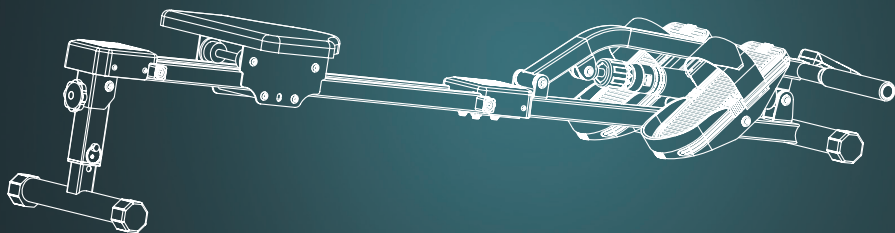


# cecotec

## DRUMFIT ROWER COMPACTROW

Remos de resistencia Hidráulica / Hydraulic resistance rowing machines



Manual de instrucciones

Instruction manual

Manuel d'instructions

Bedienungsanleitung

Manuale di istruzioni

Manual de instruções

Instructiehandleiding

Instrukcja obsługi

Návod k použití

Kullanma kılavuzu

Manual d'instruccions

Οδηγίες χρήσης

Használati utasítás

شاميل حائل لليد

Instrucciones de seguridad	6
Safety instructions	9
Instructions de sécurité	12
Sicherheitshinweise	16
Istruzioni di sicurezza	20
Instruções de segurança	23
Veiligheidsinstructies	27
Instrukcja bezpieczeństwa	31
Bezpečnostní pokyny	34
Güvenlik talimatları	37
Οδηγίες ασφαλείας	40
Instruccions de seguretat	44
Biztonsági utasítások	47
قدمالسلأ تماميأ عت	51

52

## ÍNDICE

1. Piezas y componentes	53
2. Antes de usar	53
3. Funcionamiento	54
4. Limpieza y mantenimiento	56
5. Información relativa al ejercicio	56
6. Resolución de problemas	57
7. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	57
8. Copyright	58
9. Declaración UE de conformidad simplificada	58

## INDEX

1. Parts and components	59
2. Before use	59
3. Operation	60
4. Cleaning and maintenance	62
5. Exercise guidelines	62
6. Troubleshooting	63
7. Disposal of old electrical and electronic appliances	63
8. Copyright	64
9. Simplified EU Declaration of Conformity	64

## SOMMAIRE

1. Pièces et composants	65
2. Avant utilisation	65
3. Fonctionnement	66
4. Nettoyage et entretien	68
5. Informations concernant l'exercice	68

6. Résolution de problèmes	69
7. Recyclage des équipements électriques et électroniques	69
8. Copyright	70
9. Déclaration de conformité simplifiée de l'UE	70

## INHALT

1. Teile und Komponenten	71
2. Vor dem Gebrauch	71
3. Bedienung	72
4. Reinigung und Wartung	74
5. Fitnessinformation	75
6. Problembehebung	75
7. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	76
8. Copyright	76
9. Vereinfachte EU-Konformitätserklärung	76

## INDICE

1. Parti e componenti	77
2. Prima dell'uso	77
3. Funzionamento	78
4. Pulizia e manutenzione	80
5. Informazioni relative all'allenamento	80
6. Risoluzione dei problemi	81
7. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	81
8. Copyright	82
9. Dichiarazione di conformità UE semplificata	82

## ÍNDICE

1. Peças e componentes	83
2. Antes de usar	83
3. Funcionamento	84
4. Limpeza e manutenção	86
5. Informações relativas ao exercício	86
6. Resolução de problemas	87
7. Reciclagem de aparelhos elétricos e eletrônicos	87
8. Copyright	88
9. Declaração de conformidade simplificada da UE	88

## INHOUD

1. Onderdelen en componenten	89
2. Voor gebruik	89
3. Bediening	90
4. Schoonmaak en onderhoud	92
5. Informatie over de training	92
6. Probleemoplossing	93
7. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	93
8. Copyright	94
9. Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring	94

## SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	95
2. Przed użyciem	95
3. Działanie	96
4. Czyszczenie i konserwacja	98
5. Informacje związane z ćwiczeniami	98
6. Rozwiązywanie problemów	99
7. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	99
8. Prawa autorskie	100
9. Uproszczona deklaracja zgodności UE	100

## INDEX

1. Součásti a komponenty	101
2. Před použitím	101
3. Provoz	102
4. Čištění a údržba	104
5. Informace týkající se cvičení	104
6. Řešení problémů	105
7. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	105
8. Autorská práva	105
9. Zjednodušené prohlášení EU o shodě	106

## DIZIN

1. Parçalar ve bileşenler	107
2. Kullanmadan önce	107
3. Operasyon	108
4. Temizlik ve bakım	110
5. Tatbikata ilişkin bilgiler	110
6. Problem çözme	111
7. Elektrikli ve elektronik ekipmanların geri dönüşümü	111
8. Telif Hakkı	111
9. Basitleştirilmiş AB Uygunluk Beyanı	111

## ΔΕΙΚΤΗΣ

1. Μέρη και εξαρτήματα	112
2. Πριν από τη χρήση	112
3. Λειτουργία	113
4. Καθαρισμός και συντήρηση	115
5. Πληροφορίες σχετικά με την άσκηση	115
6. Επίλυση προβλημάτων	116
7. Ανακύκλωση ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού	116
8. Πνευματικά δικαιώματα	117
9. Απλουστευμένη Δήλωση Συμμόρφωσης ΕΕ	117

## ÍNDEX

1. Peces i components	118
2. Abans de fer servir	118
3. Funcionament	119
4. Neteja i manteniment	121
5. Informació relativa a l'exercici	121
6. Resolució de problemes	122
7. Reciclatge d'aparells elèctrics i electrònics	122
8. Copyright	123
9. Declaració UE de conformitat simplificada	123

## INDEX

1. Alkatrészek és részegységek	124
2. Használat előtt	124
3. Működés	125
4. Tisztítás és karbantartás	127
5. A gyakorlattal kapcsolatos információk	127
6. Problémamegoldás	128
7. Elektromos és elektronikus berendezések újrahasznosítása	128
8. Szerzői jog	129
9. Egyszerűsített EU-megfelelőségi nyilatkozat	129

## سرفه

1. تانوكمبل او آازج آال	130
2. مآءخسآال آلبق	131
3. آلغشآلآ	131
4. آناصل او فلفظنآلآ	133
5. نلرمآلآب آؤلآآلآ آاآولآلآ	134
6. آالآفشآلآ آ	134
7. آلآورآكآلآل او آلآلآبرآلآ آاآولآلآ رلآولآ آاآولآ	134
8. رشنآل او آلآلآ آؤلآ	134
9. فلآوروال آاآآالآل آلآلآلآ آلآلآلآ آلآلآلآ آالآ	135



## NOTA

EU01\_118904-Drumfit Rower CompactROW

**ES** • La codificación de este manual es genérica y se aplica a todas las variantes de códigos del aparato.

**EN** • The coding in this manual is generic and applies to all code variants of the appliance.

**FR** • Le codage figurant dans ce manuel est générique et s'applique à toutes les variantes de code de l'appareil.

**DE** • Die Codierung in dieser Bedienungsanleitung ist allgemein und gilt für alle Codevarianten des Geräts.

**IT** • La codifica riportata nel presente manuale è generica e si applica a tutte le varianti di codici dell'apparecchio.

**PT** • A codificação apresentada neste manual é genérica e aplica-se a todas as variantes de código do aparelho.

**NL** • De codering in deze handleiding is algemeen en geldt voor alle codevarianten van het apparaat.

**PL** • Kody podane w niniejszej instrukcji są ogólne i mają zastosowanie do wszystkich wariantów kodowych urządzenia.

**CZ** • Kódování obsažené v tomto návodu je generické a platí pro všechny kódové varianty spotřebiče.

**TR** • Bu kılavuzdaki kodlama geneldir ve cihazın tüm kod varyantları için geçerlidir.

**CAT** • La codificació d'aquest manual és genèrica i s'aplica a totes les variants de codis de l'electrodomèstic.

**GR** • Η κωδικοποίηση στο παρόν εγχειρίδιο είναι γενική και ισχύει για όλες τις παραλλαγές κωδικών της συσκευής.

**HU** • Ez a kézikönyv egységes kódolást használ, amely az eszköz minden típusára érvényes.

زاهجلاب ؤصاخلا ؤيجمربلا تاميلعتلا تاريختم عيمج لىع قبطنيو اواع ليلدلا • يبرع

## 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 bicicleta. 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 plataforma 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 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 stepper 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 the following instructions carefully before using the appliance. 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 appliance is intended for domestic use only and is not suitable for use in commercial establishments such as bars, restaurants, farms, 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 exercise bike 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 appliance. Cleaning and user maintenance must not be carried out by children without supervision.
- 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 appliance 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.
- Ensure all nuts and bolts are securely tightened before using the machine.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- The machine 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 monitor uses 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 comes 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 battery and dispose of it 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.
- Cells 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. Severe burns may occur within two hours of 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 machine is to be stored unused for a long period of time, the battery should then be removed from the console.
- 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 des 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 des piles AAA.
- Ne brûlez ni n'exposez la pile à des températures élevées, elle pourrait exploser.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si la batterie 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 la batterie et jetez-la 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

de la batterie peut causer de graves brûlures dans les deux heures suivant l'ingestion.

- En cas d'ingestion de la pile, consultez immédiatement un médecin.
- La pile doit être insérée en respectant la polarité.
- Les piles épuisées doivent être retirées du moniteur et éliminées en toute sécurité.
- Si le stepper doit être stocké pendant une longue période sans être utilisé, il est conseillé de retirer la pile 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 ausschließlich für den Hausgebrauch konzipiert und ist nicht für die Verwendung in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels oder Büros bestimmt.
- 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.

## **Hinweise zu Batterien**

- Der Zähler dieses Produkts benötigt AAA-Batterien.
- Verbrennen Sie die Batterie nicht und setzen Sie sie keinen hohen Temperaturen aus, da sie sonst explodieren könnte.
- Unter extremen Bedingungen können die Batterien auslaufen. Falls die Batterie tropft, berühren Sie nicht die Flüssigkeit. Wenn die Flüssigkeit mit der Haut in Berührung 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 der Batterie Handschuhe und entsorgen Sie die Batterie unverzüglich 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 Batterien müssen zur sicheren Entsorgung entfernt werden.
- Bewahren Sie Batterien, die verschluckt werden können, außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Das Verschlucken von Batterien kann zu Verbrennungen, Perforation von Weichteilen und zum Tod führen. Schwere Verbrennungen können innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken auftreten.
- Wenn die Batterie verschluckt wird, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Die Batterie muss entsprechend der richtigen Polarität eingesetzt werden.

- Der entladene Akku muss aus dem Überwachungsgerät entfernt und sicher entsorgt werden.
- Soll der Stepper über einen längeren Zeitraum unbenutzt gelagert werden, sollte die Batterie aus dem Monitor entfernt werden.
- Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

## **ISTRUZIONI DI SICUREZZA**

Leggere attentamente 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.

- L'uso all'aperto non è raccomandato
- 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 il passaggio per salire o scendere dall'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. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini non sorvegliati.
- Peso massimo 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 usarlo. Non

utilizzare la airbike 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 le precauzioni di 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**

- Il contatore di questo prodotto utilizza batterie di tipo 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. Possono causare gravi ustioni entro due ore dall'ingerimento.
- In caso di ingestione della pila, dirigersi immediatamente all'ospedale più vicino.
- Inserire le pile rispettandone sempre la polarità.
- La batteria scarica deve essere rimossa dal monitor e smaltita in modo sicuro.
- Se lo stepper deve essere conservato senza essere utilizzato per un lungo periodo di tempo, la batteria deve essere rimossa dal monitor.
- 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 concebido apenas para uso doméstico e não se destina a ser utilizado em bares, 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 bicicleta. 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 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 máquinas 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 bicicleta 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 as 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 inspeccionado quanto a danos e desgaste.
- Preste especial atenção aos componentes mais susceptíveis ao desgaste.

### **Instruções sobre as pilhas**

- O contador deste produto utiliza pilhas do tipo 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 entrar em contacto com a pele, lave-se 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 monitor e eliminada de forma segura.
- Se a máquina tiver de ser armazenada por um longo período de tempo, recomenda-se remover a pilha.
- 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 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 batterij 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.
- 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 stepper voor langere tijd niet wordt gebruikt, moet de batterij uit de monitor worden verwijderd.
- De voedingsklemmen mogen niet worden kortgesloten.

## INSTRUKCJA 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 urządzenia. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Obowiązkiem użytkownika jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- Przed rozpoczęciem sesji treningowej zaleca się konsultację z lekarzem w przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów fizycznych lub zdrowotnych, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa lub utrudniają prawidłowe korzystanie z urządzenia. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie lub cholesterol.
- Słuchaj swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Nie jest zalecane używanie urządzenia na zewnątrz
- Pozostaw co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni dostępu do urządzenia na wypadek sytuacji awaryjnych. Możesz dzielić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej urządzeń.

Zawsze upewnij się, że żadne przedmioty nie blokują dojścia do maszyny.

- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Nie pozwalaj dzieciom używać i/lub bawić się urządzeniem. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie może być używane przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeżeli 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 urządzenia, które ma przeprowadzać użytkownik nie mogą być przeprowadzane przez dzieci bez nadzoru.
- Waga maksymalna użytkownika: 110 kg
- Podczas korzystania z urządzenia noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona zostać wciągnięta przez urządzenie lub utrudniać poruszanie się.
- Platformy należy używać na solidnej a równej powierzchni pokrytej ochronną wykładziną podłogową lub dywanem.
- Używaj urządzenia w sposób wskazany 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 spowodować obrażenia ciała.
- Ostrzeżenie: jeśli którekolwiek z elementów regulacyjnych wystają, mogą zakłócać ruch użytkownika.

- Przed użyciem urządzenia upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone.
- Jeśli przypadku konieczności 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 nadwyrężyć pleców.
- Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, utrzymany i używany.
- Obowiązkiem użytkownika jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Ostrzeżenie: poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko wtedy, gdy jest ono regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Zwróć szczególną uwagę na elementy najbardziej podatne na zużycie.

### **Instrukcje dotyczące baterii**

- Licznik tego urządzenia wykorzystuje baterie AAA.
- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Baterie mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli z baterii wycieka płyn, nie należy go dotykać. Jeśli płyn 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.
- Należy unikać kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze do papieru, monety, klucze, gwoździe lub śruby.

- Nie modyfikuj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć w celu utylizacji w bezpieczny sposób.
- Trzymaj baterie z dala od dzieci, jako że istnieje ryzyko połamania.
- Połamanie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Może spowodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od połamania.
- W przypadku połamania baterii należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Bateria musi być włożona zgodnie z prawidłową polaryzacją.
- Rozładowaną baterię należy wyjąć z monitora i zutylizować w bezpieczny sposób.
- Jeśli urządzenie musi być przechowywane nieużywane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii z monitora.
- Zaciski akumulatora lub baterii nie mogą ulec zwarciu.

## **BEZPEČNOSTNÍ POKYNY**

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

- Před sestavením stroje si přečtěte celý návod k obsluze. Výrobek bude bezpečný pouze tehdy, bude-li správně sestaven, udržován a používán. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v tomto návodu k obsluze.
- Tento spotřebič je určen výhradně pro domácí použití a není vhodný pro použití v barech, restauracích, na farmách, v hotelech, motelech a kancelářích.
- Před zahájením tréninku se doporučuje poradit se s lékařem, pokud máte nějaké nepříznivé fyzické nebo zdravotní problémy, které by mohly ohrozit vaši bezpečnost nebo

ztížit správné používání kola. Rada lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky na krevní tlak, cholesterol nebo hypertenzi.

- Věnujte pozornost signálům svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás objeví některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v cvičení obrátit na svého praktického lékaře.
- Nedoporučuje se pro venkovní použití
- V přístupových prostorech stroje ponechte alespoň 0,6 m volného prostoru pro nouzové situace. Pokud máte v blízkosti další vybavení, můžete přístupové prostory sdílet. Vždy se ujistěte, že žádné předměty neblokují vstup a výstup ze stroje.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od stroje. Nedovolte dětem, aby stroj 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 s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud byly pod odpovídajícím dohledem nebo proškoleny v bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím rizikům. Děti by si se spotřebičem neměly hrát. Čištění a údržbu by děti neměly provádět bez dozoru.
- Maximální hmotnost uživatele: 110 kg
- Při používání stroje noste vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, mohlo by se zachytit ve stroji nebo bránit v pohybu.
- Používejte plošinu na pevném, rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Používejte stroj tak, jak je popsáno v tomto návodu k obsluze. Pokud při montáži nebo testování stroje zjistíte jakékoli vadné součásti, nebo pokud během používání vydává neobvyklý

zvuk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.

- Varování: Vadné součásti ihned vyměňte a/nebo zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
- Varování: Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést ke zranění.
- Varování: Pokud některé z nastavovacích prvků vyčnívají, mohou překážet v pohybu uživatele.
- Před použitím zařízení se ujistěte, že jsou šrouby a matice pevně utažené.
- Pokud potřebujete nějaké opravy, obraťte se na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo kontaktujte zákaznický servis Cecotec .
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- Výrobek bude bezpečný pouze tehdy, bude-li správně sestaven, udržován a používán.
- Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v této příručce.
- Varování: Bezpečnost zařízení lze udržet pouze tehdy, je-li pravidelně kontrolováno jeho poškození a opotřebení.
- Věnujte zvláštní pozornost součástem, které jsou nejvíce náchylné k opotřebení.

## **Pokyny k baterii**

- Počítadlo v tomto produktu používá baterie AAA.
- Nespalujte ani nevystavujte baterii vysokým teplotám, mohlo by dojít k jejímu výbuchu.
- Baterie mohou za extrémních podmínek vytékat. Pokud z baterie vytéká, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se kapalina

dostane na kůži, okamžitě ji omyjte mýdlem a vodou. Pokud se kapalina dostane do očí, okamžitě je vyplachujte velkým množstvím čisté vody po dobu alespoň 10 minut a vyhledejte lékařskou pomoc. Při manipulaci s baterií používejte rukavice a baterii ihned zlikvidujte v souladu s místními předpisy.

- Zabraňte kontaktu baterií s malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské sponky, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Pro bezpečnou likvidaci je nutné baterie vyjmout.
- Baterie, u kterých hrozí riziko spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Požití baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. K těžkým popáleninám může dojít do dvou hodin po požití.
- Pokud baterii spolknete, okamžitě vyhledejte nejbližší lékařské středisko .
- Baterie musí být vložena se správnou polaritou.
- Vybitou baterii je třeba z monitoru vyjmout a bezpečně zlikvidovat.
- Pokud bude stepper delší dobu nepoužívaný, doporučuje se vyjmout z monitoru baterii.
- Napájecí svorky nesmí být zkratovány.

## **GÜVENLİK TALIMATLARI**

Ürünü kullanmadan önce aşağıdaki talimatları dikkatlice okuyun. Bu kılavuzu ileride başvurmak veya yeni kullanıcılar için saklayın.

- Makineyi monte etmeden önce kılavuzun tamamını okuyun. Ürün, yalnızca doğru şekilde monte edilir, bakımı yapılır ve doğru şekilde kullanılırsa güvenli olacaktır. Tüm kullanıcıların bu kılavuzda belirtilen önlemler konusunda bilgilendirilmesini sağlamak sizin sorumluluğunuzdadır.

- Bu cihaz yalnızca evlerde kullanılmak üzere tasarlanmıştır ve bar, restoran, çiftlik, otel, motel ve ofislerde kullanıma uygun değildir.
- Bir antrenman seansına başlamadan önce, güvenliğinizi riske atabilecek veya bisikleti düzgün kullanmanızı zorlaştırabilecek herhangi bir olumsuz fiziksel veya sağlık sorununuz varsa doktorunuza danışmanız önerilir. Tansiyon, kolesterol veya hipertansiyon ilacı kullanıyorsanız doktorunuzun tavsiyesi çok önemlidir.
- Vücudunuzun sinyallerine dikkat edin. Yanlış veya aşırı egzersiz sağlığınıza zarar verebilir. Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız egzersizi bırakın: ağrı, göğüste sıkışma, düzensiz kalp atışı, aşırı nefes darlığı, baş dönmesi veya mide bulantısı. Bu belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız, egzersizinize devam etmeden önce aile hekiminize başvurmalısınız.
- Dış mekanda kullanılması önerilmez
- Acil durumlar için makine erişim alanlarında en az 0,6 m boşluk bırakın. Yakınlarda ek ekipman varsa erişim alanlarını paylaşabilirsiniz. Makinenizin giriş ve çıkışını engelleyen herhangi bir nesne olmadığından daima emin olun.
- Çocukları ve evcil hayvanları makineden uzak tutun. Çocukların makineyi kullanmasına ve/veya makineyle oynamasına izin vermeyin. Makine yalnızca yetişkinler için tasarlanmıştır.
- almaları ve cihazın içerdiği tehlikeleri anlamaları halinde kullanılabilir . Çocuklar cihazla oynamamalıdır. Temizlik ve kullanıcı bakımı, gözetim olmaksızın çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- Maksimum kullanıcı ağırlığı: 110 kg
- Makineyi kullanırken uygun kıyafetler giyin. Bol kıyafetler giymekten kaçının, aksi takdirde makineye takılabilir veya hareket kabiliyetini engelleyebilir.

- Platformu sağlam, düz bir zemin üzerinde, koruyucu bir zemin kaplaması veya halı ile kullanın.
- Makineyi bu kullanım kılavuzunda açıklandığı şekilde kullanın. Makineyi monte ederken veya test ederken herhangi bir arızalı parça bulursanız veya kullanım sırasında alışılmadık bir ses çıkarırsa, kullanmayı bırakın. Sorun çözülene kadar kullanmayın.
- Uyarı: Arızalı bileşenleri hemen değiştirin ve/veya onarılanaya kadar ekipmanı kullanmayın.
- Uyarı: Yanlış veya aşırı antrenman sağlık sorunlarına yol açabilir.
- Uyarı: Ayar aparatlarından herhangi biri çıkıntılıysa kullanıcının hareketini engelleyebilir.
- Ekipmanı kullanmadan önce vidaların ve somunların sıkı olduğundan emin olun.
- Herhangi bir onarıma ihtiyacınız varsa, daha fazla bilgi için bayinize danışın veya Cecotec Müşteri Hizmetleri ile iletişime geçin .
- Bu ekipman tedavi amaçlı kullanıma uygun değildir.
- Ekipmanı kaldırırken veya hareket ettirirken sırtınızı yaralamamak için dikkatli olun.
- Ürün ancak doğru bir şekilde monte edilir, bakımı yapılır ve doğru bir şekilde kullanılırsa güvenli olacaktır.
- Bu kılavuzda belirtilen önlemler hakkında tüm kullanıcıların bilgilendirilmesini sağlamak sizin sorumluluğunuzdadır.
- Uyarı: Ekipmanın güvenlik seviyesi ancak periyodik olarak hasar ve aşınma açısından kontrol edilmesiyle sağlanabilir.
- Özellikle aşınmaya en yatkın bileşenlere dikkat edin.

## **Pil Talimatları**

- Bu üründeki sayaç AAA pil kullanır.
- Pili yakmayın veya yüksek sıcaklıklara maruz bırakmayın, aksi takdirde patlayabilir.

- Piller aşırı koşullar altında sızıntı yapabilir. Pil sızıntı yaparsa, sıvıya dokunmayın. Sıvı cildinize temas ederse, derhal sabun ve suyla yıkayın. Sıvı gözünüze temas ederse, en az 10 dakika boyunca bol temiz suyla yıkayın ve tıbbi yardım alın. Pili tutarken eldiven giyin ve yerel yönetmeliklere uygun şekilde derhal atın.
- Pillerin ataç, bozuk para, anahtar, çivi veya vida gibi küçük metal nesnelere temasından kaçının.
- Pilleri hiçbir şekilde değiştirmeyin.
- Pillerin güvenli bir şekilde imha edilebilmesi için çıkarılması gerekir.
- Yutulması riski olan pilleri çocukların erişemeyeceği yerde saklayın.
- Pillerin yutulması yanıklara, yumuşak doku delinmesine ve ölüme neden olabilir. Ciddi yanıklar, yutulduktan sonraki iki saat içinde meydana gelebilir.
- Pilin yutulması durumunda derhal en yakın sağlık kuruluşuna başvurun .
- Pilin doğru kutuplara göre takılması gerekmektedir.
- Boşalan pil monitörden çıkarılmalı ve güvenli bir şekilde atılmalıdır.
- Eğer stepper uzun süre kullanılmadan saklanacaksa, pilin monitörden çıkarılması önerilir.
- Güç kaynağı terminalleri kısa devre yapılmamalıdır.

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

Διαβάστε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά ή για νέους χρήστες.

- Διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν από τη συναρμολόγηση του μηχανήματος. Το προϊόν θα είναι ασφαλές μόνο εάν

συναρμολογηθεί, συντηρηθεί και χρησιμοποιηθεί σωστά. Είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες είναι ενημερωμένοι για τις προφυλάξεις που αναφέρονται σε αυτό το εγχειρίδιο.

- Αυτή η συσκευή έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για οικιακή χρήση και δεν είναι κατάλληλη για χρήση σε μπαρ, εστιατόρια, αγροκτήματα, ξενοδοχεία, μοτέλ και γραφεία.
- Πριν ξεκινήσετε μια προπόνηση, συνιστάται να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν έχετε οποιαδήποτε δυσμενή σωματική ή υγειονομική κατάσταση που θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλειά σας ή να δυσκολέψει τη σωστή χρήση του ποδηλάτου. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη εάν λαμβάνετε φάρμακα για την αρτηριακή πίεση, τη χοληστερόλη ή την υπέρταση.
- Δώστε προσοχή στα σήματα του σώματός σας. Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Διακόψτε την άσκηση εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνο, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, υπερβολική δύσπνοια, ζάλη ή ναυτία. Εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε την προπόνησή σας.
- Δεν συνιστάται για εξωτερική χρήση
- Αφήστε τουλάχιστον 0,6 μέτρα χώρου στις περιοχές πρόσβασης στο μηχάνημα για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Μπορείτε να μοιραστείτε τους χώρους πρόσβασης εάν έχετε επιπλέον εξοπλισμό κοντά. Βεβαιωθείτε πάντα ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα που να εμποδίζουν την είσοδο και την έξοδο του μηχανήματός σας.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από το μηχάνημα. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να χρησιμοποιούν ή/και να παίζουν με το μηχάνημα. Είναι σχεδιασμένο μόνο για ενήλικες.

- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων, εφόσον έχουν λάβει την κατάλληλη επίβλεψη ή εκπαίδευση σχετικά με τη χρήση της συσκευής με ασφαλή τρόπο και κατανοούν τους κινδύνους που ενέχει. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση από τον χρήστη δεν πρέπει να γίνονται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
- Μέγιστο βάρος χρήστη: 110 κιλά
- Να φοράτε κατάλληλα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Αποφύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα, καθώς μπορεί να πιαστούν στο μηχάνημα ή να εμποδίσουν την κίνηση.
- Χρησιμοποιήστε την πλατφόρμα σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια, με προστατευτικό κάλυμμα δαπέδου ή χαλί.
- Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών. Εάν εντοπίσετε ελαττωματικά εξαρτήματα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο του μηχανήματος ή εάν κάνει ασυνήθιστο θόρυβο κατά τη χρήση, διακόψτε τη χρήση του. Μην το χρησιμοποιείτε μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα.
- Προειδοποίηση: Αντικαταστήστε αμέσως τα ελαττωματικά εξαρτήματα ή/και μην χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό μέχρι να επισκευαστεί.
- Προειδοποίηση: Η λανθασμένη ή υπερβολική προπόνηση μπορεί να οδηγήσει σε βλάβες στην υγεία.
- Προειδοποίηση: Εάν κάποια από τις συσκευές ρύθμισης προεξέχει, ενδέχεται να επηρεάσει την κίνηση του χρήστη.
- Βεβαιωθείτε ότι οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό.
- Εάν χρειάζεστε επισκευές, συμβουλευτείτε τον αντιπρόσωπό σας για περισσότερες πληροφορίες ή επικοινωνήστε με την Εξυπηρέτηση Πελατών της Cecotec .
- Αυτός ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.

- Να είστε προσεκτικοί όταν σηκώνετε ή μετακινείτε τον εξοπλισμό για να αποφύγετε τραυματισμό στην πλάτη σας.
- Το προϊόν θα είναι ασφαλές μόνο εάν συναρμολογηθεί, συντηρηθεί και χρησιμοποιηθεί σωστά.
- Είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες είναι ενημερωμένοι σχετικά με τις προφυλάξεις που αναφέρονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
- Προειδοποίηση: Το επίπεδο ασφάλειας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν ελέγχεται περιοδικά για ζημιές και φθορά.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα εξαρτήματα που είναι πιο ευαίσθητα στη φθορά.

### **Οδηγίες για την μπαταρία**

- Ο μετρητής σε αυτό το προϊόν χρησιμοποιεί μπαταρίες AAA.
- Μην καίτε ή εκθέτετε την μπαταρία σε υψηλές θερμοκρασίες, καθώς μπορεί να εκραγεί.
- Οι μπαταρίες ενδέχεται να παρουσιάσουν διαρροή υπό ακραίες συνθήκες. Εάν η μπαταρία παρουσιάσει διαρροή, μην αγγίξετε το υγρό. Εάν το υγρό έρθει σε επαφή με το δέρμα σας, πλυθείτε αμέσως με σαπούνι και νερό. Εάν το υγρό έρθει σε επαφή με τα μάτια σας, ξεπλύνετε αμέσως με άφθονο καθαρό νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά και ζητήστε ιατρική βοήθεια. Να φοράτε γάντια κατά το χειρισμό της μπαταρίας και να την απορρίπτετε αμέσως σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.
- Αποφύγετε την επαφή μεταξύ των μπαταριών και μικρών μεταλλικών αντικειμένων, όπως συνδετήρες, κέρματα, κλειδιά, καρφιά ή βίδες.
- Μην τροποποιείτε τις μπαταρίες με κανέναν τρόπο.
- Οι μπαταρίες πρέπει να αφαιρούνται για ασφαλή απόρριψη.
- Κρατήστε τις μπαταρίες που κινδυνεύουν να καταποθούν μακριά από παιδιά.

- Η κατάποση μπαταριών μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα, διάτρηση μαλακών ιστών και θάνατο. Σοβαρά εγκαύματα μπορεί να προκληθούν εντός δύο ωρών από την κατάποση.
- Εάν καταπιείτε την μπαταρία, πηγαίnete αμέσως στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο .
- Η μπαταρία πρέπει να τοποθετηθεί σύμφωνα με τη σωστή πολικότητα.
- Η αποφορτισμένη μπαταρία πρέπει να αφαιρεθεί από την οθόνη και να απορριφθεί με ασφάλεια.
- Εάν το βηματικό σύστημα πρόκειται να αποθηκευτεί αχρησιμοποίητο για μεγάλο χρονικό διάστημα, συνιστάται να αφαιρέσετε την μπαταρία από την οθόνη.
- Οι ακροδέκτες της τροφοδοσίας δεν πρέπει να βραχυκυκλώνονται.

## **INSTRUCCIONS DE SEGURETAT**

Llegiu les instruccions següents atentament abans d'utilitzar el producte. Deseu aquest manual per a futures referències o nous usuaris.

- Llegiu el manual per complet abans de muntar la màquina. El producte només serà segur si està ben muntat i cuidat, i se'n dona un ús correcte. És responsabilitat seva assegurar-se que tots els usuaris són informats sobre les precaucions esmentades en aquest manual.
- Aquest aparell està dissenyat exclusivament per a ús domèstic i en queda exclòs l'ús en bars, restaurants, granges, hotels, motels i oficines.
- Abans de començar una sessió d'entrenament, és recomanable que consulteu amb el vostre doctor si patiu alguna condició física o de salut adversa que pugui generar algun risc per a la vostra seguretat, o que dificulti l'ús correcte

de la bicicleta. Els consells del vostre doctor són essencials si esteu prenent medicació per a la tensió, pressió arterial o colesterol.

- Tingueu en compte les indicacions del vostre cos. Un exercici incorrecte o excessiu podria perjudicar la vostra salut. Pare de fer exercici si sent algun dels símptomes següents: dolor, opressió al pit, batecs irregulars, falta d'alè extrema, mareigs o nàusees abans d'aquests símptomes.
- No n'és recomanable l'ús en exteriors
- Deixeu com a mínim 0,6 m d'espai a les zones d'accés a la màquina per a casos d'emergència. Podeu compartir els espais d'accés si teniu més equips propers. Sempre assegureu-vos que no teniu objectes que obstaculitzin l'entrada i sortida de la vostra màquina.
- Mantingueu els nens i mascotes allunyats de la màquina. No permeteu que els nens usin i/o juguin amb la màquina. Està dissenyada únicament per a adults.
- Aquest aparell pot ser usat per persones amb capacitats físiques, sensorials o mentals reduïdes o manca d'experiència i coneixement, si s'els ha donat la supervisió o formació apropiades respecte a l'ús de l'aparell d'una manera segura i comprenen els perills que implica. Els nens no han de jugar amb l'aparell. La neteja i el manteniment que l'usuari ha de fer no han de ser realitzats per nens sense supervisió.
- Pes màxim d'usuari: 110 kg
- Vista roba adequada quan utilitzeu la màquina. Eviteu utilitzar roba ampla, ja que podria embussar-se a la màquina o dificultar el moviment.
- Utilitzeu la plataforma en una superfície sòlida i plana, amb una coberta protectora per al terra o catifa
- Utilitzeu la màquina tal com indica aquest manual d'instruccions. Si trobeu alguna peça defectuosa en muntar

o provar la màquina, o si aquesta emet un soroll inusual durant el seu ús, pare d'usar-la. No l'utilitzeu fins que el problema hagi estat resolt.

- Advertència: substituïu immediatament els components defectuosos i/o mantingueu l'equip fora d'ús fins a la reparació.
- Advertiment: un entrenament incorrecte o excessiu pot provocar lesions per a la salut.
- Advertiment: si algun dels dispositius d'ajust queda sortint, podria interferir amb el moviment de l'usuari.
- Assegureu-vos que els cargols i les femelles estan ben estretes abans de fer servir l'equip.
- En cas de necessitar alguna reparació, consulteu el vostre distribuïdor per a més informació o poseu-vos en contacte amb el Servei d'Atenció al Client de Cecotec .
- Aquest equip no és apte per a usos terapèutics.
- Aneu amb compte quan aixequiu o moveu l'equip, per no lesionar l'esquena.
- El producte només serà segur si està ben muntat i cuidat, i se'n dona un ús correcte.
- És responsabilitat seva assegurar-se que tots els usuaris estiguin informats sobre les precaucions esmentades en aquest manual.
- Advertiment: el nivell de seguretat de l'equip només es pot mantenir si s'examina periòdicament per detectar danys i desgast.
- Pareu especial atenció als components més susceptibles de desgast.

### **Instruccions sobre les piles**

- El comptador utilitza piles de tipus AAA.
- No cremeu ni exposeu la pila a temperatures altes, ja que podria explotar.

- Les piles poden presentar fugides en condicions extremes. Si la pila degota, no toqueu el líquid. Si el líquid entra en contacte amb la pell, renti's immediatament amb aigua i sabó. Si el líquid entra en contacte amb els ulls, renti'ls de forma immediata amb abundant aigua neta durant un mínim de 10 minuts i busqui assistència mèdica. Utilitzeu guants per manejar la pila i llenceu-la immediatament d'acord amb la normativa local.
- Eviteu el contacte entre piles i petits objectes metàl·lics com clips, monedes, claus, claus o cargols.
- No alteri les piles de cap manera.
- Les piles s'han de retirar per a la deixalla de manera segura.
- Mantingueu fora de l'abast dels nens les piles que tinguin risc de ser ingerides.
- La ingestió de piles pot provocar cremades, perforació de parts toves i la mort. Poden provocar-se cremades greus en les dues hores següents a la ingesta.
- En cas d'ingerir la pila acudiu ràpidament al vostre centre mèdic més proper.
- La pila ha de ser inserida segons la polaritat correcta.
- La pila descarregada ha de ser retirada del monitor i eliminada de manera segura.
- Si l' stepper ha de ser emmagatzemat sense ser utilitzat durant un llarg període de temps, cal retirar la pila del monitor.
- Els borns d'alimentació no han de ser curtcircuitats.

## **BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK**

A termék használata előtt figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás vagy új felhasználók számára.

- A gép összeszerelése előtt olvassa el a teljes kézikönyvet. A termék csak akkor biztonságos, ha megfelelően összeszerelik, karbantartják és helyesen használják. Az Ön felelőssége gondoskodni arról, hogy minden felhasználó tisztában legyen a kézikönyvben említett óvintézkedésekkel.
- Ez a készülék kizárólag háztartási használatra készült, és nem alkalmas bárokban, éttermekben, farmokon, szállodákban, motelekben és irodákban való használatra.
- Edzés megkezdése előtt javasoljuk, hogy konzultáljon orvosával, ha bármilyen olyan kedvezőtlen fizikai vagy egészségügyi állapota van, amely veszélyeztetheti a biztonságát, vagy megnehezítheti a kerékpár megfelelő használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha vérnyomás-, koleszterin- vagy magas vérnyomás elleni gyógyszert szed.
- Figyelj a tested jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja az egészségedet. Hagyd abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalod: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, súlyos légszomj, szédülés vagy hányinger. Ha ezen tünetek bármelyikét tapasztalod, az edzés folytatása előtt fordulj házi orvosodhoz.
- Nem ajánlott kültéri használatra
- Hagyjon legalább 0,6 m helyet a gép hozzáférési területein vészhelyzetek esetére. Ha további berendezések vannak a közelben, megoszthatja a hozzáférési területeket. Mindig győződjön meg arról, hogy semmilyen tárgy nem akadályozza a gép be- és kijutását.
- Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a géptől. Ne engedje, hogy gyermekek használják és/vagy játszanak a géppel. Kizárólag felnőttek számára készült.
- Ezt a készüléket csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális

képességű, illetve tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek is használhatják, amennyiben megfelelő felügyeletet vagy a készülék biztonságos használatára vonatkozó képzést kaptak, és megértik a lehetséges veszélyeket. Gyermek nem játszhat a készülékkel. Gyermek felügyelet nélkül nem végezhet tisztítást és felhasználói karbantartást.

- Maximális felhasználó súlya: 110 kg
- Viseljen megfelelő ruházatot a gép használata közben. Kerülje a bő ruházat viselését, mert az beakadhat a gépbe, vagy akadályozhatja a mozgást.
- A platformot szilárd, sík felületen használja, védő padlóburkolattal vagy szőnyeggel letakarva.
- A gépet a használati útmutatóban leírtak szerint használja. Ha a gép összeszerelése vagy tesztelése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan zajt ad ki, hagyja abba a használatát. Ne használja, amíg a probléma meg nem szűnik.
- Figyelmeztetés: A hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki és/vagy a javításig tartsa használaton kívül a berendezést.
- Figyelmeztetés: A helytelen vagy túlzott edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
- Figyelmeztetés: Ha bármelyik beállító eszköz kiáll, az zavarhatja a felhasználó mozgását.
- A berendezés használata előtt győződjön meg arról, hogy a csavarok és anyák meg vannak húzva.
- Ha bármilyen javításra van szüksége, további információkért forduljon a kereskedőhöz, vagy vegye fel a kapcsolatot a Cecotec ügyfélszolgálatával.
- Ez az eszköz nem alkalmas terápiás használatra.
- Legyen óvatos a berendezés emelésekor vagy mozgásakor, hogy elkerülje a hátsérülést.

- A termék csak akkor biztonságos, ha megfelelően van összeszerelve, karbantartva és használva.
- Az Ön felelőssége gondoskodni arról, hogy minden felhasználó tájékozott legyen a jelen kézikönyvben említett óvintézkedésekről.
- Figyelmeztetés: A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrzik a sérüléseket és a kopást.
- Fordítson különös figyelmet a kopásnak leginkább kitett alkatrészekre.

### **Akkumulátor használati utasítása**

- A termékben található számláló AAA elemeket használ.
- Ne égesse el és ne tegye ki az akkumulátort magas hőmérsékletnek, mert felrobbanhat.
- Az elemek szélsőséges körülmények között szivároghatnak. Ha az elem szivárog, ne érjen a folyadékhoz. Ha a folyadék a bőrre kerül, azonnal mossa le szappannal és vízzel. Ha a folyadék a szemébe kerül, azonnal öblítse ki bő tiszta vízzel legalább 10 percig, és forduljon orvoshoz. Viseljen kesztyűt az elem kezelésekor, és azonnal ártalmatlanítsa a helyi előírásoknak megfelelően.
- Kerülje az elemek és az apró fémtárgyak, például üzemkapcsok, érmék, kulcsok, szögek vagy csavarok érintkezését.
- Semmilyen módon ne alakítsa át az elemeket.
- Az elemeket biztonságos ártalmatlanításhoz el kell távolítani.
- A lenyelés veszélyének kitett elemeket tartsa gyermekektől elzárva.
- Az elemek lenyelése égési sérüléseket, légyrész-perforációt és halált okozhat. Súlyos égési sérülések a lenyelés után két órán belül jelentkezhetnek.

- Ha lenyeli az elemet, azonnal forduljon a legközelebbi orvosi rendelőhöz .
- Az elemet a megfelelő polaritással kell behelyezni.
- A lemerült akkumulátort el kell távolítani a monitorból, és biztonságosan ártalmatlanítani kell.
- Ha a léptetőmotort hosszabb ideig használatlanul tárolja, ajánlott az akkumulátort kivenni a monitorból.
- A tápcsatlakozókat tilos rövidre zárni.

## تعليمات السلامة

- اقرأ التعليمات التالية بعناية قبل استخدام المنتج. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً أو للمستخدمين الجدد.
- اقرأ الدليل كاملاً قبل تجميع الجهاز. لن يكون المنتج آمناً إلا إذا تم تجميعه وصيانته واستخدامه بشكل صحيح. تقع على عاتقك مسؤولية التأكد من اطلاع جميع المستخدمين على الاحتياطات المذكورة في هذا الدليل.
  - تم تصميم هذا الجهاز للاستخدام المنزلي حصرياً ولا يصلح للاستخدام في الحانات والمطاعم والمزارع والفنادق والموتيلات والمكاتب.
  - قبل بدء جلسة التدريب، يُنصح باستشارة طبيبك إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية أو بدنية قد تُشكل خطراً على سلامتك أو تُصعب عليك استخدام الدراجة بشكل صحيح. استشارة طبيبك ضرورية إذا كنت تتناول أدوية لضغط الدم أو الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم.
  - انتبه لإشارات جسمك. ممارسة الرياضة بشكل غير صحيح أو مفرط قد تضر بصحتك. توقف عن ممارسة الرياضة إذا شعرت بأي من الأعراض التالية: ألم، ضيق في الصدر، عدم انتظام ضربات القلب، ضيق شديد في التنفس، دوخة، أو غثيان. إذا شعرت بأي من هذه الأعراض، يجب عليك استشارة طبيبك قبل مواصلة التمرين.
  - لا ينصح باستخدامه في الهواء الطلق
  - اترك مسافة لا تقل عن ٠,٦ متر في أماكن وصول الماكينة تحسباً لحالات الطوارئ. يمكنك مشاركة أماكن الوصول إذا كانت لديك معدات إضافية قريبة. تأكد دائماً من عدم وجود أي عوائق تعيق دخول وخروج الماكينة.
  - أبقِ الأطفال والحيوانات الأليفة بعيداً عن الجهاز. لا تسمح للأطفال باستخدامه أو اللعب به. الجهاز مُصمم للبالغين فقط.

- يُمكن استخدام هذا الجهاز من قِبل الأشخاص ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المحدودة، أو الذين يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة، شريطة أن يخضعوا للإشراف أو التدريب المناسبين على استخدامه بطريقة آمنة ، وأن يُدركوا المخاطر المُحتملة. يُمنع الأطفال من اللعب بالجهاز. ويُمنع تنظيفه وصيانته من قِبل الأطفال دون إشراف.
- الحد الأقصى لوزن المستخدم: 110 كجم
- ارتدِ ملابس مناسبة عند استخدام الجهاز. تجنب ارتداء ملابس فضفاضة، فقد تعلق في الجهاز أو تعيق الحركة.
- استخدم المنصة على سطح صلب ومستوي، مع غطاء أرضي واقٍ أو سجادة.
- استخدم الجهاز كما هو موضح في دليل التعليمات هذا. إذا لاحظت أي عطل في أجزاء الجهاز أثناء تجميعه أو اختباره، أو إذا أصدر صوتاً غير عادي أثناء الاستخدام، فتوقف عن استخدامه. لا تستخدمه حتى يتم حل المشكلة.
- تحذير: استبدل المكونات المعيبة على الفور و/أو احتفظ بالجهاز خارج نطاق الاستخدام حتى يتم إصلاحه.
- تحذير: التدريب غير الصحيح أو المفرط قد يؤدي إلى إصابات صحية.
- تحذير: إذا كانت أي من أجهزة الضبط بارزة، فقد تتداخل مع حركة المستخدم.
- تأكد من ربط البراغي والصواميل بإحكام قبل استخدام الجهاز.
- إذا كنت بحاجة إلى أي إصلاحات، فاستشر الوكيل الخاص بك للحصول على مزيد من المعلومات أو اتصل بخدمة عملاء **Cecotec** .
- هذه المعدات غير مناسبة للاستخدامات العلاجية.
- كن حذراً عند رفع أو نقل المعدات لتجنب إصابة ظهرك.
- لن يكون المنتج آمناً إلا إذا تم تجميعه وصيانته واستخدامه بشكل صحيح.
- تقع على عاتقك مسؤولية التأكد من إعلام جميع المستخدمين بالإحتياجات المذكورة في هذا الدليل.
- تحذير: لا يمكن الحفاظ على مستوى أمان المعدات إلا إذا تم فحصها بشكل دوري بحثاً عن التلف والتآكل.
- انتبه بشكل خاص للمكونات الأكثر عرضة للتآكل.

## 1. PIEZAS Y COMPONENTES

NOTA:

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

### Piezas

Fig. 1

Número	Descripción	Especificaciones	Cantidad
1	Cuerpo principal parte delantera		1
2	Cuerpo principal parte trasera		1
3	Placa conectora		1
4	Embellecedor		1
5	Pomo		1
6	Agarre		2
7	Monitor		1
8	Tornillos del embellecedor		4
9	Perno de plegado		1
10	Perno placa conectora		3
11	Tuerca perno placa conectora		3
12	Kit de herramientas		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

## ESPAÑOL

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

### 3. FUNCIONAMIENTO

#### Instrucciones de instalación

Utilice las herramientas que se incluyen en el Kit de herramientas (12)

#### PASO 1. Fig 2

1. Abra la caja del producto y compruebe que están todo incluido.

#### PASO 2. Fig. 3

1. Coloque los Pernos de la placa conectora (10)
2. Coloque la Placa conectora (3)
3. Coloque las tuercas de los pernos de la placa conectora (11)

#### PASO 3. Fig. 4

1. Coloque el Embellecedor (4)
2. Coloque los Tornillos del embellecedor (8)

#### PASO 4. Fig. 5

1. Despliegue la pata trasera
2. Coloque el Perno de plegado (9)
3. Coloque el Pomo (5)

#### PASO 5. Fig. 6

1. Coloque los Agarres (6) en la parte delantera del remo

#### PASO 6. Fig. 7

1. Instale el Monitor (7) en el saliente metálico.

#### Regulación de la resistencia

Fig. 8

La resistencia se regula girando y ajustando con la rueda de ajuste que se encuentra en el émbolo. 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 12 posiciones de ajuste.

**Regulación de la altura**

Fig.9

Este producto permite ajustar la altura de la parte trasera. Para ello deberá extraer el pomo de la pata trasera, seleccionar la altura deseada y volver a introducir el pomo.

**Plegado de la máquina**

Fig. 10

- Afloje el pomo y quítelo.
- Quite el Perno de legado y rote la pata en sentido antihorario

**Modos del display**

Fig. 11

Nombre	Función
MODE	Tecla de selección de modo
CLEAR	Establecer el valor en 0 (borrar)

**Funcionamiento**

El sistema se enciende cuando se presiona cualquier tecla o cuando detecta una entrada del sensor de velocidad. El sistema se apaga automáticamente cuando la velocidad no tiene señal de entrada o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

La unidad se puede reiniciar cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.

Función de los botones:

**MODE:**

Para elegir entre SCAN o LOCK si no deseas el modo de escaneo, presiona la tecla MODE cuando el puntero esté en la función deseada, que comenzará a parpadear.

**TIME:**

Presiona la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIEMPO. El tiempo total de trabajo se mostrará al comenzar el ejercicio.

**REPS/MIN:**

Presiona la tecla MODE hasta que el puntero avance a REPS/MIN. Se mostrará la velocidad actual.

## ESPAÑOL

### **COUNT:**

Presiona la tecla MODE hasta que el puntero avance a CUENTA. Se mostrará la distancia de cada entrenamiento.

### **CAL:**

Presiona la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORÍAS. Las calorías quemadas se mostrarán al comenzar el ejercicio. ESCANEO: Los cambios se mostrarán automáticamente cada 4 segundos.

### **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
Ruido excesivo	Piezas sueltas o mal ajustadas	Verificar y apretar todas las piezas sueltas
Monitor no funciona	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. 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

## ESPAÑOL

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.

## 8. 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.

## 9. DECLARACIÓN UE DE CONFORMIDAD SIMPLIFICADA



Por la presente, Cecotec Innovaciones declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de las normativas aplicables en la Unión Europea. Este producto ha sido diseñado, fabricado y probado con el cumplimiento de los estándares de seguridad y calidad requeridos. El texto completo de la Declaración de Conformidad de la UE se puede encontrar en la siguiente dirección web: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

## 1. PARTS AND COMPONENTS

NOTE:

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

### Parts

Fig. 1

Number	Description	Specifications	Quantity
1	Main body front section		1
2	Main body rear section		1
3	Connector plate		1
4	Trim cover		1
5	Knob		1
6	Handle grip		2
7	Monitor		2
8	Trim cover screws		4
9	Folding pin		1
10	Connector plate bolt		3
11	Connector plate nut		3
12	Tool kit		1

## 2. BEFORE USE

- This appliance comes in a packaging designed to protect it during transport. Take the appliance out of its box and remove all packaging materials. You can keep the original box and other packaging materials in a safe place to prevent damage to the appliance if you need to transport it in the future. If you wish to dispose of the original packaging, make sure all items are recycled properly.
- Check that all parts and components are included and in good condition. If any of them are missing or damaged, please contact Cecotec's Official Technical Support Service immediately.

### Box content

- Rowing machine
- Tool kit

## ENGLISH

- 2 x AAA batteries
- Instruction manual

### 3. OPERATION

#### Assembly instructions

Use the tools provided in the tool kit (12).

#### STEP 1. Fig. 2

1. Open the product box and check all contents are included.

#### STEP 2 Fig. 3

1. Insert the connector plate bolts (10).
2. Position the connector plate (3).
3. Secure it with the connector plate nuts (11).

#### STEP 3. Fig. 4

1. Attach the trim cover (4).
2. Insert the trim cover screws (8).

#### STEP 4. Fig. 5

1. Unfold the rear support foot.
2. Insert the folding pin (9).
3. Attach the knob (5).

#### STEP 5. Fig. 6

1. Attach the handle grips (6) to the front section of the rowing machine.

#### STEP 6. Fig. 7

1. Install the monitor (7) onto the metal bracket.

#### Resistance control

Fig. 8

The resistance is adjusted by turning the knob located on the hydraulic cylinder. Turning clockwise increases resistance, while anticlockwise rotation decreases it. The machine features 12 resistance settings.

**Height adjustment**

Fig. 9

The rear section height can be adjusted. To do this, remove the knob from the rear support foot, select the desired height, and reinsert the knob.

**Folding the machine**

Fig. 10

- Loosen the knob and remove it.
- Remove the folding pin and rotate the leg anticlockwise.

**Display modes**

Fig. 11

Name	Function
MODE	Mode selection button
CLEAR	Set value to 0 (reset)

**Operation**

The system activates when any button is pressed or when input is detected from the speed sensor. The system automatically powers off when there is no speed input signal or no buttons are pressed for approximately 4 minutes.

The machine can be reset by either changing the batteries or pressing the MODE button for 3 seconds.

Button functions:

**MODE:**

To choose between SCAN or LOCK mode, if you don't want the scan mode, press the MODE button when the pointer is on the desired function, which will start flashing.

**TIME:**

Press MODE until the pointer locks on TIME. Total workout time will be displayed when exercise begins.

**STROKES/MIN:**

Press MODE until the pointer advances to STROKES/MIN. The current speed will be displayed.

## ENGLISH

### COUNT:

Press MODE until the pointer advances to COUNT. The distance for each training session will be displayed.

### CAL:

Press MODE until the pointer locks on CALORIES. Calories burned will be displayed when exercise begins. SCAN: Values will automatically change every 4 seconds.

### Batteries

- The display uses 2 x AAA batteries.
- If the monitor display is not showing correctly, reinstall the batteries for better results.
- Changing the batteries will reset all records.
- To change batteries: Press the button on the bottom of the LED housing to open the cover, then press the button on the rear to open the battery compartment and replace the batteries.

## 4. CLEANING AND MAINTENANCE

### Maintenance

1. Regularly check if any parts are damaged or loose.
2. Before each use, verify all machine components are securely fastened and replace defective parts promptly.
3. Clean the machine regularly using a soft cloth and mild detergent; avoid using solvents or corrosive cleaners.
4. For issues related to bearings, drive belt or rotating parts wear, do not attempt repairs yourself; contact Cecotec's Official Technical Support Service.
5. Keep the machine, especially the counter, away from direct sunlight. Store in a clean, dry place out of the reach of children.

Note: If you experience any issues with the rowing machine, discontinue use until the problem has been resolved.

## 5. EXERCISE GUIDELINES

A proper workout should consist of the following phases:

- Warm-up: 5-10 minutes of stretching and low-intensity exercise. A proper warm-up increases body temperature, heart rate and circulation, preparing you for exercise. Fig. 12
- Training: 20-30 minutes of exercise. (Note: during the first weeks of training, do not maintain a high heart rate for more than 20 minutes). Fig. 13

- Cool-down: 5-10 minutes of stretching. This increases flexibility and helps prevent post-exercise injuries. Fig. 12

**Workout routine**

- To maintain or improve fitness, complete three workout sessions weekly, with at least one day's rest between sessions.
- After several months of training, you may increase to five sessions weekly. Consistency is key for optimal results.

**6. TROUBLESHOOTING**

Problem	Possible cause	Possible solution
Low resistance	Incorrect resistance setting	Adjust the resistance according to your level
Excessive noise	Loose or poorly adjusted parts	Check and tighten all loose parts
The monitor does not operate	Dead monitor batteries	Replace the monitor batteries
Irregular movement	Saddle or rail wear	Lubricate or replace worn parts
	Loose or worn pedals	Adjust or replace pedals as necessary

**7. 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 service life, you must remove the batteries/accumulators and take it to a collection point designated by local authorities.

For detailed information on how to properly dispose of electrical and electronic equipment and/or the corresponding batteries, consumers should contact their

local authorities.

Compliance with the above guidelines will help to protect the environment.

## 8. COPYRIGHT

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

## 9. SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY



Cecotec Innovaciones hereby declares that this product complies with the essential requirements and other relevant provisions of the regulations applicable in the European Union. This appliance has been designed, manufactured and tested in compliance with required safety and quality standards. The full text of the EU Declaration of Conformity can be found on the following website: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

## 1. PIÈCES ET COMPOSANTS

NOTE :

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

### Pièces

Img. 1

N°	Description	Spécifications	Quantité
1	Partie avant		1
2	Partie arrière		1
3	Plaque de connexion		1
4	Enjoliveur		1
5	Molette		1
6	Poignée		2
7	Moniteur		1
8	Vis de l'enjoliveur		4
9	Boulon de pliage		1
10	Boulon de la plaque de connexion		3
11	Écrou du boulon de la plaque de connexion		3
12	Kit d'outils		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

## FRANÇAIS

- Kit d'outils
- 2 piles AAA
- Manuel d'instructions

### 3. FONCTIONNEMENT

#### Instructions d'installation

Utilisez les outils inclus dans le kit d'outils (12).

#### Étape 1. Img. 2.

1. Ouvrez la boîte du produit et vérifiez que tous les éléments sont inclus.

#### Étape 2. Img. 3

1. Placez les boulons de la plaque de connexion (10)
2. Placez la plaque de connexion (3)
3. Placez les écrous des boulons de la plaque de connexion (11)

#### Étape 3. Img. 4

1. Placez l'enjoliveur (4)
2. Placez et serrez les vis de l'enjoliveur (8).

#### Étape 4. Img. 5

1. Dépliez le pied arrière
2. Placez le boulon de pliage (9)
3. Placez et serrez la molette (5)

#### Étape 5. Img. 6

1. Fixez les poignées (6) à l'avant du rameur.

#### Étape 6. Img. 7

1. Installez le moniteur (7) sur la languette métallique.

#### Régler la résistance

Img. 8

La résistance est réglée en tournant et en ajustant 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 12 réglages.

**Réglable de la hauteur**

Img. 9

Cet appareil permet de régler la hauteur de la partie arrière. Pour ce faire, retirez la molette du pied arrière, sélectionnez la hauteur souhaitée et remettez la molette en place.

**Pliage de la machine**

Img. 10

- Desserrez la molette et retirez-la.
- Retirez le boulon et tournez le pied dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

**Modes de l'écran**

Img. 11

Nom	Fonction
MODE	Sélectionner le mode
CLEAR	Mettre la valeur à 0 (effacer)

**Fonctionnement**

Le système se met en marche lorsqu'un bouton est enfoncé ou lorsque le capteur de vitesse détecte une vitesse. Le système s'éteint automatiquement lorsqu'il n'y a pas de signal d'entrée ou qu'aucun bouton n'est actionné pendant environ 4 minutes.

L'appareil peut être réinitialisé en remplaçant la pile ou en appuyant sur le bouton MODE pendant 3 secondes.

Fonction des boutons :

**MODE :**

Pour choisir entre SCAN ou LOCK si vous ne souhaitez pas le mode SCAN, appuyez sur le bouton MODE lorsque le pointeur est sur la fonction souhaitée, qui commencera à clignoter.

**TIME :**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur soit positionné sur TIME. Le temps total de l'entraînement s'affichera au début de l'entraînement.

**REPS/MIN :**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur soit positionné sur REPS/MIN. La vitesse actuelle s'affichera.

## FRANÇAIS

### **COUNT :**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur soit positionné sur COUNT. La distance de chaque entraînement s'affichera.

### **CAL :**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur soit positionné sur CAL. Les calories brûlées seront affichées au début de l'entraînement. SCAN : Les modifications s'afficheront automatiquement toutes les 4 secondes.

### **Piles**

- Ce moniteur 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.
Niveau de bruit excessif.	Pièces lâches ou mal ajustées.	Vérifiez et serrez toutes les pièces détachées.
Le moniteur ne fonctionne pas.	Les piles du moniteur sont 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. 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 débarrasser 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.

## 8. 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.

## 9. DÉCLARATION DE CONFORMITÉ SIMPLIFIÉE DE L'UE



Par la présente, Cecotec Innovaciones déclare que ce produit est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la réglementation applicable dans l'Union européenne. Ce produit a été conçu, fabriqué et testé pour répondre aux normes de sécurité et de qualité requises.

Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE peut être consulté sur le site web suivant : <https://www.storececotec.fr/fr/information/declaration-of-conformity>

## 1. TEILE UND KOMPONENTEN

### HINWEIS:

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

### Teile

Abb. 1

Zahl	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
1	Vorderer Hauptrahmen		1
2	Hinterer Hauptrahmen		1
3	Verbindungsplatte		1
4	Verkleidung		1
5	Drehknopf		1
6	Griffe		2
7	Monitor		1
8	Verkleidungsschrauben		4
9	Klappbolzen		1
10	Bolzen für Verbindungsplatte		3
11	Mutter für den Bolzen der Verbindungsplatte		3
12	Werkzeug-Kit		1

## 2. VOR DEM GEBRAUCH

- Dieses Gerät ist so verpackt, dass es während des Transports geschützt bleibt. Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial. Bewahren Sie die Verpackung an einem sicheren Ort auf, damit das Gerät nicht beschädigt wird, wenn Sie es später transportieren müssen. Wenn Sie die Originalverpackung entsorgen möchten, stellen Sie sicher, dass alle Verpackungsmaterialien entsprechend recycelt werden.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Teile und Komponenten enthalten und in gutem Zustand sind. Wenn die Lieferung fehlt oder nicht in gutem Zustand ist, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.

## DEUTSCH

### Verpackungsinhalt

- Rudergerät
- Werkzeug-Kit
- 2 AAA-Batterien
- Diese Bedienungsanleitung

## 3. BEDIENUNG

### Anweisungen zum Einbau

Verwenden Sie die Werkzeuge, die im Werkzeug-Kit (12) enthalten sind.

#### SCHRITT 1. Abb. 2

1. Öffnen Sie die Produktverpackung und überprüfen Sie, ob alles enthalten ist.

#### SCHRITT 2. Abb. 3

1. Montieren Sie die Bolzen der Verbindungsplatte (10)
2. Montieren Sie die Verbindungsplatte (3)
3. Montieren Sie die Mutter für den Bolzen der Verbindungsplatte (11)

#### SCHRITT 3. Abb. 4

1. Montieren Sie die Verkleidung (4)
2. Montieren Sie die Verkleidungsschrauben (8)

#### SCHRITT 4. Abb. 5

1. Klappen Sie den hinteren Standfuß aus
2. Montieren Sie den Klappbolzen (9)
3. Montieren Sie den Drehknopf (5)

#### SCHRITT 5. Abb. 6

1. Befestigen Sie die Griffe (6) an der Vorderseite des Rudergeräts

#### SCHRITT 6. Abb. 7

1. Montieren Sie den Monitor (7) auf dem Metallansatz

### Widerstandseinstellung

Abb. 8

Die Einstellung des Widerstands erfolgt durch Drehen des Einstellrads, das sich am Kolben befindet. Eine Drehung im Uhrzeigersinn erhöht den Widerstand, während eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn ihn verringert. Die Maschine hat 12 Einstellpositionen.

**Höhenverstellung**

Abb.9

Bei diesem Produkt kann die Höhe des hinteren Teils eingestellt werden. Dazu ziehen Sie den Drehknopf aus dem hinteren Standfuß, wählen die gewünschte Höhe und setzen den Knopf anschließend wieder vollständig ein, um die Position zu sichern.

**Zusammenfalten des Geräts**

Abb. 10

- Lösen Sie den Drehknopf und nehmen Sie ihn ab.
- Entfernen Sie den Klappbolzen und drehen Sie den Standfuß anschließend gegen den Uhrzeigersinn.

**Display-Modi**

Abb. 11

Name	Funktion
MODE	Moduswahl Taste
CLEAR	Wert auf 0 setzen (löschen)

**Bedienung**

Das System schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn es einen Eingang vom Geschwindigkeitssensor erkennt. Das System schaltet sich automatisch ab, wenn die Geschwindigkeit kein Eingangssignal hat oder ca. 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird.

Das Gerät kann durch Auswechseln der Batterie oder durch Drücken der MODE-Taste für 3 Sekunden zurückgesetzt werden.

Funktion der Symbole:

**MODE (MODUS):**

Wahl zwischen SCAN und LOCK: Um den Scan-Modus zu verlassen und eine Funktion festzulegen (LOCK), drücken Sie die MODE-Taste, sobald der Zeiger auf die gewünschte Funktion zeigt. Die Anzeige dieser Funktion beginnt daraufhin zu blinken.

**TIME (ZEIT):**

Drücken Sie die MODE-Taste so lange, bis der Zeiger auf ZEIT stehen bleibt. Die Gesamtarbeitszeit wird zu Beginn der Trainingsübung angezeigt.

## DEUTSCH

### **REPS/MIN (SCHLÄGE/MIN):**

Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf die Anzeige SCHLÄGE/MIN springt. Die aktuelle Geschwindigkeit wird angezeigt.

### **COUNT:**

Drücken Sie die Taste MODE, bis der Zeiger auf COUNT springt. Die Distanz der einzelnen Trainingseinheiten wird angezeigt.

### **CAL (KALORIEN):**

Drücken Sie die Taste MODE, bis der Zeiger auf KALORIEN einrastet. Die verbrannten Kalorien werden zu Beginn der Trainingsübung angezeigt. SCAN: Die Änderungen werden automatisch alle 4 Sekunden angezeigt.

### **Batterien**

- Dieses Display benötigt 2 AAA-Batterien.
- Wenn der Bildschirm nicht korrekt angezeigt wird, setzen Sie die Batterie erneut ein, um optimale Ergebnisse zu erzielen.
- Beim Batteriewechsel werden alle Aufzeichnungen gelöscht.
- Ersetzen Sie die Batterie. Drücken Sie zuerst den Knopf an der Unterseite des LED-Gehäuses, um den Deckel zu öffnen. Drücken Sie danach den Knopf an der Rückseite, um das Batteriefach freizulegen, und setzen Sie eine neue Batterie ein.

## **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. FITNESSINFORMATION

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- Aufwärmen: besteht aus einer 5 bis 10 Minuten dauernden Dehnungs- und Übungseinheit mit geringer Intensität. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 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

### Training

- Um Ihre Fitness zu erhalten oder zu verbessern, führen Sie drei Trainingseinheiten pro Woche durch, wobei zwischen den einzelnen Trainingseinheiten mindestens ein Ruhetag liegen muss.
- Nach einigen Monaten der Übung 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
Übermäßiger Lärm	Lose oder schlecht sitzende Teile	Überprüfen und Festziehen aller losen Teile
Der Monitor funktioniert nicht	Leere Batterien im Monitor	Auswechseln der Batterien im Monitor
Unregelmäßige Bewegung	Sitz- oder Schienenverschleiß	Schmieren oder Auswechseln verschlissener Teile
	Lose oder abgenutzte Pedale	Stellen Sie die Pedale nach Bedarf ein oder ersetzen Sie sie.

## 7. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder die Batterie / 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.

## 8. 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 die vorherige schriftliche Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, S.L. weder ganz noch teilweise vervielfältigt, in einem Abrufsystem gespeichert, übertragen oder in irgendeiner Form (elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder auf ähnliche Weise) verbreitet werden.

## 9. VEREINFACHTE EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG



Cecotec Innovaciones erklärt hiermit, dass dieses Produkt mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der in der Europäischen Union geltenden Vorschriften übereinstimmt.

Dieses Produkt wurde unter Einhaltung der erforderlichen Sicherheits- und Qualitätsstandards entwickelt, hergestellt und geprüft. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist auf folgender Website zu finden: <https://storececotec.de/de/information/declaration-of-conformity>

## 1. PARTI E COMPONENTI

NOTA:

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

### Parti

Fig. 1

Numero	Parte	Specifiche	Quantità
1	Corpo principale parte anteriore		1
2	Corpo principale parte posteriore		1
3	Piastra di connessione		1
4	Parte decorativa		1
5	Manopola		1
6	Impugnatura		2
7	Monitor		1
8	Viti della copertura decorativa		4
9	Bullone di piegatura		1
10	Perno della piastra di connessione		3
11	Dado della piastra di connessione		3
12	Kit di attrezzi		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 qualora fosse necessario 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 i componenti siano compresi 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

## ITALIANO

- 2 pile AAA
- Il presente manuale di istruzioni

### 3. FUNZIONAMENTO

#### Istruzioni di installazione

Utilizzare gli strumenti inclusi nel kit di strumenti (12)

#### PASSAGGIO 1. Fig. 2

1. Aprire la scatola del prodotto e verificare che tutto sia incluso.

#### PASSAGGIO 2. Fig. 3

1. Montare i bulloni della piastra di connessione (10)
2. Montare la piastra di connessione (3)
3. Montare i dadi dei bulloni della piastra di collegamento (11)

#### PASSAGGIO 3. Fig. 4

1. Posizionare la copertura decorativa (4)
2. Montare le viti di fissaggio (8)

#### PASSAGGIO 4. Fig. 5

1. Aprire la gamba posteriore
2. Montare il bullone pieghevole (9)
3. Montare il pomello (5)

#### PASSAGGIO 5. Fig. 6

1. Fissare le impugnature (6) alla parte anteriore del remo.

#### PASSAGGIO 6. Fig. 7

1. Installare il monitor (7) sull'attacco metallico.

#### Regolazione della resistenza

Fig. 8

La resistenza si regola ruotando e regolando la manopola di regolazione che si trova sul pistone. Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola in senso orario; per ridurla, ruotarla in senso antiorario. La macchina dispone di 12 posizioni di regolazione.

#### Regolazione altezza

Fig. 9

Questo prodotto consente di regolare l'altezza della parte posteriore. A tal fine, rimuovere la manopola dalla gamba posteriore, selezionare l'altezza desiderata e reinserire la manopola.

### Spegnimento dell'apparecchio

Fig. 10

- Allentare la manopola e rimuoverla.
- Rimuovere il bullone di fissaggio e ruotare la gamba in senso antiorario.

### Tasti e funzioni

Fig. 11

Nome	Funzione
MODE	Tasto di selezione del parametro.
CLEAR	Tasto di ripristino del parametro.

### Funzionamento

Il sistema si attiva quando viene premuto un tasto qualsiasi o quando rileva un ingresso dal sensore di velocità. Il sistema si spegne automaticamente quando non viene rilevato alcun segnale di velocità o non viene premuto alcun tasto per circa 4 minuti.

L'unità può essere riavviata sostituendo la batteria o premendo il tasto MODE per 3 secondi.

Funzione dei tasti:

#### MODE:

Per scegliere tra SCAN e LOCK se non si desidera la modalità di scansione, premere il tasto MODE quando il puntatore si trova sulla funzione desiderata, che inizia a lampeggiare.

#### TIME:

Premere il tasto MODE finché la lancetta non si blocca su TIME. Il tempo di lavoro totale deve essere visualizzato all'inizio dell'esercizio.

#### RIPETIZIONI/MIN:

Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su REPS/MIN. Verrà mostrata la velocità corrente.

#### COUNT:

Premere il tasto MODE finché il puntatore non avanza su COUNT. Verrà mostrata la distanza di ogni allenamento.

## ITALIANO

### **CAL:**

Premere il tasto MODE finché la lancetta non si blocca su CALORIE. Le calorie bruciate vengono visualizzate all'inizio dell'esercizio. SCANSIONE: Le modifiche vengono visualizzate automaticamente ogni 4 secondi.

### **Pile**

- Questo display utilizza 2 pile AAA.
- Se il display del monitor non visualizza correttamente i valori, reinserire le pile.
- I valori verranno azzerati alla sostituzione delle pile.
- Sostituire la pila. Premere il tasto nella parte inferiore della scatola LED per aprire il coperchio, quindi premere il tasto sul retro per aprire il vano batteria e sostituire la batteria.

## 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 il contatore. Conservare la macchina in un luogo pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

Nota: 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.
Rumore eccessivo.	Parti allentate o mal montate.	Controllare e serrare tutte le parti allentate.
Il monitor non funziona.	Pile del monitor scariche.	Sostituire le pile del monitor.
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. 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 di queste linee guida aiuterà a proteggere l'ambiente.

## 8. COPYRIGHT

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

## 9. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE SEMPLIFICATA



Con la presente, Cecotec Innovaciones dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni pertinenti delle normative applicabili nell'Unione Europea. Questo prodotto è stato progettato, fabbricato e testato per soddisfare gli standard di sicurezza e qualità richiesti. Il testo completo della Dichiarazione di Conformità UE è disponibile al seguente link: <https://storececotec.it/it/information/declaration-of-conformity>

## 1. PEÇAS E COMPONENTES

NOTA:

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

### Peças

Fig. 1

Número	Descrição	Especificações	Quantidade
1	Corpo principal parte dianteira		1
2	Corpo principal parte traseira		1
3	Placa de ligação		1
4	Acabamento		1
5	Seletor de ajuste		1
6	Pega		2
7	Monitor		1
8	Parafusos de remate		4
9	Parafuso de dobragem		1
10	Parafuso da placa de ligação		3
11	Parafuso de porca placa de ligação		3
12	Kit de ferramentas		1

## 2. ANTES DE USAR

- Este aparelho é embalado numa embalagem concebida 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

## PORTUGUÊS

- 2 pilhas AAA
- Manual de instruções

### 3. FUNCIONAMENTO

#### Instruções de instalação

Utilizar as ferramentas incluídas no Toolkit (12)

#### PASSO 1. Fig. 2

1. Abra a caixa do produto e verifique se tudo está incluído.

#### PASSO 2. Fig. 3

1. Montar os parafusos da placa de ligação (10)
2. Colocar a placa de ligação (3)
3. Colocar as porcas dos parafusos da placa de ligação (11)

#### PASSO 3. Fig. 4

1. Coloque o embelezador (4)
2. Colocar os parafusos de remate (8)

#### PASSO 4. Fig. 5

1. Desdobrar a perna traseira
2. Colocar o parafuso de dobragem (9)
3. Colocar a maçaneta (5)

#### PASSO 5. Fig. 6

1. Fixar os punhos (6) na parte da frente do remo.

#### PASSO 6. Fig. 7

1. Instalar o monitor (7) na saliência metálica.

#### Regulação da resistência

Fig. 8

A resistência é regulada girando e ajustando com a roda de ajuste que se encontra no êmbolo. A rotação no sentido horário aumenta a resistência, enquanto a rotação no sentido anti-horário a reduz. A máquina tem 12 níveis de resistência.

#### Regulação em altura

Fig.9

Este produto permite regular a altura da parte traseira. Para tal, retire o botão da perna traseira, selecione a altura pretendida e volte a colocar o botão.

**Dobrar a máquina**

Fig. 10

- Desaperte a roda e retire-a.
- Retire o parafuso Legacy e rode a perna no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

**MODOS**

Fig. 11

Nome	Função
MODE	Seleção do modo
LIMPO	Estabelecer o valor 0

**Funcionamento**

O sistema liga-se quando qualquer tecla é premida ou quando detecta uma entrada do sensor de velocidade. O sistema desliga automaticamente quando não há sinal de velocidade ou quando nenhuma tecla é pressionada por aproximadamente 4 minutos.

A unidade pode ser reiniciada trocando a bateria ou pressionando a tecla MODE durante 3 segundos.

Função dos botões:

**MODE:**

Para escolher entre SCAN ou LOCK se não quiser o modo de scan, prima a tecla MODE quando o ponteiro estiver sobre a função desejada, que começará a piscar.

**TIME:**

Prima a tecla MODE até o ponteiro parar na hora. O tempo total de trabalho deve ser indicado no início do exercício.

**REPS/MIN:**

Prima a tecla MODE até que o ponteiro avance para REPS/MIN. A velocidade atual será mostrada.

## PORTUGUÊS

### **COUNT:**

Prima a tecla MODE até que o ponteiro avance para COUNT. A distância de cada treino será mostrada.

### **CAL:**

Prima a tecla MODE até que o ponteiro se fixe em CALORIES. As calorias serão apresentadas no início do exercício. DIGITALIZAÇÃO: As alterações serão apresentadas automaticamente a cada 4 segundos.

### **Pilhas**

- O monitor funciona com 2 pilhas AAA.
- Se o ecrã do monitor não for visualizado corretamente, recoloque 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	Possível causa	Possível solução
Resistência baixa	Definição incorreta da resistência	Ajuste a resistência de acordo com a sua necessidade.
Ruído excessivo	Peças soltas ou mal ajustadas	Verifique e aperte todas as peças soltas
O monitor. não funciona	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. RECICLAGEM DE APARELHOS ELÉTRICOS E ELETRÔNICOS**



Este símbolo indica que, de acordo com os regulamentos aplicáveis, o produto e/ou a bateria devem ser eliminados 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.

## **8. 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.

## **9. DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE SIMPLIFICADA DA UE**



Pela presente, a Cecotec Innovaciones declara que este produto está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes dos regulamentos aplicáveis na União Europeia. Este produto foi concebido, fabricado e testado de acordo com as normas de segurança e qualidade exigidas. O texto completo da Declaração de Conformidade da UE pode ser encontrado no seguinte website: <https://cecotec.pt/pt/information/declaration-of-conformity>

## 1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

### OPMERKING:

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

### Onderdelen

Afb. 1

Nummer	Beschrijving	Specificaties	Hoeveelheid
1	Voorste deel van het hoofgedeelte		1
2	Achterkant hoofgedeelte		1
3	Aansluitplaat		1
4	Afdekframe		1
5	Knop		1
6	Handgreep		2
7	Monitor		1
8	Trimschroeven		4
9	Vouwgrendel		1
10	Verbindingsplaat bout		3
10	Moer bout aansluitplaat		3
11	Toolkit		1

## 2. VOOR GEBRUIK

- 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.

## NEDERLANDS

### Inhoud van de doos

- Roeimachine
- Toolkit
- 2 AAA-batterijen
- Handleiding

## 3. BEDIENING

### Installatie instructies

Gebruik de hulpmiddelen in de Toolkit (12)

#### STAP 1. Fig 2

1. Open de productdoos en controleer of alles is meegeleverd.

#### STAP 2. Fig. 3

1. Bevestig verbindingsplaat bouten (10)
2. Monteer de aansluitplaat (3)
3. Monteer de moeren van de bouten van de verbindingsplaat (11)

#### STAP 3. Fig. 4

1. De sierlijsten aanbrengen (4)
2. Monteer de trimschroeven (8)

#### STAP 4. Fig. 5

1. Vouw de achterpoot uit
2. Klappout (9) monteren
3. Plaats de knop (5)

#### STAP 5. Fig. 6

1. Bevestig de handvatten (6) aan de voorkant van de roeispaan.

#### STAP 6. Fig. 7

1. Installeer de monitor (7) op de metalen nok.

### Regeling van de weerstand

Fig. 8

De weerstand wordt aangepast door het stelwielkje op de zuiger te draaien en bij te stellen. Rechtsom draaien verhoogt de weerstand, linksom draaien verlaagt deze. De machine heeft 12 verstelposities.

**Hoogteverstelling**

Fig. 9

Met dit product kan de hoogte van het achterste deel worden aangepast. Verwijder hiervoor de knop van de achterpoot, selecteer de gewenste hoogte en plaats de knop terug.

**Opvouwen van de machine**

Fig. 10

- Draai de knop los en verwijder hem.
- Verwijder de Klapbout en draai de poot linksom.

**Modus van het scherm**

Fig. 10

Naam	Functie
MODE	Modusselectie knop
CLEAR	Waarde op 0 zetten (wissen)

**Bediening**

Het systeem wordt ingeschakeld wanneer er op een willekeurige toets wordt gedrukt of wanneer het een signaal van de snelheidssensor detecteert. Het systeem schakelt automatisch uit als de snelheid geen ingangssignaal heeft of als er ongeveer 4 minuten lang geen toets wordt ingedrukt.

Het apparaat kan gereset worden door de batterij te vervangen of door 3 seconden op de MODE toets te drukken.

Functie van de knoppen:

**MODE:**

Om te kiezen tussen SCAN of LOCK als u de scanmodus niet wilt gebruiken, drukt u op de MODE-toets wanneer de aanwijzer op de gewenste functie staat.

**TIME:**

Druk op de MODE toets totdat de aanwijzer op TIME staat. De totale werktijd moet aan het begin van de oefening worden weergegeven.

**REPS/MIN:**

Druk op de MODE toets totdat de cursor naar REPS/MIN gaat. De huidige snelheid wordt weergegeven.

## NEDERLANDS

### **COUNT:**

Druk op de MODE toets totdat de cursor naar COUNT gaat. De afstand van elke training wordt weergegeven.

### **CAL:**

Druk op de MODE toets totdat de aanwijzer op CALORIES staat. Verbrande calorieën worden aan het begin van de oefening weergegeven. SCANNEN: Wijzigingen worden automatisch om de 4 seconden weergegeven.

### **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. 11

- Training: Dit is een 20-30 minuten durende trainingssessie. (Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 13
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 11

**Sport routine**

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

**6. PROBLEEMOPLOSSING**

Probleem	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing
Lage weerstand	Verkeerde weerstandsinstelling	Pas de weerstand aan uw niveau aan
Overmatig lawaai	Losse of slecht passende onderdelen	Alle losse onderdelen controleren en vastdraaien
Monitor werkt niet	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. 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 hoe elektrische en elektronische apparatuur en/of batterijen op de juiste manier kunnen worden weggegooid, moeten consumenten contact opnemen met hun plaatselijke autoriteiten.

Naleving van de bovenstaande richtlijnen helpt het milieu te beschermen.

## 8. COPYRIGHT

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

## 9. VEREENVOUDIGDE EU-CONFORMITEITSVERKLARING



Cecotec Innovaciones verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van de regelgeving die van toepassing is in de Europese Unie. Dit product is ontworpen, vervaardigd en getest om te voldoen aan de vereiste veiligheids- en kwaliteitsnormen. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is te vinden op de volgende website: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

## 1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

### UWAGA:

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

### Części

Rys. 1

Numer	Opis	Specyfikacja	Ilość
1	Przód korpusu		1
2	Tył korpusu		1
3	Płytką przyłączeniową		1
4	Ostona dekoracyjna		1
5	Pokrętło		1
6	Uchwyt		2
7	Monitor		1
8	Śruby ostony ozdobnej		4
9	Śruba do składania		1
10	Śruba płytki przyłączeniowej		3
11	Nakrętki śrub płytki przyłączeniowej		3
12	Zestaw narzędzi		1

## 2. PRZED UŻYCIEM

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

## POLSKI

### Zawartość opakowania

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

## 3. DZIAŁANIE

### Instrukcje montażu

Użyj narzędzi znajdujących się w zestawie narzędzi (12).

#### KROK 1. Rys. 2

1. Otwórz opakowanie produktu i sprawdź, czy wszystko jest w zestawie.

#### KROK 2. Rys. 3

1. Zamontuj śruby płytki przyłączeniowej (10)
2. Zamontuj płytkę przyłączeniową (3)
3. Zamontuj nakrętki śrub płytki przyłączeniowej (11)

#### KROK 3. Rys. 4

1. Zamontuj osłonę ozdobną (4)
2. Zamontuj śruby osłony ozdobnej (8)

#### KROK 4. Rys. 5

1. Rozłóż tylną nogę
2. Zamontuj śrubę do składania (9)
3. Zamontuj pokrętło (5)

#### KROK 5. Rys. 6

1. Przymocuj uchwyty (6) do przedniej części wiośła.

#### KROK 6. Rys. 7

1. Zainstaluj monitor (7) na metalowym uchwycie.

### Regulacja oporu

Rys. 8

Opór jest regulowany poprzez obracanie i regulowanie pokrętła regulacyjnego na tłoku. Obrót w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara zwiększa opór, podczas gdy obrót w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara zmniejsza go. Urządzenie ma 12 pozycji regulacji.

**Regulacja wysokości**

Rys. 9

Produkt ten umożliwia regulację wysokości tylnej części. W tym celu należy wyjąć pokrętło z tylnej nogi, wybrać żądaną wysokość i ponownie włożyć pokrętło.

**Składanie urządzenia**

Rys. 10

- Poluzuj pokrętło i zdejmij je.
- Wyjmij śrubę i obróć nogę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

**Tryby wyświetlacza**

Rys. 11

Nazwa	Funkcja
MODE	Przycisk wyboru trybu
CLEAR	Ustaw wartość na 0 (wyczyść)

**Działanie**

System włącza się po naciśnięciu dowolnego przycisku lub po wykryciu sygnału z czujnika prędkości. System wyłącza się automatycznie, gdy nie ma sygnału wejściowego prędkości lub nie zostanie naciśnięty żaden przycisk przez około 4 minuty.

Urządzenie można zrestartować, wymieniając baterię lub naciskając i przytrzymując przycisk MODE przez 3 sekundy.

Funkcje przycisków:

**MODE:**

Aby wybrać między SCAN lub LOCK, jeśli nie chcesz trybu skanowania, naciśnij przycisk MODE, gdy wskaźnik znajduje się na żądanej funkcji, która zacznie migać.

**TIME:**

Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik zatrzyma się na CZAS. Catkowity czas będzie wyświetlany po rozpoczęciu ćwiczenia.

**REPS/MIN:**

Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik przejdzie do REPS/MIN. Zostanie wyświetlona aktualna prędkość.

## **POLSKI**

### **COUNT:**

Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik przejdzie do LICZNIK. Zostanie wyświetlony dystans dla każdego treningu.

### **CAL:**

Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik zatrzyma się na KALORIE. Spalone kalorie zostaną wyświetlone po rozpoczęciu ćwiczenia. SKANOWANIE: Zmiany będą wyświetlane automatycznie co 4 sekundy.

### **Baterie**

- Wyświetlacz wykorzystuje 2 baterie AAA.
- Jeśli ekran monitora nie jest wyświetlany prawidłowo, należy ponownie włożyć baterię w celu uzyskania najlepszych rezultatów.
- Po wymianie baterii wszystkie dane zostaną skasowane.
- 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 sprawdzaj, czy części produktu nie są uszkodzone lub poluzowane.
2. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie elementy urządzenia są dobrze zamocowane i wymienić uszkodzone części w odpowiednim czasie.
3. Regularnie czyść urządzenie miękką szmatką i neutralnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników ani żrących detergentów.
4. Wszelkich problemów związanych z łożyskiem, paskiem napędowym lub zużyciem części obrotowych nie należy naprawiać samodzielnie; należy skontaktować się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.
5. Należy unikać wystawiania urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, zwłaszcza licznika. Przechowuj urządzenie w miejscu czystym i suchym, z dala od zasięgu dzieci.

Uwaga: Jeśli masz jakiegokolwiek problemy z wiosem, przestań go używać, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

## **5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI**

Prawidłowy trening powinien składać się z następujących kroków:

- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających

od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 12

- Trening: jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut. (Ważne: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut). Rys. 13
- Wyciszenie: rozciągaj się od 5 do 10 minut. Zwiększy to elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 12

### Rutyna ćwiczeń

- Aby utrzymać lub poprawić swoją kondycję, wykonuj trzy sesje treningowe w tygodniu z co najmniej jednodniową przerwą między sesjami.
- Po kilku miesiącach ćwiczeń możesz zwiększyć liczbę tygodniowych sesji do pięciu. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, ćwiczenia należy wykonywać regularnie.

## 6. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Możliwe rozwiązanie
Niski opór	Nieprawidłowe ustawienie oporu	Dostosuj opór do swojego poziomu
Nadmierny hałas	Luźne lub źle wyregulowane części	Sprawdź i dokręć wszystkie luźne części
Monitor nie działa	Rozładowane baterie w monitorze	Należy wymienić baterie w monitorze
Nieregularny ruch	Zużycie siedziska lub szyny	Należy nasmarować lub wymienić zużyte części
	Luźne lub zużyte pedały	W razie potrzeby wyreguluj lub wymień pedały.

## 7. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



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

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

Przestrzeżenie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

## 8. PRAWA AUTORSKIE

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

## 9. UPROSZCZONA DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE



Niniejszym Cecotec Innovaciones oświadcza, że ten produkt spełnia podstawowe wymogi i jest zgodny z innymi odpowiednimi przepisami obowiązującymi w Unii Europejskiej. Ten produkt został zaprojektowany, wyprodukowany i przetestowany spełniając wymagane normy bezpieczeństwa i jakości. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

## 1. SOUČÁSTI A KOMPONENTY

**POZNÁMKA:**

Obrázky v této příručce jsou schematické a nemusí přesně odpovídat obrázku na produktu.

**Díly**

Obr. 1

Číslo	Popis	Specifikace	Množství
1	Hlavní přední část těla		1
2	Zadní část hlavního těla		1
3	Připojovací deska		1
4	Oříznout		1
5	Knoflík		1
6	Rukojeť		2
7	Monitor		1
8	Šrouby pro úpravu		4
9	Skládací kolík		1
10	Kolík konektorové desky		3
11	Spojovací deska s maticovým šroubem		3
12	Sada nástrojů		1

## 2. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je dodáván v obalu, který je určen k jeho ochraně během přepravy. Vyjměte spotřebič z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál. Originální krabici a další obalové materiály uložte na bezpečné místo, abyste zabránili poškození spotřebiče v případě jeho budoucí přepravy. Pokud chcete originální obal zlikvidovat, ujistěte se, že jste všechny položky řádně recyklovali.
- okamžitě kontaktujte oficiální technickou podporu společnosti Cecotec .

**Obsah krabice**

- Veslovací тренаžér

## ČEŠTINA

- Sada nástrojů
- 2 baterie AAA
- Tento návod k obsluze

### 3. PROVOZ

#### Pokyny k instalaci

Použijte nástroje obsažené v sadě nástrojů (12)

#### KROK 1. Obr. 2

1. Otevřete krabici s produktem a zkontrolujte, zda je vše v balení.

#### KROK 2. Obr. 3

1. Namontujte šrouby spojovací desky (10)
2. Umístěte spojovací desku (3)
3. Namontujte matice na šrouby spojovací desky (11)

#### KROK 3. Obr. 4

1. Umístěte lišty (4)
2. Namontujte ozdobné šrouby (8)

#### KROK 4. Obr. 5

1. Nasadte zadní nohu
2. Umístěte skládací šroub (9)
3. Umístěte knoflík (5)

#### KROK 5. Obr. 6

1. Umístěte úchyty (6) na přední část vesla

#### KROK 6. Obr. 7

1. Nainstalujte monitor (7) na kovový sloupek.

#### Regulace odporu

Obr. 8

Odpor se nastavuje otáčením a nastavením nastavovacího kolečka umístěného na pístu. Otáčením ve směru hodinových ručiček se odpor zvyšuje, otáčením proti směru hodinových ručiček se snižuje. Stroj má 12 poloh nastavení.

#### Nastavení výšky

Obr. 9

Tento produkt umožňuje nastavit výšku zadní nohy. Chcete-li to provést, odstraňte knoflík ze zadní nohy, vyberte požadovanou výšku a knoflík znovu vložte.

### Skládání stroje

Obr. 10

- Povolte knoflík a vyjměte jej.
- Odstraňte starý šroub a otočte nohu proti směru hodinových ručiček.

### Režimy zobrazení

Obr. 11

Jméno	Funkce
REŽIM	Klávesa pro výběr režimu
JASNÝ	Nastavte hodnotu na 0 (smazat)

### Operace

Systém se zapne stisknutím libovolného tlačítka nebo detekcí vstupu ze snímače rychlosti. Systém se automaticky vypne, pokud po dobu přibližně 4 minut nedojde k žádnému vstupu o rychlosti nebo není stisknuto žádné tlačítko.

Přístroj lze resetovat výměnou baterie nebo stisknutím tlačítka MODE po dobu 3 sekund.

Funkce tlačítka:

#### REŽIM:

Chcete-li zvolit mezi SCAN (SKENOVÁNÍ) a LOCK (ZAMČENÍ), pokud nechcete režim skenování, stiskněte tlačítko MODE (REŽIM), když se ukazatel nachází na požadované funkci, která začne blikat.

#### ČAS:

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezablokuje na TIME. Na začátku cvičení se zobrazí celkový čas tréninku.

#### OPAKOVÁNÍ/MIN:

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nepřesune na REPS/MIN. Zobrazí se aktuální rychlost.

#### POČÍTAT:

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nepřesune na POČÍTÁNÍ. Zobrazí se vzdálenost pro každý trénink.

### VÁPNO:

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezablokuje na KALORIÍCH. Spálené kalorie se zobrazí na začátku cvičení. SCAN: Změny se budou automaticky zobrazovat každé 4 sekundy.

### Baterie

- Tato obrazovka používá 2 baterie typu AAA.
- Pokud se obrazovka monitoru nezobrazuje správně, pro dosažení nejlepších výsledků znovu vložte baterii.
- Výměnou baterie se vymažou všechny záznamy.
- Vyměňte baterii. Stiskněte tlačítko na spodní straně pouzdra LED diody pro otevření krytu, poté stiskněte tlačítko na zadní straně pro otevření pouzdra baterie a vyměňte baterii.

## 4. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

### Údržba

1. Pravidelně kontrolujte, zda nejsou nějaké poškozené nebo uvolněné části výrobku.
2. Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny součásti stroje bezpečně upevněny, a včas vyměňte vadné díly.
3. Stroj pravidelně čistěte měkkým hadříkem a neutrálním čisticím prostředkem a nepoužívejte rozpouštědla ani korozivní čisticí prostředky.
4. Jakýkoli problém týkající se ložiska, hnacího řemene nebo opotřeбенí rotujících částí byste neměli opravovat sami; kontaktujte oficiální technickou podporu společnosti Cecotec .
5. Nevystavujte stroj přímému slunečnímu záření, zejména ne pracovní desku. Stroj skladujte na čistém a suchém místě mimo dosah dětí.

Poznámka: Pokud se s veslovacím trenažérem setkáte s jakýmkoli problémy, přestaňte jej používat, dokud nebude problém vyřešen.

## 5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Správný výcvik by měl sestávat z následujících kroků:

- Zahřátí: Spočívá v 5 až 10minutovém protahování a cvičení s nízkou intenzitou. Správné zahřátí zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a krevní oběh, což pomáhá připravit se na cvičení. Obr. 12
- Trénink: Jedná se o 20 až 30minutové cvičení. (Poznámka: Během prvních několika týdnů cvičení neudržujte zvýšenou tepovou frekvenci déle než 20 minut.) Obr. 13
- Zklidnění: Protahujte se 5 až 10 minut. Tím zvýšíte svou flexibilitu a pomůžete předejít možným zraněním po cvičení. Obr. 12

### Cvičení

- Pro udržení nebo zlepšení své fyzické kondice cvičte třikrát týdně s alespoň jedním dnem odpočinku mezi jednotlivými cvičebními jednotkami.
- Po několika měsících cvičení můžete počet týdenních sezení zvýšit na pět. Pro dosažení nejlepších výsledků byste měli být ve svém cvičebním režimu důslední.

## 6. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možná příčina	Možné řešení
Nízký odpor	Nesprávné nastavení odporu	Upravte odpor podle své úrovně
Nadměrný hluk	Uvolněné nebo špatně přiléhající díly	Zkontrolujte a dotáhněte všechny uvolněné díly
Monitor nefunguje	Vybité baterie v monitoru	Vyměňte baterie monitoru
Nepřavidelný pohyb	Opotřebením sedadla nebo zábradlí	Promažte nebo vyměňte opotřebované díly
	Uvolněné nebo opotřebované pedály	V případě potřeby seřídte nebo vyměňte pedály

## 7. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



Tento symbol označuje, že v souladu s platnými předpisy musí být výrobek a/ nebo baterie likvidovány odděleně od domovního odpadu. Po skončení životnosti výrobku byste měli baterie vyjmout a odvézt je na sběrné místo určené místními úřady.



Pro podrobné informace o nejvhodnějším způsobu likvidace elektrických a elektronických zařízení a/nebo baterií by se spotřebitelé měli obrátit na své místní úřady.

Dodržování výše uvedených pokynů pomůže chránit životní prostředí.

## 8. AUTORSKÁ PRÁVA

Práva duševního vlastnictví k textům v této příručce patří společnosti CECOTEC INNOVACIONES, SL. Všechna práva jsou vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být, ať už zcela nebo zčásti, reprodukován, ukládán do vyhledávacího systému, přenášen ani distribuován jakýmkoli prostředky (elektronickými, mechanickými, kopírováním, nahráváním nebo podobnými) bez předchozího souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, SL.

## 9. ZJEDNODUŠENÉ PROHLÁŠENÍ EU O SHODĚ



Společnost Cecotec Innovaciones tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje základní požadavky a další příslušná ustanovení předpisů platných v Evropské unii. Tento výrobek byl navržen, vyroben a testován v souladu s požadovanými bezpečnostními a kvalitativními normami. Úplné znění prohlášení EU o shodě naleznete na následující webové adrese: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

## 1. PARÇALAR VE BİLEŞENLER

NOT:

Bu kılavuzda yer alan grafikler şematik gösterimlerdir ve üründeki grafiklerle birebir aynı olmayabilir.

### Parçalar

Şekil 1

Sayı	Tanım	Özellikler	Miktar
1	Ana gövde ön kısmı		1
2	Ana gövde arka kısmı		1
3	Bağlantı plakası		1
4	Kırpma		1
5	Topuz		1
6	Kavramak		2
7	Monitör		1
8	Trim vidaları		4
9	Katlama pimi		1
10	Bağlantı plakası pimi		3
11	Somun cıvata bağlantı plakası		3
12	Araç seti		1

## 2. KULLANMADAN ÖNCE

- Bu cihaz, nakliye sırasında cihazı korumak için tasarlanmış bir ambalajla birlikte gelir. Cihazı kutusundan çıkarın ve tüm ambalaj malzemelerini çıkarın. Gelecekte taşımamız gerekirse, cihazın hasar görmesini önlemek için orijinal kutuyu ve diğer ambalaj malzemelerini güvenli bir yerde saklamak isteyebilirsiniz. Orijinal ambalajı atmak isterseniz, lütfen tüm ürünleri uygun şekilde geri döndürdüğünüzden emin olun.
- Cecotec'in resmi Teknik Destek Servisi ile iletişime geçin .

### Kutu içeriği

- Kürek makinesi
- Araç seti
- 2 AAA pil
- Bu kullanım kılavuzu

## TÜRKÇE

### 3. OPERASYON

#### Kurulum talimatları

Araç Setinde (12) bulunan araçları kullanın

#### ADIM 1. Şekil 2

1. Ürün kutusunu açın ve her şeyin eksiksiz olduğundan emin olun.

#### ADIM 2. Şekil 3

1. Bağlantı Plakası Cıvatarını (10) takın
2. Bağlantı Plakasını (3) yerleştirin
3. Bağlantı plakası cıvatarına (11) somunları takın

#### ADIM 3. Şekil 4

1. Trim'i (4) yerleştirin
2. Döşeme vidalarını (8) takın

#### ADIM 4. Şekil 5

1. Arka bacağı konuşlandırın
2. Katlanır Cıvata'yı (9) yerleştirin
3. Düğmeyi (5) yerleştirin

#### ADIM 5. Şekil 6

1. Saplari (6) küreğin ön tarafına yerleştirin

#### ADIM 6. Şekil 7

1. Monitörü (7) metal saplama'ya takın.

#### Direnç düzenlemesi

Şekil 8

Direnç, piston üzerinde bulunan ayar tekerleğini çevirip ayarlayarak ayarlanır. Saat yönünde çevrildiğinde direnç artar, saat yönünün tersine çevrildiğinde ise azalır. Makinede 12 ayar konumu bulunur.

#### Yükseklik ayarı

Şekil 9

Bu ürün, arka ayağın yüksekliğini ayarlamanıza olanak tanır. Bunun için arka ayaktaki düğmeyi çıkarın, istediğiniz yüksekliği seçin ve düğmeyi tekrar takın.

**Makinenin katlanması**

Şekil 10

- Düğmeyi gevşetin ve çıkarın.
- Eski civatayı çıkarın ve ayağı saat yönünün tersine çevirin.

**Görüntüleme modları**

Şekil 11

İsim	İşlev
MOD	Mod seçim tuşu
TEMİZLEMEK	Değeri 0 olarak ayarlayın (sil)

**Operasyon**

Sistem, herhangi bir tuşa basıldığında veya hız sensöründen giriş algılandığında açılır. Yaklaşık 4 dakika boyunca herhangi bir hız girişi veya tuşa basılmadığında sistem otomatik olarak kapanır.

Pil değiştirilerek veya MODE tuşuna 3 saniye basılarak cihaz sıfırlanabilir.

Düğme işlevi:

**MOD:**

Tarama modunu istemiyorsanız SCAN veya LOCK arasında seçim yapmak için, işaretçi istediğiniz fonksiyonun üzerine geldiğinde MODE tuşuna basın, bu tuş yanıp sönmeye başlayacaktır.

**ZAMAN:**

İmleç TIME (ZAMAN) üzerine kilitlenene kadar MODE tuşuna basın. Toplam antrenman süresi, egzersizin başında görüntülenecektir.

**TEKRAR/DAK:**

İmleç TEKRAR/DK'ya gelene kadar MODE tuşuna basın. Mevcut hız görüntülenecektir.

**SAYMAK:**

İmleç SAYIM'a gelene kadar MODE tuşuna basın. Her antrenmanın mesafesi görüntülenecektir.

**KİREÇ:**

İmleç KALORİ üzerine gelene kadar MODE tuşuna basın. Yakılan kalori miktarı egzersizin başında görüntülenecektir. TARAMA: Değişiklikler her 4 saniyede bir otomatik olarak görüntülenecektir.

## TÜRKÇE

### Piller

- Bu ekran 2 adet AAA pil ile çalışmaktadır.
- Monitör ekranı düzgün görüntülenmiyorsa, en iyi sonuçlar için pili yeniden takın.
- Pilin değiştirilmesi tüm kayıtların silinmesine neden olacaktır.
- Pili değiştirin. LED kutusunun altındaki düğmeye basarak kapağı açın, ardından pil kutusunu açmak için arkadaki düğmeye basın ve pili değiştirin.

## 4. TEMİZLİK VE BAKIM

### Bakım

1. Üründe hasarlı veya gevşek parça olup olmadığını periyodik olarak kontrol edin.
2. Her kullanımdan önce makinenin tüm parçalarının güvenli bir şekilde sabitlendiğinden emin olun ve arızalı parçaları zamanında değiştirin.
3. Makineyi yumuşak bir bez ve nötr deterjan kullanarak düzenli olarak temizleyin, çözücü veya aşındırıcı deterjanlar kullanmayın.
4. Yatak, tahrik kayışı veya dönen parçalardaki aşınma ile ilgili herhangi bir sorun kendi başınıza tamir edilmemelidir; Cecotec'in Resmi Teknik Destek Servisi ile iletişime geçin .
5. Makineyi, özellikle tezgahın üzerinde, doğrudan güneş ışığına maruz bırakmaktan kaçının. Makineyi çocukların erişemeyeceği, temiz ve kuru bir yerde saklayın.

Not: Kürek makinesinde herhangi bir sorun yaşarsanız, sorun çözülene kadar kullanmayı bırakın.

## 5. TATBIKATA İLİŞKİN BİLGİLER

Uygun bir eğitim aşağıdaki adımlardan oluşmalıdır:

- Isınma: Bu, 5 ila 10 dakikalık bir esneme ve düşük yoğunluklu egzersiz seansından oluşur. Uygun bir ısınma, vücut ısısını, kalp atış hızını ve kan dolaşımını artırarak egzersize hazırlanmaya yardımcı olur. Şekil 12
- Egzersiz: Bu, 20 ila 30 dakikalık bir egzersiz seansıdır. (Not: Egzersizin ilk birkaç haftasında kalp atış hızınızı 20 dakikadan fazla yüksek tutmayın.) Şekil 13
- Soğuma: 5 ila 10 dakika esneme yapın. Bu, esnekliğinizi artıracak ve egzersiz sonrası olası yaralanmaları önlemeye yardımcı olacaktır. Şekil 12

### Antrenman yapmak

- Formunuzu korumak veya geliştirmek için haftada üç egzersiz seansı yapın ve her egzersiz seansı arasında en az bir gün dinlenin.
- Birkaç aylık egzersizden sonra, haftalık seans sayısını beşe çıkarabilirsiniz. En iyi sonuçlar için egzersiz rutininize düzenli olarak devam etmelisiniz.

## 6. PROBLEM ÇÖZME

Sorun	Olası Neden	Olası Çözüm
Düşük direnç	Yanlış direnç ayarı	Direnci seviyenize göre ayarlayın
Aşırı gürültü	Gevşek veya tam oturmayan parçalar	Tüm gevşek parçaları kontrol edin ve sıkın
Monitör çalışmıyor	Monitördeki piller bitmiş	Monitör pillerini değiştirin
Düzensiz hareket	Koltukta veya rayda aşınma	Aşınmış parçaları yağlayın veya değiştirin
	Gevşek veya aşınmış pedallar	Pedalları gerektiği gibi ayarlayın veya değiştirin

## 7. ELEKTRİKLİ VE ELEKTRONİK EKİPMANLARIN GERİ DÖNÜŞÜMÜ



Bu sembol, geçerli düzenlemelere uygun olarak, ürün ve/veya pilin evsel atıklardan ayrı olarak atılması gerektiğini belirtir. Bu ürün kullanım ömrünü tamamladığında, pilleri çıkarmalı ve yerel makamlarca belirlenen bir toplama noktasına götürmelisiniz.



Elektrikli ve elektronik cihazların ve/veya pillerin en uygun şekilde nasıl bertaraf edileceğine ilişkin detaylı bilgi için tüketicilerin yerel yetkililerle iletişime

geçmeleri gerekmektedir.

Yukarıdaki kurallara uymak çevrenin korunmasına yardımcı olacaktır.

## 8. TELİF HAKKI

Bu kılavuzdaki metinlerin fikri mülkiyet hakları CECOTEC INNOVACIONES, SL'ye aittir. Tüm hakları saklıdır. Bu yayının içeriği, CECOTEC INNOVACIONES, SL'nin önceden izni olmaksızın hiçbir şekilde (elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya benzeri) çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya dağıtılamaz.

## 9. BASİTLEŞTİRİLMİŞ AB UYGUNLUK BEYANI



Cecotec Innovaciones, bu ürünün Avrupa Birliği'nde geçerli yönetmeliklerin temel gerekliliklerine ve diğer ilgili hükümlerine uygun olduğunu beyan eder. Bu ürün, gerekli güvenlik ve kalite standartlarına uygun olarak tasarlanmış, üretilmiş ve test edilmiştir. AB Uygunluk Beyanı'nın tam metnine şu web adresinden ulaşabilirsiniz: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

## 1. ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ

### ΣΗΜΕΙΩΜΑ:

Τα γραφικά σε αυτό το εγχειρίδιο είναι σχηματικές αναπαραστάσεις και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν ακριβώς σε αυτά που απεικονίζονται στο προϊόν.

Μέρη

Σχήμα 1

Αριθμός	Περιγραφή	Διόπτρα	Ποσό
1	Κύριο μπροστινό μέρος του σώματος		1
2	Πίσω μέρος κύριου σώματος		1
3	Πλάκα σύνδεσης		1
4	Τακτοποίηση		1
5	Λαβή		1
6	Λαβή		2
7	Ελεγκτής εκπομπών		1
8	Βίδες περικοπής		4
9	Πτυσσόμενη καρφίτσα		1
10	Πείρος πλάκας σύνδεσης		3
11	Πλάκα σύνδεσης βιδών παξιμαδιών		3
12	Εργαλειοθήκη		1

## 2. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Αυτή η συσκευή διατίθεται σε συσκευασία σχεδιασμένη να την προστατεύει κατά τη μεταφορά. Αφαιρέστε τη συσκευή από το κουτί της και αφαιρέστε όλα τα υλικά συσκευασίας. Ίσως θελήσετε να αποθηκεύσετε το αρχικό κουτί και άλλα είδη συσκευασίας σε ασφαλές μέρος για να αποφύγετε ζημιές στη συσκευή σε περίπτωση που χρειαστεί να τη μεταφέρετε στο μέλλον. Εάν επιθυμείτε να απορρίψετε την αρχική συσκευασία, βεβαιωθείτε ότι έχετε ανακυκλώσει όλα τα είδη σωστά.
- αμέσως με την επίσημη Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec .

### Περιεχόμενα κουτιού

- Κωπηλατική μηχανή
- Εργαλειοθήκη
- 2 μπαταρίες AAA
- Αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών

### 3. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

#### Οδηγίες εγκατάστασης

Χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που περιλαμβάνονται στο κιτ εργαλείων (12)

#### ΒΗΜΑ 1. Σχήμα 2

1. Ανοίξτε το κουτί του προϊόντος και ελέγξτε ότι περιλαμβάνονται όλα τα απαραίτητα.

#### ΒΗΜΑ 2. Σχήμα 3

1. Τοποθετήστε τα μπουλόνια της πλάκας σύνδεσης (10)
2. Τοποθετήστε την πλάκα σύνδεσης (3)
3. Τοποθετήστε τα παξιμάδια στις βίδες της πλάκας σύνδεσης (11)

#### ΒΗΜΑ 3. Σχήμα 4

1. Τοποθετήστε το διακοσμητικό (4)
2. Τοποθετήστε τις βίδες στερέωσης (8)

#### ΒΗΜΑ 4. Σχήμα 5

1. Αναπτύξτε το πίσω πόδι
2. Τοποθετήστε το πτυσσόμενο μπουλόνι (9)
3. Τοποθετήστε το κουμπί (5)

#### ΒΗΜΑ 5. Σχήμα 6

1. Τοποθετήστε τις λαβές (6) στο μπροστινό μέρος του κουτιού

#### ΒΗΜΑ 6. Σχήμα 7

1. Εγκαταστήστε την οθόνη (7) στο μεταλλικό μπουζόνι.

#### Ρύθμιση της αντίστασης

##### Σχήμα 8

Η αντίσταση ρυθμίζεται περιστρέφοντας και ρυθμίζοντας τον τροχό ρύθμισης που βρίσκεται στο έμβολο. Περιστρέφοντάς τον δεξιόστροφα αυξάνει την αντίσταση, ενώ περιστρέφοντάς τον αριστερόστροφα τη μειώνει. Το μηχάνημα διαθέτει 12 θέσεις ρύθμισης.

#### Ρύθμιση ύψους

##### Σχήμα 9

Αυτό το προϊόν σάς επιτρέπει να ρυθμίσετε το ύψος του πίσω ποδιού. Για να το κάνετε αυτό, αφαιρέστε το κουμπί από το πίσω πόδι, επιλέξτε το επιθυμητό ύψος και τοποθετήστε ξανά το κουμπί.

### Δίπλωμα της μηχανής

Σχήμα 10

- Χαλαρώστε το κουμπί και αφαιρέστε το.
- Αφαιρέστε το παλαιό μπουλόνι και περιστρέψτε το πόδι αριστερόστροφα.

### Λειτουργίες εμφάνισης

Σχήμα 11

Όνομα	Λειτουργία
ΤΡΟΠΟΣ	Πλήκτρο επιλογής λειτουργίας
ΣΑΦΗΣ	Ορίστε την τιμή σε 0 (διαγραφής)

### Λειτουργία

Το σύστημα ενεργοποιείται όταν πατηθεί οποιοδήποτε πλήκτρο ή όταν ανιχνεύσει δεδομένα από τον αισθητήρα ταχύτητας. Το σύστημα απενεργοποιείται αυτόματα όταν δεν υπάρχει καμία εισαγωγή ταχύτητας ή δεν πατηθεί κανένα πλήκτρο για περίπου 4 λεπτά.

Η μονάδα μπορεί να επαναφερθεί αλλάζοντας την μπαταρία ή πατώντας το πλήκτρο MODE για 3 δευτερόλεπτα.

Λειτουργία κουμπιού:

#### ΤΡΟΠΟΣ:

Για να επιλέξετε μεταξύ SCAN ή LOCK εάν δεν επιθυμείτε τη λειτουργία σάρωσης, πατήστε το πλήκτρο MODE όταν ο δείκτης βρίσκεται στην επιθυμητή λειτουργία, η οποία θα αρχίσει να αναβοσβήνει.

#### ΦΟΡΑ:

Πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι ο δείκτης να κλειδώσει στην ένδειξη TIME. Ο συνολικός χρόνος προπόνησης θα εμφανιστεί στην αρχή της άσκησης.

#### ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ/ΛΕΠΤΟ:

Πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι ο δείκτης να προχωρήσει στην ένδειξη REPS/MIN. Θα εμφανιστεί η τρέχουσα ταχύτητα.

#### ΚΟΜΗΣ:

Πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι ο δείκτης να μετακινηθεί στο COUNT. Θα εμφανιστεί η απόσταση για κάθε προπόνηση.

**ΑΣΒΕΣΤΟΣ:**

Πατήστε το πλήκτρο MODE μέχρι ο δείκτης να κλειδώσει στις ΘΕΡΜΙΔΕΣ. Οι θερμίδες που καίγονται θα εμφανίζονται στην αρχή της άσκησης. SCAN: Οι αλλαγές θα εμφανίζονται αυτόματα κάθε 4 δευτερόλεπτα.

**Μπαταρίες**

- Αυτή η οθόνη χρησιμοποιεί 2 μπαταρίες AAA.
- Εάν η οθόνη δεν εμφανίζεται σωστά, επαναποθετήστε την μπαταρία για καλύτερα αποτελέσματα.
- Η αλλαγή της μπαταρίας θα διαγράψει όλα τα αρχεία.
- Αλλάξτε την μπαταρία. Πατήστε το κουμπί στο κάτω μέρος της θήκης LED για να ανοίξετε το κάλυμμα και, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί στο πίσω μέρος για να ανοίξετε τη θήκη της μπαταρίας και αντικαταστήστε την μπαταρία.

**4. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ****Συντήρηση**

1. Ελέγχετε περιοδικά για τυχόν κατεστραμμένα ή χαλαρά μέρη του προϊόντος.
2. Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε ότι όλα τα εξαρτήματα του μηχανήματος είναι ασφαλώς στερεωμένα και αντικαταστήστε τα ελαττωματικά εξαρτήματα εγκαίρως.
3. Καθαρίζετε τακτικά τη μηχανή χρησιμοποιώντας ένα μαλακό πανί και ουδέτερο απορρυπαντικό και μην χρησιμοποιείτε διαλύτες ή διαβρωτικά απορρυπαντικά.
4. Οποιοδήποτε πρόβλημα σχετίζεται με το ρουλεμάν, τον ιμάντα κίνησης ή τη φθορά των περιστρεφόμενων μερών δεν πρέπει να επισκευάζεται μόνοι σας. Επικοινωνήστε με την Επίσημη Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec .
5. Αποφύγετε την έκθεση της μηχανής σε άμεσο ηλιακό φως, ειδικά στον πάγκο. Φυλάξτε τη μηχανή σε καθαρό, ξηρό μέρος, μακριά από παιδιά.

Σημείωση: Εάν αντιμετωπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα με την κωπηλατική μηχανή, διακόψτε τη χρήση της μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα.

**5. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ**

Η σωστή εκπαίδευση θα πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:

- Προθέρμανση: Αυτή αποτελείται από μια συνεδρία 5 έως 10 λεπτών με διατάσεις και άσκηση χαμηλής έντασης. Μια σωστή προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία του αίματος, γεγονός που βοηθά στην προετοιμασία για την άσκηση. Εικ. 12
- Προπόνηση: Πρόκειται για μια συνεδρία άσκησης 20 έως 30 λεπτών. (Σημείωση: Κατά

## ΕΛΛΗΝΙΚΑ

τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων άσκησης, μην διατηρείτε τον καρδιακό σας ρυθμό αυξημένο για περισσότερο από 20 λεπτά.) Εικ. 13

- Χαλάρωση: Κάντε διατάσεις για 5 έως 10 λεπτά. Αυτό θα αυξήσει την ευλυγισία σας και θα βοηθήσει στην πρόληψη πιθανών τραυματισμών μετά την άσκηση. Εικ. 12

### Επεξεργάζομαι

- Για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, κάντε τρεις συνεδρίες άσκησης την εβδομάδα, με τουλάχιστον μία ημέρα ανάπαυσης μεταξύ κάθε συνεδρίας άσκησης.
- Μετά από αρκετούς μήνες άσκησης, μπορείτε να αυξήσετε τον αριθμό των εβδομαδιαίων συνεδριών σε πέντε. Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να είστε συνεπείς στο πρόγραμμα άσκησης σας.

## 6. ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Πρόβλημα	Πιθανή αιτία	Πιθανή Λύση
Χαμηλή αντίσταση	Λανθασμένη ρύθμιση αντίστασης	Ρυθμίστε την αντίσταση ανάλογα με το επίπεδό σας
Υπερβολικός θόρυβος	Χαλαρά ή κακώς εφαρμοζόμενα μέρη	Ελέγξτε και σφίξτε όλα τα χαλαρά μέρη
Η οθόνη δεν λειτουργεί	Οι μπαταρίες στην οθόνη είναι εξαντλημένες	Αντικαταστήστε τις μπαταρίες της οθόνης
Ακανόνιστη κίνηση	Φθορά στο κάθισμα ή τη ράγα	Λιπάνετε ή αντικαταστήστε τα φθαρμένα εξαρτήματα
	Χαλαρά ή φθαρμένα πεντάλ	Ρυθμίστε ή αντικαταστήστε τα πετάλια όπως απαιτείται

## 7. ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ



Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, το προϊόν ή/και η μπαταρία πρέπει να απορρίπτονται ξεχωριστά από τα οικιακά απορρίμματα. Όταν το προϊόν φτάσει στο τέλος της ωφέλιμης ζωής του, θα πρέπει να αφαιρέσετε τις μπαταρίες και να τις παραδώσετε σε σημείο συλλογής που έχει οριστεί από τις τοπικές αρχές.

Για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον καταλληλότερο τρόπο απόρριψης ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού ή/και μπαταριών, οι καταναλωτές θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τις τοπικές αρχές.

Η τήρηση των παραπάνω οδηγιών θα βοηθήσει στην προστασία του περιβάλλοντος.

## 8. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας επί των κειμένων αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στην CECOTEC INNOVACIONES, SL. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, η αποθήκευση σε σύστημα ανάκτησης, η μετάδοση ή η διανομή του περιεχομένου αυτής της έκδοσης, εν όλω ή εν μέρει, με οποιονδήποτε τρόπο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ηχογραφητικό ή παρόμοιο) χωρίς την προηγούμενη άδεια της CECOTEC INNOVACIONES, SL.

## 9. ΑΠΛΟΥΣΤΕΥΜΕΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΕ



Η Cecotec Innovaciones δηλώνει με την παρούσα ότι το παρόν προϊόν συμμορφώνεται με τις βασικές απαιτήσεις και άλλες σχετικές διατάξεις των κανονισμών που ισχύουν στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Το παρόν προϊόν έχει σχεδιαστεί, κατασκευαστεί και δοκιμαστεί σύμφωνα με τα απαιτούμενα πρότυπα ασφάλειας και ποιότητας. Το πλήρες κείμενο της Δήλωσης Συμμόρφωσης ΕΕ βρίσκεται στην ακόλουθη διεύθυνση ιστού: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

## 1. PECES I COMPONENTS

NOTA:

Els gràfics d'aquest manual són representacions esquemàtiques i potser no coincideixen exactament amb els del producte.

### Peces

Fig. 1

Número	Descripció	Especificacions	Quantitat
1	Cos principal part davantera		1
2	Cos principal part posterior		1
3	Placa connectora		1
4	Embellidor		1
5	Pom		1
6	Agafeu		2
7	Monitor		1
8	Cargols de l'embellidor		4
9	Pern de plegat		1
10	Pern placa connectora		3
11	Femella pern placa connectora		3
12	Kit d'eines		1

## 2. ABANS DE FER SERVIR

- Aquest aparell presenta un embalatge dissenyat per protegir-lo durant el transport. Traieu l'aparell de la caixa i traieu tot el material d'embalatge. Podeu desmarcar la caixa original i altres elements de l'embalatge en un lloc segur per prevenir danys a l'aparell si necessiteu transportar-lo en el futur. Si voleu desfer-vos de l'embalatge original, assegureu-vos de reciclar tots els elements correctament.
- Assegureu-vos que totes les peces i els components estan inclosos i en bon estat. Si en faltés algun o no estigués en bon estat, contacteu de forma immediata amb el Servei d'Atenció Tècnica oficial de Cecotec .

**Contingut de la caixa**

- Màquina de rem
- Kit d'eines
- 2 piles AAA
- Aquest manual d'instruccions

**3. FUNCIONAMENT****Instruccions d'instal·lació**

Utilitzeu les eines que s'inclouen al Kit d'eines (12)

**PAS 1. Fig 2**

1. Obriu la caixa del producte i comproveu que estan tot inclòs.

**PAS 2. Fig. 3**

1. Col·loqueu els Perns de la placa connectora (10)
2. Col·loqueu la Placa connectora (3)
3. Col·loqueu les femelles dels perns de la placa connectora (11)

**PAS 3. Fig. 4**

1. Col·loqueu l'Embellidor (4)
2. Col·loqueu els Cargols de l'embellidor (8)

**PAS 4. Fig. 5**

1. Desplegueu la pota posterior
2. Col·loqueu el Pern de plegat (9)
3. Col·loqueu el Pom (5)

**PAS 5. Fig. 6**

1. Col·loqueu els Agafaments (6) a la part davantera del rem

**PAS 6. Fig. 7**

1. Instal·leu el Monitor (7) al sortint metàl·lic.

**Regulació de la resistència**

Fig. 8

La resistència es regula girant i ajustant amb la roda d'ajust que es troba al èmbol. El gir en el sentit de les agulles del rellotge augmenta la resistència, mentre que la rotació en sentit contrari la redueix. La màquina té 12 posicions d'ajustament.

### Regulació de l'alçada

Fig.9

Aquest producte permet ajustar l'alçada de la part posterior. Per això haureu d'extreure el pom de la pota del darrere, seleccionar l'alçada desitjada i tornar a introduir el pom.

### Plegat de la màquina

Fig. 10

- Afluixeu el pom i traieu-lo.
- Traieu el Pern de llegat i trenqueu la pota en sentit antihorari

### Maneres del display

Fig. 11

Nom	Funció
MODE	Tecla de selecció de mode
CLEAR	Establir el valor a 0 (esborrar)

### Funcionament

El sistema s'encén quan premeu qualsevol tecla o quan detecteu una entrada del sensor de velocitat. El sistema s'apaga automàticament quan la velocitat no té cap senyal d'entrada o no premeu cap tecla durant aproximadament 4 minuts.

La unitat es pot reiniciar canviant la bateria o prement la tecla MODE durant 3 segons.

Funció dels botons:

#### MODE:

Per triar entre SCAN o LOCK si no voleu el mode d'escaneig, premeu la tecla MODE quan el punter estigui a la funció desitjada, que començarà a parpellejar.

#### TIME:

Premeu la tecla MODE fins que el punter es bloquegi a TEMPS. El temps total de treball es mostrarà en començar l'exercici.

#### REPS/MIN:

Premeu la tecla MODE fins que el punter avanci a REPS/MIN. Es mostrarà la velocitat actual.

**COUNT:**

Premeu la tecla MODE fins que el punter avanci a COMPTE. Es mostrarà la distància de cada entrenament.

**CAL:**

Premeu la tecla MODE fins que el punter es bloquegi a CALORIES. Les calories cremades es mostraran en començar l'exercici. ESCANEIG: Els canvis es mostraran automàticament cada 4 segons.

**Piles**

- Aquesta pantalla utilitza 2 piles AAA.
- Si la pantalla del monitor no es mostra correctament, torneu a instal·lar la pila per obtenir millors resultats.
- Quan canvieu la pila, s'esborraran tots els registres.
- Canvieu la pila. Premeu el botó a la part inferior de la caixa de LED per obrir la tapa, a continuació, premeu el botó a la part posterior per obrir la caixa de la bateria, i canvieu la bateria.

**4. NETEJA I MANTENIMENT****Manteniment**

1. Comproveu periòdicament si alguna peça del producte està malmesa o deixa anar.
2. Abans de cada ús, comproveu que tots els components de la màquina estiguin ben subjectes i substitueixi a temps les peces defectuoses.
3. Netegeu la màquina amb regularitat, utilitzant un drap suau i detergent neutre, i no utilitzeu dissolvents ni detergents corrosius.
4. Qualsevol problema que estigui relacionat amb el coixinet, la corretja de transmissió o el desgast de les peces giratòries no el repari vostè mateix; contacteu amb el Servei d'Assistència Tècnica Oficial de Cecotec .
5. Eviteu que la màquina estigui exposada a la llum solar directa, sobretot el comptador. Deseu la màquina en un lloc net i sec, lluny de l'abast dels nens.

Nota: Si teniu problemes amb el rem, deixeu d'utilitzar-lo fins que el problema s'hagi solucionat.

**5. INFORMACIÓ RELATIVA A L'EXERCICI**

Un entrenament correcte ha d'estar compost dels passos següents:

- Escalfament: consisteix en una sessió d'estiraments i exercici de baixa intensitat amb una durada de 5 a 10 minuts. Un escalfament correcte proporciona un augment de

## CATALÀ

la temperatura corporal, la freqüència cardíaca i la circulació, cosa que afavoreix la preparació per a l'exercici. Fig. 12

- Entrenament: es tracta d'una sessió d'exercici d'una durada de 20 a 30 minuts. (Nota: durant les primeres setmanes d'exercici no mantingueu la freqüència cardíaca alta durant més de 20 minuts). Fig. 13
- Refredament: estireu de 5 a 10 minuts. Això incrementarà la seva flexibilitat i us ajudarà a prevenir possibles lesions després de l'exercici. Fig. 12

### Rutina d'exercici

- Per mantenir o millorar la vostra forma física, realitzeu tres sessions d'exercici setmanalment, com a mínim heu de descansar un dia entre cada sessió d'exercici.
- Després de diversos mesos d'exercici, podeu augmentar el nombre de sessions setmanals fins a cinc. Per obtenir els millors resultats heu de ser constants a l'hora de fer exercici.

## 6. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

Problema	Possible Causa	Possible Solució
Resistència baixa	Ajust de resistència incorrecte	Ajustar la resistència segons el teu nivell
Soroll excessiu	Peces soltes o mal ajustades	Verificar i prémer totes les peces soltes
Monitor no funciona	Piles esgotades al monitor	Reemplaçar les piles del monitor
Moviment irregular	Desgast al seient o riel	Lubricar o reemplaçar les parts desgastades
	Pedals solts o desgastats	Ajustar o reemplaçar els pedals segons calgui

## 7. RECICLATGE D'APARELLS ELÈCTRICS I ELECTRÒNICS



Aquest símbol indica que, d'acord amb les normatives aplicables, el producte i/o la bateria s'han de rebutjar de manera independent dels residus domèstics. Quan aquest producte arribi al final de la seva vida útil, hauràs d'extreure les piles/bateries/acumuladors i portar-lo a un punt de recollida designat per les autoritats locals.

Per obtenir informació detallada sobre la forma més adequada de rebutjar els aparells elèctrics i electrònics i/o les bateries corresponents, el consumidor haurà de contactar amb les autoritats locals.

El compliment de les pautes anteriors ajudarà a protegir el medi ambient.

## 8. COPYRIGHT

Els drets de propietat intel·lectual sobre els textos del manual pertanyen a CECOTEC INNOVACIONES, SL. Queden reservats tots els drets. El contingut d'aquesta publicació no podrà, ni en part ni íntegrament, reproduir-se, emmagatzemar-se en un sistema de recuperació, transmetre's o distribuir-se per cap mitjà (electrònic, mecànic, fotocòpia, enregistrament o similar) sense la prèvia autorització de CECOTEC INNOVACIONES, SL.

## 9. DECLARACIÓ UE DE CONFORMITAT SIMPLIFICADA



Per la present, Cecotec Innovaciones declara que aquest producte compleix els requisits essencials i altres disposicions rellevants de les normatives aplicables a la Unió Europea. Aquest producte ha estat dissenyat, fabricat i provat amb el compliment dels estàndards de seguretat i qualitat requerits.

El text complet de la Declaració de Conformitat de la UE es pot trobar a la següent adreça web: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

## 1. ALKATRÉSZEK ÉS RÉSZEGYSÉGEK

### JEGYZET:

A kézikönyvben található grafikák vázlatos ábrázolások, és eltérhetnek a terméken láthatóktól.

### Alkatrészek

1. ábra

Szám	Leírás	Szemüveg	Összeg
1	Fő test elülső része		1
2	Fő test hátsó része		1
3	Csatlakozólemez		1
4	Vágás		1
5	Gomb		1
6	Markolat		2
7	Monitor		1
8	Vágócsavarok		4
9	Összecsukható csap		1
10	Csatlakozólemez csapja		3
11	Anyacsavar-összekötő lemez		3
12	Eszközkészlet		1

## 2. HASZNÁLAT ELŐTT

- Ez a készülék csomagolásban érkezik, amely a szállítás közbeni védelmet szolgálja. Vegye ki a készüléket a dobozából, és távolítson el minden csomagolóanyagot. Az eredeti dobozt és a többi csomagolóanyagot biztonságos helyen tárolja, hogy elkerülje a készülék károsodását, ha a jövőben szállítania kell. Ha az eredeti csomagolást meg szeretné semmisíteni, kérjük, győződjön meg arról, hogy az összes elemet megfelelően újrahasznosítja.
- a Cecotec hivatalos műszaki támogatási szolgálatával .

### Doboz tartalma

- Evezőgép

- Eszközkészlet
- 2 db AAA elem
- Ez a használati útmutató

## 3. MŰKÖDÉS

### Telepítési utasítások

Használja a szerszámkészletben található eszközöket (12)

#### 1. LÉPÉS. 2. ábra

1. Nyissa ki a termék dobozát, és ellenőrizze, hogy minden megvan-e.

#### 2. LÉPÉS. 3. ábra

1. Szerelje be a csatlakozólemez csavarjait (10)
2. Helyezze fel a csatlakozólemezt (3)
3. Szerelje fel az anyákat a csatlakozólemez csavarjaira (11)

#### 3. LÉPÉS. 4. ábra

1. Helyezze el a szegélyt (4)
2. Szerelje be a díszléc csavarjait (8)

#### 4. LÉPÉS. 5. ábra

1. Nyújtsd ki a hátsó lábat
2. Helyezze be a behajtható csavart (9)
3. Helyezze el a gombot (5)

#### 5. LÉPÉS. 6. ábra

1. Helyezze a markolatokat (6) az evező elejére

#### 6. LÉPÉS. 7. ábra

1. Szerelje fel a monitort (7) a fémcsapra.

### Az ellenállás szabályozása

8. ábra

Az ellenállást a dugattyún található állítókerék forgatásával és beállításával lehet beállítani. Az óramutató járásával megegyező irányú forgatás növeli, míg az óramutató járásával ellentétes irányú forgatás csökkenti az ellenállást. A gép 12 beállítási pozícióval rendelkezik.

## MAGYAR

### Magasságállítás

9. ábra

Ez a termék lehetővé teszi a hátsó láb magasságának beállítását. Ehhez vegye le a gombot a hátsó lábról, válassza ki a kívánt magasságot, majd helyezze vissza a gombot.

### A gép összecukása

10. ábra

- Lazítsa meg a gombot, és vegye le.
- Távolítsa el a hagyományos csavart, és forgassa el a lábat az óramutató járásával ellentétes irányba.

### Kijelzési módok

11. ábra

Név	Funkció
MÓD	Módválasztó gomb
VILÁGOS	Állítsa az értéket 0-ra (törlés)

### Művelet

A rendszer bekapcsol, ha bármelyik gombot megnyomják, vagy ha bemenetet érzékel a sebességérzékelőtől. A rendszer automatikusan kikapcsol, ha nincs sebességbemenet, vagy körülbelül 4 percig nem nyomnak meg egyetlen gombot sem.

A készülék újraindítható elemcserével vagy a MODE gomb 3 másodpercig tartó lenyomásával.

Gomb funkciója:

#### **MÓD:**

A SCAN vagy a LOCK közötti választáshoz, ha nem szeretne pásztázási módot használni, nyomja meg a MODE gombot, amikor a mutató a kívánt funkción van, amely villogni kezd.

#### **IDŐ:**

Nyomja meg a MODE gombot, amíg a mutató a TIME (IDŐ) feliratra nem rögzül. A gyakorlat elején megjelenik a teljes edzésidő.

#### **ISMÉTLÉSEK/PERC:**

Nyomja meg a MODE gombot, amíg a mutató a REPS/MIN értékre nem ugrik. Megjelenik az aktuális sebesség.

**SZÁM:**

Nyomja meg a MODE gombot, amíg a mutató a COUNT feliratra nem ugrik. Megjelenik az egyes edzések távolsága.

**MÉSZ:**

Nyomja meg a MODE gombot, amíg a mutató a CALORIES (kalória) feliratra nem rögzül. Az elégetett kalóriák száma a gyakorlat elején jelenik meg. SCAN: A változások automatikusan 4 másodpercenként jelennek meg.

**Elemek**

- Ez a képernyő 2 db AAA elemmel működik.
- Ha a monitor képernyője nem jelenik meg megfelelően, a legjobb eredmény elérése érdekében helyezze vissza az akkumulátort.
- Az elemcsere minden feljegyzést töröl.
- Cserélje ki az elemet. Nyomja meg a LED-tok alján található gombot a fedél kinyitásához, majd nyomja meg a hátulján található gombot az elemtartó kinyitásához, és cserélje ki az elemet.

## 4. TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

**Karbantartás**

1. Rendszeresen ellenőrizze a termék sérült vagy laza alkatrészeit.
2. Minden használat előtt ellenőrizze a gép összes alkatrészének biztonságos rögzítését, és a hibás alkatrészeket időben cserélje ki.
3. Rendszeresen tisztítsa a gépet puha ruhával és semleges mosószerrel, és ne használjon oldószereket vagy maró hatású mosószereket.
4. A csapágyakkal, hajtószíjjal vagy a forgó alkatrészek kopásával kapcsolatos problémákat ne javítsa saját kezűleg; vegye fel a kapcsolatot a Cecotec hivatalos műszaki támogatási szolgálatával.
5. Kerülje a gép közvetlen napfénynek való kitételét, különösen a pultot. A gépet tiszta, száraz helyen, gyermekek elől elzárva tárolja.

Megjegyzés: Ha bármilyen problémát tapasztal az evezőpaddal, kérjük, hagyja abba a használatát, amíg a probléma meg nem oldódik.

## 5. A GYAKORLATTAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

A megfelelő képzésnek a következő lépésekből kell állnia:

- Bemelegítés: Ez egy 5-10 perces nyújtásból és alacsony intenzitású gyakorlatból áll. A

## MAGYAR

megfelelő bemelegítés növeli a testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a vérkeringést, ami segít felkészülni a testmozgásra. 12. ábra

- Edzés: Ez egy 20-30 perces edzés. (Megjegyzés: Az edzés első néhány hetében ne tartsa magasan a pulzusszámát 20 percnél tovább.) 13. ábra
- Levezetés: Nyújtson 5-10 percig. Ez növeli a hajlékonyságát és segít megelőzni az edzés utáni esetleges sérüléseket. 12. ábra

### Edzés

- A fittség fenntartása vagy javítása érdekében hetente háromszor végezzen edzést, legalább egy pihenőnappal az egyes edzések között.
- Néhány hónapnyi edzés után a heti edzések számát ötre növelheted. A legjobb eredmény elérése érdekében következetesnek kell lenned az edzésprogramodban.

## 6. PROBLÉMAMEGOLDÁS

Probléma	Lehetséges ok	Lehetséges megoldás
Alacsony ellenállás	Helytelen ellenállásbeállítás	Állítsd be az ellenállást a szintednek megfelelően
Túlzott zaj	Laza vagy rosszul illeszkedő alkatrészek	Ellenőrizze és húzza meg az összes laza alkatrészt
A monitor nem működik	Lemerültek az elemek a monitorban	Cserélje ki a monitor elemeit
Szabálytalan mozgás	Kopás az ülésen vagy a sínen	Kenje meg vagy cserélje ki a kopott alkatrészeket
	Laza vagy kopott pedálok	Szükség szerint állítsa be vagy cserélje ki a pedálokat

## 7. ELEKTROMOS ÉS ELEKTRONIKUS BERENDEZÉSEK ÚJRAHASZNOSÍTÁSA



Ez a szimbólum azt jelzi, hogy a vonatkozó előírásoknak megfelelően a termék és/vagy az akkumulátort a háztartási hulladéktól elkülönítve kell ártalmatlanítani. Amikor a termék eléri hasznos élettartama végét, vegye ki az akkumulátorokat, és vigye el azokat a helyi hatóságok által kijelölt gyűjtőhelyre.

Azelektromosés elektronikusberendezésekés/vagyelemekártalmatlanításának legmegfelelőbb módjával kapcsolatos részletes információkért a fogyasztóknak a helyi hatóságokhoz kell fordulniuk.

A fenti irányelvek betartása segít megvédeni a környezetet.

## 8. SZERZŐI JOG

A jelen kézikönyvben található szövegek szellemi tulajdonjoga a CECOTEC INNOVACIONES, SL tulajdonát képezi. Minden jog fenntartva. A kiadvány tartalma a CECOTEC INNOVACIONES, SL előzetes engedélye nélkül tilos egészben vagy részben reprodukálni, adatrögzítő rendszerben tárolni, továbbítani vagy terjeszteni semmilyen módon (elektronikus, mechanikus, fénymásolás, rögzítés vagy hasonló).

## 9. EGYSZERŰSÍTETT EU-MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT



A Cecotec Innovaciones ezennel kijelenti, hogy ez a termék megfelel az Európai Unióban alkalmazandó rendeletek alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó rendelkezéseinek. Ezt a terméket a szükséges biztonsági és minőségi szabványoknak megfelelően tervezték, gyártották és tesztelték. Az EU megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő webcímen található: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

## تعليمات البطارية

- يستخدم العداد الموجود في هذا المنتج بطاريات AAA.
- لا تحرق البطارية أو تعرضها لدرجات حرارة عالية، لأنها قد تنفجر.
- قد تتسرب البطاريات في الظروف القاسية. في حال تسرب السائل، لا تلمس البطارية. في حال ملامسة السائل لبشرتك، اغسلها فوراً بالماء والصابون. في حال دخول السائل في عينيك، اشطفهما فوراً بكمية وفيرة من الماء النظيف لمدة 10 دقائق على الأقل، واستشر طبيباً. ارتد قفازات عند التعامل مع البطارية وتخلص منها فوراً وفقاً للوائح المحلية.
- تجنب ملامسة البطاريات للأجسام المعدنية الصغيرة مثل المشابك الورقية أو العملات المعدنية أو المفاتيح أو المسامير أو البراغي.
- لا تقم بتغيير البطاريات بأي شكل من الأشكال.
- يجب إزالة البطاريات للتخلص منها بشكل آمن.
- احتفظ بالبطاريات المعرضة لخطر البلع بعيداً عن متناول الأطفال.
- قد يُسبب ابتلاع البطاريات حروقاً، وثقلاً في الأنسجة الرخوة، والوفاة. وقد تحدث حروق بالغة خلال ساعتين من الابتلاع.
- في حالة ابتلاع البطارية، توجه فوراً إلى أقرب مركز طبي .
- يجب إدخال البطارية وفقاً للقطبية الصحيحة.
- ينبغي إزالة البطارية الفارغة من الشاشة والتخلص منها بطريقة آمنة.
- إذا كان من المقرر تخزين المحرك المتدرج دون استخدامه لفترة طويلة من الوقت، فمن المستحسن إزالة البطارية من الشاشة.
- لا يجب أن يكون هناك قصر في دائرة أطراف مصدر الطاقة.

## 1. الأجزاء والمكونات

ملحوظة:

الرسومات الموجودة في هذا الدليل عبارة عن تمثيلات تخطيطية وقد لا تتطابق تماماً مع تلك الموجودة على المنتج.

أجزاء

الشكل 1

رقم	وصف	المواصفات	كمية
1	الجزء الأمامي من الجسم الرئيسي		1
2	الجزء الخلفي من الجسم الرئيسي		1

3	لوحة الموصل		1
4	تقليم		1
5	مقبض الباب		1
6	سيطرة		2
7	شاشة		1
8	مسامير التشذيب		4
9	دبوس قابل للطّي		1
10	دبوس لوحة الموصل		3
11	لوحة موصل صامولة التراباس		3
12	مجموعة الأدوات		1

## 2. قبل الاستخدام

- يأتي هذا الجهاز في عبوة مصممة لحمايته أثناء النقل. أخرج الجهاز من علبته وأزل جميع مواد التغليف. يُنصح بتخزين العلبة الأصلية ومواد التغليف الأخرى في مكان آمن لمنع تلف الجهاز عند نقله مستقبلاً. إذا كنت ترغب في التخلص من العبوة الأصلية، يُرجى التأكد من إعادة تدوير جميع المواد بشكل صحيح.
- خدمة الدعم الفني الرسمية لشركة Cecotec فوراً .

### محتويات الصندوق

- آلة التجديف
- مجموعة الأدوات
- بطاريّتين AAA
- هذا دليل التعليمات

## 3. التشغيل

### تعليمات التثبيت

استخدم الأدوات المضمنة في مجموعة الأدوات (12)

### الخطوة 1. الشكل ٢

1. افتح صندوق المنتج وتأكد من أن كل شيء متضمن.

### الخطوة 2. الشكل ٣

1. قم بتثبيت مسامير لوحة الموصل (10)
2. ضع لوحة الموصل (3)
3. قم بتركيب الصواميل على مسامير لوحة الموصل (11)

#### الخطوة ٣. الشكل ٤

1. وضع القطع (4)
2. قم بتثبيت مسامير القطع (8)

#### الخطوة ٤. الشكل ٥

1. نشر الساق الخلفية
2. ضع الترياس القابل للطي (9)
3. ضع المقبض (5)

#### الخطوة ٥. الشكل ٦

1. ضع المقابض (6) على مقدمة الجذاف

#### الخطوة ٦. الشكل ٧

1. قم بتثبيت الشاشة (7) على البرغي المعدني.

#### تنظيم المقاومة

##### الشكل 8

يتم ضبط المقاومة بتدوير عجلة الضبط الموجودة على المكبس وضبطها. تدويرها باتجاه عقارب الساعة يزيد المقاومة، بينما تدويرها عكس اتجاه عقارب الساعة يقللها. تحتوي الآلة على ١٢ وضعية ضبط.

#### ضبط الارتفاع

##### الشكل 9

يتيح لك هذا المنتج ضبط ارتفاع الساق الخلفية. للقيام بذلك، أزل المقبض من الساق الخلفية، وحدد الارتفاع المطلوب، ثم أعد إدخاله.

#### طى الآلة

##### الشكل 10

- قم بفك المقبض وإزالته.
- قم بإزالة مسمار الإرت وقم بتدوير الساق عكس اتجاه عقارب الساعة.

#### أوضاع العرض

##### الشكل 11

اسم	وظيفة
وضع	مفتاح اختيار الوضع
واضح	تعيين القيمة إلى 0 (حذف)

#### عملية

يعمل النظام عند الضغط على أي مفتاح أو عند استشعار إدخال من مستشعر السرعة. ويتوقف النظام تلقائيًا عند عدم وجود إدخال سرعة أو عدم الضغط على أي مفتاح لمدة ٤ دقائق تقريبًا.

يمكن إعادة ضبط الوحدة عن طريق تغيير البطارية أو بالضغط على مفتاح MODE لمدة ٣ ثوانٍ.

وظيفة الزر:

**وضع:**

للاختيار بين SCAN أو LOCK إذا كنت لا تريد وضع المسح، اضغط على مفتاح MODE عندما يكون المؤشر على الوظيفة المطلوبة، والتي ستبدأ في الوميض.

**وقت:**

اضغط على مفتاح الوضع (MODE) حتى يُثبَّت المؤشر على الوقت (TIME). سيظهر إجمالي وقت التمرين في بداية التمرين.

**ممثلين/دقيقة:**

اضغط على مفتاح الوضع (MODE) حتى يتحول المؤشر إلى REPS/MIN. ستظهر السرعة الحالية.

**عدد:**

اضغط على مفتاح الوضع (MODE) حتى يتحول المؤشر إلى وضع العد (COUNT). ستظهر مسافة كل تمرين.

**الجري:**

اضغط على زر الوضع (MODE) حتى يُثبَّت المؤشر على السرعات الحرارية. سيتم عرض السرعات الحرارية المحروقة في بداية التمرين. المسح الضوئي (SCAN): سيتم عرض التغييرات تلقائيًا كل ٤ ثوانٍ.

**البطاريات**

- تستخدم هذه الشاشة بطاريتين AAA.
- إذا لم يتم عرض شاشة المراقبة بشكل صحيح، قم بإعادة تركيب البطارية للحصول على أفضل النتائج.
- سيؤدي تغيير البطارية إلى مسح جميع السجلات.
- غير البطارية. اضغط على الزر الموجود أسفل علبة LED لفتح الغطاء، ثم اضغط على الزر الموجود في الخلف لفتح علبة البطارية، ثم أعد تركيبها.

## 4. التنظيف والصيانة

**صيانة**

1. قم بإجراء فحص دوري للتأكد من عدم وجود أي أجزاء تالفة أو مفكوكة من المنتج.
2. قبل كل استخدام، تأكد من تثبيت جميع مكونات الماكينة بشكل آمن واستبدال الأجزاء المعيبة في الوقت المناسب.
3. قم بتنظيف الجهاز بانتظام باستخدام قطعة قماش ناعمة ومنظف محايد، ولا تستخدم المذيبات أو المنظفات المسببة للتآكل.
4. لا يجوز إصلاح أي مشكلة تتعلق بالمحمل أو حزام القيادة أو التآكل في الأجزاء الدوارة بنفسك؛ اتصل بخدمة الدعم الفني الرسمية لشركة Cecotec .
5. تجنب تعريض الجهاز لأشعة الشمس المباشرة، وخاصةً سطحه. خزن الجهاز في مكان نظيف وجاف بعيدًا عن متناول الأطفال.

ملاحظة: إذا واجهت أي مشاكل مع جهاز التجديف، يرجى التوقف عن استخدامه حتى يتم حل المشكلة.

## 5. المعلومات المتعلقة بالتمرين

- يجب أن يتكون التدريب المناسب من الخطوات التالية:
- الإحماء: يتكون من جلسة تمدد وتمارين منخفضة الشدة لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق. يزيد الإحماء الجيد من درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب والدورة الدموية، مما يساعد على الاستعداد للتمرين. الشكل 12
  - التمرين: جلسة تمرين مدتها من 20 إلى 30 دقيقة. (ملاحظة: خلال الأسابيع القليلة الأولى من التمرين، لا تُبقِ معدل ضربات قلبك مرتفعًا لأكثر من 20 دقيقة). الشكل 13
  - التهدئة: تمدد لمدة 5 إلى 10 دقائق. هذا سيزيد من مرونتك ويساعد على منع الإصابات المحتملة بعد التمرين. الشكل 14

### اكتشف - حل

- للحفاظ على لياقتك البدنية أو تحسينها، قم بأداء ثلاث جلسات تمرين في الأسبوع، مع يوم واحد على الأقل من الراحة بين كل جلسة تمرين.
- بعد عدة أشهر من ممارسة التمارين الرياضية، يمكنك زيادة عدد الجلسات الأسبوعية إلى خمس جلسات. وللحصول على أفضل النتائج، يجب عليك المواظبة على برنامجك الرياضي.

## 6. حل المشكلات

الحل المحتمل	السبب المحتمل	مشكلة
ضبط المقاومة حسب مستواك	إعداد المقاومة غير صحيح	مقاومة منخفضة
فحص وشد جميع الأجزاء المفكوكة	أجزاء فضفاضة أو غير مناسبة	الضوضاء المفرطة
استبدال بطاريات الشاشة	نفدت بطاريات الشاشة	الشاشة لا تعمل
تشحيم أو استبدال الأجزاء البالية	التآكل على المقعد أو السور	حركة غير منتظمة
ضبط أو استبدال الدواسات حسب الحاجة	الدواسات الفضفاضة أو البالية	

## 7. إعادة تدوير المعدات الكهربائية والإلكترونية



يشير هذا الرمز إلى أنه، وفقًا للوائح المعمول بها، يجب التخلص من المنتج و/أو البطارية بشكل منفصل عن النفايات المنزلية. عند انتهاء صلاحية هذا المنتج، يجب إزالة البطاريات ونقلها إلى نقطة تجميع تُحددها السلطات المحلية. للحصول على معلومات مفصلة حول الطريقة الأنسب للتخلص من المعدات الكهربائية والإلكترونية و/أو البطاريات، ينبغي على المستهلكين الاتصال بالسلطات المحلية. إن اتباع الإرشادات المذكورة أعلاه سيساعد في حماية البيئة.

## 8. حقوق الطبع والنشر

جميع الحقوق محفوظة لشركة CECOTEC INNOVACIONES, SL. لا يجوز نسخ محتوى هذا المنشور، كليًا أو جزئيًا، أو

تخزينه في نظام استرجاع، أو نقله، أو توزيعه بأي وسيلة (إلكترونية، ميكانيكية، تصوير، تسجيل، أو ما شابه) دون الحصول على إذن مسبق من شركة CECOTEC INNOVACIONES, SL.

## 9. إعلان المطابقة المبسط للاتحاد الأوروبي

شركة سيكوتيك إنوفاسيونيس (Cecotec Innovaciones) بموجب هذا أن هذا المنتج يتوافق مع المتطلبات الأساسية والأحكام الأخرى ذات الصلة للوائح المعمول بها في الاتحاد الأوروبي. وقد صُمم هذا المنتج وصُنِع واختُبر وفقاً لمعايير السلامة والجودة المطلوبة. يُمكن الاطلاع على النص الكامل لإعلان المطابقة الخاص بالاتحاد الأوروبي على الموقع الإلكتروني التالي: <https://cecotec.es/es/>



information/declaration-of-conformity

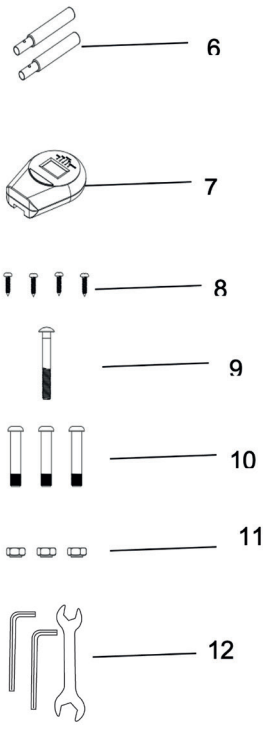
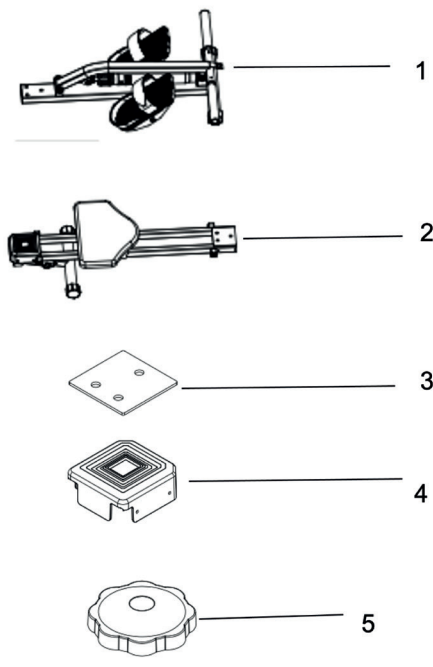


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

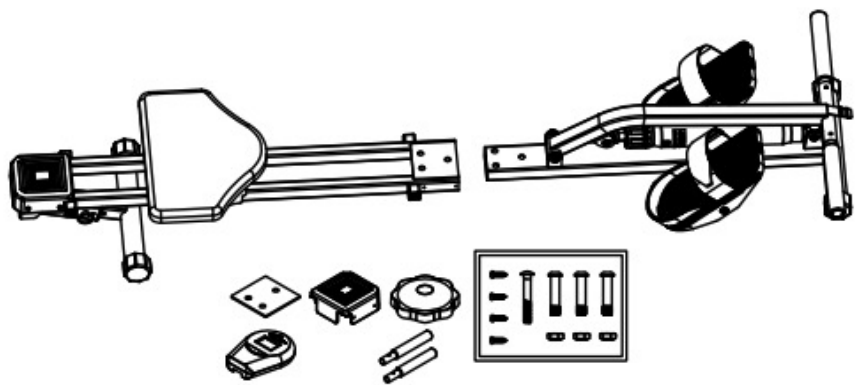


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

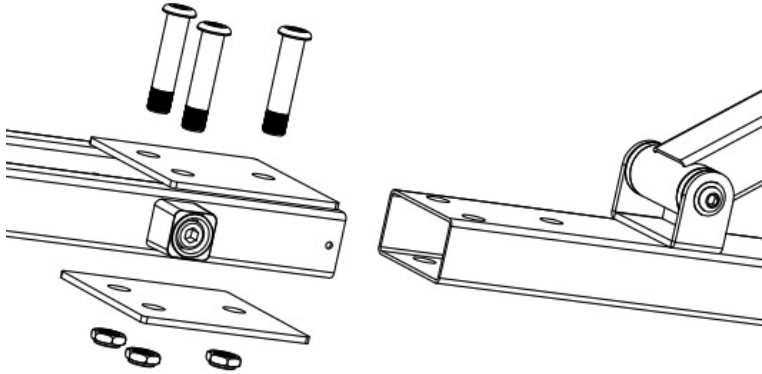


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

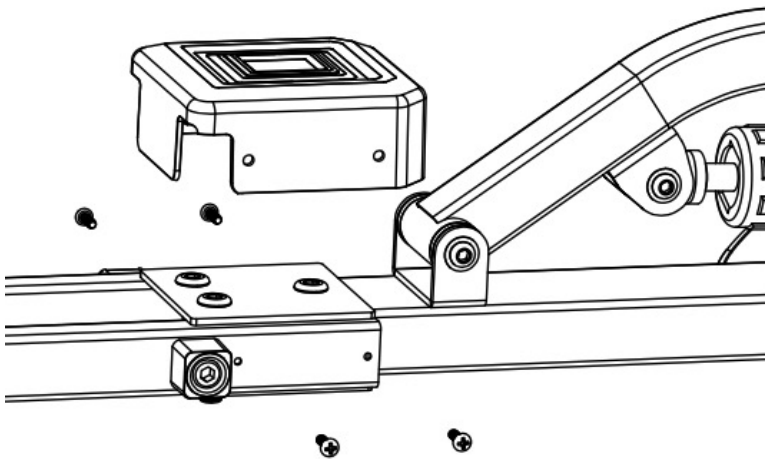


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

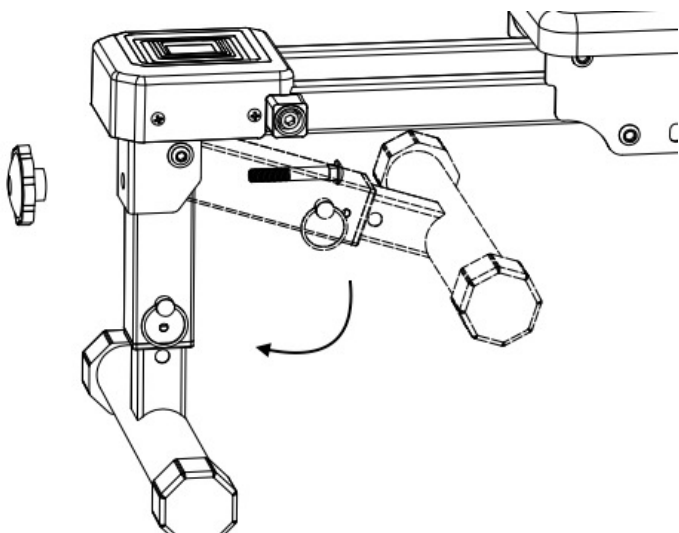


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

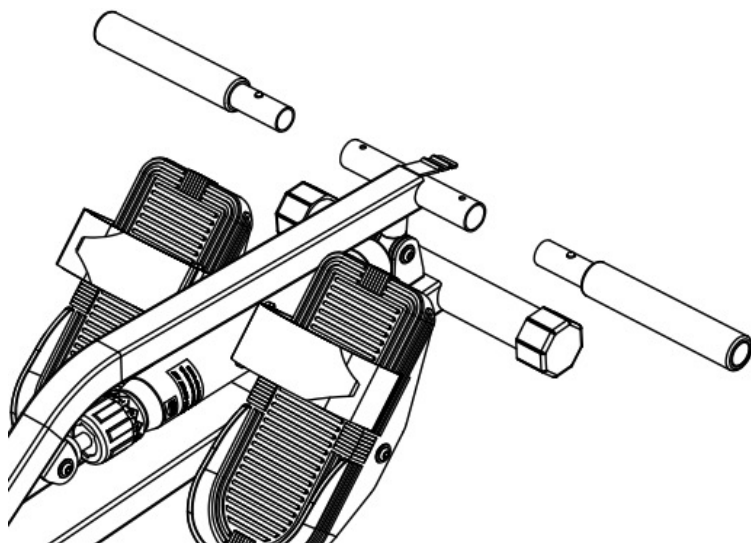


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

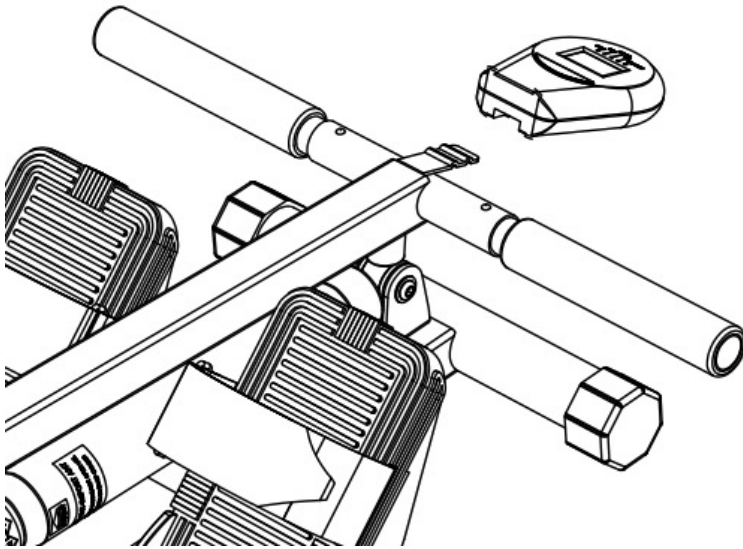


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

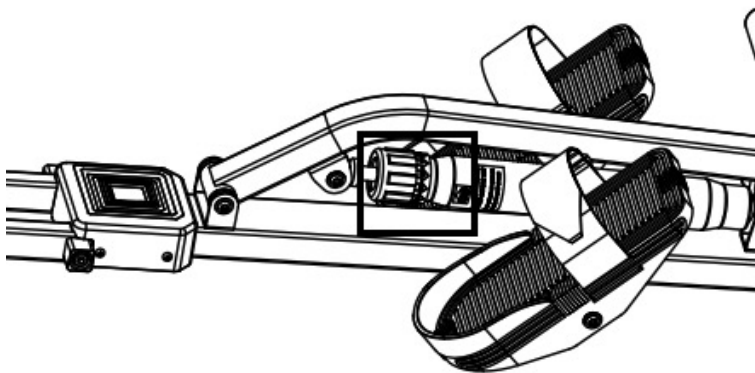


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8

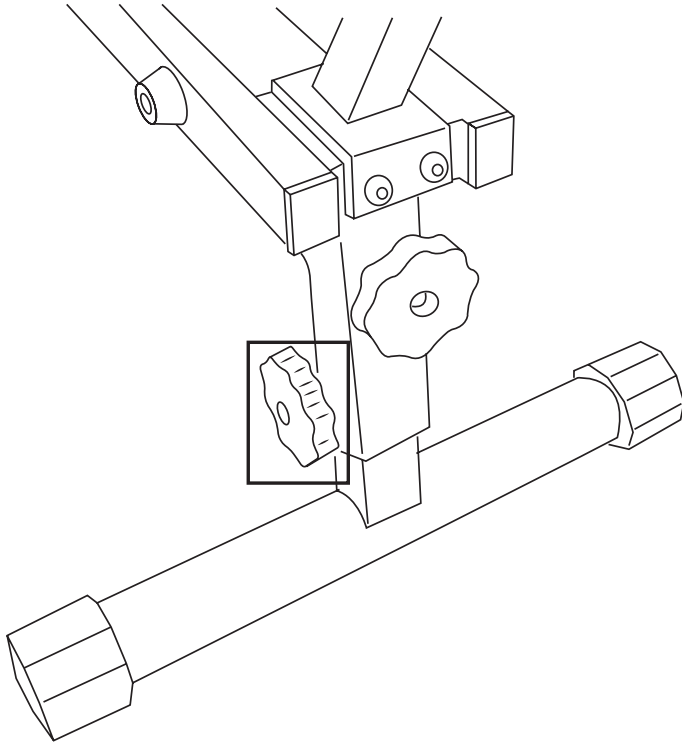


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 9

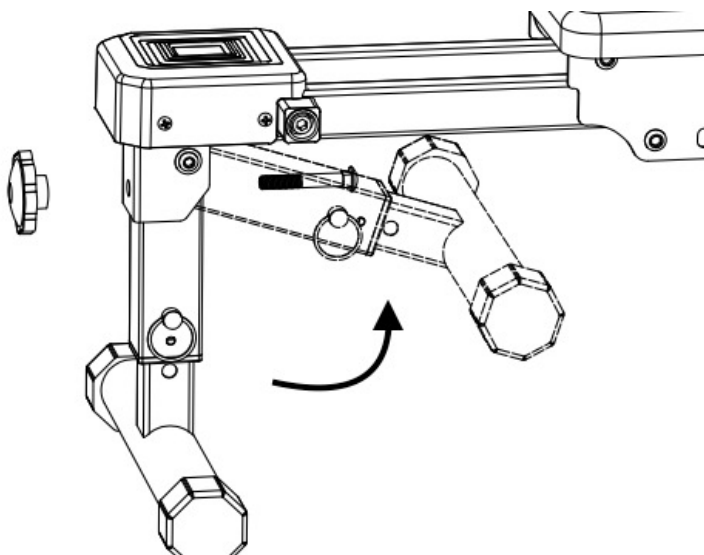


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 10

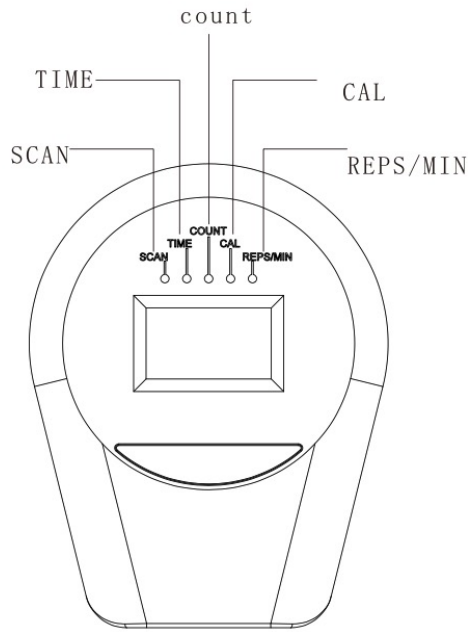


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 11



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

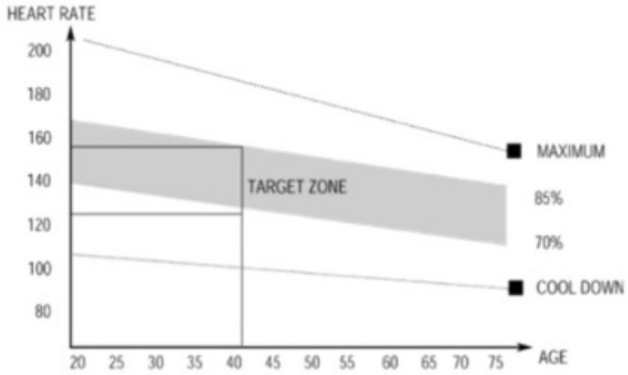


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 13



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

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

