

cecotec

DRUMFIT ROWER 9000 REGATTA

Máquina de remo con sistema de resistencia magnética/

Rowing machine with magnetic resistance system.



DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	7
Instructions de sécurité	11
Sicherheitshinweise	14
Istruzioni di sicurezza	18
Instruções de segurança	22
Veiligheidsinstructies	25
Instrukcje bezpieczeństwa	29
Bezpečnostní pokyny	33

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	37
2. Antes de usar	39
3. Funcionamiento	39
4. Limpieza y mantenimiento	43
5. Información relativa al ejercicio	43
6. Resolución de problemas	44
7. Especificaciones técnicas	45
8. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	45
9. Garantía y SAT	45
10. Copyright	45

INDEX

1. Parts and components	46
2. Before use	48
3. Operation	48
4. Cleaning and maintenance	52
5. Information on exercising	52
6. Troubleshooting	53
7. Technical specifications	53
8. Disposal of old electrical and electronic appliances	53
9. Technical support and warranty	54
10. Copyright	54

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	55
2. Avant utilisation	57
3. Fonctionnement	57
4. Nettoyage et entretien	61
5. Informations concernant l'exercice	61
6. Résolution de problèmes	62
7. Spécifications techniques	62
8. Recyclage des équipements électriques et électroniques	63
9. Garantie et SAV	63
10. Copyright	63

INHALT

1. Teile und Komponenten	64
2. Vor dem Gebrauch	66
3. Bedienung	66
4. Reinigung und Wartung	70
5. FitnessinformationEN	71
6. Problembhebung	71
7. Technische Spezifikationen	72
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	72
9. Garantie und Kundendienst	73
10. Copyright	73

INDICE

1. Parti e componenti	74
2. Prima dell'uso	76
3. Funzionamento	76
4. Pulizia e manutenzione	80
5. Informazioni relative all'allenamento	80
6. Risoluzione dei problemi	81
7. Specifiche tecniche	81
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	82
9. Garanzia e supporto tecnico	82
10. Copyright	82

ÍNDICE

1. Peças e componentes	83
2. Antes de usar	85
3. Funcionamento	85
4. Limpeza e manutenção	89
5. Informações relativas ao exercício	89
6. Resolução de problemas	90
7. Especificações técnicas	90
8. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	91
9. Garantia e SAT	91
10. Copyright	91

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	92
2. Vóór u het apparaat gebruikt	94
3. Werking	94
4. Schoonmaak en onderhoud	98
5. Informatie over de training.	98
6. Probleemoplossing	99
7. Technische specificaties	99
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	100
9. Garantie en technische ondersteuning	100
10. Copyright	100

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	101
2. Przed użyciem	103
3. Funkcjonowanie	103
4. Czyszczenie i konserwacja	107
5. Informacje związane z ćwiczeniami	108
6. Rozwiązywanie problemów	108
7. Specyfikacja techniczna	109
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	109
9. Gwarancja i Serwis techniczny	109
10. Copyright	109

OBSAH

1. Díly a součásti	110
2. Před použitím	112
3. Provoz	112
4. Čištění a údržba	116
5. Informace týkající se cvičení	116
6. Řešení problémů	117
7. Technické specifikace	117
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	118
9. Záruka a technický servis	118
10. Copyright	118

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

- Lea el manual por completo antes de proceder al montaje de la máquina. El producto sólo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios son informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.
- 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 de la máquina. 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.
- No es recomendable su uso en exteriores
- Deje como mínimo 0,6 m de espacio en las zonas de acceso a la máquina para casos de emergencia. Puede compartir los espacios de acceso si tiene más equipos próximos. Siempre cerciórese que no tiene objetos que obstaculicen la entrada y salida de su máquina.

- Mantenga a los niños y mascotas alejados de la máquina. No permita que los niños usen y/o jueguen con la máquina. Está diseñada únicamente para adultos.
- Este aparato puede ser usado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento a realizar por el usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- Peso máximo de usuario: 110 kg
- Vista ropa adecuada cuando use la máquina. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la máquina o dificultar el movimiento.
- Use la máquina de remo en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra
- Use la máquina como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la máquina, o si esta emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarla. No la use hasta que el problema haya sido resuelto.
- Advertencia: sustituya inmediatamente los componentes defectuosos y/o mantenga el equipo fuera de uso hasta su reparación.
- Advertencia: un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones para la salud.
- Advertencia: si alguno de los dispositivos de ajuste queda saliente, podría interferir con el movimiento del usuario.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas están bien apretadas antes de usar el equipo.
- 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.
- 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.
- Advertencia: el nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y desgaste.
- Preste especial atención a los componentes más susceptibles de desgaste.

Instrucciones sobre las pilas

- El contador de este producto utiliza dos pilas de tipo AAA.
- No queme ni exponga la pila a temperaturas altas, ya que podría explotar.
- Las pilas pueden presentar fugas en condiciones extremas. Si la pila gotea, no toque el líquido. Si el líquido entra en contacto con la piel, lávese inmediatamente con agua y jabón. Si el líquido entra en contacto con los ojos, láveselos de forma inmediata con abundante agua limpia durante un mínimo de 10 minutos y busque asistencia médica. Utilice guantes para manejar la pila y deséchela inmediatamente de acuerdo con la normativa local.
- Evite el contacto entre pilas y pequeños objetos metálicos como clips, monedas, llaves, clavos o tornillos.
- No altere las pilas de ninguna forma.
- Las pilas deben retirarse para el desecho de manera segura.

- Mantenga fuera del alcance de los niños las pilas que tengan riesgo de ser ingeridas.
- La ingestión de pilas puede provocar quemaduras, perforación de partes blandas y la muerte. Pueden provocarse quemaduras graves en las dos horas siguientes a la ingesta.
- En caso de ingerir la pila acuda rápidamente a su centro médico más cercano.
- La pila debe ser insertada según la polaridad correcta.
- La pila descargada debe ser retirada del monitor y eliminada de forma segura.
- Si el remo debe ser almacenado sin ser utilizado durante un largo periodo de tiempo, conviene retirar la pila del monitor.
- Los bornes de alimentación no deben ser cortocircuitados.

SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Read the entire manual before assembling and using the machine. The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- This device is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- 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 appliance 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.
- It is not recommended for outdoor use.
- Leave a free space of at least 0.6 m in front of all access areas of the machine in case of emergency. You can share the access areas with other machine nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use it and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- This device can be used by people with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given appropriate supervision or instruction concerning the use of the appliance 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.
- Maximum user weight: 110 kg.
- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- Use the rowing machine on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.

- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the machine, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using it. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Warning: replace faulty components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired.
- 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.
- Make sure the screws and nuts are securely tightened before using the machine.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact the official Cecotec Technical Support Service.
- The air bike is not suitable for therapeutic use.
- Be careful when moving or lifting the machine to avoid injuring your back.
- 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.
- Warning: the safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear.
- Pay special attention to the components that are most susceptible to mechanical wear.

Instructions on batteries

- The console uses two AAA batteries.
- Do not burn or expose the batteries to high temperatures, as they may explode.

- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid gets into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the batteries and dispose of them immediately in accordance with local regulations.
- Avoid contact between the batteries and small metal objects such as paper clips, coins, keys, nails, or screws.
- Do not tamper with the batteries in any way.
- Batteries must be removed for safe disposal.
- Keep the batteries out of the reach of children when there is a risk of ingestion.
- Battery ingestion can cause burns, soft-tissue perforation, and death. It can cause severe burns within two hours of the ingestion.
- In case of battery ingestion, please seek medical attention immediately.
- The batteries must be inserted according to the correct polarity.
- Discharged batteries must be removed from the console and disposed of safely.
- If the device is to be stored unused for a long period of time, the batteries should then be removed.
- The supply terminals must not be short-circuited.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

- Veuillez lire le manuel complètement avant de commencer à monter le produit. Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.
- 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 votre machine. 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 de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur
- Laissez au moins 0,6 m d'espace entre les zones d'accès à

la machine pour les cas d'urgence. L'espace entre les zones d'accès peut être le même si vous avez plusieurs appareils à proximité. Assurez-vous toujours qu'aucun objet ne bloque l'entrée et la sortie de votre appareil.

- Gardez cet appareil hors de portée des enfants et des animaux. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec l'appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances si elles sont surveillées et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'elles 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.
- Poids maximum de l'utilisateur : 110 kg
- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans l'appareil ou de rendre difficile vos mouvements.
- Utilisez l'appareil sur une surface solide et plate, avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis.
- Utilisez l'appareil comme décrit dans le présent 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.
- Avertissement : remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- 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.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil.
- 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.
- 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.
- 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.
- Accordez une attention particulière aux composants les plus sensibles à l'usure.

Instructions pour les piles

- Le moniteur fonctionne avec deux piles AAA.
- Ne brûlez ni n'exposez les piles à des températures élevées, elles pourraient exploser.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si une pile goutte, ne touchez pas le liquide. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement avec de l'eau et du savon. Si le liquide entre en contact avec les yeux, lavez-les immédiatement avec de l'eau propre en abondance pendant 10 minutes puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler les piles et jetez-les immédiatement selon les normes locales.

- Évitez le contact entre les piles et les petits objets métalliques comme des trombones, pièces, clés, vis ou clous.
- Ne modifiez pas les piles de quelque manière que ce soit.
- Les piles doivent être retirées pour être éliminées en toute sécurité.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants, car elles risquent d'être avalées.
- L'ingestion des piles peut provoquer des brûlures, la perforation des tissus mous et même la mort. L'ingestion d'une pile peut causer de graves brûlures dans les deux heures suivant l'ingestion.
- En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin.
- Les piles doivent être insérées en respectant la polarité.
- Les piles épuisées doivent être retirées du moniteur et éliminées en toute sécurité.
- Si le rameur doit être stocké pendant une longue période sans être utilisé, il est conseillé de retirer les piles du moniteur.
- Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.

SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.
- 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, Ihres 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.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen
- In den Zugangsbereichen des Geräts ist ein Freiraum von mindestens 0,6 m für Notfälle vorzusehen. Wenn Sie mehrere Heimtrainer in der Nähe haben, können Sie die Zugangsbereiche gemeinsam nutzen. Achten Sie immer darauf, dass keine Gegenstände den Ein- und Ausstieg des Geräts behindern.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Dieses Gerät kann von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder

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

- Maximales Nutzergewicht: 110 Kg
- Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Gerät stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte.
- Verwenden Sie die Plattform auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Benutzen Sie das Gerät wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Wenn Sie bei der Verwendung des Geräts defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Warnung: Tauschen Sie defekte Komponenten sofort aus und/oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
- Achtung: Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Warnung: Wenn eine der Einstellvorrichtungen hervorsteht, kann sie die Bewegungsfreiheit des Benutzers beeinträchtigen.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- 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.
- 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.
- Warnung: Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird.
- Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligen Teile.

Anweisungen zum Akku

- Der Zähler dieses Produkts verwendet zwei Akkus des Typs AAA.
- Verbrennen Sie den Akku nicht und setzen Sie ihn keinen hohen Temperaturen aus, da er sonst explodieren kann.
- Akkus können unter extremen Bedingungen undicht werden. Wenn der Akku ausläuft, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Falls die Flüssigkeiten in Kontakt mit der Haut kommt, waschen Sie sich sofort mit Wasser und Seife. Falls die Flüssigkeit in Kontakt mit den Augen kommt, waschen Sie sich die Augen während mindestens 10 Minuten und suchen Sie sich ärztliche Hilfe auf. Tragen Sie beim Umgang mit dem Akku Handschuhe und entsorgen Sie ihn umgehend gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Vermeiden Sie den Kontakt zwischen Batterien/Akkus und kleinen Metallgegenständen wie Büroklammern, Münzen, Schlüsseln, Nägeln oder Schrauben.
- Die Akkus dürfen in keiner Weise verändert werden.
- Die Akkus müssen zur sicheren Entsorgung entfernt werden.

- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren Akkus, die verschluckt werden können.
- Das Verschlucken von Akkus kann zu Verbrennungen, Weichteilperforation und Tod führen. Schwere Verbrennungen können innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken auftreten.
- Wenn Akku verschluckt wurde, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- auf.
- Der Akku muss entsprechend der richtigen Polarität eingesetzt werden.
- Der entladene Akku muss aus dem Überwachungsgerät entfernt und sicher entsorgt werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum unbenutzt gelagert werden soll, sollte der Akku aus dem Monitor entfernt werden.
- Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

- Leggere il manuale completamente prima di procedere al montaggio dell'apparecchio. L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente. È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto riportato nel presente manuale di istruzioni.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti,

aziende agricole, alberghi, motel e uffici.

- 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.
- Non è consigliabile l'uso in esterni
- Lasciare almeno 60 cm di spazio nelle zone di accesso all'apparecchio in caso di emergenza. È possibile condividere gli spazi di accesso se si hanno altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi sempre di non avere oggetti che ostruiscano l'ingresso e uscita dell'apparecchio.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini non sorvegliati.
- Peso massimo dell'utente: 110 kg

- Indossare un abbigliamento adeguato quando si usa l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché possono impigliarsi nell'apparecchio o rendere difficile il movimento.
- Usare su una superficie solida e piana con un tappetino o una coperta protettiva per il pavimento.
- Usare l'apparecchio come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se qualche pezzo risulta difettoso durante il montaggio o la prova dell'apparecchio, o se questo emette un rumore inusuale durante l'uso, smettere di usarla. Non utilizzare l'apparecchio finché il problema non è stato risolto.
- Attenzione: sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o non usare l'apparecchio fino alla riparazione.
- 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.
- Prima dell'uso, accertarsi che le viti e i dadi siano ben serrati.
- 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.
- 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.
- Attenzione: il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo se viene ispezionato regolarmente in cerca di danni o usura.
- Prestare particolare attenzione ai componenti più soggetti a usura.

Istruzioni relative all'uso delle pile

- Questo apparecchio usa due pile AAA.
- Non bruciarle né esporle ad alte temperature per evitare che esplodano.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se le pile perdono liquido, non toccarle. Se il liquido viene a contatto con la pelle, trattare immediatamente l'area lavandola con acqua e sapone. Se il liquido viene a contatto con gli occhi, lavarli immediatamente con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e cercare assistenza medica. Utilizzare guanti per maneggiare le pile e smaltirle immediatamente secondo la normativa locale.
- Evitare il contatto tra le pile e piccoli oggetti metallici come graffette, monete, chiavi, chiodi o viti.
- Non manomettere in alcun modo le pile.
- Rimuovere le pile per uno smaltimento sicuro.
- Tenere le pile facilmente ingeribili fuori dalla portata dei bambini.
- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- In caso di ingestione di una pila, dirigersi immediatamente all'ospedale più vicino.
- Inserire le pile rispettandone sempre la polarità.
- Se la pila si scarica, rimuoverla dalla console e smaltirla in modo sicuro.
- Se non si intende utilizzare l'apparecchio per un periodo prolungato, rimuovere le pile dalla console prima di riporlo.
- Non cortocircuitare i morsetti di alimentazione.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

- Leia completamente o manual antes de montar a máquina. O aparelho só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- 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 da sua máquina de remo. 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.
- Não é recomendada para utilização no exterior
- Deixe pelo menos 0,6 m de espaço nas áreas de acesso à máquina para casos de emergência. Pode partilhar espaços de acesso se tiver mais computadores nas proximidades. Certifique-se sempre de que não haja objetos a obstruir a

entrada nem a saída da sua máquina.

- Mantenha as crianças e os animais longe da máquina. Não permita que as crianças usem e brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Este aparelho pode ser utilizado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada a supervisão ou as instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho. A limpeza e manutenção do aparelho não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.
- Peso máximo do utilizador: 110 kg
- Use roupa apropriada quando use a máquina. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas na máquina ou dificultar o movimento.
- Utilize a plataforma sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Use a máquina como indicado no manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar a máquina, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de a utilizar. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Aviso: substitua imediatamente os componentes defeituosos e/ou mantenha o equipamento fora de serviço até ser reparado.
- 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.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar o aparelho.

- 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.
- 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.
- Atenção: o nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se este for regularmente inspecionado quanto a danos e desgaste.
- Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis ao desgaste.

Instruções sobre as pilhas

- O monitor deste produto utiliza duas pilhas AAA.
- Não a queime nem a exponha a temperaturas altas, já que poderia explodir.
- As pilhas podem apresentar fugas em condições extremas. Se a pilha deitar gotas, não toque no líquido. Se o líquido entra em contacto com a pele, lave imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave-os imediatamente com água abundante durante o mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.
- Evite o contacto entre as pilhas e os pequenos objetos metálicos como cliques, moedas, chaves, parafusos ou pregos.

- Não altere as pilhas de forma alguma.
- As pilhas devem ser removidas para uma eliminação segura.
- Mantenha as pilhas que possam ser engolidas fora do alcance das crianças.
- Engolir as pilhas pode causar queimaduras, perfuração de tecido mole e morte. Podem ocorrer queimaduras graves no espaço de duas horas após a ingestão.
- Se a bateria for engolida, procure prontamente cuidados médicos nas instalações médicas mais próximas.
- A pilha tem de ser inserida de acordo com a polaridade correta.
- A pilha descarregada deve ser removida do controlo remoto e eliminada de forma segura.
- Se a máquina tiver de ser armazenada por um longo período de tempo, recomenda-se remover as pilhas.
- Os terminais de alimentação não devem ser curto-circuitados.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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

- Lees de hele handleiding voordat u het apparaat in elkaar zet. Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.

- 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.
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis
- Laat ten minste 0,6 m ruimte vrij in de toegangsruimten tot de machine voor noodgevallen. U kunt toegangsruimten delen als u meer apparaten in de buurt hebt. Zorg er altijd voor dat er geen voorwerpen zijn die de in- en uitgang van uw machine belemmeren.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of met een gebrek aan ervaring en kennis, als zij 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.

- Maximaal gebruikersgewicht: 110 kg
- Draag gepaste kleding tijdens het gebruik van het apparaat. Draag geen wijde kleding, want die kan in het apparaat blijven haken of het bewegen bemoeilijken.
- Gebruik het platform op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Gebruik het apparaat zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Als u tijdens gebruiken of het testen van het apparaat defecte onderdelen aantreft, of als het apparaat tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan met het gebruik ervan. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Waarschuwing: Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of stel de apparatuur buiten gebruik tot deze gerepareerd is.
- Waarschuwing: onjuiste of overmatige training kan leiden tot gezondheidsletsel.
- Waarschuwing: Als een van de verstelinrichtingen uitsteekt, kan dit de beweging van de gebruiker belemmeren.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren vastzitten voordat u de apparatuur gebruikt.
- 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.
- 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.

- Waarschuwing: Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt geïnspecteerd op schade en slijtage.
- Besteed vooral aandacht aan de onderdelen die het meest aan slijtage onderhevig zijn.

Instructies over de batterijen

- De teller van dit product werkt op twee AAA-batterijen.
- Verbrand de batterij niet en stel deze niet bloot aan hoge temperaturen, want dan kan deze exploderen.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de vloeistof van een accu in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk met water en zeep. Als de vloeistof in contact komt met uw ogen, spoel dan onmiddellijk uw ogen grondig met schoon water voor minstens 10 minuten en zoek medische hulp. Gebruik handschoenen om de batterij vast te pakken en gooi ze onmiddellijk weg overeenkomstig de lokale wetgeving.
- Vermijd dat de accu of batterijen in contact komt met kleine metalen objecten zoals paperclips, munten, sleutels, spijkers of schroeven.
- Knoei niet met batterijen of accu's op welke manier dan ook.
- De batterijen moeten worden verwijderd voor een veilige verwijdering.
- Houd batterijen en accu's die kunnen worden ingeslikt buiten het bereik van kinderen.
- Het inslikken van de batterij kan brandwonden, perforatie van weke delen en de dood tot gevolg hebben. Ernstige brandwonden kunnen zich binnen twee uur na inname voordoen.

- Als de batterij wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen bij het dichtstbijzijnde medische centrum.
- De batterij moet volgens de juiste polariteit worden geplaatst.
- De lege batterij moet uit de monitor worden verwijderd en op een veilige manier worden afgevoerd.
- Als de roeimachine lange tijd ongebruikt blijft, moet de batterij uit de monitor worden verwijderd.
- De voedingsklemmen mogen niet worden kortgesloten.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

- Przeczytaj instrukcję w całości przed przystąpieniem do montażu maszyny. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i nie może być używane w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- Przed rozpoczęciem sesji treningowej zaleca się skonsultowanie się z lekarzem w przypadku jakichkolwiek niekorzystnych warunków zdrowotnych lub fizycznych, które mogą stwarzać zagrożenie dla bezpieczeństwa lub utrudniać prawidłowe korzystanie z wioślarza. 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. Przerwać ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych symptomów, przed kontynuowaniem treningu należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz
- W obszarach dostępu do maszyny należy pozostawić co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz udostępnić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej zespołów. Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują wejścia i wyjścia z maszyny.
- Utrzymywać dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie zezwalaj dzieciom na używanie i/lub zabawę urządzeniem. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- To urządzenie może być używane przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli są one nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Waga maksymalna użytkownika: 110 kg
- Podczas używania maszyny nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w maszynę lub utrudnić poruszanie się.
- Platformy należy używać na solidnej a równej powierzchni pokrytej ochronną wykładziną podłogową lub dywanem.

- Z urządzenia należy korzystać w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz wadliwą część lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań z niego korzystać. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Ostrzeżenie: Natychmiast wymień wadliwe elementy i/lub nie używaj urządzenia do czasu naprawy.
- Ostrzeżenie: Nieprawidłowy lub nadmierny trening może prowadzić do zdrowia.
- Ostrzeżenie: Jeśli którykolwiek z urządzeń regulacyjnych wystaje, może przeszkadzać użytkownikowi w poruszaniu się.
- Przed użyciem urządzenia należy upewnić się, że śruby i nakrętki są dokręcone.
- 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 uszkodzić pleców.
- Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany.
- Ponosisz odpowiedzialność za poinformowanie wszystkich użytkowników o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Ostrzeżenie: Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Szczególną uwagę należy zwrócić na elementy najbardziej podatne na zużycie.

Instrukcje dotyczące baterii

- Licznik tego produktu wykorzystuje dwie baterie typu AAA.
- Nie przypalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ może ona wybuchnąć.
- Baterie mogą przeciekać w ekstremalnych warunkach. Jeśli z baterii wycieka płyn, nie należy jej dotykać. Jeśli ciecz wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, natychmiast przemyj je dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zwróć się o pomoc lekarską. Podczas obchodzenia się z baterią należy nosić rękawiczki i natychmiast zutylizować ją zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie zmieniaj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć w celu utylizacji w bezpieczny sposób.
- Baterie, które mogą zostać potknięte, należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Poptknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Poważne oparzenia mogą wystąpić w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- W przypadku potknięcia baterii należy jak najszybciej udać się do najbliższego ośrodka
- zdrowia.
- Bateria musi być włożona zgodnie z prawidłową polaryzacją.
- Rozładowany bateria musi zostać wyjęta z monitora i zutylizowana w bezpieczny sposób.
- Jeśli wioślarz nie będzie używany przez dłuższy czas, należy wyjąć baterię z monitora.
- Zaciski zasilania nie mogą być zwarte.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Před zahájením montáže přístroje si přečtěte celý návod k použití. Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto návodu.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte nějaký nepříznivý zdravotní nebo fyzický stav, který by mohl představovat bezpečnostní riziko nebo ztěžovat správné používání veslovacího trenažéru. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho 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.
- Nedoporučuje se pro venkovní používání
- V místech přístupu k stroji ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro nouzové situace. Pokud máte v blízkosti více zařízení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah stroje. Nedovolte

dětem, aby přístroj používaly a/nebo si s ním hrály. Je určen pouze pro dospělé.

- Tento spotřebič mohou používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo osoby s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Čištění a údržbu, které provádí uživatel, nesmí provádět děti bez dozoru.
- Maximální hmotnost uživatele: 110 kg
- Při používání stroje noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení širokého oblečení, protože by se mohlo zachytit ve stroji nebo překážet v pohybu.
- Plošinu používejte na pevném a rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování stroje naleznete poškozené díly nebo pokud stroj během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Varování: poškozené součásti okamžitě vyměňte a/nebo zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
- Varování: nesprávný nebo nadměrný trénink může vést ke zdravotním úrazům.
- Varování: pokud některé z nastavovacích zařízení vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.
- Před použitím zařízení se ujistěte, že šrouby a matice jsou pevně utaženy.
- 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.
- Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán.
- Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v tomto návodu.
- Varování: úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda není poškozeno a opotřebeno.
- Zvláštní pozornost věnujte součástem, které jsou nejvíce náchylné k opotřebení.

Instrukce ohledně baterií

- Počítadlo tohoto výrobku používá dvě baterie typu AAA.
- Baterii nezapalujte ani nevystavujte vysokým teplotám, protože by mohla vybuchnout.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud z baterie vytéká kapalina, nedotýkejte se jí. Pokud se kapalina dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji omyjte vodou a mýdlem. Pokud se tato kapalina dostane do kontaktu s očima, okamžitě je vymyjte čistou vodou po dobu nejméně 10 minut a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.
- Vyvarujte se kontaktu mezi bateriemi a malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Baterie musí být vyjmuty a zlikvidovány bezpečným způsobem.
- Baterie, u kterých hrozí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.

- Spolknutí baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Do dvou hodin po spolknutí může dojít k těžkým popáleninám.
- V případě spolknutí baterie okamžitě vyhledejte nejbližší lékařské středisko.
- Baterie musí být vložena podle správné polaridy.
- Vybitou baterii je třeba z monitoru vyjmout a bezpečně zlikvidovat.
- Pokud má být veslovací trenažér delší dobu skladován bez použití, je vhodné baterii z monitoru vyjmout.
- Napájecí svorky nesmí být zkratovány.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

NOTA:

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

Fig. 1

Número	Descripción	Especificaciones	Cantidad
1	Estructura principal		1
2	Estabilizador delantero		1
3	Junta	Φ10*Φ20*1.6	5
4	Arandela de presión	Φ10	2
5	Tornillo hexagonal de cabeza plana	M10*60	2
6	Perno de cabeza hexagonal con pivote	M8*20*P1.0	4
7	Arandela lisa	Φ8*Φ16*1.6	12
8	Pedal izquierdo		1
9	Pieza de unión de la guía de deslizamiento		1
10	Arandela de presión	Φ8	1
11	Tornillo hexagonal	M8*20	12
12	Tornillo autorroscante de cabeza avellanada	M5*12	8

13	Tope de la guía de deslizamiento		1
14	Estabilizador trasero		1
15	Pieza de unión de la guía deslizante y el estabilizador trasero		1
16	Tuerca hexagonal ciega	M10	2
17	Guía de deslizamiento		1
18	Sillín		1
19	Perno de bola		1
20	Perno hexagonal	M10*100	1
21	Contratuerca hexagonal	M10	1
22	Pedal derecho		1
23	Barras de los pedales		2
24	Pomo		1
25	Contador		1
26	Tapa trasera de la pieza de unión del contador		1
27	Tornillo autorroscante de cabeza troncocónica	M6*12	1
28	Junta	Φ6*Φ16	1

29	Pieza de unión del contador		1
30	Tapa decorativa		1

2. ANTES DE USAR

- Este aparato presenta un embalaje diseñado para protegerlo durante su transporte. Saque el aparato de su caja y retire todo el material de embalaje. Puede guardar la caja original y otros elementos del embalaje en un lugar seguro para prevenir daños en el aparato si necesita transportarlo en el futuro. Si desea deshacerse del embalaje original, asegúrese de reciclar todos los elementos correctamente.
- Asegúrese de que todas las piezas y componentes están incluidos y en buen estado. Si faltara alguno o no estuviera en buen estado, contacte de forma inmediata con el Servicio de Atención Técnica oficial de Cecotec.

Contenido de la caja

- Máquina de remo
- Kit de herramientas
- 2 pilas AAA
- Este manual de instrucciones

3. FUNCIONAMIENTO

Instrucciones de instalación

PASO 1. Fig. 2

1. Conecte la estructura principal (1) con el estabilizador delantero (2). Fíjelos con dos los dos tornillos hexagonales de cabeza plana (5), dos juntas (3) y dos arandelas de presión (4).

PASO 2. Fig. 3

1. Coloque el estabilizador trasero (14) debajo de la pieza de unión (15). A continuación, fije bien las dos piezas con las dos tuercas hexagonales ciegas (16) y dos juntas (3).
2. Coloque la pieza de unión en la guía de deslizamiento. A continuación, fije las dos piezas con cuatro tornillos hexagonales (11), dos arandelas de presión (10) y dos arandelas lisas (7).

PASO 3. Fig. 4

1. En primer lugar, quite el tope de la guía (13). A continuación, coloque el sillín (18) en la parte delantera de la guía de deslizamiento.

2. Inserte la pieza de unión (9) en el orificio de la guía de deslizamiento y fíjela con cuatro tornillos hexagonales (11), dos arandelas de presión (10) y dos arandelas lisas (7).
3. Coloque de nuevo el tope (13) en la guía de deslizamiento y fíjelo bien con un tornillo autorroscante de cabeza avellanada (12).

PASO 4. Fig. 5

1. Conecte la estructura principal con la pieza de unión de la guía de deslizamiento (9).
2. Fíjela con un perno hexagonal (20), una contratuerca hexagonal (21) y una junta (3).
3. Ponga el perno de bola (19).
4. Ajuste el pomo (24) con la tuerca superior para asegurar que se queda fijo.

PASO 5. Fig. 6

1. Inserte las barras de los pedales (23) en el orificio de la estructura principal (1).
2. Inserte los pedales derecho (22) e izquierdo (8) en las barras de los pedales (23).
3. Fije cada pedal con dos arandelas lisas (7) y dos pernos de cabeza hexagonal con pivote (6). Necesitará usar dos llaves inglesas a la vez para fijarlos bien.

PASO 6. Fig. 7

1. Con la punta de un tornillo hexagonal, retire los tornillos situados en la parte trasera del contador (25). A continuación, conecte los dos cables del contador con los dos cables de la pieza de unión del contador (29). Alinéelos con los cuatro orificios del contador e instálelos de nuevo con los tornillos que había retirado.
2. Retire el tornillo autorroscante de cabeza troncocónica (27) y la junta (28) de la estructura principal (1). Ponga la tapa decorativa (30) en la pieza de unión del contador (29) y, a continuación, conecte los cables de la estructura principal (1) con los de la pieza de unión (29). Después, inserte la pieza de unión (29) en el orificio de la estructura principal (1). Vuelva a fijar el tornillo autorroscante de cabeza troncocónica (27) y la junta (28). Asegúrese de que los tornillos están bien fijados y coloque la tapa decorativa (30).
3. Por último, ponga la tapa trasera de la pieza de unión del contador (26).

Regulación de la resistencia y plegado de la máquina

Regulación de la resistencia. Fig. 8

La resistencia se regula girando y ajustando con la rueda de ajuste. El giro en el sentido de las agujas del reloj aumenta la resistencia, mientras que la rotación en sentido contrario la reduce. La máquina cuenta con 8 posiciones de ajuste.

Plegado de la máquina

Paso 1. Afloje el pomo y quítelo.

Fig. 9

Paso 2. Levante lentamente la guía de deslizamiento hasta que quede en posición vertical e

introduzca el pomo en el orificio. Ajuste la posición de la tuerca del pomo y, después, gire el pomo hasta la posición correspondiente. La máquina quedará plegada de manera correcta. Fig. 10

Modos del display

Fig. 11

Nombre	Función
MODE	Tecla de selección de modo
SET	Configurar el valor incremental
RESET	Establecer el valor en 0 (borrar)

Funcionamiento

Encienda la pantalla LCD durante un segundo. Al mismo tiempo, el zumbador emite un sonido "BI" largo, se muestra el icono COUNT y en la ventana correspondiente muestra 0. El modo normal se activa un segundo después.

Función de los botones

MODE

Presione la tecla MODE para ajustar el valor de una función. Al pulsarla, el correspondiente dígito parpadea. Si pasan 15 segundos sin hacer ningún ajuste, el monitor sale del modo de ajuste automáticamente.

El orden de conmutación de las funciones es:

TIME (TIEMPO) COUNT (CONTADOR) DIST (DISTANCIA) CALORIES (CALORÍAS) STROKES/MIN (BRAZADAS/MIN)

Salga del modo de ajuste y vuelva al modo normal.

SET

- Una vez en la función correspondiente, pulse la tecla SET para aumentar el valor de ajuste. Si continúa pulsando durante 2 segundos, aumentará rápidamente (1 segundo aumenta 5 unidades).
- Pulse la tecla SET cuando no esté en el modo de configuración.

RESET

- Cuando cambie a la función correspondiente, pulse la tecla RESET para borrar el valor actual.
- Si no pulsa la tecla RESET en el modo de configuración, no funcionará.
- Mantenga pulsada la tecla RESET durante 2 segundos para borrar todos los datos, y la visualización de todos los datos volverá a cero. La pantalla LCD mostrará todos los datos

durante 1 segundo. Al mismo tiempo, el zumbador emitirá el sonido "BI" durante un tiempo prolongado y, a continuación, el icono "COUNT" y la ventana correspondiente mostrarán "0".

TEMPORIZADOR

- Mide el tiempo transcurrido desde el inicio del movimiento hasta la parada del mismo, vuelve a cero tras alcanzar el valor máximo. Cuando entre una señal, ponga en marcha el temporizador.
- Si no entra ninguna señal de velocidad en 4 segundos, el tiempo se detiene y se visualiza "STOP". Ajuste el tiempo de ejercicio, y sonará un pitido cuando se alcance el tiempo programado.
- El valor oscila entre 0:00 y 99:00.

500M/MIN

Es un ajuste por defecto del sistema. Indica el tiempo requerido para remar una distancia de 500 m. El valor oscila entre 0:00 y 99:00.

CNT (Contador)

- Rango de medición: 0 ~9999, cuando se alcanza el valor máximo del rango, el contador vuelve a cero.
- Rango de ajuste: 10 a 9990. Cada pulsación en el ajuste suma 10 unidades.

DIST

- Mide la distancia recorrida desde el inicio del movimiento hasta la parada del mismo.
- Rango de medición: 0.0~99.9KM(ML), cuando se alcanza el valor máximo del rango, el contador vuelve a cero.

CAL

- Mide el número de calorías quemadas desde el inicio del ejercicio hasta el final del mismo.
- Rango de medición: 0~9999, cuando se alcanza el valor máximo del rango, el contador vuelve a cero.

STROKES/MIN

Mide la frecuencia de paladas por minuto de movimiento.

SLEEP

En 4 minutos, no hay señal de movimiento ni entrada de señal de ritmo cardíaco, no se pulsa ninguna tecla, el monitor entra en el modo SLEEP. La pantalla LCD se apaga después de entrar en el modo de sueño.

Encendido del monitor

El sistema empieza a funcionar cuando se detecta una señal de distancia, señal de cambio de

modo, señal de ajuste, entrada de señal de reinicio o la señal de una pulsación.

Señal acústica

Cuando se enciende el sistema, el altavoz emite un sonido "BI".

- "BI" suena cada vez que pulsa un botón; la pulsación prolongada emite el mismo sonido que una pulsación corta.
- Cuando el tiempo, la distancia y las calorías ajustados vuelvan a cero, sonarán cuatro tonos de aviso "BI-BI-BI-BI". Si se pulsa un segundo botón antes de que el tono de aviso haya finalizado, el tono de aviso se detendrá. Cuando se pulsa el segundo botón, el tono de aviso se detendrá y la función de la tecla no se realizará.

Pilas

- Esta pantalla utiliza 2 pilas AAA.
- Si la pantalla del monitor no se visualiza correctamente, vuelva a instalar la pila para obtener mejores resultados.
- Al cambiar la pila, se borrarán todos los registros.
- Cambie la pila. Pulse el botón en la parte inferior de la caja de LED para abrir la tapa, a continuación, pulse el botón en la parte posterior para abrir la caja de la batería, y cambie la batería.

4. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Mantenimiento

1. Compruebe periódicamente si alguna pieza del producto está dañada o suelta.
2. Antes de cada uso, compruebe que todos los componentes de la máquina estén bien sujetos y sustituya a tiempo las piezas defectuosas.
3. Limpie la máquina con regularidad, utilizando un paño suave y detergente neutro, y no utilice disolventes ni detergentes corrosivos.
4. Cualquier problema que esté relacionado con el cojinete, la correa de transmisión o el desgaste de las piezas giratorias no lo repare usted mismo; contacte con el Servicio de Asistencia Técnica Oficial de Cecotec.
5. Evite que la máquina esté expuesta a la luz solar directa, sobre todo el contador. Guarde la máquina en un lugar limpio y seco, lejos del alcance de los niños.

Nota: Si tiene algún problema con el remo, deje de usarlo hasta que el problema se haya solucionado.

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. 12

- 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. 13
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 12

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. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posible Causa	Posible Solución
Resistencia baja	Ajuste de resistencia incorrecto	Ajustar la resistencia de acuerdo a tu nivel
	Desgaste en la correa o cadena	Reemplazar la correa o cadena si es necesario
Ruido excesivo	Piezas sueltas o mal ajustadas	Verificar y apretar todas las piezas sueltas
	Desgaste en la correa o cadena	Reemplazar la correa o cadena si es necesario
Monitor no funciona	Problemas de conexión eléctrica	Verificar las conexiones y cables eléctricos
	Pilas agotadas en el monitor	Reemplazar las pilas del monitor
Movimiento irregular	Desgaste en el asiento o riel	Lubricar o reemplazar las partes desgastadas
	Pedales sueltos o desgastados	Ajustar o reemplazar los pedales según sea necesario

7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07223
 Producto: Drumfit Rower 9000 Regatta
 Peso máximo de usuario: 110Kg
 Clase HC

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

NOTE:

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

Fig. 1

Number	Description	Specifications	Quantity
1	Main frame		1
2	Front stabiliser		1
3	Gasket	Φ10*Φ20*1.6	5
4	Pressure washer	Φ10	2
5	Flat head hex screw	M10*60	2
6	Hexagon head bolt with pivot	M8*20*P1.0	4
7	Flat washer	Φ8*Φ16*1.6	12
8	Left pedal		1
9	Sliding rail connector		1
10	Pressure washer	Φ8	1
11	Hex screw	M8*20	12
12	Countersunk head self-tapping screw	M5*12	8

13	Sliding rail stop		1
14	Rear stabiliser		1
15	Connector for sliding rail and rear stabiliser		1
16	Cap nut	M10	2
17	Sliding rail		1
18	Saddle		1
19	Ball bolt		1
20	Hex bolt	M10*100	1
21	Hex locknut	M10	1
22	Right pedal		1
23	Pedals bar		2
24	Knob		1
25	Console		1
26	Rear cover of the console bracket		1
27	Self-tapping socket head screw	M6*12	1
28	Gasket	Φ6*Φ16	1

29	Console bracket		1
30	Decorative cover		1

2. BEFORE USE

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

Box content

- Rowing machine
- Tool kit
- Batteries 2 x AAA
- Instruction manual

3. OPERATION

Installation instructions

STEP 1. Fig. 2

1. Connect the main frame (1) to the front stabiliser (2). Secure them with two flat head hex screw (5), two gaskets (3) and two pressure washers (4).

STEP 2 Fig. 3

1. Place the rear stabiliser (14) under the connector for the sliding rail and rear stabiliser (15). Next, secure the two parts with the two cap nuts (16) and two gaskets (3).
2. Put the connector on the sliding rail. Then, secure the two parts with four hex screws (11), two pressure washers (10) and two flat washers (7).

STEP 3 Fig. 4

1. Firstly, remove the stop from the sliding rail (13). After that, place the saddle (18) on the front of the sliding rail.
2. Insert the connector (9) in the sliding rail hole and secure it with four hex screws (11), two

pressure washers (10) and two flat washers (7).

3. Replace the stop (13) on the sliding rail and secure it tightly with a countersunk head self-tapping screw (12).

STEP 4. Fig. 5

1. Connect the main frame with the sliding rail connector (9).
2. Secure it with a hex bolt (20), a hex locknut (21) and a gasket (3).
3. Insert the ball bolt (19).
4. Secure the knob (24) with the upper nut to ensure that it is secure.

STEP 5. Fig. 6.

1. Insert the pedals bar (23) into the main frame hole (1).
2. Insert the right (22) and left (8) pedals into the pedals bar (23).
3. Secure each pedal with two flat washers (7) and two hexagon head bolts with pivot (6). You will need to use two spanners at the same time to secure them tightly.

STEP 6. Fig. 7

1. Using the tip of a hexagonal screw, remove the screws at the rear of the console (25). Next, connect the two cables of the console to the two cables in the console bracket (29). Align them with the four holes in the console and reinstall them with the screws that you had previously removed.
2. Remove the self-tapping socket head screw (27) and the gasket (28) from the main frame (1). Place the decorative cover (30) on the console bracket (29) and, then, connect the main frame cables (1) with those of the console bracket (29). After that, insert the console bracket (29) into the main frame hole (1). Refit the self-tapping socket head screw (27) and the gasket (28). Make sure the screws are securely fastened and put the decorative cover (30).
3. Finally, put the rear cover of the console bracket (26).

Resistance adjustment and folding

Resistance adjustment. Fig. 8

The resistance is adjusted by turning and adjusting the knob. Clockwise rotation increases the resistance, while counterclockwise rotation reduces it. The machine has 8 adjustment positions.

Folding the machine

Step 1. Loosen the knob and remove it.

Fig. 9

Step 2. Slowly lift the sliding rail until it is upright and insert the knob into the hole. Adjust the position of the knob nut and then turn the knob to the corresponding position. The machine shall be folded correctly.

Fig. 10

Display modes

Fig. 11

Name	Function
MODE	Mode selection button
SET	Set the incremental value
RESET	Set value to 0 (delete)

Operation

Switch on the LCD display for one second. At the same time, the machine emits a long beep, the COUNT icon is shown and the display shows 0. Normal mode is activated one second later.

Button functions**MODE**

Press the MODE button to enter the setting mode and select the function to be configured. When pressing it, the corresponding digit of a determined function flashes. If 15 seconds pass without making any adjustments, the console exits the setting mode automatically.

The switching order of the functions is:

TIME, COUNT, DIST, CALORIES, STROKES/MIN.

Exit the setting mode and go back to normal mode.

SET

- Once you have selected the corresponding function, press the SET button to increase the setting value. If you continue to press for 2 seconds, it will increase rapidly (1 second increases by 5 units).

RESET

- When you want to reset the value of a function, press the RESET button.
- If you have not entered the setting mode, the RESET button will not work.
- Press and hold the RESET button for 2 seconds to clear all data; all parameters will go back to zero. The LCD display will show all the parameters for 1 second. At the same time, the machine will emit a beep for a long time and then, the COUNT icon and the display will show "0".

TIMER

- It measures the time elapsed from the start of the movement to the stop of the movement, it returns to zero after reaching the maximum value. After pressing a button, start the timer.
- If you do not start moving after 4 seconds, the time stops and "STOP" is shown on the display. Set the exercise time; the machine will emit a beep when you reach the programmed time.
- The value ranges from 0:00 to 99:00.

500 M/MIN

This is a system default setting. It indicates the time required to row a distance of 500 m. The value ranges from 0:00 to 99:00.

CNT (Counter)

- Measuring range: 0 ~9999, when the maximum value of the range is reached, the counter returns to zero.
- Setting range: 10 to 9990. Each press on the setting adds 10 units.

DIST

- It measures the distance travelled from the start of the movement to the stop of the movement.
- Measuring range: 0.0 ~99.9 KM (MI.), when the maximum value of the range is reached, the counter returns to zero.

CAL

- Measures the number of calories burned from the start of exercise to the end of exercise.
- Measuring range: 0 ~9999, when the maximum value of the range is reached, the counter returns to zero.

STROKES/MIN

It measures the frequency of rows per minute of movement.

SLEEP

If, after 4 minutes, there is no movement and no heart rate signal input, or if you do not press any button, the display enters sleep mode. The LCD display switches off after entering sleep mode.

Switching on the console

The console switches on when you press a button, change the mode, select/change a function, change/set/reset a value, or start moving.

Beep

When the machine switches on, it emits a beep.

- The machine emits a beep each time you press a button. If you long press a button, the machine will emit the same beep.
- When the set time, distance and calories go back to zero, the machine will emit four beeps. If you press a second button before the beep finishes, then the machine stops emitting the sound. If you press a second button, the machine stops emitting a sound, and the button function is not operated.

Batteries

- The display needs 2 AAA batteries.
- If you cannot visualise the console display correctly, reinstall the batteries to obtain better results.
- When you change the batteries, all records are deleted.
- Change the batteries. Press the button at the back of the console to open the batteries compartment and replace the batteries.

4. CLEANING AND MAINTENANCE**Maintenance**

1. Periodically check the machine for loose or damaged parts.
2. Before each use, check that all machine components are securely fastened and replace defective parts in good time.
3. Clean the machine regularly, using a soft cloth and neutral detergent, and do not use solvents or corrosive detergents.
4. Any problems related to the bearing, drive belt or wear and tear of the rotating parts should not be repaired by yourself; contact the official Cecotec Technical Support Service.
5. Avoid exposing the machine to direct sunlight, especially the console. Store the rowing machine in a clean and dry place, out of the reach of children and pets.

Note: If you have a problem with the machine, stop using it until the problem is solved.

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. 12
- Training: consists of 20 to 30 minutes of exercise. (Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 13
- Cool-down: consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 12

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. TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Possible solution
Low resistance	Incorrect resistance adjustment.	Adjust the resistance according to your level.
	Wear on the belt or chain.	Replace the belt or chain if necessary.
Excessive noise	Loose or ill-fitting parts.	Check and tighten all loose parts.
	Wear on the belt or chain.	Replace the belt or chain if necessary.
The console does not operate	Electrical connection problems.	Check electrical connections and cables.
	Dead batteries in the console.	Replace the console batteries.
Uneven movement	Saddle or rail wear.	Lubricate or replace worn parts.
	Loose or worn pedals.	Adjust or replace pedals as necessary.

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07223

Product: Drumfit Rower 9000 Regatta

Maximum user weight: 110 kg

HC class

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 96 321 07 28.

10. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

NOTE :

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

Img. 1

	Description	Spécifications	Quantité
1	Cadre principal		1
2	Stabilisateur avant		1
3	Joint	Φ10*Φ20*1.6	5
4	Rondelle Grower	Φ10	2
5	Vis hexagonale à tête plate	M10*60	2
6	Boulon hexagonal	M8*20*P1.0	4
7	Rondelle plate	Φ8*Φ16*1.6	12
8	Pédale gauche		1
9	Pièce de raccordement du rail coulissant		1
10	Rondelle Grower	Φ8	1
11	Vis hexagonale	M8*20	12
12	Vis autotaraudeuse à tête fraisée	M5*12	8

13	Butée du rail coulissant		1
14	Stabilisateur arrière		1
15	Pièce de raccordement du rail coulissant et du stabilisateur arrière		1
16	Écrou borgne	M10	2
17	Rail		1
18	Siège		1
19	Boulon à bille		1
20	Boulon hexagonal	M10*100	1
21	Contre-écrou hexagonal	M10	1
22	Pédale droite		1
23	Barres des pédales		2
24	Molette		1
25	Moniteur		1
26	Couvercle arrière du support du moniteur		1
27	Vis auto-taraudeuse	M6*12	1
28	Joint	Φ6*Φ16	1

29	Support du moniteur		1
30	Couvercle décoratif		1

2. AVANT UTILISATION

- Cet appareil possède un emballage conçu pour le protéger pendant son transport. Sortez l'appareil de sa boîte et retirez tout le matériel qui compose l'emballage. Rangez la boîte d'origine et le reste des éléments provenant de l'emballage dans un endroit sûr pour éviter d'endommager l'appareil si vous devez le transporter à l'avenir. Si vous devez vous défaire de l'emballage d'origine, assurez-vous de recycler tous les éléments correctement.
- Assurez-vous que toutes les pièces et les composants sont inclus et en bon état. S'il manque une pièce, une partie, un accessoire ou que l'appareil ou ses accessoires ne sont pas en bon état, veuillez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec.

Contenu de la boîte

- Rameur
- Boîte à outils
- 2 piles AAA
- Manuel d'instructions

3. FONCTIONNEMENT

Instructions d'installation

Étape 1. Img. 2.

1. Fixez le cadre principal (1) au stabilisateur avant (2). Fixez-les avec deux vis hexagonales à tête plate (5), deux joints (3) et deux rondelles Grower (4).

Étape 2. Img. 3

1. Placez le stabilisateur arrière (14) sous la pièce de raccordement (15). Fixez ensuite les deux parties à l'aide de deux écrous borgnes (16) et de deux joints (3).
2. Placez la pièce de raccordement sur le rail coulissant. Fixez ensuite les deux parties avec quatre vis hexagonales (11), deux rondelles Grower (10) et deux rondelles plates (7).

Étape 3. Img. 4

1. Retirez d'abord la butée du rail (13). Placez ensuite le siège (18) à l'avant du rail coulissant.
2. Insérez la pièce de raccordement (9) dans le trou du rail et fixez-la à l'aide de quatre vis hexagonales (11), de deux rondelles Grower (10) et de deux rondelles plates (7).

3. Remplacez la butée (13) sur le rail et fixez-la fermement avec une vis autotaraudeuse à tête fraisée (12).

Étape 4. Img. 5

1. Raccordez le cadre principal au rail à l'aide de la pièce de raccordement du rail coulissant (9).
2. Fixez-le à l'aide d'un boulon hexagonal (20), d'un contre-écrou hexagonal (21) et d'un joint (3).
3. Placez le boulon à bille (19).
4. Serrez la molette (24) avec l'écrou supérieur pour s'assurer qu'il est bien fixé.

Étape 5. Img. 6

1. Insérez les barres de pédales (23) dans le trou du cadre principal (1).
2. Insérez les pédales droite (22) et gauche (8) dans les barres de pédales (23).
3. Fixez chaque pédale à l'aide de deux rondelles plates (7) et de deux boulons hexagonaux (6). Utilisez deux clés à molette en même temps pour les fixer correctement.

Étape 6. Img. 7

1. A l'aide de la pointe d'une vis hexagonale, retirez les vis à l'arrière du moniteur (25). Connectez ensuite les deux câbles du moniteur aux deux câbles du support du moniteur (29). Alignez-les avec les quatre trous du moniteur et installez-les avec les vis qui ont été retirées.
2. Retirez la vis autotaraudeuse (27) et le joint (28) du cadre principal (1). Placez le couvercle décoratif (30) sur le support du moniteur (29), puis connectez les câbles du cadre principal (1) à ceux du support du moniteur (29). Insérez ensuite le support du moniteur (29) dans le couvercle décoratif (30) et celui-ci dans le cadre principal (1). Revissez la vis autotaraudeuse (27) et placez le joint (28). Veillez à ce que les vis soient bien fixées et à ce qu'elles s'adaptent au couvercle décoratif (30).
3. Pour finir, placez le couvercle arrière du support du moniteur (26).

Réglage de la résistance et pliage de la machine

Réglage de la résistance Img. 8

La résistance peut être réglée en tournant la molette de réglage. En la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, la résistance augmente, tandis qu'en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, elle diminue. L'appareil dispose de 8 réglages.

Pliage de la machine

Étape 1. Desserrez la molette et retirez-la.

Img. 9

Étape 2. Soulevez doucement le rail coulissant jusqu'à ce qu'il soit vertical et insérez la

molette dans le trou. Ajustez la position de l'écrou de la molette, puis tournez la molette dans la position correspondante. L'appareil sera plié correctement.

Img. 10

Boutons du moniteur

Img. 11

Nom	Fonction
MODE	Sélectionner le mode
SET	Augmenter la valeur
RESET	Mettre la valeur à 0 (effacer)

Fonctionnement

Allumez l'écran LCD pendant une seconde. En même temps, vous entendrez un bip, l'icône COUNT apparaîtra et l'écran affichera 0. Le mode normal sera activé une seconde plus tard.

Fonction des boutons

MODE

Appuyez sur MODE pour choisir une fonction. En appuyant dessus, le chiffre correspondant clignotera. Si 15 secondes s'écoulent sans qu'aucun réglage ne soit effectué, le moniteur quittera automatiquement le mode de réglage.

L'ordre des fonctions est le suivant :

TIME (TEMPS) COUNT (CADENCE) DIST (DISTANCE) CALORIES (CALORIES) STROKES/MIN (COUPS PAR MINUTE)

SET

Une fois dans la fonction correspondante, appuyez sur SET pour augmenter la valeur du réglage. Si vous continuez à appuyer dessus pendant 2 secondes, la valeur augmentera rapidement (1 seconde augmente de 5 unités).

RESET

- Lorsque vous passez à la fonction correspondante, appuyez sur RESET pour effacer la valeur actuelle.
- Si vous n'appuyez pas sur RESET dans une fonction, la valeur de cette fonction ne sera pas effacée.
- Appuyez sur RESET pendant 2 secondes pour effacer toutes les données, et toutes les données seront remises à zéro. L'écran LCD affichera toutes les données pendant 1 seconde. En même temps, vous entendrez un bip, puis « COUNT » et l'écran correspondant afficheront 0.

MINUTERIE

- Cette fonction mesure le temps écoulé entre le début et l'arrêt de l'exercice, la valeur revient à zéro après avoir atteint la valeur maximale. Lorsqu'une fonction est activée, démarrez la minuterie.
- Si la fonction de vitesse n'est pas activée dans les 4 secondes, le temps s'arrêtera et « STOP » s'affichera. Réglez le temps de l'exercice. Vous entendrez un bip lorsque le temps programmé sera atteint.
- La valeur est comprise entre 0:00 et 99:00.

500 M/MIN

Il s'agit d'un réglage par défaut du système. Il indique le temps nécessaire pour ramer une distance de 500 m. La valeur est comprise entre 0:00 et 99:00.

CNT (Cadence)

- Plage de mesure : 0-9999, lorsque la valeur maximale de la plage est atteinte, le compteur revient à zéro.
- Plage de réglage : 10 à 9990. Chaque appui sur le réglage ajoute 10 unités.

DIST

- Cette fonction mesure la distance parcourue depuis le début du mouvement jusqu'à l'arrêt.
- Plage : 0.0-99.9 KM(ML), lorsque la valeur maximale de la plage est atteinte, le compteur revient à zéro.

CAL

- Cette fonction mesure le nombre de calories brûlées entre le début et la fin de l'exercice.
- Plage de mesure : 0-9999, lorsque la valeur maximale de la plage est atteinte, le compteur revient à zéro.

STROKES/MIN (COUPS PAR MINUTE)

Cette fonction mesure la fréquence des coups par minute.

SLEEP (VEILLE)

Si dans les 4 minutes, il n'y a pas de mouvement ni de signal de fréquence cardiaque, et qu'aucune touche n'est appuyée, le moniteur passe en mode Veille. L'écran LCD s'éteindra après avoir passé en mode veille.

Allumer le moniteur

Le moniteur s'allume s'il détecte un mouvement ou si vous appuyez sur un bouton.

Signal sonore

Lorsque le système est allumé, vous entendrez un bip.

- Vous entendrez un bip à chaque fois que vous appuyez sur une touche ; si vous appuyez longtemps, vous entendrez le même bip que si vous appuyez brièvement.
- Lorsque le temps, la distance et les calories reviennent à zéro, vous entendrez quatre bips. Si vous appuyez sur un deuxième bouton avant la fin du signal sonore, celui-ci s'arrêtera et la fonction du bouton ne sera pas effectuée.

Piles

- Cet écran fonctionne avec 2 piles AAA.
- Si l'écran du moniteur ne s'affiche pas correctement, réinstallez les piles.
- Lorsque vous changez de pile, tous les enregistrements seront supprimés.
- Changez la pile. Appuyez sur le bouton pour ouvrir le couvercle, puis appuyez sur le bouton situé à l'arrière pour ouvrir le compartiment des piles et les remplacer.

4. NETTOYAGE ET ENTRETIEN**Entretien**

1. Vérifiez régulièrement que la machine n'a pas de pièces détachées ou endommagées.
2. Avant chaque utilisation, vérifiez que tous les éléments de la machine sont bien fixés et remplacez les pièces défectueuses à temps.
3. Nettoyez régulièrement la machine à l'aide d'un chiffon doux et d'un produit neutre. N'utilisez pas de solvants ou de produits corrosifs.
4. Tout problème lié au roulement, à la courroie d'entraînement ou à l'usure des pièces rotatives ne doit pas être réparé par vous-même ; contactez le Service d'Assistance Technique officiel de Cecotec.
5. Évitez d'exposer la machine à la lumière directe du soleil, en particulier le moniteur. Rangez la machine dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants.

Note : Si vous avez un problème avec votre rameur, arrêtez de l'utiliser jusqu'à ce que le problème ait été résolu.

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. 12
- 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. 13
- Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 12

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. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Cause possible	Possible solution
Résistance faible.	Mauvais réglage de la résistance.	Ajustez la résistance en fonction de votre niveau.
	Courroie ou chaîne usées.	Remplacez la courroie ou la chaîne si nécessaire.
Niveau de bruit excessif.	Pièces lâches ou mal ajustées.	Vérifiez et serrez toutes les pièces détachées.
	Courroie ou chaîne usées.	Remplacez la courroie ou la chaîne si nécessaire.
Le moniteur ne fonctionne pas.	Problèmes de connexion électrique.	Vérifiez les connexions électriques et les câbles.
	Piles du moniteur épuisées.	Remplacez les piles du moniteur.
Mouvement irrégulier.	Siège ou rail usés.	Lubrifiez ou remplacez les pièces usées.
	Pédales mal fixées ou usées.	Réglez ou remplacez les pédales si nécessaire.

7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07223

Produit : Drumfit Rower 9000 Regatta

Poids maximum de l'utilisateur : 110 Kg

Classe HC

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

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

HINWEIS:

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

Abb. 1

Zahl	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
1	Hauptstruktur		1
2	Vorderer Stabilisator		1
3	Dichtung	Φ10*Φ20*1.6	5
4	Druckscheibe	Φ10	2
5	Innensechskantschraube	M10*60	2
6	Innensechskantschraube mit Zapfen	M8*20*P1.0	4
7	Unterlegscheibe	Φ8*Φ16*1.6	12
8	Linkes Pedal		1
9	Verbindungsstück der Gleitführung		1
10	Druckscheibe	Φ8	1
11	Sechskantschraube	M8*20	12
12	Selbstschneidende Senkkopfschraube	M5*12	8

13	Anschlag der Schlittenführung		1
14	Hintere Stabilisator		1
15	Verbindungsstück zwischen Gleitschiene und hinterem Stabilisator		1
16	Blindsechskantmutter	M10	2
17	Schiene		1
18	Sattel		1
19	Kugelbolzen		1
20	Sechskantschraube	M10*100	1
21	Sechskant-Sicherungsmutter	M10	1
22	Rechtes Pedal		1
23	Pedalstangen		2
24	Drehknopf		1
25	Zähler		1
26	Hintere Abdeckung des Zählerstutzens		1
27	Selbstschneidende Zylinderkopfschraube	M6*12	1
28	Dichtung	Φ6*Φ16	1

29	Zähleranschluss		1
30	Dekorative Abdeckung		1

2. VOR DEM GEBRAUCH

- Dieses Gerät ist so verpackt, dass es während des Transports geschützt bleibt. Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial. Bewahren Sie die Verpackung an einem sicheren Ort auf, damit das Gerät nicht beschädigt wird, wenn Sie ihn später transportieren müssen. Wenn Sie die Originalverpackung entsorgen möchten, stellen Sie sicher, dass alle Artikel wiederverwerten.
- Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig und in gutem Zustand ist. Wenn die Lieferung fehlt oder nicht in gutem Zustand ist, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.

Vollständiger Inhalt

- Rudergerät
- Werkzeugsatz
- 2 AAA-Akkus
- Bedienungsanleitung

3. BEDIENUNG

Anweisungen zum Einbau

SCHRITT 1. Abb.2.

1. Verbinden Sie die Hauptstruktur (1) mit dem vorderen Stabilisator (2). Befestigen Sie sie mit zwei Flachkopf-Sechskantschrauben (5), zwei Dichtungen (3) und zwei Sicherungsscheiben (4).

SCHRITT 2. Abb. 3

1. Legen Sie den hinteren Stabilisator (14) unter das Verbindungsstück (15). Befestigen Sie dann die beiden Teile mit den beiden Blindsechskantmuttern (16) und den beiden Dichtungen (3).
2. Setzen Sie das Verbindungsstück auf die Gleitschiene. Befestigen Sie dann die beiden Teile mit vier Sechskantschrauben (11), zwei Sicherungsscheiben (10) und zwei Unterlegscheiben (7).

SCHRITT 3. Abb. 4

1. Entfernen Sie zunächst den Führungsanschlag (13). Legen Sie dann den Sattel (18) auf die Vorderseite der Gleitschiene.
2. Stecken Sie das Verbindungsstück (9) in die Bohrung der Gleitschiene und sichern Sie es mit vier Sechskantschrauben (11), zwei Sicherungsscheiben (10) und zwei Unterlegscheiben (7).
3. Setzen Sie den Anschlag (13) wieder auf die Gleitschiene und befestigen Sie ihn mit einer selbstschneidenden Senkkopfschraube (12).

SCHRITT 4. Abb. 5

1. Verbinden Sie die Hauptstruktur mit dem Verbindungsstück der Gleitschiene (9).
2. Sichern Sie es mit einer Sechskantschraube (20), einer Sechskantmutter (21) und einer Dichtung (3).
3. Montieren Sie den Kugelbolzen (19).
4. Ziehen Sie den Knopf (24) mit der oberen Mutter an, um sicherzustellen, dass er fest sitzt.

SCHRITT 5. Abb. 6

1. Stecken Sie die Pedalstangen (23) in die Bohrung der Hauptstruktur (1).
2. Stecken Sie das rechte (22) und linke (8) Pedal in die Pedalstangen (23).
3. Sichern Sie jedes Pedal mit zwei Unterlegscheiben (7) und zwei Sechskant-Schwenkbolzen (6). Um sie richtig zu befestigen, müssen Sie zwei Schraubenschlüssel gleichzeitig verwenden.

SCHRITT 6. Abb. 7

1. Entfernen Sie mit der Spitze einer Sechskantschraube die Schrauben auf der Rückseite des Zählers (25). Verbinden Sie dann die beiden Drähte des Messgeräts mit den beiden Drähten der Monitorhalterung (29). Richten Sie sie an den vier Löchern in der Theke aus und setzen Sie sie mit den entfernten Schrauben wieder ein.
2. Entfernen Sie die selbstschneidende Zylinderkopfschraube (27) und die Dichtung (28) von der Hauptstruktur (1). Setzen Sie die Zierabdeckung (30) auf die Monitorhalterung (29) und verbinden Sie dann die Kabel des Haupttrahmens (1) mit denen des Verbindungsstücks (29). Setzen Sie dann die Monitorhalterung (29) in das Loch im Haupttrahmen (1) ein. Befestigen Sie die selbstschneidende Zylinderschraube (27) und die Dichtung (28) wieder. Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben fest angezogen sind und die Zierabdeckung (30) angebracht ist.
3. Bringen Sie schließlich die hintere Abdeckung des Gegensteckers (26) an.

Regulierung des Widerstands und Faltung des Geräts

Regulierung des Widerstands. Abb. 8

Der Widerstand wird durch Drehen und Verstellen des Einstellrades eingestellt. Eine Drehung im Uhrzeigersinn erhöht den Widerstand, während eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn ihn verringert. Die Maschine hat 8 Einstellpositionen.

Zusammenfalten des Geräts

Schritt 1. Lösen Sie den Drehknopf und nehmen Sie ihn ab.

Abb. 9

Schritt 2. Heben Sie die Gleitschiene langsam an, bis sie senkrecht steht, und führen Sie den Knopf in das Loch ein. Stellen Sie die Position der Knopfmutter ein und drehen Sie dann den Knopf in die entsprechende Position. Die Maschine muss korrekt gefaltet sein.

Abb. 10

Display-Modi

Abb. 11

Name	Funktion
MODE	Moduswahl Taste
SET	Einstellung des Inkrementalwertes
RESET	Wert auf 0 setzen (löschen)

Bedienung

Schalten Sie das LCD-Display eine Sekunde lang ein. Gleichzeitig gibt das Gerät einen langen Piepton ab, das Symbol COUNT wird angezeigt und das entsprechende Fenster zeigt 0. Nach einer Sekunde geht das Gerät in den Normalmodus über.

Funktion der Symbole**MODE**

Drücken Sie die MODE-Taste, um in den Konfigurationsmodus zu gelangen und wählen Sie die zu konfigurierende Funktion aus. Beim Drücken blinkt die entsprechende Ziffer. Wenn 15 Sekunden lang keine Einstellungen vorgenommen wurden, verlässt der Monitor den Einstellmodus automatisch.

Die Schaltreihenfolge der Funktionen ist:

TIME (ZEIT) COUNT (ZÄHLER) DIST (ENTFERNUNG) CALORIES (KALORIEN) STROKES/MIN (RUDERSCHLÄGE/MIN)

Verlassen Sie den Einstellmodus und kehren Sie in den Normalmodus zurück.

SET

- Sobald Sie die Funktion ausgewählt haben, drücken Sie die SET-Taste, um den Funktionswert einzustellen. Wenn Sie das Symbol 2 Sekunden lang gedrückt halten, erhöht sich der Wert schnell (1 Sekunde erhöht den Wert um 5 Einheiten).
- Drücken Sie die SET-Taste, wenn Sie sich nicht im Konfigurationsmodus befinden.

RESET

- Wenn Sie innerhalb einer Funktion nicht RESET drücken, wird der Wert dieser Funktion nicht gelöscht.
- Wenn Sie im Konfigurationsmodus nicht auf die RESET-Taste drücken, funktioniert das Gerät nicht.
- Halten Sie die RESET-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Daten zu löschen, und die Anzeige aller Daten wird auf Null zurückgesetzt. Die LCD-Display zeigt 1 Sekunde lang alle Daten an. Gleichzeitig ertönt ein langer Signalton, und das Symbol „COUNT“ und das entsprechende Display zeigen „0“ an.

TIMER

- Er misst die Zeit, die vom Beginn der Bewegung bis zum Stopp der Bewegung verstrichen ist, und kehrt nach Erreichen des Höchstwerts auf Null zurück. Wenn Sie einen Vorgang durchführen, beginnt der Timer zu laufen.
- Wenn innerhalb von 4 Sekunden kein Geschwindigkeitssignal eingegeben wird, stoppt die Zeit und „STOP“ wird angezeigt. Stellen Sie die Trainingszeit ein, und ein Signalton ertönt, wenn die programmierte Zeit erreicht ist.
- Der Wert reicht von 0:00 bis 99:00.

500M/MIN

Dies ist eine Standardeinstellung des Systems. Gibt die Zeit an, die benötigt wird, um eine Strecke von 500m zu rudern. Der Wert reicht von 0:00 bis 99:00.

CNT (Zähler)

- Messbereich: 0 ~9999, wenn der Maximalwert des Bereichs erreicht ist, geht der Zähler auf Null zurück.
- Einstellbereich: 10 bis 9990. Mit jedem Druck auf die Einstellung werden 10 Einheiten hinzugefügt.

DIST

- Er misst die Strecke, die vom Beginn der Bewegung bis zum Ende der Bewegung zurückgelegt wird.
- Messbereich: 0.0~99.9KM(MI), wenn der Maximalwert des Bereichs erreicht ist, geht der Zähler auf Null zurück.

CAL

- Misst die Anzahl der verbrannten Kalorien vom Beginn des Trainings bis zum Ende des Trainings.
- Messbereich: 0~9999, wenn der Maximalwert des Bereichs erreicht ist, geht der Zähler auf Null zurück.

STROKES/MIN

Misst die Häufigkeit der Anschläge pro Minute der Bewegung.

STANDBY

Wenn innerhalb von 4 Minuten kein Bewegungssignal und kein Herzfrequenzsignal anliegt und keine Taste gedrückt wird, schaltet der Monitor in den STANDBY-Modus. Das LCD-Display schaltet sich nach dem Aufrufen des Standby-Modus aus.

Einschalten des Monitors

Das System wird in Betrieb genommen, wenn ein Abstandssignal, ein Betriebsartwechsellsignal, ein Einstellsignal, ein Rücksetzsignal oder ein Impulssignal erkannt wird.

Piepton

Wenn das System eingeschaltet wird, gibt das Gerät einen Piepton ab.

- Das Piepton ertönt jedes Mal, wenn Sie eine Taste drücken; ein langes Drücken erzeugt den gleichen Ton wie ein kurzes Drücken.
- Wenn die eingestellte Zeit, die Distanz und die Kalorien auf Null zurückgehen, ertönen vier Warntöne. Wenn eine zweite Taste gedrückt wird, bevor der Warnton zu Ende ist, wird der Warnton beendet. Wenn die zweite Taste gedrückt wird, hört der Warnton auf und die Tastenfunktion wird nicht ausgeführt.

Akkus

- Dieses Display benötigt 2 AAA-Akkus.
- Wenn der Bildschirm nicht korrekt angezeigt wird, installieren Sie den Akku erneut, um optimale Ergebnisse zu erzielen.
- Beim Wechsel des Akkus werden alle Datensätze gelöscht.
- Ersetzen Sie den Akku. Drücken Sie die Taste auf der Unterseite des LED-Kastens, um die Abdeckung zu öffnen, und drücken Sie dann die Taste auf der Rückseite, um das Akku-Box zu öffnen und die Akku auszuwechseln.

4. REINIGUNG UND WARTUNG**Wartung**

1. Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig auf lose oder beschädigte Teile.
2. Prüfen Sie vor jedem Einsatz, ob alle Maschinenteile sicher befestigt sind und tauschen Sie defekte Teile rechtzeitig aus.
3. Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem weichen Tuch und einem neutralen Reinigungsmittel, und verwenden Sie keine Lösungsmittel oder ätzenden Reinigungsmittel.
4. Probleme mit den Lagern, dem Antriebsriemen oder dem Verschleiß der rotierenden Teile dürfen nicht selbst repariert werden; wenden Sie sich an das Cecotec Service Center.

5. Vermeiden Sie es, das Gerät, insbesondere das Messgerät, direktem Sonnenlicht auszusetzen. Bewahren Sie das Gerät an einem sauberen, trockenen und für Kinder unzugänglichen Ort auf.

Hinweis: Wenn Sie ein Problem mit dem Gerät haben, benutzen Sie es nicht mehr, bis das Problem gelöst ist.

5. FITNESSINFORMATIONEN

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. 12
- 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. 13
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 12

Ausbildung

- 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. PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Mögliche Lösung
Niedriger Widerstand	Falsche Widerstandseinstellung	Passen Sie den Widerstand an Ihr Niveau an
	Verschleiß des Riemens oder der Kette	Ersetzen Sie den Riemen oder die Kette, falls erforderlich.

Übermäßiger Lärm	Lose oder schlecht sitzende Teile	Überprüfen und Festziehen aller losen Teile
	Verschleiß des Riemens oder der Kette	Ersetzen Sie den Riemen oder die Kette, falls erforderlich.
Das Motor läuft nicht	Probleme beim elektrischen Anschluss	Elektrische Anschlüsse und Kabel überprüfen
	Akku auf dem Monitor ausverkauft	Monitor Akku austauschen
Unregelmäßige Bewegung	Sitz- oder Schienenverschleiß	Schmierer oder Auswechseln verschlissener Teile
	Lose oder abgenutzte Pedale	Stellen Sie die Pedale nach Bedarf ein oder ersetzen Sie sie.

7. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07223

Produkt: Drumfit Rower 9000 Regatta

Maximales Benutzergewicht: 110Kg

Klasse HC

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

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

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

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

NOTA BENE:

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

Fig. 1

Numero	Parte	Specifiche	Quantità
1	Telaio principale		1
2	Stabilizzatore anteriore		1
3	Guarnizione	Φ10*Φ20*1,6	5
4	Rondella di bloccaggio a pressione	Φ10	2
5	Vite esagonale a testa piatta	M10*60	2
6	Bullone a testa esagonale con perno	M8*20*P1,0	4
7	Rondella piana	Φ8*Φ16*1,6	12
8	Pedale sinistro		1
9	Giunto della guida di scorrimento		1
10	Rondella di bloccaggio a pressione	Φ8	1
11	Vite esagonale	M8*20	12
12	Vite autofilettante a testa svasata	M5*12	8

13	Fermo della guida di scorrimento		1
14	Stabilizzatore posteriore		1
15	Giunto della guida di scorrimento e dello stabilizzatore posteriore		1
16	Dado esagonale a cappello	M10	2
17	Guida di scorrimento		1
18	Sellino		1
19	Bullone sferico		1
20	Bullone esagonale	M10*100	1
21	Controdado esagonale	M10	1
22	Pedale destro		1
23	Barre pedale		2
24	Manopola		1
25	Console		1
26	Coperchio posteriore del giunto della console		1
27	Vite autofilettante a testa troncoconica	M6*12	1
28	Guarnizione	Φ6*Φ16	1

29	Giunto della console		1
30	Coperchio decorativo		1

2. PRIMA DELL'USO

- Questo apparecchio ha un imballaggio progettato per proteggerlo durante il trasporto. Estrarre l'apparecchio dalla scatola e rimuovere tutto il materiale presente nell'imballaggio. Conservare la scatola originale e gli altri elementi in un luogo sicuro per prevenire danni all'apparecchio in caso di necessità di trasportarlo in futuro. Se si desidera smaltire l'imballaggio originale, assicurarsi di riciclare tutti gli elementi in modo appropriato.
- Verificare che tutte le parti e componenti siano inclusi e in buono stato. Se uno di essi mancasse o non fosse in buone condizioni, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

Contenuto della scatola

- Vogatore
- Kit di attrezzi
- 2 pile AAA
- Il presente manuale di istruzioni

3. FUNZIONAMENTO

Istruzioni di installazione

PASSAGGIO 1. Fig. 2

1. Fissare lo stabilizzatore anteriore (2) al telaio principale (1) con due viti esagonali a testa piatta (5), due guarnizioni (3) e due rondelle di bloccaggio a pressione (4).

PASSAGGIO 2. Fig. 3

1. Posizionare lo stabilizzatore posteriore (14) sotto l'apposito giunto (15), quindi unire le due parti con due dadi esagonali a cappello (16) e due guarnizioni (3).
2. Successivamente, posizionare il giunto sulla guida di scorrimento, quindi unire le due parti con quattro viti esagonali (11), due rondelle di bloccaggio a pressione (10) e due rondelle piane (7).

PASSAGGIO 3. Fig. 4

1. Innanzitutto, rimuovere il fermo della guida di scorrimento (13), quindi posizionare il sellino (18) sulla parte anteriore della stessa.

2. Inserire l'apposito giunto (9) nel foro della guida di scorrimento, quindi unire le due parti con quattro viti esagonali (11), due rondelle di bloccaggio a pressione (10) e due rondelle piane (7).
3. Reinserrire il fermo (13) nella guida di scorrimento e fissarlo in posizione con una vite autofilettante a testa svasata (12).

PASSAGGIO 4. Fig. 5

1. Fissare il giunto della guida di scorrimento (9) al telaio principale (1).
2. A tal fine, usare un bullone esagonale (20), un controdado esagonale (21) e una guarnizione (3).
3. Successivamente, inserire il bullone sferico (19).
4. Infine, regolare la manopola (24) fino a fissarla in posizione.

PASSAGGIO 5. Fig. 6

1. Inserire le barre pedale (23) negli appositi fori del telaio principale.
2. Fissare il pedale destro (22) e sinistro (8) alle apposite barre (23).
3. A tal fine, usare due rondelle piane (7), due bulloni a testa esagonale con perno (6) e due chiavi inglesi alla volta.

PASSAGGIO 6. Fig. 7

1. Con la punta di una vite esagonale, rimuovere le viti sul retro della console (25), quindi collegare i due cavi di quest'ultima a quelli del corrispondente giunto (29). Una volta collegati, allineare i cavi con i quattro fori della console e fissarli nuovamente con le viti rimosse.
2. Rimuovere la vite autofilettante a testa troncoconica (27) e la guarnizione (28) dal telaio principale (1). Collocare il coperchio decorativo (30) sul giunto della console (29), quindi collegare i cavi del telaio principale (1) a quelli del giunto (29). Successivamente, inserire il giunto della console (29) nel foro del telaio principale (1). Serrare nuovamente la vite autofilettante a testa troncoconica (27) e la guarnizione (28). Assicurarsi che le viti siano fissate saldamente e che il coperchio decorativo (30) sia montato.
3. Infine, montare il coperchio posteriore del giunto della console (26).

Regolazione della resistenza e chiusura dell'apparecchio

Regolazione della resistenza. Fig. 8

È possibile regolare la resistenza ruotando l'apposita manopola di regolazione. Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola in senso orario; per ridurla, ruotarla in senso antiorario. Selezionare 1 tra gli 8 livelli di resistenza.

Spegnimento dell'apparecchio

Passaggio 1. Allentare la manopola e rimuoverla.

Fig. 9

Passaggio 2. Sollevare lentamente la guida di scorrimento fino a portarla in posizione verticale e inserire la manopola nel foro, quindi portare quest'ultima nella posizione corrispondente per ultimare la chiusura dell'apparecchio.

Fig. 10

Tasti e funzioni

Fig. 11

Nome	Funzione
MODE	Tasto di selezione del parametro.
SET	Tasto di configurazione del parametro.
RESET	Tasto di ripristino del parametro.

Funzionamento

Accendere la console per un secondo: il cicalino emetterà un segnale acustico prolungato, il display della console visualizzerà COUNT e la finestra corrispondente "0", quindi sarà possibile procedere alla configurazione dei parametri.

Funzione dei tasti

MODE

Premere il tasto MODE per entrare in modalità di configurazione e impostare il valore del parametro: il numero corrispondente lampeggerà. Se non si stabilisce alcun valore dopo 15 secondi, l'impostazione verrà annullata.

Scorrere tra i parametri nel seguente ordine:

TIME (TEMPO), COUNT (CONTEGGIO), DIST (Distanza), CALORIES (CALORIE), STROKES/MIN (VOGATE/MIN).

Uscire dalla modalità di configurazione e tornare alla modalità di selezione del parametro.

SET

- Una volta selezionato il parametro, premere il tasto SET per aumentare il valore di impostazione. Tenere premuto per 2 secondi per aumentare il valore di incremento (premere per 1 secondo per aumentare il valore di incremento a 5).

-

RESET

- Premere il tasto RESET per ripristinare il valore di un parametro.
 - Il tasto RESET non funziona in modalità di selezione, solo in modalità di configurazione.
 - Tenere premuto il tasto RESET per 2 secondi per azzerare tutti i valori: il display LCD della console mostrerà i valori per 1 secondo, il cicalino emetterà un segnale acustico prolungato e il display visualizzerà COUNT e la finestra corrispondente "0".

TIMER

- Misura il tempo trascorso dalla messa in funzione all'arresto e si azzerà al raggiungimento del valore massimo. Attivare il timer all'avvio dell'esercizio.
- In caso di arresto durante il funzionamento, il timer verrà interrotto e il display della console visualizzerà STOP. Il cicalino emetterà un segnale acustico al termine del tempo di impostazione.
- È possibile impostare il valore da 0:00 a 99:00.

500M/MIN

Impostazione predefinita. Indica il tempo necessario per vogare su una distanza di 500 m. È possibile impostare il valore da 0:00 a 99:00.

CNT (conteggio)

- Intervallo di conteggio: 0-9999; una volta raggiunto il valore massimo, il conteggio verrà ripristinato.
- Intervallo di regolazione: da 10 a 9990. Premere per aumentare il valore a incrementi di 10.

DIST

- Distanza di vogata dall'avvio all'arresto.
- Intervallo di conteggio: 0,0-99,9KM(ML); una volta raggiunto il valore massimo, il conteggio verrà ripristinato.

CAL

- Numero di calorie bruciate dall'avvio all'arresto.
- Intervallo di conteggio: 0-9999; una volta raggiunto il valore massimo, il conteggio verrà ripristinato.

STROKES/MIN

Frequenza di vogate per minuto.

SLEEP

La console e relativo display entrano in modalità SLEEP (riposo) dopo 4 minuti di inattività.

Accensione della console

La console si accende dopo aver rilevato un input qualsiasi (configurazione, selezione, avvio, ecc.).

Cicalino

Il cicalino emette un segnale acustico all'accensione.

- Viene anche emesso un segnale acustico ad ogni breve pressione del tasto.
- Se si azzerano i valori di tempo, distanza e calorie, verranno emessi quattro segnali

acustici. Per interrompere il segnale acustico, premere un tasto qualsiasi; premere questo tasto non attiverà la funzione dello stesso.

Pile

- La console utilizza 2 pile AAA.
- Se il display della console non visualizza correttamente i valori, reinserire le pile.
- I valori verranno azzerati alla sostituzione delle pile.
- Per sostituire le pile, premere il tasto sulla parte inferiore del coperchio posteriore della console, quindi rimuovere le pile scariche e sostituirle con pile nuove.

4. PULIZIA E MANUTENZIONE

Manutenzione

1. Controllare periodicamente che l'apparecchio non presenti parti allentate o danneggiate.
2. Prima di ogni uso, verificare che tutti i componenti dell'apparecchio siano fissati saldamente e sostituire subito le parti difettose.
3. Pulire regolarmente l'apparecchio con un panno morbido e un detergente neutro; non utilizzare solventi o detergenti corrosivi.
4. Eventuali problemi relativi al cuscinetto, alla cinghia di trasmissione o all'usura delle parti rotanti non devono essere risolti da soli; rivolgersi al Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
5. Evitare di esporre l'apparecchio alla luce diretta del sole, in particolare la console. Conservare il vogatore in un luogo pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

Nota bene: in caso di problemi con il vogatore, interromperne l'uso finché il problema non viene risolto.

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 12
- 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. 13
- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 12

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. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibile causa	Possibile soluzione
Bassa resistenza.	Impostazione errata della resistenza.	Adattare la resistenza in base al proprio livello.
	Usura della cinghia o della catena.	Se necessario, sostituire la cinghia o la catena.
Rumore eccessivo.	Parti allentate o mal montate.	Controllare e serrare tutte le parti allentate.
	Usura della cinghia o della catena.	Se necessario, sostituire la cinghia o la catena.
La console non funziona.	Problemi di connessione elettrica.	Controllare i collegamenti elettrici e i cavi.
	Pile della console scariche.	Sostituire le pile della console.
Movimento irregolare.	Usura del sellino o della guida.	Lubrificare o sostituire le parti usurate.
	Pedali allentati o usurati.	Regolare o sostituire i pedali se necessario.

7. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07223

Prodotto: Drumfit Rower 9000 Regatta

Peso massimo utente: 110 kg

Classe HC

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

Fabbricato in Cina | Progettato in Spagna

8. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le pile/batterie, il

consumatore dovrà contattare le autorità locali.

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

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

NOTA:

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

Fig. 1

Número	Descrição	Especificações	Quantidade
1	Estrutura principal		1
2	Estabilizador frontal		1
3	Junta	Φ10*Φ20*1,6	5
4	Arruela de pressão	Φ10	2
5	Parafuso sextavado de cabeça chata	M10*60	2
6	Parafuso sextavado com pivô	M8*20*P1,0	4
7	Arruela lisa	Φ8*Φ16*1,6	12
8	Pedal direito		1
9	Peça de ligação da calha de deslizamento		1
10	Arruela de pressão	Φ8	1
11	Parafuso sextavado	M8*20	12
12	Parafuso autorroscante de cabeça escareada	M5*12	8

13	Batente da calha de deslizamento		1
14	Estabilizador traseiro		1
15	Peça de ligação para a calha de deslizamento e o estabilizador traseiro		1
16	Porca sextavada cega	M10	2
17	Calha de deslizamento		1
18	Selim		1
19	Pino esférico		1
20	Parafuso sextavado	M10*100	1
21	Contraporca sextavada	M10	1
22	Pedal direito		1
23	Barra do pedal		2
24	Roda de ajuste		1
25	Monitor		1
26	Tampa traseira da peça de ligação do monitor		1
27	Parafuso autorroscante	M6*12	1
28	Junta	Φ6*Φ16	1

29	Peça de ligação do monitor		1
30	Tampa decorativa		1

2. ANTES DE USAR

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

Conteúdo da caixa

- Máquina de remo
- Kit de ferramentas
- 2 pilhas AAA
- Manual de instruções

3. FUNCIONAMENTO

Instruções de instalação

PASSO 1. Fig. 2

1. Coloque a estrutura principal (1) no estabilizador frontal (2). Fixe-os com dois parafusos sextavados de cabeça chata (5), duas juntas (3) e duas arruelas de pressão (4).

PASSO 2. Fig. 3

1. Coloque o estabilizador traseiro (14) por baixo da peça de ligação (15). A seguir, fixe as duas partes com as duas porcas sextavadas cegas (16) e as duas juntas (3).
2. Coloque a peça de ligação na calha de deslizamento. A seguir, fixe as duas partes com quatro parafusos sextavados (11), duas arruelas de pressão (10) e duas arruelas lisas (7).

PASSO 3. Fig. 4

1. Retire o batente da calha (13). Em seguida, coloque o selim (18) na parte da frente da calha de deslizamento.
2. Insira a peça de ligação (9) no orifício da calha e fixe-a com quatro parafusos sextavados

(11), duas arruelas de pressão (10) e duas arruelas planas (7).

- Volte a colocar o batente (13) na calha de deslizamento e fixe-o firmemente com um parafuso autorroscante de cabeça escareada (12).

PASSO 4. Fig. 5

- Coloque a estrutura principal com a peça de ligação da calha de deslizamento (9).
- Fixe-a com um parafuso sextavado (20), uma contraporca sextavada (21) e uma junta (3).
- Coloque o pino esférico (19).
- Aperte a roda de ajuste (24) com a porca superior para garantir a sua fixação.

PASSO 5. Fig. 6

- Insira as barras dos pedais (23) no orifício da estrutura principal (1).
- Insira os pedais direito (22) e esquerdo (8) nas barras dos pedais (23).
- Fixe cada pedal com duas arruelas lisas (7) e dois parafusos sextavados com pivô (6). Terá de utilizar duas chaves ao mesmo tempo para os fixar corretamente.

PASSO 6. Fig. 7

- Com a ponta de um parafuso sextavado, retire os parafusos da parte de trás do monitor (25). A seguir, ligue os dois fios do contador aos dois fios da peça de ligação do monitor (29). Alinhe-os com os quatro orifícios do monitor e volte a instalá-los com os parafusos que foram retirados.
- Retire o parafuso autorroscante (27) e a junta (28) da estrutura principal (1). Coloque a tampa decorativa (30) na peça de ligação do monitor (29) e, em seguida, ligue os fios da estrutura principal (1) com os da peça de ligação (29). A seguir, insira a peça de ligação (29) no orifício da estrutura principal (1). Volte a apertar o parafuso autorroscante (27) e a junta (28). Certifique-se de que os parafusos estão bem apertados e que a tampa decorativa (30) está bem colocada.
- Finalmente, coloque a tampa traseira da peça de ligação do monitor (26).

Ajustar a resistência e dobragem da máquina

Ajustar a resistência. Fig. 8

A resistência é regulada rodando e ajustando a roda de ajuste. A rotação no sentido horário aumenta a resistência, enquanto a rotação no sentido anti-horário a reduz. A máquina tem 8 níveis de resistência.

Dobragem da máquina

Passo 1. Desaperte a roda e retire-a.

Fig. 9

Passo 2. Levante lentamente a calha de deslizamento até ficar na vertical e insira a roda no orifício. Ajuste a posição da porca da roda e, em seguida, gire a roda para a posição

correspondente. A máquina deve ser dobrada corretamente.

Fig. 10

MODOS

Fig. 11

Nome	Função
MODE	Seleção do modo
SET	Definir o valor
RESET	Estabelecer o valor 0

Funcionamento

Ligue o ecrã LCD durante 1 segundo. Simultaneamente, emitirá um sinal sonoro longo, o ecrã mostrará "COUNT" e "0". O modo normal é ativado um segundo depois.

Função dos botões

MODE

Toque no MODE para definir o valor de uma função. Quando estiver selecionada uma função, o valor desta piscará. Se passarem 15 segundos sem efetuar qualquer definição, o monitor sairá automaticamente do modo de definição.

A sequência de funções é:

TIME (TEMPO) – COUNT (CONTAGEM) – DIST (DISTÂNCIA) – CALORIES (CALORIAS) – STROKES/MIN (BRAÇADAS/MIN)

Saia do modo de definição e regresse ao modo normal.

SET

Uma vez na função correspondente, prima SET para aumentar o valor da definição. Se continuar a premir durante 2 segundos, aumentará rapidamente (1 segundo aumenta em 5 unidades).

RESET

- Quando estiver na função correspondente, prima RESET para apagar o valor atual.
- Se premir RESET no modo normal, este não funcionará.
- Mantenha premido RESET durante 2 segundos para apagar todos os dados, e o ecrã de todos os dados voltará a 0. O ecrã LCD apresentará todos os dados durante 1 segundo. Ao mesmo tempo, emitirá um sinal sonoro longo e, a seguir, o ecrã mostrará "COUNT" e "0".

TEMPORIZADOR

- Mede o tempo decorrido desde o início do movimento até à paragem do mesmo, regressando a 0 após atingir o valor máximo. Quando detetar um movimento, o temporizador iniciará-se-á.

- Se não for detetado qualquer movimento no espaço de 4 segundos, o tempo parará e será apresentado "STOP". Defina o tempo de exercício e será emitido um sinal sonoro quando o tempo programado for atingido.
- O intervalo é de 0:00 a 99:00.

500M/MIN

Esta é uma definição por defeito do sistema. Indica o tempo necessário para remar uma distância de 500 m. O intervalo é de 0:00 a 99:00.

COUNT (Contador)

- Intervalo de medição: 0 - 9999 (quando o valor máximo do intervalo é atingido, o contador regressa a 0).
- Intervalo de regulação: 10 - 9990. Cada vez que carregar no botão, acrescenta o valor em 10.

DIST.

- Mede a distância percorrida desde o início do movimento até à paragem do mesmo.
- Intervalo de mediação: 0,0 - 99,9 km(ml) (quando o valor máximo do intervalo é atingido, o contador regressa a 0).

CAL.

- Mede o número de calorias queimadas desde o início do exercício até ao fim do mesmo.
- Intervalo de medição: 0 - 9999 (quando o valor máximo do intervalo é atingido, o contador regressa a 0).

STROKES/MIN (braçadas/min)

Mede a frequência das braçadas por minuto de movimento.

STANDBY

Se não se detetar qualquer atividade no espaço de 4 minutos, o monitor entrará no modo Standby. O ecrã LCD desligar-se-á depois de entrar no modo Standby.

Ligar o monitor

O sistema começa a funcionar quando for detetado um movimento ou se premir qualquer botão.

Sinal sonoro

Quando o sistema é ligado, emitirá um sinal sonoro.

- Cada vez que premir um botão, soará um sinal sonoro (um toque longo produz o mesmo som que um toque curto).
- Quando o tempo, a distância e as calorias definidos voltarem a 0, soarão quatro sinais

sonoros de aviso. Se for premido outro botão antes de o sinal sonoro de aviso tiver terminado, o sinal de aviso parará. A função do segundo botão premido não será executada.

Pilhas

- O monitor funciona com 2 pilhas AAA.
- Se o ecrã do monitor não for visualizado corretamente, recolque as pilhas para obter melhores resultados.
- Ao alterar as pilhas, todos os registos serão apagados.
- Substitua a pilha. Prima a aba do compartimento para pilhas e substitua-as.

4. LIMPEZA E MANUTENÇÃO**Manutenção**

1. Verifique periodicamente se existem peças soltas ou danificadas.
2. Antes de cada utilização, verifique se todos os componentes da máquina estão bem fixados e substitua atempadamente as peças defeituosas.
3. Limpe regularmente a máquina com um pano macio e um detergente neutro e não utilize solventes ou detergentes corrosivos.
4. Quaisquer problemas relacionados com o rolamento, a correia de transmissão ou o desgaste das peças rotativas não devem ser reparados por si; contacte o Centro de Assistência Técnica Cecotec.
5. Evite expor a máquina à luz solar direta, especialmente o monitor. Guarde a máquina num local limpo e seco, fora do alcance das crianças.

Nota: Se tiver um problema com o remo, deixe de o utilizar até o problema estar resolvido.

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. 12
- 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. 13
- Arrefecimento: alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 12

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. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Possível solução
Resistência baixa.	Definição incorreta da resistência.	Ajuste a resistência de acordo com a sua necessidade.
	Desgaste da correia ou da corrente.	Substitua a correia ou a corrente, se necessário.
Ruído excessivo.	Peças soltas ou mal ajustadas.	Verifique e aperte todas as peças soltas.
	Desgaste da correia ou da corrente.	Substitua a correia ou a corrente, se necessário.
O monitor não funciona.	Problemas com a ligação elétrica.	Verifique as ligações elétricas e cabos.
	Pilhas do monitor esgotadas.	Substitua as pilhas.
Movimento irregular.	Desgaste do assento ou da calha.	Lubrifique ou substitua as peças gastas.
	Pedais soltos ou gastos.	Ajuste ou substitua os pedais, se necessário.

7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07223
 Produto: DrumFit Rower 9000 Regatta
 Peso máximo utilizador: 110 kg
 Classe: HC

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

OPMERKING:

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

Fig. 1

Nummer	Beschrijving	Specificaties	Hoeveelheid
1	Hoofdframe		1
2	Voorstabilisator		1
3	Afdichting	Φ10*Φ20*1.6	5
4	Borgring	Φ10	2
5	Platte zeskantschroef	M10*60	2
6	Zeskantige draaibout	M8*20*P1.0	4
7	Vlakke sluitring	Φ8*Φ16*1.6	12
8	Linker pedaal		1
9	Verbindingsstuk voor geleider		1
10	Borgring	Φ8	1
11	Zeskantschroef	M8*20	12
12	Zelftappende verzonken kopschroef	M5*12	8

13	Stop voor geleider		1
14	Achter stabilisator		1
15	Verbindingsstuk voor geleider en achterstabilisator		1
16	Wartel zeskantmoer	M10	2
17	Schuifgeleider		1
18	Zadel		1
19	Kogelpen		1
20	Zeskantbout	M10*100	1
21	Zeskantige borgmoer	M10	1
22	Rechter pedaal		1
23	Pedaalstangen		2
24	Knop		1
25	Teller		1
26	Achterklep van de metaeraansluiting		1
27	Zelftappende inbusbout	M6*12	1
28	Afdichting	Φ6*Φ16	1

29	Meteraansluiting		1
30	Sierdop		1

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

Inhoud van de doos

- Roeimachine
- Toolkit
- 2 AAA-batterijen
- Handleiding

3. WERKING

Installatie instructies

STAP 1. Fig. 2

1. Verbind het hoofdframe (1) met de voorste stabilisator (2). Zet ze vast met twee platte zeskantschroeven (5), twee afdichtingen (3) en twee borgringen (4).

STAP 2. Fig. 3

1. Plaats de achterste stabilisator (14) onder het verbindingsstuk (15). Zet de twee delen vervolgens vast met de twee wartel zeskantmoeren (16) en twee afdichtingen (3).
2. Plaats het verbindingsstuk op de geleiderail. Zet de twee delen vervolgens vast met vier zeskantige schroeven (11), twee borgringen (10) en twee vlakke sluitringen (7).

STAP 3. Fig. 4

1. Verwijder eerst de stop van de geleider (13). Plaats vervolgens het zadel (18) op de voorkant van de geleiderail.
2. Steek het verbindingsstuk (9) in het gat in de geleiderail en zet het vast met vier zeskantige

schroeven (11), twee borgringen (10) en twee vlakke sluitringen (7).

3. Plaats de stop van de geleider (13) terug op de geleiderail en zet deze stevig vast met een zelftappende verzonken schroef (12).

STAP 4. Fig. 5

1. Verbind het hoofdframe met het verbindingsstuk van de geleiderail (9).
2. Zet het vast met een zeskantbout (20), een zeskantmoer (21) en een afdichting (3).
3. Plaats de kogelpen (19).
4. Draai de knop (24) met de bovenste moer vast zodat deze goed vastzit.

STAP 5. Fig. 6

1. Steek de pedaalstangen (23) in het gat in het hoofdframe (1).
2. Steek de rechter (22) en linker (8) pedalen in de pedaalstangen (23).
3. Zet elk pedaal vast met twee vlakke sluitringen (7) en twee zeskantige draaibouten (6). U moet twee moersleutels tegelijk gebruiken om ze goed vast te zetten.

STAP 6. Fig. 7

1. Verwijder met de punt van een zeskantige schroef de schroeven aan de achterkant van de teller (25). Verbind vervolgens de twee draden van de meter met de twee draden van de meteraansluiting (29). Lijn ze uit met de vier gaten in de teller en monteer ze opnieuw met de verwijderde schroeven.
2. Verwijder de zelftappende inbusbout (27) en afdichting (28) van het hoofdframe (1). Plaats de sierdop (30) op de meteraansluiting (29) en verbind vervolgens de draden van het hoofdframe (1) met die van de meteraansluiting (29). Steek vervolgens het verbindingsstuk (29) in het gat in het hoofdframe (1). Draai de zelftappende inbusbout (27) en de afdichting (28) weer vast. Zorg ervoor dat de schroeven stevig vastzitten en plaats de sierdop (30).
3. Plaats ten slotte de achterste afdekking van de teller aansluiting (26).

Machinesterkte en vouwregeling

Regeling van de weerstand. Fig. 8

De weerstand wordt aangepast door de stelknop te draaien en af te stellen. Rechtsom draaien verhoogt de weerstand, linksom draaien verlaagt deze. De machine heeft 8 verstelposities.

Opvouwen van de machine

Stap 1. Draai de knop los en verwijder hem.

Fig. 9

Stap 2. Til de geleider langzaam op tot hij verticaal staat en steek de knop in het gat. Pas de positie van de knopmoer aan en draai de knop vervolgens in de overeenkomstige stand. De machine moet correct gevouwen zijn.

Fig. 10

Modus van het scherm

Fig. 11

Naam	Functie
MODE	Modusselectie knop
SET	De oplopende waarde instellen
RESET	Waarde op 0 zetten (wissen)

Werking

Zet het LCD-scherm één seconde aan. Tegelijkertijd laat de zoemer een lang "BI"-geluid horen, wordt het COUNT-icoon weergegeven en toont het bijbehorende venster 0. De normale modus wordt een seconde later geactiveerd.

Functie van de knoppen

MODE

Druk op de MODE knop om de waarde van een functie aan te passen. Wanneer u hierop drukt, knippert het bijbehorende cijfer. Als er 15 seconden voorbijgaan zonder aanpassingen te maken, verlaat de monitor automatisch de aanpassingsmodus.

De schakelvolgorde van de functies is:

TIME (TIJD) COUNT (TELLER) DIST (AFSTAND) CALORIES (CALORIEËN) STROKES/MIN (SLAGEN/MIN)

Sluit de instellingsmodus af en keer terug naar de normale modus.

SET

- Druk in de betreffende functie op de SET knop om de instellingswaarde te verhogen. Als u 2 seconden lang blijft drukken, neemt de waarde snel toe (1 seconde verhoogt met 5 eenheden).
- Druk op de SET knop als u niet in de configuratiemodus bent.

RESET

- Druk op de RESET knop om de huidige waarde te wissen.
- Als u in de configuratiemodus niet op de RESET knop drukt, zal deze niet werken.
- Houd de RESET knop 2 seconden ingedrukt om alle gegevens te wissen, waarna de weergave van alle gegevens terugkeert naar nul. Het LCD-scherm toont alle gegevens gedurende 1 seconde. Tegelijkertijd piept de zoemer gedurende lange tijd "BI", waarna het icoon "COUNT" en het bijbehorende venster "0" weergeven.

TIMER

- Het meet de tijd die verstrijkt tussen het begin van de beweging en het einde van de beweging en keert terug naar nul na het bereiken van de maximumwaarde. Start de timer

wanneer er een signaal binnenkomt.

- Als er binnen 4 seconden geen snelheidssignaal wordt ingevoerd, stopt de tijd en wordt "STOP" weergegeven. Stel de oefentijd in en er klinkt een pieptoon wanneer de geprogrammeerde tijd is bereikt.
- De waarde gaat van 0:00 tot 99:00.

500M/MIN

Dit is een standaardinstelling van het systeem. Geeft de tijd aan die nodig is om een afstand van 500 m te roeien. De waarde gaat van 0:00 tot 99:00.

CNT (Teller)

- Meetbereik: 0 -9999, wanneer de maximumwaarde van het bereik is bereikt, gaat de teller terug naar nul.
- Instelbereik: 10 tot 9990. Elke druk op de instelling voegt 10 eenheden toe.

DIST

- Het meet de afstand die is afgelegd vanaf het begin van de beweging tot het einde van de beweging.
- Meetbereik: 0,0-99,9KM(ML), wanneer de maximumwaarde van het bereik is bereikt, gaat de teller terug naar nul.

CAL

- Meet het aantal verbrande calorieën vanaf het begin tot het einde van de training.
- Meetbereik: 0-9999, wanneer de maximumwaarde van het bereik is bereikt, gaat de teller terug naar nul.

STROKES/MIN

Meet de frequentie van het aantal slagen per minuut beweging.

SLEEP

Als er binnen 4 minuten geen bewegingssignaal en geen hartslagsignaal wordt ingevoerd en er geen knop wordt ingedrukt, schakelt de monitor over naar de modus SLEEP. Het LCD-scherm wordt uitgeschakeld nadat de slaapmodus is ingeschakeld.

De monitor inschakelen

Het systeem begint te werken wanneer een afstandssignaal, signaal voor modusverandering, instelsignaal, ingangssignaal voor reset of een puls-signaal wordt gedetecteerd.

Akoestisch signaal

- Wanneer het systeem wordt ingeschakeld, laat de luidspreker een "BI"-geluid horen.
- "BI" klinkt telkens als u op een knop drukt; lang indrukken maakt hetzelfde geluid als kort indrukken.

- Als de ingestelde tijd, afstand en calorieën weer op nul staan, klinken er vier "BI-BI-BI-BI"-waarschuwingstonen. Als een tweede knop wordt ingedrukt voordat de waarschuwingstoon is afgelopen, stopt de waarschuwingstoon. Wanneer de tweede knop wordt ingedrukt, stopt de waarschuwingstoon en wordt de functie niet uitgevoerd.

Batterijen

- Dit display werkt op 2 AAA-batterijen.
- Als het monitorscherm niet correct wordt weergegeven, plaatst u de batterijen opnieuw voor de beste resultaten.
- Als de batterijen worden vervangen, worden alle records verwijderd.
- Vervang de batterijen. Druk op de knop aan de onderkant van de LED-box om het deksel te openen, druk vervolgens op de knop aan de achterkant om de batterijhouder te openen en vervang de batterijen.

4. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

Onderhoud

1. Controleer het product regelmatig op losse of beschadigde onderdelen.
2. Controleer voor elk gebruik of alle onderdelen van de machine goed vastzitten en vervang defecte onderdelen tijdig.
3. Maak het apparaat regelmatig schoon met een zachte doek en een neutraal schoonmaakmiddel en gebruik geen oplosmiddelen of bijtende schoonmaakmiddelen.
4. Problemen met de lagers, de aandrijfriem of slijtage van de draaiende onderdelen mogen niet zelf worden gerepareerd; neem contact op met de Technische Dienst van Cecotec.
5. Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht, vooral de meter niet. Bewaar het apparaat op een schone, droge plaats buiten het bereik van kinderen.

OPMERKING: Als u een probleem hebt met de roeimachine, gebruik hem dan niet meer totdat het probleem is opgelost.

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. 12
- 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. 13
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 12

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. PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing
Lage weerstand	Verkeerde weerstandsinstelling	Pas de weerstand aan uw niveau aan
	Slijtage aan de riem of ketting	Vervang de riem of ketting indien nodig.
Overmatig lawaai	Losse of slecht passende onderdelen	Alle losse onderdelen controleren en vastdraaien
	Slijtage aan de riem of ketting	Vervang de riem of ketting indien nodig.
Monitor werkt niet	Problemen met de elektrische aansluiting	Elektrische aansluitingen en kabels controleren
	Lege batterijen in de monitor	De batterijen in de monitor vervangen
Onregelmatige beweging	Slijtage aan de zitting of geleider	Versleten onderdelen smeren of vervangen
	Loszittende of versleten pedalen	Stel de pedalen bij of vervang ze indien nodig.

7. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07223
 Product: Drumfit Rower 9000 Regatta
 Maximaal gebruikersgewicht: 110Kg
 Clase HC

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 vervoelvoudigd, 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

UWAGA:

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

Rys. 1

Liczba	Opis	Specyfikacje	Ilość
1	Główna struktura		1
2	Stabilizator przedni		1
3	Złączka	Φ10*Φ20*1.6	5
4	Podkładka zabezpieczająca	Φ10	2
5	Śruba z łbem sześciokątnym	M10*60	2
6	Wkręty dociskowe z gniazdem sześciokątnym z czopem	M8*20*P1.0	4
7	Podkładka płaska	Φ8*Φ16*1.6	12
8	Lewy pedał		1
9	Element łączący szyny ślizgowej		1
10	Podkładka zabezpieczająca	Φ8	1
11	Śruba sześciokątna	M8*20	12
12	Śruby samogwintujące z łbem stożkowym	M5*12	8

13	Płyta szyny ślizgowej		1
14	Stabilizator tylny		1
15	Element łączący szyny ślizgowej i tylny stabilizator		1
16	Nakrętka sześciokątna ślepa	M10	2
17	Szyna ślizgowa		1
18	Siodełko		1
19	Sworzeń kulowy		1
20	Śruba sześciokątna	M10*100	1
21	Nakrętka zabezpieczająca sześciokątna	M10	1
22	Prawy pedał		1
23	Pręty pedatów		2
24	Pokrętło		1
25	Licznik		1
26	Tyłna pokrywa elementu przyłączeniowego licznika		1
27	Śruba samogwintująca z tłem gniazdowym	M6*12	1
28	Złączka	Φ6*Φ16	1

29	Element przyłączeni licznika		1
30	Dekoracyjna pokrywa		1

2. PRZED UŻYCIEM

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

Zawartość opakowania

- Wioślarz
- Zestaw narzędzi
- 2 baterie typu AAA
- Ta instrukcja obsługi

3. FUNKCJONOWANIE

Instrukcje instalacji

KROK 1. Rys 2

1. Podłącz ramę główną (1) do stabilizatora przedniego (2). Przymocuj je za pomocą dwóch śrub z tłem sześciokątnym płaskim (5), dwóch uszczerek (3) i dwóch podkładek zabezpieczających (4).

KROK 2. Rys. 3

1. Umieść tylny stabilizator (14) pod elementem łączącym (15). Następnie bezpiecznie zamocuj obie części za pomocą dwóch zaślepionych nakrętek sześciokątnych (16) i dwóch uszczerek (3).
2. Umieść element łączący na szynie ślizgowej. Następnie zamocuj obie części za pomocą czterech śrub sześciokątnych (11), dwóch podkładek zabezpieczających (10) i dwóch podkładek płaskich (7).

KROK 3. Rys. 4

1. Najpierw zdejmij płyt szyny ślizgowej (13). Następnie umieść siodetko (18) z przedniej strony szyny ślizgowej.
2. Włóż element łączący (9) do otworu w szynie ślizgowej i zabezpiecz go czterema śrubami sześciokątnymi (11), dwiema podkładkami zabezpieczającymi (10) i dwiema podkładkami płaskimi (7).
3. Załóż płyt (13) na szynę ślizgową i zabezpiecz go mocno za pomocą samogwintującego śruby z tłem stożkowym (12).

KROK 4. Rys. 5

1. Potłącz ramę główną z elementem łączącym szyny ślizgowej (9).
2. Zabezpiecz ją śrubą sześciokątną (20), nakrętką sześciokątną (21) i uszczelką (3).
3. Zamontować sworzeń kulowy (19).
4. Dokręć pokrętło (24) nakrętką, aby upewnić się, że jest dobrze zamocowane.

KROK 5. Rys. 6

1. Włóż pręty pedałów (23) do otworu w ramie głównej (1).
2. Włóż prawy (22) i lewy (8) pedał do prętów pedałów (23).
3. Przymocuj każdy pedał za pomocą dwóch zwykłych podkładek (7) i dwóch śrub z tłem sześciokątnym z czopem (6). Do ich prawidłowego zamocowania konieczne będzie użycie dwóch kluczy jednocześnie.

KROK 6. Rys. 7

1. Za pomocą końcówki śruby sześciokątnej wykręć śruby z tyłu licznika (25). Następnie podłącz dwa kable licznika do dwóch kabli element łączący licznika (29). Dopasuj je do czterech otworów w ladzie i zainstaluj ponownie za pomocą wykręconych śrub.
2. Odkręć śrubę samogwintującą z tłem gniazdowym (27) i zdejmij uszczelkę (28) z ramy głównej (1). Umieść dekoracyjną pokrywę (30) na złączu licznika (29), a następnie potłącz kable ramy głównej (1) z kablami elementu łączącego (29). Następnie włóż element łączący (29) do otworu w ramie głównej (1). Dokręć śrubę samogwintującą z tłem gniazdowym (27) i uszczelkę (28). Upewnij się, że śruby są dobrze dokręcone i załóż pokrywę dekoracyjną (30).
3. Na koniec zamontuj tylną pokrywę elementu łączącego licznika (26).

Regulacja oporu i składanie maszyny**Regulacja oporu.** Rys. 8

Opór jest regulowany poprzez obracanie i regulowanie pokrętła regulacji. Obrót w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara zwiększa opór, podczas gdy obrót w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara zmniejsza go. Urządzenie ma 8 pozycji regulacji.

Składanie maszyny

Krok 1. Poluzuj pokrętło i zdejmij je.

Rys. 9

Krok 2. Powoli podnieś szynę ślizgową do pozycji pionowej i włóż pokrętło do otworu. Wyreguluj położenie nakrętki pokrętła, a następnie obróć pokrętło do odpowiedniej pozycji. Urządzenie zostanie prawidłowo poskładane.

Rys. 10

Tryby wyświetlacza

Rys. 11

Nazwa	Funkcja
MODE	Przycisk wyboru trybu
SET	Ustawianie wartości przyrostu
RESET	Ustaw wartości na 0 (resetowanie)

Funkcjonowanie

Włącz wyświetlacz LCD na jedną sekundę. W tym samym czasie brzęczyk emituje długi dźwięk "BI", wyświetlana jest ikona COUNT, a odpowiednie okno pokazuje 0. Tryb normalny zostanie aktywowany sekundę później.

Funkcja przycisków**MODE**

Naciśnij przycisk MODE, aby dostosować wartość funkcji. Po naciśnięciu miga odpowiednia cyfra. Jeśli po upływie 15 sekund nie zostanie dokonana żadna regulacja, monitor automatycznie wyjdzie z trybu regulacji.

Kolejność przetaczania funkcji jest następująca:

TIME (CZAS) COUNT (LICZNIK) DISTANCE (DYSTANS) CALORIES (KALORIE) STROKES/MIN (UDERZEŃ/MIN)

Wyjście z trybu ustawień i powrót do trybu normalnego.

SET

- Po przejściu do odpowiedniej funkcji naciśnij przycisk SET, aby zwiększyć wartość ustawienia. Jeśli będziesz kontynuować naciskanie przez 2 sekundy, wartość ta szybko wzrośnie (po 1 sekundzie wartość wzrośnie o 5 jednostek).
- Naciśnij przycisk SET, gdy nie jesteś w trybie ustawień.

RESET

- Po przejściu do odpowiedniej funkcji naciśnij przycisk RESET, aby wyczyścić bieżącą wartość.

- Jeśli w trybie ustawień nie zostanie naciśnięty przycisk RESET, urządzenie nie będzie działać.
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk RESET przez 2 sekundy, aby wyczyścić wszystkie dane, a wyświetlacz wszystkich danych powróci do zera. Wyświetlacz LCD będzie wyświetlał wszystkie dane przez 1 sekundę. W tym samym czasie brzęczyk wyda długi sygnał dźwiękowy „BI”, a następnie ikona „COUNT” i odpowiednie okno wyświetli „0”.

CZASOMIERZ

- Mierzy czas, który upłynął od rozpoczęcia ruchu do jego zatrzymania, powraca do zera po osiągnięciu maksymalnej wartości. Po pojawieniu się sygnału uruchom licznik czasu.
- Jeśli w ciągu 4 sekund nie zostanie wprowadzony żaden sygnał prędkości, czas zostanie zatrzymany i wyświetlony zostanie komunikat „STOP”. Ustaw czas ćwiczenia, a po osiągnięciu zaprogramowanego czasu rozlegnie się sygnał dźwiękowy.
- Wartość ta mieści się w zakresie od 0:00 do 99:00.

500M/MIN

Jest to domyślne ustawienie systemu. Wskazuje czas wymagany do wioślowania dystansu 500 m. Wartość ta mieści się w zakresie od 0:00 do 99:00.

CNT (Licznik)

- Zakres pomiarowy: 0 ~ 99999, po osiągnięciu maksymalnej wartości zakresu licznik powraca do zera.
- Zakres ustawień: od 10 do 9990. Każde naciśnięcie ustawienia dodaje 10 jednostek.

DIST

- Mierzy on odległość przebytą od rozpoczęcia ruchu do jego zatrzymania.
- Zakres mierzenia: 0.0~99.9KM(ML), po osiągnięciu maksymalnej wartości zakresu licznik powraca do zera.

CAL

- Mierzy liczbę kalorii spalonych od początku do końca ćwiczeń.
- Zakres mierzenia: 0~9999, po osiągnięciu maksymalnej wartości zakresu licznik powraca do zera.

STROKES/MIN

Mierzy częstotliwość uderzeń na minutę ruchu.

SLEEP

Jeśli w ciągu 4 minut nie pojawi się sygnał ruchu ani sygnał tętna, nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, monitor przejdzie w tryb SLEEP. Wyświetlacz LCD wyłączy się po przejściu w tryb uśpienia.

Włączanie monitora

System zaczyna funkcjonować po rozpoznaniu sygnału dystansu, sygnału zmiany trybu, sygnału ustawień, wejścia sygnału resetowania lub sygnału impulsu.

Sygnał dźwiękowy

Po włączeniu systemu głośnik emituje dźwięk „BI”.

- „BI” rozbrzmiewa po każdym naciśnięciu przycisku; długie naciśnięcie powoduje taki sam dźwięk, jak krótkie naciśnięcie.
- Gdy ustawiony czas, dystans i kalorie powrócą do zera, rozlegną się cztery dźwięki ostrzegawcze „BI-BI-BI-BI”. Jeśli drugi przycisk zostanie naciśnięty przed zakończeniem dźwięku ostrzegawczego, dźwięk ostrzegawczy zostanie zatrzymany. Po naciśnięciu drugiego przycisku dźwięk ostrzegawczy wyłączy się, a funkcja przycisku nie zostanie wykonana.

Baterie

- Wyświetlacz wykorzystuje 2 baterie typu AAA.
- Jeśli ekran monitora nie jest wyświetlany prawidłowo, należy ponownie zainstalować baterię w celu uzyskania optymalnych rezultatów.
- Po wymianie baterii wszystkie zapisy są usuwane.
- Wymień baterię. Naciśnij przycisk na spodzie obudowy LED, aby otworzyć pokrywę, a następnie naciśnij przycisk z tyłu, aby otworzyć komorę baterii i wymienić baterię.

4. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Konserwacja

1. Okresowo sprawdzać produkt pod kątem poluzowanych lub uszkodzonych części.
2. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie elementy urządzenia są dobrze zamocowane i wymienić uszkodzone części w odpowiednim czasie.
3. Urządzenie należy regularnie czyścić miękką ściereczką i neutralnym detergentem, nie używając rozpuszczalników ani agresywnych detergentów.
4. Wszelkie problemy związane z łożyskiem, paskiem napędowym lub zużyciem części obrotowych nie powinny być naprawiane samodzielnie; należy skontaktować się z centrum serwisowym Cecotec.
5. Należy unikać wystawiania urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, zwłaszcza licznika. Urządzenie należy przechowywać w czystym i suchym miejscu, niedostępnym dla dzieci.

Uwaga: Jeśli masz problem z wioślarzem, przestań go używać, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Prawidłowe szkolenie musi 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. 12
- 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. 13
- Chłodzenie: prostowanie od 5 do 10 minut. Zwiększy to twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 12

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. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Możliwe rozwiązanie
Niski opór	Nieprawidłowe ustawienie oporu	Dostosowanie oporu do poziomu użytkownika
	Zużycie paska lub łańcucha	W razie potrzeby wymień pasek lub łańcuch
Nadmierny hałas	Luźne lub źle dopasowane części	Sprawdzenie i dokręcenie wszystkich luźnych części
	Zużycie paska lub łańcucha	W razie potrzeby wymień pasek lub łańcuch
Monitor nie działa	Problemy z połączeniem elektrycznym	Sprawdzenie połączeń elektrycznych i kabli
	Rozładowane baterie w monitorze	Wymiana baterii w monitorze
Nieregularny ruch	Zużycie siedziska lub szyny	Przesmarowanie lub wymiana zużytych części
	Luźne lub zużyte pedały	W razie potrzeby wyregulować lub wymienić pedały

7. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07223

Produkt: Drumfit Rower 9000 Regatta

Waga maksymalna użytkownika: 110Kg

Klasa HC

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 bateria muszą być utylizowane oddzielnie od odpadów domowych. Kiedy produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy wyjąć baterie/ 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. Przestrzeganie 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 (elektryczny, mechaniczny, fotokopiowany, nagrywany lub podobny) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. DÍLY A SOUČÁSTI

POZNÁMKA:

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

Obr. 1

Číslo	Popis	Specifikace	Počet
1	Hlavní rám		1
2	Přední stabilizátor		1
3	Těsnění	Φ10*Φ20*1.6	5
4	Pojistná podložka	Φ10	2
5	Šroub se šestihrannou hlavou	M10*60	2
6	Šroub se šestihrannou hlavou a čepem	M8*20*P1.0	4
7	Podložka plochá	Φ8*Φ16*1.6	12
8	Levý pedál		1
9	Spojovací díl kluzné lišty		1
10	Pojistná podložka	Φ8	1
11	Šestihranný šroub	M8*20	12
12	Samořezný šroub se zápusťnou hlavou	M5*12	8

13	Zarážka kluzné lišty		1
14	Zadní stabilizátor		1
15	Spojovací díl kluzné lišty a zadního stabilizátoru		1
16	Slepá šestihranná matice	M10	2
17	Kluzná lišta		1
18	Sedlo		1
19	Kulový čep		1
20	Šestihranný čep	M10*100	1
21	Matice pojistná šestihranná	M10	1
22	Pravý pedál		1
23	Pedálové tyče		2
24	Kolečko		1
25	Počítadlo		1
26	Zadní kryt spojovacího dílu počítadla		1
27	Samořezný šroub s válcovou hlavou	M6*12	1
28	Těsnění	Φ6*Φ16	1

29	Spojovací díl počítačidla		1
30	Dekoratивní kryt		1

2. PŘED POUŽITÍM

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

Obsah krabice

- Veslovací тренаžér
- Sada nářadí
- 2 baterie typu AAA
- Tento návod k použití

3. PROVOZ

Pokyny k instalaci

KROK 1. Obr. 2

1. Připojte hlavní rám (1) k přednímu stabilizátoru (2). Zajistěte je dvěma šestihrannými šrouby s plochou hlavou (5), dvěma těsněními (3) a dvěma pojistnými podložkami (4).

KROK 2. Obr. 3

1. Umístěte zadní stabilizátor (14) pod spojovací díl (15). Poté oba díly zajistěte dvěma šestihrannými maticemi (16) a dvěma těsněními (3).
2. Nasadte spojovací díl na kluznou lištu. Následně oba díly zajistěte čtyřmi šestihrannými šrouby (11), dvěma pojistnými podložkami (10) a dvěma plochými podložkami (7).

KROK 3. Obr. 4

1. Nejprve odstraňte zarážku lišty (13). Poté nasadte sedlo (18) na přední část kluzné lišty.
2. Vložte spojovací díl (9) do otvoru v kluzné liště a zajistěte jej čtyřmi šestihrannými šrouby (11), dvěma pojistnými podložkami (10) a dvěma plochými podložkami (7).

3. Znovu nasadte zarážku (13) na kluznou lištu a pevně ji zajistěte samořezným šroubem se zápusťnou hlavou (12).

KROK 4. Obr. 5

1. Spojte hlavní rám se spojovacím dílem kluzné lišty (9).
2. Zajistěte ho šestihranným šroubem (20), šestihrannou pojistnou maticí (21) a těsněním (3).
3. Nasadte kulový čep (19).
4. Utáhněte kolečko (24) šestihrannou pojistnou maticí, aby bylo zajištěno.

KROK 5. Obr. 6

1. Vložte pedálové tyče (23) do otvoru v hlavním rámu (1).
2. Vložte pravý (22) a levý (8) pedál do pedálových tyčí (23).
3. Každý pedál zajistěte dvěma plochými podložkami (7) a dvěma šestihrannými šrouby s čepem (6). K jejich správnému upevnění je třeba použít dva klíče najednou.

KROK 6. Obr. 7

1. Pomocí hrotu šestihranného šroubu odstraňte šrouby umístěné v zadní části počítačidla (25). Poté připojte dva kabely počítačidla ke dvěma kabelům spojovacího dílu počítačidla (29). Zarovnejte je se čtyřmi otvory v počítačidle a znovu je namontujte pomocí vyjmutých šroubů.
2. Z hlavního rámu (1) odstraňte samořezný šroub s válcovou hlavou (27) a těsnění (28). Na spojovací díl (29) nasadte dekorativní kryt (30) a poté spojte kabely hlavního rámu (1) s kabely spojovacího dílu (29). Poté vložte spojovací díl (29) do otvoru v hlavním rámu (1). Znovu upevněte samořezný šroub s válcovou hlavou (27) a těsnění (28). Ujistěte se, že jsou šrouby dobře upevněny, a nasadte dekorativní kryt (30).
3. Nakonec nasadte zadní kryt spojovacího dílu počítačidla (26).

Regulace zátěže a skládání stroje

Regulace zátěže. Obr. 8

Zátěž se reguluje otáčením a nastavováním nastavovacího kolečka. Otáčení ve směru hodinových ručiček zátěž zvyšuje, zatímco otáčení proti směru hodinových ručiček ji snižuje. Stroj má 8 poloh nastavení.

Skládání stroje

Krok 1. Uvolněte kolečko a vyjměte jej.

Obr. 9

Krok 2. Pomalu zvedněte kluznou lištu až dokud nebude ve svislé poloze a zasuňte kolečko do otvoru. Nastavte polohu matice kolečka a poté otočte kolečkem do odpovídající polohy. Stroj bude správně složen.

Obr. 10

Režimy displeje

Obr. 11

Název	Funkce
MODE	Tlačítko pro výběr režimu
SET	Nastavení hodnoty přírůstku
RESET	Nastavení hodnoty na 0 (vynulování)

Provoz

Zapněte displej LCD během jedné sekundy. Současně se ozve dlouhý zvukový signál "BI", zobrazí se ikona COUNT a v příslušném okně se zobrazí 0. Normální režim se aktivuje o sekundu později.

Funkce tlačítek

MODE

Stiskněte tlačítko MODE pro nastavení hodnoty funkce. Po jeho stisknutí bliká příslušná číslice. Pokud uplyne 15 sekund bez provedení jakéhokoli nastavení, monitor automaticky ukončí režim nastavení.

Pořadí přepínání funkcí je následující:

TIME (ČAS) COUNT (POČÍTADLO) DIST (VZDÁLENOST) CALORIES (KALORIE) STROKES/MIN (ZDVIHY/MIN)

Ukončete režim nastavení a vraťte se do normálního režimu.

SET

- Jakmile se dostanete do příslušné funkce, stiskněte tlačítko SET pro zvýšení hodnoty nastavení. Pokud jej budete stiskávat po dobu 2 sekund, bude se rychle zvyšovat (za 1 sekundu se zvýší o 5 jednotek).
- Jestliže se nenacházíte v režimu nastavení, stiskněte tlačítko SET.

RESET

- Když změníte na příslušnou funkci, stiskněte tlačítko RESET, abyste vymazali aktuální hodnotu.
- Pokud v režimu nastavení nestisknete tlačítko RESET, nebude fungovat.
- Stiskněte a podržte tlačítko RESET po dobu 2 sekund pro vymazání všech údajů a zobrazení všech údajů se vynuluje. Na displeji LCD se zobrazí všechny údaje po dobu 1 sekundy. Současně se ozve dlouhý zvukový signál „BI“ a poté ikona „COUNT“ a příslušné okno zobrazí „0“.

ČASOVAČ

- Měří čas uplynulý od začátku pohybu do jeho zastavení, po dosažení maximální hodnoty se vrátí na nulu. Když se objeví signál, spusťte časovač.
- Pokud do 4 sekund nezadáte žádný pokyn k rychlosti, čas se zastaví a na displeji se zobrazí „STOP“. Nastavte čas cvičení a po dosažení naprogramovaného času zazní zvukový signál.
- Hodnota se pohybuje od 0:00 do 99:00.

500M/MIN

Jedná se o výchozí nastavení systému. Udává čas potřebný pro veslování vzdálenosti 500 m. Hodnota se pohybuje od 0:00 do 99:00.

CNT (Počítadlo)

- Rozsah měření: 0 ~ 9999, po dosažení maximální hodnoty rozsahu se počítadlo vynuluje.
- Rozsah nastavení: 10 až 9990. Každé stisknutí nastavení přidá 10 jednotek.

DIST

- Měří ujetou vzdálenost od začátku pohybu do jeho ukončení.
- Rozsah měření: 0,0~99,9KM(ML), po dosažení maximální hodnoty rozsahu se počítadlo vynuluje.

CAL

- Měří počet spálených kalorií od začátku cvičení do jeho konce.
- Rozsah měření: 0~9999, po dosažení maximální hodnoty rozsahu se počítadlo vynuluje.

STROKES/MIN

Měří frekvenci zdvihů za minutu pohybu.

SLEEP

Pokud během 4 minut není zaznamenán žádný pohybový signál ani signál srdečního tepu, není stisknuto žádné tlačítko, monitor přejde do režimu SLEEP. Po přechodu do režimu spánku se displej LCD vypne.

Zapnutí monitoru

Systém začne fungovat, když je detekován signál vzdálenosti, signál změny režimu, signál nastavení, vstupní signál resetování nebo pulzní signál.

Zvukový signál

Po zapnutí systému vydává reproduktor zvukový signál „BI“.

- „BI“ se ozve při každém stisknutí tlačítka; dlouhé stisknutí vydá stejný zvuk jako krátké stisknutí.
- Jakmile se nastavený čas, vzdálenost a kalorie vynulují, zazní čtyři varovné tóny „BI-BI-BI-“

BI". Pokud stisknete druhé tlačítko před ukončením varovného tónu, varovný tón se zastaví. Po stisknutí druhého tlačítka se varovný tón zastaví a funkce tlačítka se neprovede.

Baterie

- Tento displej používá 2 baterie typu AAA.
- Pokud se obrazovka monitoru nezobrazuje správně, vložte znovu baterii, abyste dosáhli optimálních výsledků.
- Při změně baterie budou všechny záznamy odstraněny.
- Vyměňte baterii. Stiskněte tlačítko na spodní straně přihrádky LED, abyste otevřeli kryt, poté stiskněte tlačítko na zadní straně, abyste otevřeli přihrádku na baterie, a vyměňte baterii.

4. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Údržba

1. Pravidelně kontrolujte, zda některý z dílů výrobku není uvolněný nebo poškozený.
2. Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny součásti stroje bezpečně upevněny, a včas vyměňte poškozené díly.
3. Stroj pravidelně čistěte jemným hadříkem a neutrálním čisticím prostředkem, nepoužívejte rozpouštědla ani žíravé čisticí prostředky.
4. Případné problémy týkající se ložisek, hnacího řemene nebo opotřebení rotujících dílů neopravujte sami; obraťte se na servisní středisko Cecotec.
5. Stroj nevystavujte přímému slunečnímu záření, zejména počítadlo. Přístroj skladujte na čistém a suchém místě mimo dosah dětí.

Poznámka: Pokud máte s veslovacím trenažérem nějaké potíže, přestaňte jej používat, dokud se problém nevyřeší.

5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Správný trénink by měl sestávat z následujících kroků:

- Zahřátí: spočívá v protažení a cvičení nízké intenzity v trvání 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 12
- Trénink: jedná se o cvičení trvající 20 až 30 minut. (Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 13
- Ochlazení: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 12

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. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možná příčina	Možná řešení
Nízká zátěž	Nesprávné nastavení zátěže	Nastavení zátěže odpovídající vaší úrovni
	Opotřebení řemene nebo řetězu	V případě potřeby výměna řemene nebo řetězu
Nadměrný hluk	Uvolněné nebo špatně přiléhající díly	Kontrola a dotažení všech uvolněných dílů
	Opotřebení řemene nebo řetězu	V případě potřeby výměna řemene nebo řetězu
Monitor nefunguje	Problémy s elektrickým připojením	Kontrola elektrických spojů a kabelů
	Vybité baterie v monitoru	Výměna baterií v monitoru
Nepravidelný pohyb	Opotřebení sedla nebo kolejnice	Promazání nebo výměna opotřebovaných dílů
	Uvolněné nebo opotřebované pedály	Seřízení nebo výměna pedálů podle potřeby

7. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07223

Produkt: Drumfit Rower 9000 Regatta

Maximální hmotnost uživatele: 110Kg

Třída HC

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.

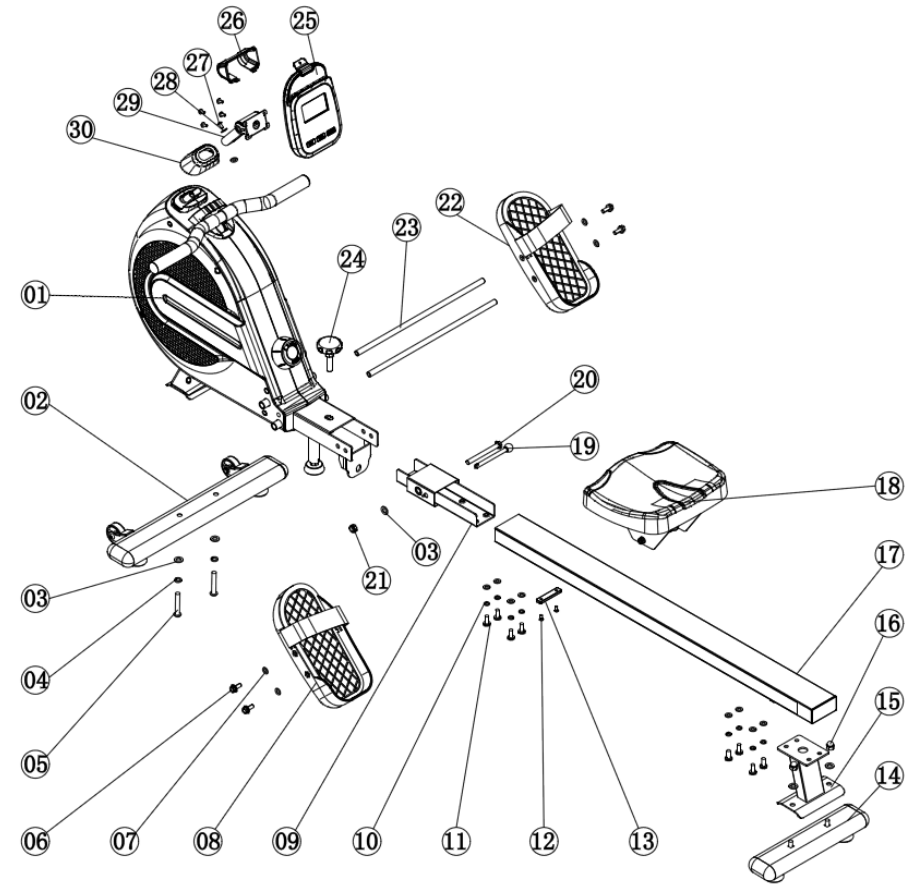


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

- 03 $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1.6$ 2PCS
- 04 M10x55L 2PCS
- 05 $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2T$ 2PCS

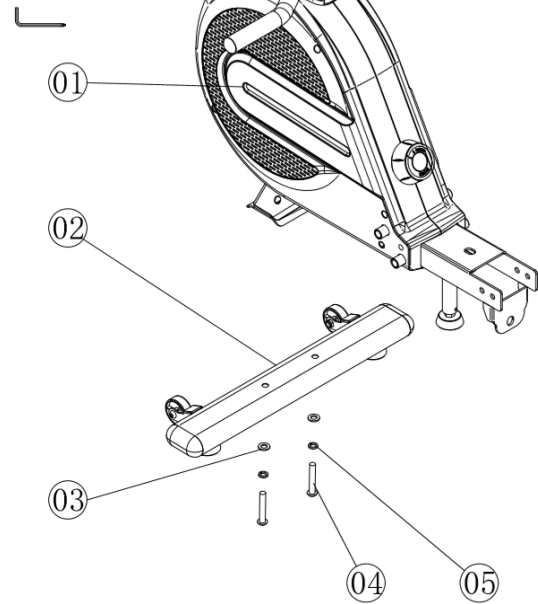


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

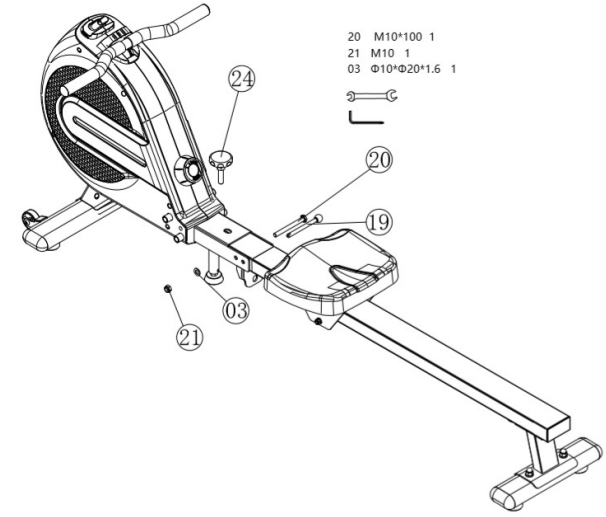


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

- 07 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.6$ 4PCS
- 10 $\Phi 8$ 4PCS
- 11 M8*20 4PCS
- 03 $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1.6$ 2PCS
- 11 M10 2PCS

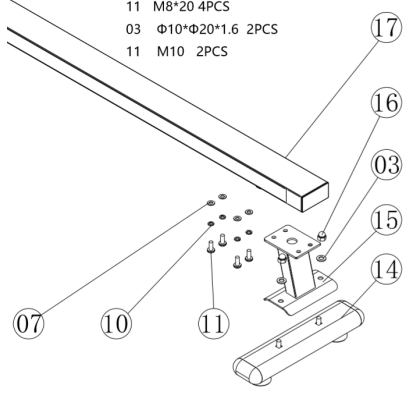


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

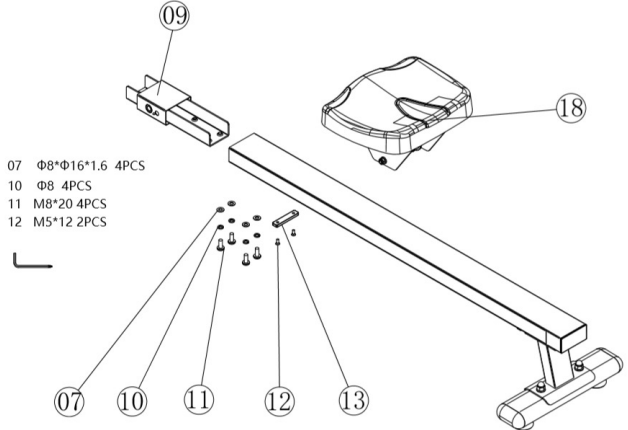


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

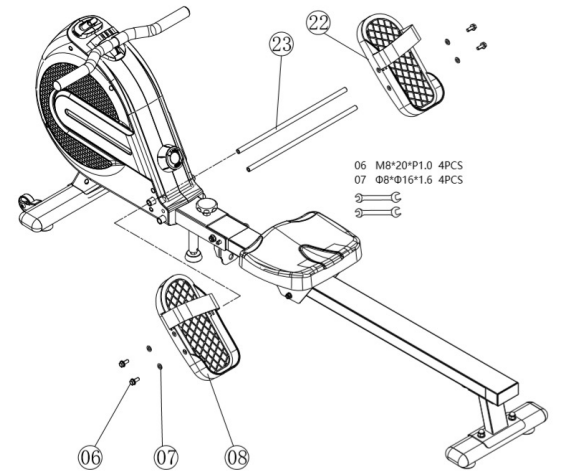


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

- 20 M10*100 1
- 21 M10 1
- 03 $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 1.6$ 1



- 06 M8*20*P1.0 4PCS
- 07 $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.6$ 4PCS



27 M6*12 1PC
28 $\Phi 6 \times \Phi 16$ 1PC

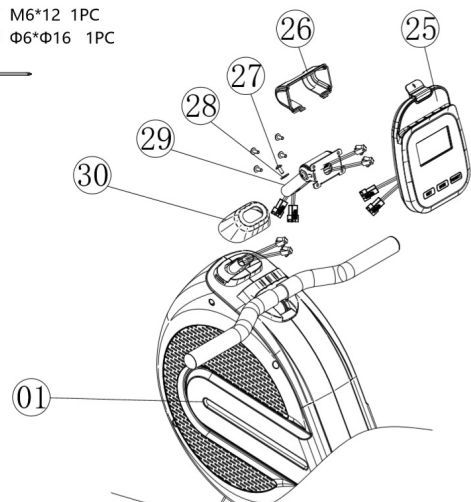


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

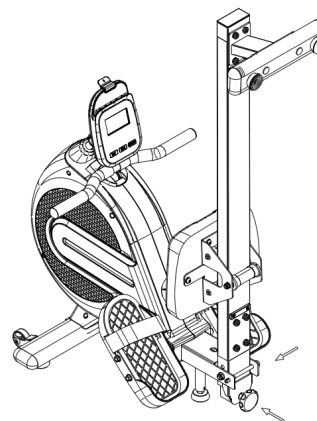


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10

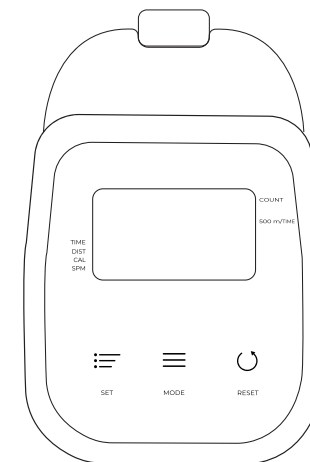


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 11

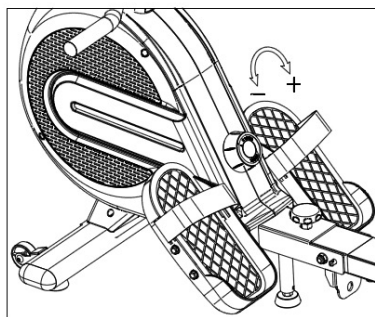


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

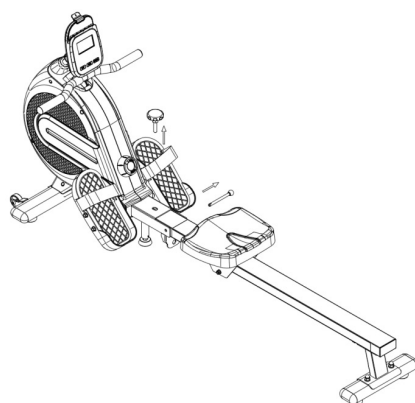


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9



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

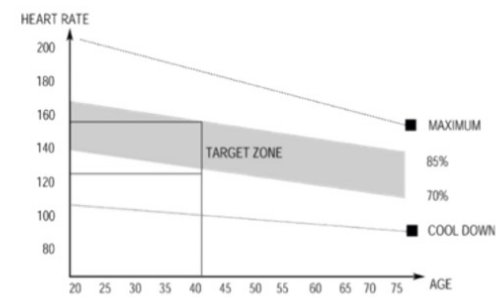


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 13

www.cecotec.es

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