy głównej (B) we właściwym kierunku i dokręć zespół za pomocą śrub sześciokątnych (S3) i podkładek płaskich (S6).
2. Przymocuj siedzisko (D) do stabilizatora (H) i dokręć je śrubami sześciokątnymi (S3), podkładkami płaskimi (S6) i podkładkami sprężystymi (S7).

Instalacja wyświetlacza. Rys. 8

1. Umieść baterie AAA w wyświetlaczu.
2. Zainstaluj monitor (A) na ramie głównej (B).
3. Połącz kabel połączeniowy monitora z kablem wioślarza.

4. FUNKCJONOWANIE

Rys. 9

1. Przycisk Reset
2. Przycisk Trybu
3. Przycisk Set

Po włączeniu monitora, wyświetlanie pełnoekranowe trwa 1 sekundę, po czym ekran przechodzi do domyślnego trybu SKANOWANIA.

Tryb SCAN

- W trybie SCAN monitor wyświetla następujące cykle: SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES, SCAN+Total STROKES. Ekran będzie automatycznie przetaczał się na następną treść co 5 sekund.
- Funkcje RESET i SET nie będą dostępne.
- Naciśnij klawisz MODE, aby wyjść z trybu SCAN i wybierz żądany tryb wyświetlania spośród następujących funkcji: SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES i Total STROKES.
- Uruchamiając wyświetlacz, ekran przejdzie do trybu SCAN.

Ikona urządzenia do wiostowania

Ikona urządzenia do wiostowania zawsze się pokazuje w dolnym lewym rogu ekranu.

Ikona STOP

Na monitorze zostanie wyświetlona ikona „STOP”, gdy przestaniesz wiostować, a urządzenie nie będzie używane przez 4 sekundy i zniknie, gdy ponownie zaczniesz wiostować.

Tryb TMR

- Pokazuje czas wiostowania.
- Naciśnij ikonę SET, aby ustawić walory czasowe, które są mndz. 00:00 do 99:00. Po każdym naciśnięciu przycisku, czas zwiększy się o 1 min. Po zakończeniu ustawiania czasu naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić i wyjść z trybu ustawień.
- Jeśli w ciągu 30 sekund nie wykonasz żadnej operacji, ekran wyjdzie z trybu ustawień, a bieżąca wartość ustawienia zostanie zachowana.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk SET przez 3 sekundy, aby stale zwiększać wartości. Puść przyciski a numer przestanie się zwiększać.
- Naciśnij przycisk RESET, aby ustawić ponownie walory TMR na 0. Przytrzymaj przycisk RESET, aby zresetować TMR.

Tryb SPM

- Pokazuje prędkość lub kadencję wiosłowania (60SPM≈15KM/H).
- Funkcje RESET i SET nie będą dostępne.

Tryb DST

- Pokazuje przebytą odległość w km (1 podróż w obie strony≈0,0015KM).
- Naciśnij klawisz SET, aby ustawić wartości odległości w zakresie od 0:00 do 99:00. Każde naciśnięcie klawisza powoduje zwiększenie odległości o 0,1 km. Po zakończeniu regulacji odległości naciśnij klawisz MODE, aby zatwierdzić i wyjść z trybu regulacji.
- Jeśli w ciągu 30 sekund nie wykonasz żadnej operacji, ekran wyjdzie z trybu ustawień, a bieżąca wartość ustawienia zostanie zachowana.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk SET przez 3 sekundy, aby stale zwiększać wartości. Puść przyciski a numer przestanie się zwiększać.
- Naciśnij przycisk RESET, aby ustawić DST na 0. Naciśnij i przytrzymaj klawisz RESET, aby zresetować i zresetować wartości czasu letniego.

Tryb CAL

- Pokazuje spalone kalorie (40calorías≈1KM).
- Naciśnij przycisk SET, aby ustawić walory kalorii od 0 do 9900. Za każdym razem, kiedy naciskasz przycisk numer zmieni się o 5 kalorii. Po zakończeniu ustawienia kalorii, naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić i wyjść z trybu ustawień.
- Jeśli w ciągu 30 sekund nie wykonasz żadnej operacji, ekran wyjdzie z trybu ustawień, a bieżąca wartość ustawienia zostanie zachowana.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk SET przez 3 sekundy, aby stale zwiększać wartości. Puść przyciski a numer przestanie się zwiększać.
- Naciśnij przycisk RESET, aby zresetować te walory. Naciśnij i przytrzymaj klawisz RESET, aby zresetować i ponownie uruchomić wartości CAL.

Tryb STROKES

- Pokazuje numer wiosłowania.
- Naciśnij przycisk SET, aby ustawić walory kalorii od 0 do 9900. Za każdym razem, kiedy naciskasz przycisk numer zmieni się o 100. Po zakończeniu ustawień naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić i wyjść z trybu ustawień.
- Jeśli w ciągu 30 sekund nie wykonasz żadnej operacji, ekran wyjdzie z trybu ustawień, a bieżąca wartość ustawienia zostanie zachowana.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk SET przez 3 sekundy, aby stale zwiększać wartości. Puść przyciski a numer przestanie się zwiększać.
- Naciśnij przycisk RESET, aby zresetować te walory. Naciśnij i przytrzymaj klawisz RESET, aby zresetować i ponownie uruchomić wartości STROKES.

Tryb TOTAL STROKES

- Pokazuje numer wiostowania lub pełnych uderzeń wiostem. Pomimo przyciskania przycisku MODE, walory się nie zresetują.
- Wymarzą się, kiedy bateria się wyczerpie. Funkcje RESET i SET nie będą dostępne.

Regulacja oporu. Rys. 10

- Aby zwiększyć odporność, obróć koło w przeciwnym kierunku do ruchu wskazówek zegara (-).
- Aby zmniejszyć opór, obróć koło w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (-).
- Istnieje 16 różnych poziomów oporu magnetycznego.

5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Prawidłowy trening powinien składać się z następujących kroków:

- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 11
- 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). Rys. 12
- Chłodzenie: prostowanie od 5 do 10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 11

Rutyna ćwiczeń

- Aby utrzymać lub poprawić swoją kondycję, wykonuj trzy treningi w tygodniu, z co najmniej jednodniową przerwą między treningami.
- Po kilku miesiącach ćwiczeń możesz zwiększyć liczbę tygodniowych sesji do pięciu. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas ćwiczeń należy być konsekwentnym.

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Do czyszczenia wioślarza używaj miękkiej, czystej i wilgotnej ściereczki.
- Do czyszczenia części plastikowych nie używaj ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników.
- Po każdym użyciu, wyczyść dowolne resztki potu zebrane na urządzeniu.
- Należy uważać, aby do monitora nie dostała się zbyt duża ilość wilgoci, ponieważ może to spowodować awarię podzespołów elektronicznych.
- Trzymaj urządzenie z dala od działania bezpośrednich promieni słonecznych, aby zapobiec ich uszkodzeniu.
- Pamiętaj, aby co tydzień dokręcać śruby, nakrętki i pedaty wioślarza.

Przenoszenie

- Przytrzymaj tylny stabilizator obiema rękami, aż koła przedniego stabilizatora zetkną się z podłożem.
- Przed złożeniem pociągnij lub popchnij wioślarz w miejsce, w którym chcesz go przechowywać. Nie puszczaj wioślarza podczas transportu.

Przechowywanie. Rys. 13

Przechowuj urządzenie do wiostowania czyste i suche, z dala od zasięgu dzieci.

7. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencje produktu: 07213

Produkt: DrumFit Rower 5500 Regatta

Maksymalna waga użytkownika: 120Kg

Clase: HC

1600 mm x 540 mm x 640 mm

23,5 kg

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

8. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH

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

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji sprzętu gospodarstwa domowego i / lub odpowiednich baterii, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami.

Przestrzeżenie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

9. 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.

10. 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. LCD monitor
2. Hlavní rám
3. Regulátor odporu
4. Přední stabilizátor
5. Opěrka nohou
6. Sedadlo
7. Kluzná lišta
8. Zadní stabilizátor
9. Protiskluzová podložka
10. Rukojeti

Montážní sada Obr. 2

- S1. Šestihranný šroub M12*160mm (x2)
- S2. Šestihranný šroub M8*50mm (x2)
- S3. Šestihranný šroub M8*16mm (x8)
- S4. Šestihranný šroub M6*25mm (x2)
- S5. Zakřivená podložka Ø8 (x4)
- S6. Plochá podložka Ø8 (x6)
- S7. Pružinová podložka Ø8 (x10)
- S8. Plochá podložka Ø6 (x2)
- S9. Pružinová podložka Ø6 (x2)
- S10. Imbusový klíč 5 mm (x1)
- S11. Klíč (x1)

Obr. 3

- A. LCD monitor
- B. Hlavní rám
- C. Opěrka nohou
- D. Sedadlo
- E. Zadní stabilizátor
- F. Přední stabilizátor
- G. Příčná tyč pedálů
- H. Stabilizátor sedadla
- I. Kluzná kolejnice

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.

3. MONTÁŽ PRODUKTU

Instalace předního stabilizátoru. Obr. 4

1. Zarovnejte otvory pro šrouby hlavního rámu (B) s otvory pro šrouby předního stabilizátoru (F). Namontujte šestihranné šrouby (S2), ploché podložky (S6) a pružinové podložky (S7) a utáhněte sestavu pomocí dodaného imbusového klíče 5 mm (S10).
2. Připevněte příčnou tyč pedálů (G) k hlavnímu rámu (B) a utáhněte předem namontované šrouby a matice.

Instalace opěrek nohou. Obr. 5

Připevněte opěrky nohou (C) k hlavnímu rámu (B) a utáhněte šestihranný šroub (S1) pomocí klíče (S11).

Pozor

pedály jsou rozlišeny na levé (L) a pravé (R) odpovídajícími písmeny. Neinstalujte je v nesprávné poloze

Instalace stabilizátoru sedadla. Obr. 6

1. Vyrovnějte otvory šroubů kluzné lišty (I) s otvory zadního stabilizátoru (E). Namontujte šestihranné šrouby (S4), ploché podložky (S8) a pružinové podložky (S9) a utáhněte sestavu pomocí dodaného imbusového klíče 5 mm (S10).
2. Nainstalujte stabilizátor sedadla (H) do kluzné lišty (I) ve správném směru.

Instalace sedadla a kluzné lišty. Obr. 7

1. Připevněte kluznou lištu (I) k hlavnímu rámu (B) ve správném směru a utáhněte sestavu pomocí šestihranných šroubů (S3) a plochých podložek (S6).
2. Nasadte sedadlo (D) na jeho stabilizátor (H) a utáhněte jej pomocí šestihranných šroubů (S3), plochých podložek (S6) a pružinových podložek (S7).

Instalace monitoru. Obr. 8

1. Do monitoru vložte dvě baterie typu AAA.
2. Nainstalujte monitor (A) do hlavního rámu (B).
3. Připojte připojovací kabel monitoru k připojovacímu kabelu veslovacího trenažéru.

4. PROVOZ

Obr. 9

1. Tlačítko Reset
2. Tlačítko Mode
3. Tlačítko Set

Po zapnutí monitoru setrvá zobrazení celé obrazovky 1 sekundu a poté obrazovka přejde do výchozího režimu SCAN.

Režim SCAN

- V režimu SCAN monitor zobrazuje následující cykly: SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES, SCAN+Total STROKES. Každých 5 sekund obrazovka automaticky a střídavě přejde na další obsah.
- Funkce RESET a SET nebudou k dispozici.
- Stisknutím tlačítka MODE pro ukončení režimu SCAN a výběr požadovaného režimu zobrazení z následujících funkcí: SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES a Total STROKES.
- Po zapnutí monitoru přejde obrazovka do režimu SCAN.

Ikona veslovacího trenažéru

Ikona veslovacího trenažéru se vždy zobrazuje v levém dolním rohu obrazovky.

Ikona STOP

Na monitoru se zobrazí ikona 'STOP', když přestanete pádlovat a přístroj se po dobu 4 sekund nepoužívá, a ikona zmizí, když znovu začnete veslovat.

Režim TMR

- Zobrazuje čas veslování.
- Stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnot času v rozmezí od 0:00 do 99:00. Po každém stisknutí tlačítka se čas prodlouží o 1 minutu. Po dokončení nastavení času stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení a ukončení režimu nastavení.
- Pokud do 30 sekund neprovedete žádnou operaci, displej opustí režim nastavení a aktuální hodnota nastavení zůstane zachována.
- Stiskněte a podržte tlačítko SET po dobu 3 sekund pro postupné zvyšování hodnot. Uvolněte tlačítko a číselná hodnota se přestane zvyšovat.
- Stiskněte tlačítko RESET pro vynulování hodnot TMR. Stiskněte a podržte tlačítko RESET pro vynulování a opětovné nastavení hodnot TMR.

ČEŠTINA

Režim SPM

- Zobrazuje rychlost nebo kadenci veslování (60SPM≈15KM/H).
- Funkce RESET a SET nebudou k dispozici.

Režim DST

- Zobrazuje ujetou vzdálenost v km (1 cesta tam a zpět≈0,0015KM).
- Stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnot vzdálenosti, které se pohybují v rozmezí 0:00 až 99:00. Po každém stisknutí tlačítka se vzdálenost zvýší o 0,1 km. Po dokončení nastavení vzdálenosti stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení a ukončení režimu nastavení.
- Pokud do 30 sekund neprovedete žádnou operaci, displej opustí režim nastavení a aktuální hodnota nastavení zůstane zachována.
- Stiskněte a podržte tlačítko SET po dobu 3 sekund pro postupné zvyšování hodnot. Uvolněte tlačítko a číselná hodnota se přestane zvyšovat.
- Stiskněte tlačítko RESET pro vynulování hodnot DST. Stiskněte a podržte tlačítko RESET pro vynulování a opětovné nastavení hodnot DST.

Režim CAL

- Zobrazuje spálené kalorie (40calories≈1KM).
- Stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnot kalorií v rozmezí 0 až 9900. Po každém stisknutí tlačítka se hodnota zvýší o 5 kalorií. Po dokončení nastavení kalorií stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení a ukončení režimu nastavení.
- Pokud do 30 sekund neprovedete žádnou operaci, displej opustí režim nastavení a aktuální hodnota nastavení zůstane zachována.
- Stiskněte a podržte tlačítko SET po dobu 3 sekund pro postupné zvyšování hodnot. Uvolněte tlačítko a číselná hodnota se přestane zvyšovat.
- Stiskněte tlačítko RESET pro vynulování hodnot CAL. Stiskněte a podržte tlačítko RESET pro vynulování a opětovné nastavení hodnot CAL.

Režim STROKES

- Zobrazuje počet veslovacích záběrů.
- Stiskněte tlačítko SET pro nastavení hodnot kalorií v rozmezí 0 až 9900. Po každém stisknutí tlačítka se hodnota zvýší o 100. Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení a ukončení režimu nastavení.
- Pokud do 30 sekund neprovedete žádnou operaci, displej opustí režim nastavení a aktuální hodnota nastavení zůstane zachována.
- Stiskněte a podržte tlačítko SET po dobu 3 sekund pro postupné zvyšování hodnot. Uvolněte tlačítko a číselná hodnota se přestane zvyšovat.
- Stiskněte tlačítko RESET pro vynulování hodnot STROKES. Stiskněte a podržte tlačítko RESET pro vynulování a opětovné nastavení hodnot STROKES.

Režim TOTAL STROKES

- Zobrazuje počet celkových veslovacích záběrů. I když je tlačítko MODE stisknuté, hodnoty se nevynulují.
- Vymažou se až po vybití baterie. Funkce RESET a SET nebudou k dispozici.

Nastavení odporu. Obr. 10

- Pro zvýšení odporu otáčejte kolečkem ve směru hodinových ručiček (+).
- Pro snížení odporu otočte kolečkem proti směru hodinových ručiček (-).
- K dispozici je 16 různých úrovní magnetického odporu.

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. Obr. 11
- Trénink: jedná se o cvičení trvajících 20 až 30 minut. (Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 12
- Zklidnění: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 11

Cvičební rutina

- Abyste si udrželi nebo zlepšili kondici, provádějte tři tréninky týdně, s minimálním jednodenním odpočinkem mezi tréninky.
- Po několika měsících cvičení můžete zvýšit počet týdenních tréninků na pět. Pro dosažení co nejlepších výsledků musíte být při cvičení důslední.

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- K čištění veslovacího trenažéru používejte jemný, čistý a vlhký hadřík.
- K čištění plastových dílů nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky ani rozpouštědla.
- Po každém použití setřete ze stroje veškerý nahromaděný pot.
- Dávejte pozor, aby se do monitoru nedostalo příliš mnoho vlhkosti, protože by to mohlo způsobit poruchu elektronických součástí.
- Veslovací trenažér uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla, aby nedošlo k jeho poškození.
- Nezapomeňte každý týden seřadit šrouby, matice a pedály veslovacího trenažéru.

Přeprava

- Zadní stabilizátor přidržte oběma rukama, dokud se kola předního stabilizátoru nedotknou země.
- Před složením veslovací trenažér vytáhněte nebo zatlačte na místo, kam jej chcete uložit. Během přepravy veslovací trenažér nepouštějte.

Skladování. Obr. 13

Veslovací тренаžér skladujte na čistém a suchém místě, mimo dosah dětí.

7. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07213

Produkt: Drumfit Rower 5500 Regatta

Maximální hmotnost uživatele: 120Kg

Třída: HC

1600 mm x 540 mm x 640 mm

23,5 kg

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

8. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



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

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

9. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

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

10. COPYRIGHT

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

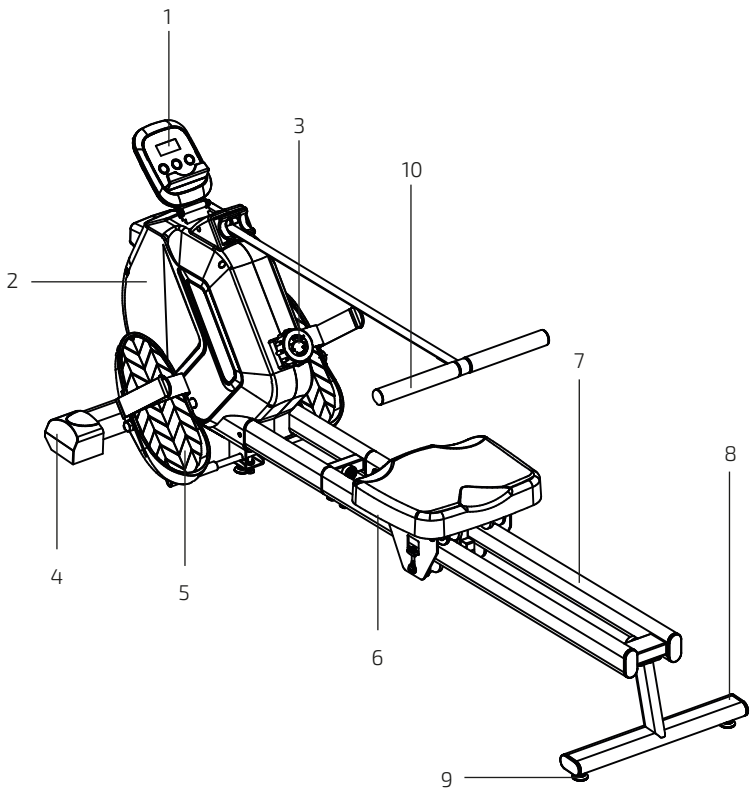
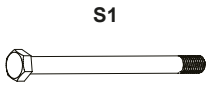
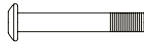


Fig./lmg./Abb./Afb./ Rys. 1



S1
M12*160mm
Outer Hex Bolt x 2



S2
M8*50mm
Hex Bolt x 2



S3
M8*16mm
Hex Bolt x 8



S4
M6*25mm
Hex Bolt x 2



S5
φ8 Curve Washer x 4



S6
φ8 Flat Washer x 6



S7
φ8 Spring Washer x 10



S8
φ6 Flat Washer
x 2



S9
φ6 Spring Washer x 2



S10S
5#/ Allen Wench x 1



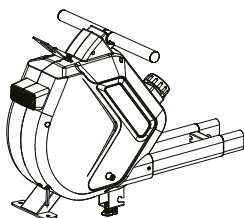
11
Wench x 1

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

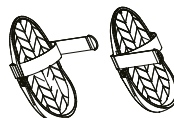
(A)
LCD Monitor



(B)
Main FrameP



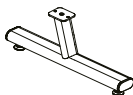
(C)
Footstools



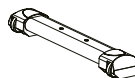
(D)
Seat Cushion



(E)
Rear Foot Stabilizer



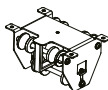
(F)
Front Foot Stabilizer



(G)
Pedal Crossbar



(H)
Seat Cushion Stabilizer



(I)
Rower Slideway

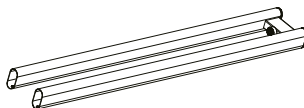


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

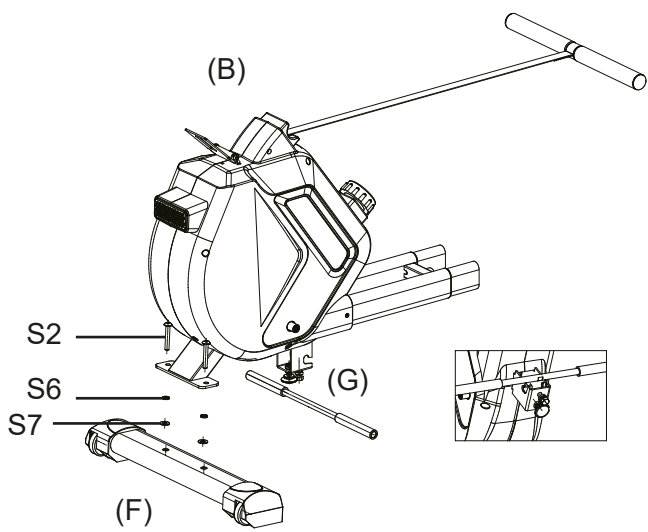


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

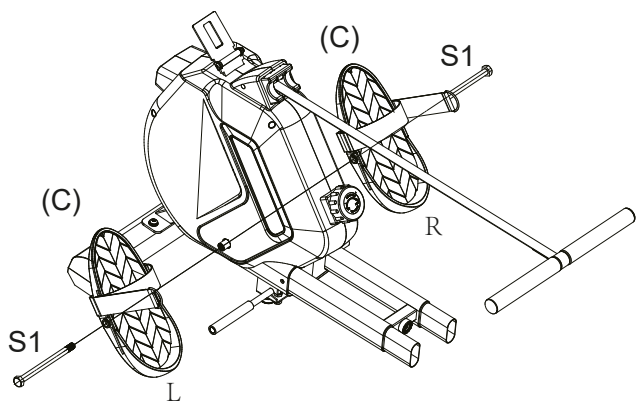


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

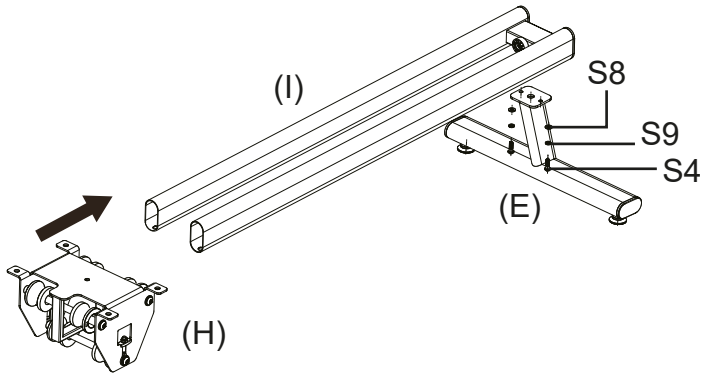


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

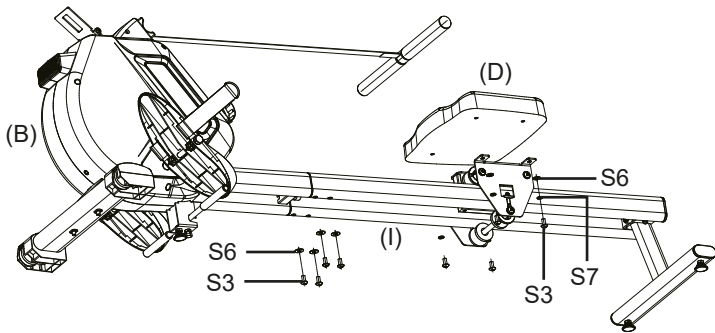


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

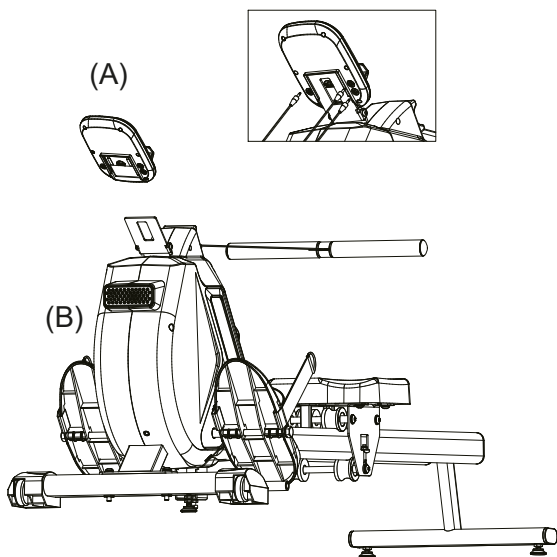


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8

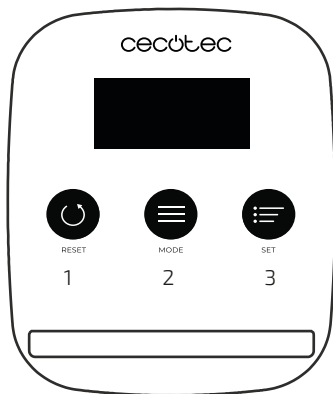


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 9

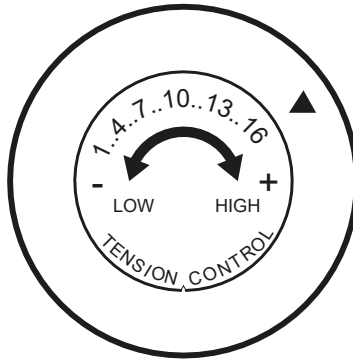


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 10



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

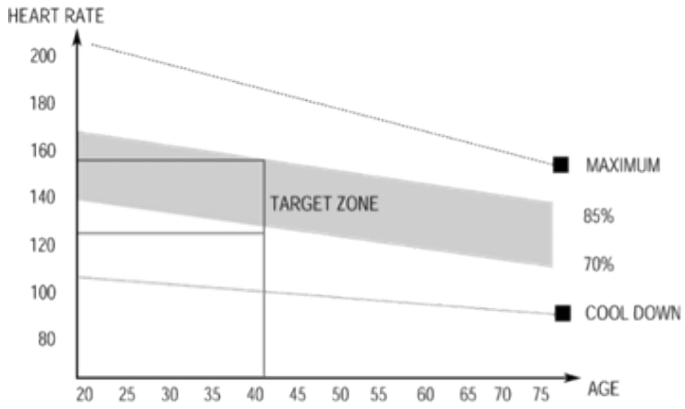


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 12

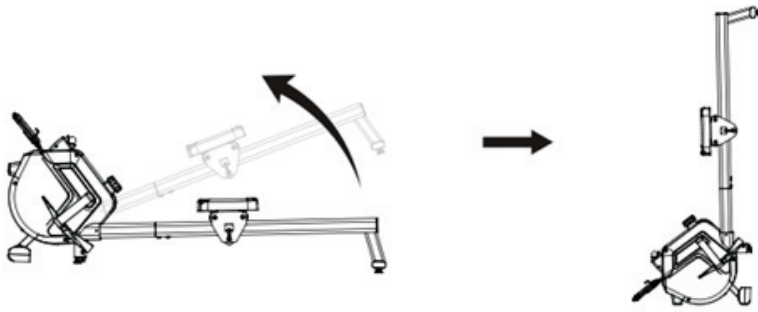


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 13

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia), Spain
SF01230904