

cecotec

DRUMFIT STEPTRAIN 1000 BAND

Stepper con bandas elásticas de resistencia./

Stepper with elastic resistance bands.



DRUMFIT

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



| | |
|----------------------------|----|
| Instrucciones de seguridad | 4 |
| Safety instructions | 8 |
| Instructions de sécurité | 12 |
| Sicherheitshinweise | 16 |
| Istruzioni di sicurezza | 20 |
| Instruções de segurança | 24 |
| Veiligheidsinstructies | 28 |
| Instrukcje bezpieczeństwa | 32 |
| Bezpečnostní pokyny | 36 |

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| 1. Piezas y componentes | 40 |
| 2. Antes de usar | 40 |
| 3. Funcionamiento y montaje | 41 |
| 4. Recomendaciones sobre el ejercicio | 42 |
| 5. Información relativa al ejercicio | 42 |
| 6. Limpieza y mantenimiento | 43 |
| 7. Resolución de problemas | 44 |
| 8. Especificaciones técnicas | 45 |
| 9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos | 45 |
| 10. Garantía y SAT | 45 |
| 11. Copyright | 46 |

INDEX

| | |
|---|----|
| 1. Parts and components | 47 |
| 2. Before use | 47 |
| 3. Assembly and operation | 48 |
| 4. Exercise advice | 49 |
| 5. Information on exercising | 49 |
| 6. Cleaning and maintenance | 50 |
| 7. Troubleshooting | 50 |
| 8. Technical specifications | 52 |
| 9. Disposal of old electrical and electronic appliances | 52 |
| 10. Technical support and warranty | 52 |
| 11. Copyright | 52 |

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| 1. Pièces et composants | 53 |
| 2. Avant utilisation | 53 |
| 3. Montage et fonctionnement | 54 |
| 4. Recommandations pour l'entraînement | 55 |
| 5. Informations concernant l'exercice | 56 |
| 6. Nettoyage et entretien | 56 |
| 7. Résolution de problèmes | 57 |
| 8. Spécifications techniques | 58 |
| 9. Recyclage des équipements électriques et électroniques | 58 |
| 10. Garantie et SAV | 59 |
| 11. Copyright | 59 |

INHALT

| | |
|---|----|
| 1. Teile und Komponenten | 60 |
| 2. Vor dem Gebrauch | 60 |
| 3. Bedienung und Montage | 60 |
| 4. Trainingsempfehlungen | 62 |
| 5. Fitnessinformation | 63 |
| 6. Reinigung und Wartung | 63 |
| 7. Problembhebung | 64 |
| 8. Technische Spezifikationen | 65 |
| 9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten | 65 |
| 10. Garantie und Kundendienst | 65 |
| 11. Copyright | 66 |

INDICE

| | |
|--|----|
| 1. Parti e componenti | 67 |
| 2. Prima dell'uso | 67 |
| 3. Montaggio e funzionamento | 68 |
| 4. Raccomandazioni sull'allenamento | 69 |
| 5. Informazioni relative all'allenamento | 69 |
| 6. Pulizia e manutenzione | 70 |
| 7. Risoluzione dei problemi | 70 |
| 8. Specifiche tecniche | 71 |
| 9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche | 72 |
| 10. Garanzia e supporto tecnico | 72 |
| 11. Copyright | 72 |

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1. Peças e componentes | 73 |
| 2. Antes de usar | 73 |
| 3. Montagem e funcionamento | 74 |
| 4. Recomendações de exercício | 75 |
| 5. Informações relativas ao exercício | 75 |
| 6. Limpeza e manutenção | 76 |
| 7. Resolução de problemas | 77 |
| 8. Especificações técnicas | 78 |
| 9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos | 78 |
| 10. Garantia e SAT | 78 |
| 11. Copyright | 79 |





INHOUD

| | |
|--|----|
| 1. Onderdelen en componenten | 80 |
| 2. Vóór u het apparaat gebruikt | 80 |
| 3. Montage en bediening | 81 |
| 4. Aanbevelingen voor oefeningen | 81 |
| 5. Informatie over de training. | 82 |
| 6. Schoonmaak en onderhoud | 83 |
| 7. Probleemoplossing | 83 |
| 8. Technische specificaties | 85 |
| 9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur | 85 |
| 10. Garantie en technische ondersteuning | 85 |
| 11. Copyright | 86 |

SPIS TREŚCI

| | |
|---|----|
| 1. Części i komponenty | 87 |
| 2. Przed użyciem | 87 |
| 3. Obsługa i instalacja | 88 |
| 4. Zalecenia odnośnie do ćwiczeń | 89 |
| 5. Informacje związane z ćwiczeniami | 89 |
| 6. Czyszczenie i konserwacja | 90 |
| 7. Rozwiązywanie problemów | 90 |
| 8. Specyfikacja techniczna | 91 |
| 9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych | 92 |
| 10. Gwarancja i Serwis techniczny | 92 |
| 11. Copyright | 92 |

OBSAH

| | |
|---|----|
| 1. Díly a součásti | 93 |
| 2. Před použitím | 93 |
| 3. Provoz a montáž | 94 |
| 4. Doporučení týkající se cvičení | 95 |
| 5. Informace týkající se cvičení | 95 |
| 6. Čištění a údržba | 96 |
| 7. Řešení problémů | 96 |
| 8. Technické specifikace | 97 |
| 9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení | 98 |
| 10. Záruka a technický servis | 98 |
| 11. Copyright | 98 |





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. 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 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 del equipo. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. No permita que los niños usen y/o jueguen con el equipo. Está diseñada únicamente para adultos.



- Use el equipo en una superficie sólida, plana y estable, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra. Mueva todos los objetos afilado
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretadas antes de usar el equipo.
- El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.
- Use el equipo como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar el equipo, o si este emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarlo. No lo use hasta que el problema haya sido resuelto. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cecotec.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las piezas antes de empezar el montaje.
- Deje como mínimo 0,6 metros de espacio libre en las zonas de acceso a la máquina para facilitar la salida en caso de emergencia. Puede compartir los espacios de acceso si tiene más equipos próximos. Debe cerciorarse de que no tiene objetos que obstaculicen la entrada y la salida de la máquina.
- Si alguna de las partes sobresale del equipo, podría interferir con el movimiento del usuario.
- Ante cualquier tipo de malestar detenga inmediatamente el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si persiste acuda inmediatamente al centro médico más cercano.
- Vista ropa adecuada cuando use el equipo. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse o dificultar el movimiento.
- Este equipo ha sido probado bajo la clase HC.
- Este equipo no es adecuado para propósitos de alta precisión.



- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva el equipo, para no lesionar su espalda.
- No es recomendable el uso en exteriores.
- Cecotec no acepta ninguna responsabilidad sobre daños o lesiones que tengan como origen un uso inadecuado del producto. Todo uso incorrecto o incumplimiento de este manual anula la garantía del producto y las responsabilidades del fabricante.

Instrucciones sobre las pilas

- El monitor de este producto utiliza una pila de tipo LR 44.
- 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 these instructions thoroughly before using the device. Keep this instruction manual for future reference or new users.

- Read the entire manual before assembling the machine. 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.
- This machine is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your training programme.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- Use the machine on a solid, flat, stable surface with a protective floor covering or carpet. Move all sharp objects.



- Make sure the screws and nuts are securely tightened before using the machine.
- The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective parts when assembling or testing the machine, or if it emits an unusual noise during use, stop using it. Do not use the machine until the problem has been solved. Contact the official Cecotec Technical Support Service.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before assembling the exercise bike.
- Leave at least 0.6 metres of free space around the exercise bike's access areas to facilitate exit in case of emergency. You can share the access areas with other machine nearby. Always ensure there are no objects blocking the entrance and exit of the machine.
- If any parts protrude from the machine, they may interfere with the user's movement.
- If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- Wear suitable clothing when using the machine. Avoid wearing baggy clothing, as it may get stuck or hinder movement.
- This equipment has been tested under HC class.
- This device is not suitable for high-precision purposes.
- The air bike is not suitable for therapeutic use.
- Be careful when moving or lifting the machine to avoid injuring your back.
- Not recommended for outdoor use.





- Cecotec takes no responsibility for any damage caused by misuse of the machine. Any misuse or non-compliance with these instructions voids the warranty and the manufacturer's liability.

Instructions on batteries

- The console of this machine uses one LR 44 type battery.
- Do not burn or expose the batteries to high temperatures, as they may explode.
- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid gets into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the 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.
- Batteries must be removed for safe disposal.
- Keep the batteries out of the reach of children when there is a risk of ingestion.
- Battery ingestion can cause burns, soft-tissue perforation, and death. It can cause severe burns within two hours of the ingestion.
- In case of battery ingestion, please seek medical attention immediately.
- The batteries must be inserted according to the correct polarity.
- Discharged batteries must be removed from the console and disposed of safely.



- If the 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 ce manuel complètement avant de procéder à l'assemblage. 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 cet appareil. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre programme d'exercices
- Maintenez aux enfants et aux animaux hors de portée de cet appareil. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer



avec cet appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.

- Utilisez le vélo sur une surface solide, plate et stable avec une couverture protectrice pour les sols et les tapis. Retirez les objets pointus et tranchants.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil.
- Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez la machine comme indiqué dans ce manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant 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. Contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour placer les pièces avant de commencer le montage.
- Laissez au moins 0,6 mètres d'espace entre les zones d'accès à la machine pour faciliter la sortie en 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 la machine.
- Si une pièce dépasse de la machine, elle peut entraver le mouvement de l'utilisateur.
- Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.



- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez cet appareil. Évitez d'utiliser des vêtements amples, car ils risquent de se coincer dans l'appareil ou de rendre difficile vos mouvements.
- Cet équipement est de classe HC.
- Cet appareil n'est pas adapté à des fins de haute précision.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, pour ne pas blesser votre dos.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Cecotec n'acceptera aucune responsabilité quant aux dommages et lésions liés à une utilisation inadéquate du produit. Toute utilisation incorrecte ou tout non-respect de ce manuel annulera la garantie du produit et les responsabilités du fabricant.

Instructions pour la pile

- Le moniteur de ce produit utilise une pile de type LR 44.
- Ne brûlez ni n'exposez la pile à des températures élevées, elle pourrait exploser.
- La pile peut présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si la pile goutte, ne touchez pas le liquide. Si le liquide entre en contact avec la peau, lavez-la immédiatement avec de l'eau et du savon. Si le liquide entre en contact avec les yeux, lavez-les immédiatement avec de l'eau propre en abondance pendant 10 minutes puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la pile et jetez-la immédiatement selon les normes locales.
- Évitez le contact entre la pile et les petits objets métalliques comme des trombones, pièces, clés, vis ou clous.



- Ne modifiez pas la pile de quelque manière que ce soit.
- La pile doit être retirée pour être éliminée en toute sécurité.
- Maintenez la pile hors de portée des enfants, car elle risque d'être avalée.
- L'ingestion de la pile peut provoquer des brûlures, la perforation des tissus mous et même la mort. L'ingestion de la pile 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.
- La pile épuisée doit être retirée du moniteur et éliminée 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 gesamte Anleitung vor der Montage. Das Produkt ist nur sicher, wenn es ordnungsgemäß zusammgebaut 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.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.
- Bevor Sie mit Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.



- Halten Sie Kinder und Haustiere fern von diesem Gerät. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, stabilen und ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich. Entfernen Sie alle scharfen Gegenstände.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutz-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.
- Verwenden Sie das Gerät wie in dieser Bedienungsanleitung 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. Sie können sich an den Cecotec-Kundendienst wenden.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie mit der Montage beginnen.
- In den Zugangsbereichen des Heimtrainers ist ein Freiraum von mindestens 0,6 Meter für in Notfällen den Ausstieg zu erleichtern. 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 Heimtrainers behindern.
- Wenn Teile aus dem Gerät herausragen, können sie die Bewegungsfreiheit des Benutzers einschränken.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein.



Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.

- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, da diese hängen bleiben oder die Bewegung behindern kann.
- Dieses Gerät wurde unter der Klasse HC getestet.
- Dieses Gerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu verletzen.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Cecotec übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung entstehen. Der Hersteller übernimmt keine Haftung von der unsachgemäßen Verwendung des Produktes oder Nichteinhaltung dieser Anweisungen.

Hinweise zu Batterien/Akkus

- Der Monitor dieses Produkts wird mit einer Batterie/Akku des Typs LR 44 betrieben.
- Verbrennen Sie den Akku nicht und setzen Sie ihn keinen hohen Temperaturen aus, da er sonst explodieren kann.
- Akkus können unter extremen Bedingungen undicht werden. Wenn der Akku ausläuft, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Falls die Flüssigkeiten in Kontakt mit der Haut kommt, waschen Sie sich sofort mit Wasser und Seife. Falls die Flüssigkeit in Kontakt mit den Augen kommt, waschen Sie sich die Augen während mindestens 10 Minuten und suchen Sie sich ärztliche Hilfe auf. Tragen Sie beim Umgang mit dem Akku Handschuhe und entsorgen



- Sie ihn umgehend gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Vermeiden Sie den Kontakt zwischen Batterien/Akkus und kleinen Metallgegenständen wie Büroklammern, Münzen, Schlüsseln, Nägeln oder Schrauben.
 - Die Akkus dürfen in keiner Weise verändert werden.
 - Die Batterien müssen zur sicheren Entsorgung entfernt werden.
 - Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren Akkus, die verschluckt werden können.
 - Das Verschlucken von Akkus kann zu Verbrennungen, Weichteilperforation und Tod führen. Schwere Verbrennungen können innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken auftreten.
 - Wenn Akku verschluckt wurde, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
 - auf.
 - Der Akku muss entsprechend der richtigen Polarität eingesetzt werden.
 - Der entladene Akku muss aus dem Überwachungsgerät entfernt und sicher entsorgt werden.
 - 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 le seguenti istruzioni prima di usare l'apparecchio. Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi utenti.

- Leggere l'intero manuale prima del montaggio. 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 verifica uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Assicurarsi di mantenere bambini e animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.



- Utilizzare l'apparecchio su una superficie solida, piatta e stabile con un rivestimento protettivo del pavimento o un tappeto. Spostate tutti gli oggetti appuntiti.
- Prima di utilizzare l'apparecchio, accertarsi che le viti e i dadi siano ben serrati.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare l'apparecchio come indicato nel presente manuale di istruzioni. Se durante l'assemblaggio o il collaudo dell'apparecchio si riscontrano parti difettose o se l'apparecchio emette un rumore insolito durante l'uso, smettere di utilizzarlo. Non utilizzare l'apparecchio finché il problema non sia stato risolto. Si prega di contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare con il montaggio.
- Lasciare almeno 0,6 metri di spazio libero attorno alle zone di accesso all'apparecchio per facilitare il passaggio in caso di emergenza. Se desiderato, è possibile condividere gli spazi di accesso con altre attrezzature nelle immediate vicinanze. Assicurarsi che non vi siano oggetti che ostacolano l'ingresso e l'uscita dell'apparecchio.
- Se alcune parti sporgono dall'apparecchio, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.
- Se si avverte qualsiasi tipo di disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.
- Indossare un abbigliamento adeguato quando si utilizza



l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi, poiché potrebbero incastrarsi o ostacolare i movimenti.

- Questa apparecchiatura è stata testata in classe HC.
- Questo apparecchio non è adatto a scopi di alta precisione.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchio per evitare lesioni lombari.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- Cecotec non si assume alcuna responsabilità per danni o lesioni derivanti da un uso improprio dell'apparecchio. Qualsiasi uso improprio o il mancato rispetto delle indicazioni di questo manuale annullerà la garanzia dell'apparecchio e le responsabilità del produttore.

Istruzioni relative all'uso delle pile

- Il monitor di questo prodotto utilizza una batteria del tipo LR 44.
- Non bruciarla né esporla ad alte temperature per evitare che esploda.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se la pila perde liquido, non toccarla. 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 la pila e smaltirla immediatamente secondo la normativa locale.
- Evitare il contatto tra le pile e piccoli oggetti metallici come graffette, monete, chiavi, chiodi o viti.
- Non manipolare in alcun modo le pile.
- Rimuovere le pile per uno smaltimento sicuro.
- Tenere le pile facilmente ingeribili fuori dalla portata dei



bambini.

- L'ingestione di pile può causare ustioni, perforazione dei tessuti molli e morte. Può causare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione.
- In caso di ingestione della pila, dirigersi immediatamente all'ospedale più vicino.
- cercano.
- Inserire la pila 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 o manual completo antes da montagem. 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.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta do produto. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas, ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu programa de exercícios.
- Mantenha as crianças e os animais de estimação afastados do produto. Não permita que as crianças usem e/ou brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.



- Utilize a máquina sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete. Remova todos os objetos afiados.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar o aparelho.
- O nível de segurança do seu aparelho só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Utilize o equipamento tal como descrito neste manual de instruções. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao subir ou ao testar o produto, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de o utilizar. Não o utilize até que o problema esteja resolvido. Por favor contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar a montagem.
- Deixe pelo menos 0,6 m de espaço livre nas áreas de acesso à máquina para facilitar a saída em caso 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.
- Se quaisquer das peças sobressaírem da máquina, podem interferir com o movimento do utilizador.
- Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- Use roupa adequada enquanto usar o produto. Evite usar roupas largas que possam ficar presas ou dificultar o movimento.



- O produto é de classe HC.
- Este produto não é adequado para fins de alta precisão.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover o produto para não magoar as costas.
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- A Cecotec não aceitará nenhuma responsabilidade sobre danos ou lesões que tenham como origem um uso inadequado do produto. Todo uso incorreto ou incumprimento deste manual, anula a garantia do produto e as responsabilidades do fabricante.

Instruções sobre as pilhas

- O monitor deste produto utiliza uma pilha do tipo LR 44.
- Não a queime nem a exponha a temperatura altas, já que poderia explodir.
- A pilha pode apresentar fugas em condições extremas. Se a pilha deitar gotas, não toque no líquido. Se o líquido entra em contacto com a pele, lave imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave-os imediatamente com água abundante durante o mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.
- Evite o contacto entre a pilha e os pequenos objetos metálicos como cliques, moedas, chaves, parafusos ou pregos.



- Não altere a pilha de forma alguma.
- A pilha deve ser removida para uma eliminação segura.
- Mantenha a pilha que possa ser engolida fora do alcance das crianças.
- Engolir a pilha pode causar queimaduras, perfuração de tecido mole e morte. Podem ocorrer queimaduras graves no espaço de duas horas após a ingestão.
- Se a pilha 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.



VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES

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

- Lees de hele handleiding vóór de montage. 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.
- 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.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van deze apparatuur. Sta niet toe dat kinderen het apparaat



gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.

- Gebruik de apparatuur op een stevige, vlakke, stabiele ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt. Verplaats alle scherpe voorwerpen.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed vastzitten voordat u het product gebruikt.
- De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik het apparaat zoals aangegeven in deze handleiding. 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. Neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u met de assemblage begint.
- Zorg voor een vrije ruimte van ten minste 0,6 meter in de toegangszones tot de machine om het verlaten van de machine in geval van nood te vergemakkelijken. U kunt toegangsruimten delen als u meer apparaten in de buurt hebt. Zorg ervoor dat er geen voorwerpen zijn die het in- en uitgaan van de machine belemmeren.
- Als er onderdelen uit het apparaat steken, kunnen deze de beweging van de gebruiker belemmeren.
- Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.



- Draag geschikte kleding wanneer u het product gebruikt. Vermijd het dragen van wijde kleding, omdat deze kan blijven hangen of de beweging kan hinderen.
- Deze apparatuur is getest onder klasse HC.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Wees voorzichtig als u het product optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- De fabrikant neemt geen verantwoordelijkheid voor schade of persoonlijk letsel als dit te wijten valt aan verkeerd gebruik van het product. Incorrect gebruik of het niet naleven van de instructies in deze handleiding annuleert de garantie van het product en de verantwoordelijkheid van de fabrikant.

Instructies over de batterijen

- De monitor van dit product gebruikt een batterij van het type LR 44.
- Verbrand de batterij niet en stel deze niet bloot aan hoge temperaturen, want dan kan deze exploderen.
- Batterijen kunnen lekken onder extreme omstandigheden. Raak niet de vloeistof aan als de batterij lekt. Indien de vloeistof van een accu in contact komt met uw huid, spoel dan uw huid onmiddellijk met water en zeep. Als de vloeistof in contact komt met uw ogen, spoel dan onmiddellijk uw ogen grondig met schoon water voor minstens 10 minuten en zoek medische hulp. Gebruik handschoenen om de batterij vast te pakken en gooi ze onmiddellijk weg overeenkomstig de lokale wetgeving.



- Vermijd dat de accu of batterijen in contact komt met kleine metalen objecten zoals paperclips, munten, sleutels, spijkers of schroeven.
- Knoei niet met batterijen of accu's op welke manier dan ook.
- De batterijen moeten worden verwijderd voor een veilige verwijdering.
- Houd batterijen en accu's die kunnen worden ingeslikt buiten het bereik van kinderen.
- Het inslikken van de batterij kan brandwonden, perforatie van weke delen en de dood tot gevolg hebben. Ernstige brandwonden kunnen zich binnen twee uur na inname voordoen.
- Als de batterij wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen bij het dichtstbijzijnde medische centrum.
-
- De batterij moet volgens de juiste polariteit worden geplaatst.
- De lege batterij moet uit de monitor worden verwijderd en op een veilige manier worden afgevoerd.
- Als de stepper voor langere tijd niet wordt gebruikt, moet de batterij uit de monitor worden verwijderd.
- De voedingsklemmen mogen niet worden kortgesloten.



INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

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

- Przeczytaj całą instrukcję przed przystąpieniem do montażu. Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego i nie może być używane w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- Przed rozpoczęciem sesji treningowej zaleca się skonsultowanie się z lekarzem w przypadku jakichkolwiek niekorzystnych warunków zdrowotnych lub fizycznych, które mogą stwarzać zagrożenie dla bezpieczeństwa lub utrudniać prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwać ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych symptomów, przed kontynuowaniem treningu należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. Nie zezwalaj dzieciom na używanie i/lub zabawę urządzeniem.



Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.

- Urządzenia należy używać na stabilnej, równej powierzchni pokrytej wykładziną podłogową lub dywanem. Przesuń wszystkie ostre przedmioty.
- Przed użyciem urządzenia należy upewnić się, że śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.
- Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez regularną kontrolę pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Z urządzenia należy korzystać w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz jakiegokolwiek wadliwe części lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań go używać. Nie używać do czasu rozwiązania problemu. Skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec.
- Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca na umieszczenie części.
- W obszarach dostępu do maszyny należy pozostawić co najmniej 0,6 metra wolnej przestrzeni, aby ułatwić wyjście w sytuacji awaryjnej. Możesz udostępnić przestrzeń dostępu, jeśli masz w pobliżu więcej zespołów. Musisz upewnić się, że żadne przedmioty nie blokują wejścia i wyjścia z maszyny.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z urządzenia, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.
- W przypadku jakiegokolwiek dyskomfortu natychmiast przerwij ćwiczenie. To może być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.
- Podczas korzystania z urządzenia należy nosić





- odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnych ubrań, ponieważ mogą one utknąć lub utrudniać poruszanie się.
- To urządzenie zostało przetestowane w klasie HC.
 - Ten sprzęt nie nadaje się do zastosowań o wysokiej precyzji.
 - To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
 - Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu, aby nie uszkodzić pleców.
 - Nie zaleca się używania na zewnątrz.
 - Cecotec nie ponosi żadnej odpowiedzialności za szkody lub obrażenia wynikające z niewłaściwego użytkowania produktu. Jakiegokolwiek niewłaściwego użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.

Instrukcje dotyczące baterii

- Monitor tego produktu wymaga jednej baterii typu LR 44.
- Nie przypalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ może ona wybuchnąć.
- Baterie mogą przeciekać w ekstremalnych warunkach. Jeśli z baterii wycieka płyn, nie należy jej dotykać. W przypadku kontaktu płynu ze skórą należy natychmiast przemyć ją wodą z mydłem. Jeśli płyn dostanie się do oczu, natychmiast przemyj je dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zwróć się o pomoc lekarską. Podczas obchodzenia się z baterią należy nosić rękawiczki i natychmiast zutylizować ją zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.



- Nie zmieniaj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć w celu utylizacji w bezpieczny sposób.
- Baterie, które mogą zostać potknięte, należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Poptknięcie baterii może spowodować poparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Poważne poparzenia mogą wystąpić w ciągu dwóch godzin od potknięcia.
- W przypadku potknięcia baterii należy jak najszybciej udać się do najbliższego ośrodka zdrowia.
- Bateria musi być włożona zgodnie z prawidłową polaryzacją.
- Rozładowany bateria musi zostać wyjęta z monitora i zutylicowana w bezpieczny sposób.
- Jeśli stepper ma być przechowywany bez użycia przez dłuższy czas, należy wyjąć baterię z monitora.
- Zaciski zasilania nie mogą być zwarte.



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Před montáží si přečtěte celý návod. Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto návodu.
- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud trpíte jakýmkoli nepříznivým zdravotním nebo fyzickým stavem, který by mohl ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání přístroje. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás projeví některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu obrátit na svého praktického lékaře.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od zařízení. Nedovolte dětem, aby přístroj používaly a/nebo si s ním hrály. Toto zařízení je určeno pouze pro dospělé.
- Zařízení používejte na pevném, rovném a stabilním povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem. Odstraňte všechny ostré předměty.



- Před použitím zařízení se ujistěte, že jsou šrouby a matice pevně utaženy.
- Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Zařízení používejte tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování zařízení naleznete poškozené díly nebo pokud zařízení během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen. Obráťte se na zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Před zahájením montáže se ujistěte, že máte dostatek prostoru pro montáž dílů.
- V přístupových zónách k přístroji ponechte alespoň 0,6 metru volného prostoru, abyste mohli v případě nouze uniknout. Pokud máte v blízkosti více zařízení, můžete přístupové prostory sdílet. Ujistěte se, že vstupu a výstupu ze stroje nebrání žádné předměty.
- Pokud ze zařízení vyčnívají nějaké části, mohou uživateli bránit v pohybu.
- Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud obtíže přetrvávají, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.
- Při používání výrobku noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení příliš volného oblečení, protože by se mohlo zachytit nebo překážet v pohybu.
- Toto zařízení bylo testováno ve třídě HC.
- Toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce precizní účely.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přenášení výrobku buďte opatrní, abyste si neporanili záda.



- Venkovní použití se nedoporučuje.
- Cecotec nepřijímá žádnou zodpovědnost za škody ani zranění způsobené nesprávným používáním přístroje. Jakékoli nesprávné použití nebo nedodržení tohoto návodu vede ke ztrátě záruky na výrobek a odpovědnosti výrobce.

Instrukce ohledně baterií

- Monitor tohoto výrobku vyžaduje jednu baterii typu LR 44.
- Baterii nezapalujte ani nevystavujte vysokým teplotám, protože by mohla vybuchnout.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud z baterie vytéká kapalina, nedotýkejte se jí. Pokud se kapalina dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji omyjte vodou a mýdlem. Pokud se tato kapalina dostane do kontaktu s očima, okamžitě je vymyjte čistou vodou po dobu nejméně 10 minut a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Pro manipulaci s baterií používejte rukavice a okamžitě ji vyhodte podle místních předpisů.
- Zabraňte kontaktu baterií s malými kovovými předměty, jako jsou kancelářské spony, mince, klíče, hřebíky nebo šrouby.
- Baterie žádným způsobem neupravujte.
- Baterie musí být vyjmuty a zlikvidovány bezpečným způsobem.
- Baterie, u kterých hrozí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Spolknutí baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Do dvou hodin po spolknutí může dojít k těžkým popáleninám.
- V případě spolknutí baterie okamžitě vyhledejte nejbližší lékařské středisko.





- Baterie musí být vložena podle správné polarity.
- Vybitou baterii je třeba z monitoru vyjmout a bezpečně zlikvidovat.
- Pokud má být stepper delší dobu skladován bez používání, je vhodné baterii z monitoru vyjmout.
- Napájecí svorky nesmí být zkratovány.





ESPAÑOL

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Estructura principal
2. Pedales
3. Monitor
4. Pomo de ajuste
5. Anillas de enganche
6. Cuerdas de resistencia

Nota

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

2. ANTES DE USAR

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

Contenido de la caja

- Stepper
- Cuerdas de resistencia
- Pomo de ajuste
- Kit de herramientas para el montaje
- 1 pila LR44
- Este manual de instrucciones





3. FUNCIONAMIENTO Y MONTAJE

Montaje

- El stepper está 99% ensamblado.
- Introduzca el pomo de ajuste en el frontal de la estructura principal como se muestra en la figura 2.
- Instale las cuerdas de resistencia en las anillas de enganche derecha e izquierda colocadas en la parte delantera de los pedales, si desea utilizarlas.

Ajuste de la altura de subida

- El pomo de ajuste se encuentra en el vástago delantero del stepper y permite modificar la altura de subida. Una altura elevada requiere un mayor esfuerzo durante el ejercicio, mientras que una más baja requiere un esfuerzo menor.
- Ajuste el pomo en la altura que considere adecuada.


Monitor Fig. 3

- Pulse el botón para configurar y visualizar las siguientes funciones:

REPS/MIN : muestra los pasos o zancadas por minuto.

 : muestra cada función en orden.

 : muestra la duración del entrenamiento.

 : muestra las calorías quemadas.

COUNT : muestra el número de pasos durante el entrenamiento.

Aviso:

1. El monitor se apaga automáticamente cuando el sensor no recibe ninguna señal de movimiento o no se pulsa el botón en aproximadamente 4 minutos.
2. El monitor se puede reiniciar cambiando la pila o presionando el botón MODO durante 3 segundos.

Sustituir la pila

Retire el monitor de la estructura principal.

Saque la pila.

Sustitúyala por una pila nueva y asegúrese de que esté colocada correctamente.

Vuelva a colocar el monitor en la posición original y asegúrese de que está completamente colocado en la posición.



ESPAÑOL

4. RECOMENDACIONES SOBRE EL EJERCICIO

Para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento, inicie cada sesión de entrenamiento con un calentamiento. Para subirse de manera segura al stepper, recomendamos a los usuarios principiantes seguir estos pasos:

1. Coloque la unidad entre una puerta o frente a una silla con respaldo alto.
2. Sujete la puerta o el respaldo de la silla sin subirse al equipo.
3. Luego, coloque un pie en el pedal y ejerza presión hacia abajo para que toque la base.
4. Suba sobre el pedal y coloque el otro pie en el segundo pedal.
5. Inicie movimientos ascendentes y descendentes con ambos pies gradualmente.
6. Avance a medida que adquiere confianza en el movimiento bidireccional del equipo.

Ejercicios

Paso de oscilación libre. Entrenamiento cardio vascular fácil. Fig 4

- Súbase al stepper y comience lentamente a balancear los brazos de lado a lado como si estuviese caminando normalmente. Puede aumentar la intensidad de su entrenamiento balanceando los brazos a un nivel más alto.
- Balancee los brazos a un nivel más alto con un movimiento de balanceo fácil y suave.

Curl alternos de bíceps. Fig. 5

- Súbase con cuidado al stepper.
- Tome las cuerdas de resistencia y extiéndalas hacia abajo con las palmas hacia arriba.
- Mientras baja, doble el brazo opuesto hacia el pecho, alternando el levantamiento de los brazos hacia adelante y hacia atrás con cada paso.

Presión alterna de hombros. Fig. 6

- Súbase con cuidado al stepper.
- Tome las cuerdas de resistencia y extienda un brazo hacia arriba, presionando sobre su cabeza. Mientras baja, presione el brazo opuesto sobre su cabeza, alternando levantar los brazos hacia adelante y hacia atrás con cada paso.

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. 8



- 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. 9
- Enfriamiento: estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 8

Rutina de ejercicio

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

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- El mantenimiento y la limpieza adecuados son esenciales para preservar la funcionalidad y durabilidad de su stepper, además de garantizar un rendimiento seguro y eficiente durante las sesiones de ejercicio.
- Utilice un paño suave y limpio ligeramente humedecido con agua tibia para limpiar las superficies exteriores del stepper, incluyendo los pedales y la estructura principal. Evita el uso de productos químicos abrasivos o corrosivos que puedan dañar las superficies.
- Realice inspecciones regulares de todas las partes móviles, incluyendo pedales, cuerdas y componentes de ajuste. Busque signos de desgaste, daños o piezas sueltas. Si detectas algún problema, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica Oficial de Cecotec.
- Preste especial atención en los componentes susceptibles al desgaste.
- Verifique regularmente la firmeza de las tuercas y pernos del stepper para prevenir vibraciones o movimientos inesperados durante el uso.
- Si no planea utilizar el stepper durante un período prolongado, guárdelo en un lugar seco y libre de polvo.



ESPAÑOL

7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

| Problema/ Error | Posible causa | Solución |
|--|---|---|
| Pedaleo ruidoso o irregular | Pedales sueltos o desequilibrados. | Asegurar que los pedales estén bien ajustados y equilibrados. |
| Dificultad para ajustar la resistencia | Problema en la unidad de resistencia. | Comunicarse con el Servicio de Asistencia Técnica Oficial de Cecotec si la unidad de resistencia está dañada. |
| | Pantalla defectuosa. | |
| Pedales atascados | Suciedad en las articulaciones del stepper. | Limpiar articulaciones del stepper. |
| Pérdida de estabilidad durante el Uso | Patas desequilibradas o deslizantes. | Colocar el stepper sobre una superficie plana y estable. Ajustar los pies correctamente al stepper. |
| | Superficie inestable debajo del stepper. | |
| El monitor no funciona | La vida útil de la pila ha finalizado. | Reemplazar las pilas del monitor. |





ESPAÑOL

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07198

Producto: Drumfit StepTrain 1000 Band

Peso máximo usuario: 100 Kg

Clase HC

Año de fabricación: 2023

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

Fabricado en China | Diseñado en España

9. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



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

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

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

10. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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



ESPAÑOL

11. COPYRIGHT

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





1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Main frame
2. Pedals
3. Console
4. Adjustment knob
5. Hook rings
6. Resistance bands

Please note

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

2. BEFORE USE

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

Box content

- Stepper
- Resistance bands
- Adjustment knob
- Tools for assembly
- 1 LR44 battery
- Instruction manual



ENGLISH

3. ASSEMBLY AND OPERATION

Assembly

- The stepper is 99% assembled.
- Insert the adjustment knob into the front of the main frame, as shown in figure 2.
- If you wish to use them, install the resistance bands on the right and left hook rings which are on the front of the pedals.

Climbing height adjustment

- The adjustment knob is located on the front stem of the stepper and allows you to change the climbing height. A higher altitude requires more effort during exercise, while a lower altitude requires less effort.
- Adjust the knob to the height you consider appropriate.


Console. Fig. 3

- Press the button to set and display the following functions:

REPS/MIN : displays the steps or strides per minute.

 : displays each function in order.

 : displays the duration of the training session.

 : displays the calories burned.

COUNT : displays the number of steps during training.

Note:

1. The console automatically switches off when the sensor does not receive any motion signal, or the button is not pressed for approximately 4 minutes.
2. The console can be reset by replacing the battery or by pressing the MODE button for 3 seconds.

Replacing the battery

Remove the console from the main frame.

Take out the battery.

Replace the battery for a new one and make sure that it is placed correctly.

Return the console to its original position and make sure it is fully in position.



4. EXERCISE ADVICE

To prevent injuries and improve performance, start each training session with a warm-up. To safely step onto the stepper, we recommend that beginners follow these steps.

1. Place the machine between a door or in front of a high-backed chair.
2. Hold the door or the back of the chair without climbing onto the machine.
3. Then, place one foot on the pedal and press down so that it touches the base.
4. Step up on the pedal and place the other foot on the second pedal.
5. Initiate upward and downward movements with both feet gradually.
6. Progress as you gain confidence in the bi-directional movement of the machine.

Exercises

Free swing step. Easy cardio vascular training. Fig 4

- Get on the stepper and slowly start swinging your arms from side to side as if you were walking normally. You can increase the intensity of your training by swinging your arms at a higher level.
- Swing your arms to a higher level with an easy and smooth swinging motion.

Alternating biceps curls. Fig. 5

- Get on the stepper carefully.
- Take the resistance bands and extend them downwards with the palms facing upwards.
- As you go down, bend the opposite arm toward your chest, alternating lifting your arms forward and backward with each step.

Alternating shoulder press. Fig. 6

- Get on the stepper carefully.
- Take the resistance bands and extend one arm upwards, pressing on your head. As you go down, press the opposite arm over your head, alternately lifting your arms forward and backward with each step.

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following three phases:

- Warm-up: consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 8
- Training: consists of 20 to 30 minutes of exercise. (Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 9
- Cool-down: consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 8



ENGLISH

Workout routine

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

6. CLEANING AND MAINTENANCE

- Proper maintenance and cleaning are essential to preserve the functionality and durability of your stepper, as well as to ensure safe and efficient performance during exercise sessions.
- Use a soft, clean cloth slightly dampened with lukewarm water to clean the exterior surfaces of the stepper, including the pedals and main frame. Avoid using abrasive or corrosive chemicals that may damage surfaces.
- Perform regular inspections of all moving parts, including pedals, bands, and adjustment components. Look for signs of wear, damage or loose parts. If you detect any problem, contact the official Cecotec Technical Support Service.
- Pay special attention to the components that are most susceptible to wear and tear.
- Regularly check the tightness of the stepper nuts and bolts to prevent vibrations or unexpected movements during use.
- If you do not plan to use the stepper for a long period of time, store it in a dry and dust-free place.

7. TROUBLESHOOTING

| Problem/Error | Possible cause | Solution |
|------------------------------|-----------------------------|---|
| Noisy or irregular pedalling | Loose or unbalanced pedals. | Make sure the pedals are well tightened and balanced. |





ENGLISH

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| Difficulty to adjust the resistance | Problem in the resistance unit. | Contact the official Cecotec Technical Support Service if the resistance unit is damaged. |
| | Faulty display. | |
| Stucked pedals | Dirt on the stepper joints. | Clean the stepper joints. |
| Loss of stability during use | Unbalanced or sliding feet. | Place the stepper on a flat and stable surface. Adjust the feet correctly to the stepper. |
| | Unstable surface under the stepper. | |
| The console does not operate | The battery has run out. | Replace the console battery. |





ENGLISH

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07198

Product: Drumfit StepTrain 1000 Band

User's maximum weight: 100 Kg

HC class

Manufacturing year: 2023

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

Made in China | Designed in Spain

9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

11. COPYRIGHT

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



1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

1. Structure principale
2. Pédales
3. Moniteur
4. Molette de réglage
5. Anneaux d'attachement
6. Cordes de résistance

Note

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

2. AVANT UTILISATION

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

Contenu de la boîte

- Stepper
- Cordes de résistance
- Molette de réglage
- Outils pour le montage
- 1 pile LR44
- Manuel d'instructions



FRANÇAIS

3. MONTAGE ET FONCTIONNEMENT

Montage

- Le stepper est assemblé à 99%.
- Insérez la molette de réglage à l'avant de la structure principale comme indiqué sur l'image 2.
- Installez les cordes de résistance sur les anneaux d'attachement droit et gauche à l'avant des pédales, si vous souhaitez les utiliser.

Réglage de la hauteur

- La molette de réglage est située sur la tige avant du stepper et permet de modifier la hauteur. Une hauteur plus élevée exige un effort plus important pendant l'exercice, alors qu'une hauteur plus basse exige un effort moins important.
- Réglez la molette à la hauteur que vous jugez appropriée.

Moniteur Fig. 3

- Appuyez sur le bouton pour configurer et afficher les fonctions suivantes :

REPS/MIN : indique les pas ou les foulées par minute.

 : affiche chaque fonction dans l'ordre.

 : indique la durée de la séance d'entraînement.

 : indique les calories brûlées.

COUNT : indique les pas ou les foulées de la séance d'entraînement.

Avertissement

1. Le moniteur s'arrête automatiquement lorsque le capteur ne reçoit aucun signal ou que le bouton n'est pas appuyé pendant environ 4 minutes.
2. Le moniteur peut être réinitialisé en remplaçant la pile ou en appuyant sur le bouton MODE pendant 3 secondes.

Remplacement de la pile

Retirez le moniteur de la structure principale.

Retirez la pile.

Remplacez-la par une nouvelle pile et assurez-vous qu'elle est correctement insérée.

Remettez le moniteur dans sa position d'origine et assurez-vous qu'il est bien en place.





4. RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Pour prévenir les lésions et améliorer les performances, commencez chaque séance d'entraînement par un échauffement. Pour monter sur le stepper en toute sécurité, nous recommandons aux débutants de suivre les étapes suivantes :

1. Placez l'appareil entre deux portes ou devant une chaise à dossier haut.
2. Tenez la porte ou le dossier de la chaise sans monter sur l'équipement.
3. Placez ensuite un pied sur la pédale et appuyez de manière à ce qu'il touche la base.
4. Montez sur la pédale et placez l'autre pied sur l'autre pédale.
5. Initiez progressivement des mouvements de bas en haut et de haut en bas avec les deux pieds.
6. Progressez au fur et à mesure que vous prenez confiance dans le mouvement bidirectionnel de l'équipement.

Exercices

Balancement libre. Entraînement cardio-vasculaire facile. Img. 4.

- Montez sur le stepper et commencez à balancer lentement vos bras d'un côté à l'autre comme si vous marchiez normalement. Vous pouvez augmenter l'intensité de votre entraînement en balançant vos bras à un niveau plus élevé.
- Balancez vos bras à un niveau plus élevé avec un mouvement de balancement facile et fluide.

Flexion des biceps en alternance. Img. 5

- Montez avec précaution sur le stepper.
- Prenez les cordes de résistance et tirez-les vers le bas avec les paumes tournées vers le haut.
- Au fur et à mesure que vous descendez, pliez le bras opposé vers votre torse, en levant alternativement les bras vers l'avant et vers l'arrière à chaque pas.

Pression alternée des épaules. Img. 6

- Montez avec précaution sur le stepper.
- Prenez les cordes de résistance et tendez un bras vers le haut, en appuyant sur votre tête. Au fur et à mesure que vous descendez, pliez le bras opposé vers votre tête, en levant alternativement les bras vers l'avant et vers l'arrière à chaque pas.



FRANÇAIS

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. 8
- 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. 9
- Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 8

Routine d'exercice

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

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Un entretien et un nettoyage adéquats sont essentiels pour préserver la fonctionnalité et la durabilité de votre stepper, ainsi que pour garantir des performances sûres et efficaces pendant les séances d'exercice.
- Utiliser un chiffon doux et propre légèrement imbibé d'eau tiède pour nettoyer les surfaces extérieures de l'appareil, y compris les pédales et la structure principale. Évitez d'utiliser des produits chimiques abrasifs ou corrosifs susceptibles d'endommager les surfaces.
- Effectuez des inspections régulières de toutes les pièces mobiles, y compris les pédales, les cordes et les éléments de réglage. Recherchez des signes d'usure, des dommages ou des pièces desserrées. En cas de problème, veuillez contacter le Service Après-Vente Officiel de Cecotec.
- Accordez une attention particulière aux composants les plus sensibles à l'usure.
- Vérifiez régulièrement le serrage des écrous et des boulons du stepper afin d'éviter les vibrations ou les mouvements inattendus en cours d'utilisation.
- Si vous ne prévoyez pas d'utiliser le stepper pendant une longue période, rangez-le dans un endroit sec et exempt de poussière.

7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

| Problème/Erreur | Cause possible | Solution |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
| Pédalage bruyant ou irrégulier | Pédales desserrées ou déséquilibrées | Veiller à ce que les pédales soient correctement réglées et équilibrées. |
| Difficulté à régler la résistance | Problème dans l'unité de résistance | Contactez le service officiel d'assistance technique de Cecotec si l'unité de résistance est endommagée. |
| | Écran défectueux | |
| Pédales bloquées | Saleté dans les joints du stepper | Nettoyez les articulations du stepper. |



FRANÇAIS

| | | |
|--|----------------------------------|--|
| Perte de stabilité pendant l'utilisation | Pieds déséquilibrés ou glissants | Placer le stepper sur une surface plane et stable. Ajustez les pieds correctement au stepper. |
| | Surface instable sous le stepper | |
| Le moniteur ne fonctionne pas | La pile est vide | Remplacez la pile du moniteur. |

8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07198

Produit : Drumfit StepTrain 1000 Band

Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg

Classe HC

Année de fabrication : 2023

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

9. 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.





FRANÇAIS

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

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

10. GARANTIE ET SAV

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

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

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

11. 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.



DEUTSCH

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

1. Hauptstruktur
2. Pedale
3. Monitor
4. Einstellknopf
5. Einhängerige
6. Spannseile

Hinweis

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

2. VOR DEM GEBRAUCH

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

Vollständiger Inhalt

- Stepper
- Spannseile
- Einstellknopf
- Werkzeugsatz für die Montage
- 1 LR44-Batterie/Akku
- Bedienungsanleitung

3. BEDIENUNG UND MONTAGE

Zusammenbau

- Der Stepper ist zu 99% montiert.



DEUTSCH

- Führen Sie den Einstellknopf in die Vorderseite des Hauptrahmens ein, wie in Abbildung 2 dargestellt.
- Bringen Sie die Widerstandsschnüre an den rechten und linken Ringen an der Vorderseite der Pedale an, wenn Sie sie verwenden möchten.

Höhenverstellung


- Der Einstellknopf befindet sich am vorderen Vorbau des Steppers und ermöglicht es Ihnen, die Steighöhe zu verändern. Eine größere Höhe erfordert mehr Anstrengung während des Trainings, während eine geringere Höhe weniger Anstrengung erfordert.
- Stellen Sie den Drehknopf auf die Höhe ein, die Sie für angemessen halten.

Monitor Abb. 3

- Drücken Sie die Taste, um die folgenden Funktionen zu konfigurieren und anzuzeigen:

REPS/MIN : zeigt die Schritte oder Schritte pro Minute an.

 : zeigt jede Funktion der Reihe nach an.

 : zeigt die Dauer des Trainings an.

 : zeigt die verbrannten Kalorien an.

COUNT : zeigt die Anzahl der Schritte während des Trainings an.

Hinweis:

1. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn der Sensor kein Bewegungssignal empfängt oder die Taste ca. 4 Minuten lang nicht gedrückt wird.
2. Der Monitor kann durch einen Batteriewechsel oder durch 3 Sekunden langes Drücken der MODE-Taste zurückgesetzt werden.

Batterie/Akku auswechseln

Nehmen Sie den Monitor aus dem Hauptrahmen.

Entfernen Sie die Batterie.

Ersetzen Sie die Batterie durch eine neue und achten Sie darauf, dass sie richtig eingelegt ist.

Bringen Sie den Monitor wieder in die ursprüngliche Position und vergewissern Sie sich, dass er vollständig eingerastet ist.



DEUTSCH

4. TRAININGSEMPFEHLUNGEN

Um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu verbessern, sollten Sie jede Trainingseinheit mit einem Aufwärmtraining beginnen. Um sicher auf den Stepper zu steigen, empfehlen wir Anfängern, die folgenden Schritte zu befolgen:

1. Stellen Sie das Gerät zwischen einen Türrahmen oder vor einen Stuhl mit hoher Lehne.
2. Halten Sie sich an der Tür oder an der Stuhllehne fest, ohne auf das Gerät zu steigen.
3. Stellen Sie dann einen Fuß auf das Pedal und drücken Sie es nach unten, so dass es den Boden berührt.
4. Treten Sie auf das Pedal und stellen Sie den anderen Fuß auf das zweite Pedal.
5. Beginnen Sie die Auf- und Abwärtsbewegungen mit beiden Füßen nach und nach.
6. Machen Sie Fortschritte, indem Sie Vertrauen in die bidirektionale Bewegung des Geräts gewinnen.

Trainingsübungen

Frei schwingender Schritt. Leichtes Herz-Kreislauf-Training. Abb.4.

- Steigen Sie auf den Stepper und schwingen Sie die Arme langsam hin und her, als ob Sie normal gehen würden. Sie können die Intensität Ihres Trainings erhöhen, indem Sie Ihre Arme auf einem höheren Niveau schwingen.
- Schwingen Sie Ihre Arme mit einer leichten und gleichmäßigen Bewegung auf ein höheres Niveau.

Abwechselnd Bizepscurls. Abb. 5

- Steigen Sie vorsichtig auf den Stepper.
- Nehmen Sie die Widerstandsseile und strecken Sie sie mit den Handflächen nach oben nach unten.
- Beugen Sie beim Absenken den gegenüberliegenden Arm zur Brust und heben Sie die Arme bei jedem Schritt abwechselnd nach vorne und nach hinten.

Abwechselnder Schulterdruck. Abb. 6

- Steigen Sie vorsichtig auf den Stepper.
- Nehmen Sie die Widerstandsseile und strecken Sie einen Arm nach oben, wobei Sie auf Ihren Kopf drücken. Drücken Sie beim Abwärtsgehen den gegenüberliegenden Arm über den Kopf und heben Sie die Arme bei jedem Schritt abwechselnd nach vorne und nach hinten.



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. 8
- 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. 9
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 8

Training

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

6. REINIGUNG UND WARTUNG

- Eine ordnungsgemäße Wartung und Reinigung ist unerlässlich, um die Funktionalität und Langlebigkeit Ihres Steppers zu erhalten und eine sichere und effiziente Leistung während der Trainingseinheiten zu gewährleisten.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes, leicht mit lauwarmem Wasser angefeuchtetes Tuch, um die Außenflächen des Steppers, einschließlich der Pedale und des Hauptrahmens, zu reinigen. Vermeiden Sie die Verwendung von Scheuermitteln oder ätzenden Chemikalien, die die Oberflächen beschädigen könnten.
- Führen Sie regelmäßige Inspektionen aller beweglichen Teile durch, einschließlich Pedale, Saiten und Einstellkomponenten. Achten Sie auf Anzeichen von Verschleiß, Beschädigungen oder losen Teilen. Sollten Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte an das offizielle Cecotec Service Center.
- Achten Sie besonders auf verschleißanfällige Bauteile.
- Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz der Schrauben und Muttern des Steppers, um Vibrationen oder unerwartete Bewegungen während des Gebrauchs zu vermeiden.
- Wenn Sie den Stepper über einen längeren Zeitraum nicht benutzen, lagern Sie ihn an einem trockenen und staubfreien Ort.



DEUTSCH

7. PROBLEMBEHEBUNG

| Problem | Mögliche Ursache | Lösung |
|---|--|--|
| Geräuschvolles oder unregelmäßiges Treten | Lose oder unausgewogene Pedale. | Stellen Sie sicher, dass die Pedale richtig eingestellt und ausbalanciert sind. |
| Schwierigkeiten bei der Einstellung des Widerstands | Problem in der Widerstandseinheit. | Wenden Sie sich an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec, wenn die Widerstandseinheit beschädigt ist. |
| | Defekter Bildschirm. | |
| Geklemmte Pedale | Schmutz in den Steppergelenken. | - Reinigen Sie die Stepper-Gelenke. |
| Stabilitätsverlust während des Gebrauchs | Unausgewogene oder rutschende Beine. | Stellen Sie den Stepper auf eine ebene und stabile Fläche. Stellen Sie die Füße richtig auf den Stepper ein. |
| | Instabile Oberfläche unter dem Stepper. | |
| Der Motor funktioniert nicht | Der Akku hat das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht. | Ersetzen Sie die Batterien im Monitor. |





DEUTSCH

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07198
Produkt: Drumfit StepTrain 1000 Band
Maximales Benutzergewicht: 100 Kg
Clase HC
Herstellungsjahr: 2023

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

9. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



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

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

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

10. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

Es wird empfohlen, dass Reparaturen von qualifiziertem Personal durchgeführt werden. Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 96 321 07 28.



DEUTSCH

11. COPYRIGHT

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





1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Telaio principale
2. Pedali
3. Console
4. Manopola di regolazione
5. Anelli di aggancio
6. Corde di resistenza

Nota bene

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

2. PRIMA DELL'USO

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

Contenuto della scatola

- Stepper
- Corde di resistenza
- Manopola di regolazione
- Kit di attrezzi per il montaggio
- 1 pila LR44
- Il presente manuale di istruzioni



ITALIANO

3. MONTAGGIO E FUNZIONAMENTO

Montaggio

- Lo stepper è assemblato al 99%.
- Inserire la manopola di regolazione nella parte anteriore del telaio principale, come illustrato nella figura 2.
- Installare i cavi di resistenza sugli anelli di aggancio destro e sinistro sulla parte anteriore dei pedali, se si desidera utilizzarli.

Regolazione dell'altezza di salita

- La manopola di regolazione si trova sullo stelo anteriore dello stepper e consente di modificare l'altezza di salita. Un'altitudine maggiore richiede uno sforzo maggiore durante l'esercizio, mentre un'altitudine minore richiede uno sforzo minore.
- Regolare la manopola all'altezza che si ritiene opportuna.

Monitor Fig. 3

- Premere il pulsante per configurare e visualizzare le seguenti funzioni:

REPS/MIN : mostra i passi o le falcate al minuto.

 : visualizza ogni funzione in ordine.

 : mostra la durata dell'allenamento.

 : mostra le calorie bruciate.

COUNT : visualizza il numero di passi durante l'addestramento.

Attenzione:

1. Il monitor si spegne automaticamente quando il sensore non riceve alcun segnale di movimento o il pulsante non viene premuto per circa 4 minuti.
2. Il monitor può essere resettato cambiando la batteria o premendo il tasto MODE per 3 secondi.

Sostituzione della batteria

Rimuovere il monitor dal telaio principale.

Rimuovere la batteria.

Sostituire la batteria con una nuova e accertarsi che sia inserita correttamente.

Riportare il monitor nella posizione originale e accertarsi che sia completamente posizionato.





4. RACCOMANDAZIONI SULL'ALLENAMENTO

Per prevenire gli infortuni e migliorare le prestazioni, iniziate ogni sessione di allenamento con un riscaldamento. Per salire in sicurezza sullo stepper, si consiglia ai principianti di seguire i seguenti passaggi:

1. Posizionare l'unità tra le porte o davanti a una sedia con lo schienale alto.
2. Tenere la porta o lo schienale della sedia senza salire sull'attrezzatura.
3. Quindi posizionare un piede sul pedale e premere in modo che tocchi la base.
4. Salire sul pedale e posizionare l'altro piede sul secondo pedale.
5. Iniziare gradualmente i movimenti verso l'alto e verso il basso con entrambi i piedi.
6. Progredite man mano che acquistate fiducia nel movimento bidirezionale dell'attrezzatura.

Esercizi

Passo di oscillazione libero. Allenamento cardiovascolare facile. Fig. 4

- Salite sullo stepper e iniziate a oscillare lentamente le braccia da un lato all'altro come se steste camminando normalmente. È possibile aumentare l'intensità dell'allenamento facendo oscillare le braccia a un livello più alto.
- Fate oscillare le braccia a un livello superiore con un movimento di oscillazione facile e fluido.

Curl bicipiti alternati. Fig. 5

- Salire con cautela sullo stepper.
- Prendete le corde di resistenza e allungatele verso il basso con i palmi rivolti verso l'alto.
- Mentre ci si abbassa, piegare il braccio opposto verso il petto, sollevando alternativamente le braccia in avanti e indietro a ogni passo.

Pressione alternata sulle spalle. Fig. 6

- Salire con cautela sullo stepper.
- Prendete le corde di resistenza e stendete un braccio verso l'alto, premendo sulla testa. Mentre si scende, premere il braccio opposto sopra la testa, sollevando alternativamente le braccia in avanti e indietro a ogni passo.

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. 8
- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (Nota: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 9





ITALIANO

- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 8

Routine di allenamento

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

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Una corretta manutenzione e pulizia sono essenziali per preservare la funzionalità e la durata dello stepper, oltre che per garantire prestazioni sicure ed efficienti durante le sessioni di allenamento.
- Utilizzare un panno morbido e pulito leggermente inumidito con acqua tiepida per pulire le superfici esterne dello stepper, compresi i pedali e il telaio principale. Evitare l'uso di sostanze chimiche abrasive o corrosive che potrebbero danneggiare le superfici.
- Eseguire ispezioni regolari di tutte le parti mobili, compresi pedali, corde e componenti di regolazione. Cercare segni di usura, danni o parti allentate. In caso di problemi, contattare il Centro di assistenza ufficiale Cecotec.
- Prestare particolare attenzione ai componenti soggetti a usura.
- Controllare regolarmente il serraggio dei dadi e dei bulloni dello stepper per evitare vibrazioni o movimenti imprevisti durante l'uso.
- Se non si prevede di utilizzare lo stepper per un lungo periodo di tempo, conservarlo in un luogo asciutto e privo di polvere.

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

| Problema | Possibile causa | Soluzione |
|--------------------------------|---------------------------------|---|
| Pedalata rumorosa o irregolare | Pedali allentati o sbilanciati. | Assicurarsi che i pedali siano regolati e bilanciati correttamente. |





| | | |
|--|--|--|
| Difficoltà di regolazione della resistenza | Problema nell'unità di resistenza. | Contattare il servizio di assistenza tecnica ufficiale Cecotec se l'unità di resistenza è danneggiata. |
| | Schermo difettoso. | |
| Pedali bloccati | Sporco nei giunti dello stepper. | - Pulire i giunti dello stepper. |
| Perdita di stabilità durante l'uso | Gambe sbilanciate o scorrevoli. | Posizionare lo stepper su una superficie piana e stabile. Regolare correttamente i piedini sullo stepper. |
| | Superficie instabile sotto lo stepper. | |
| Il monitor non funziona | La batteria ha raggiunto la fine della sua vita utile. | Sostituire le batterie nel monitor. |

8. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07198

Prodotto: Drumfit StepTrain 1000 Band

Peso massimo dell'utilizzatore: 100 Kg

Classe HC

Anno di fabbricazione: 2023

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna





ITALIANO

9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le pile/batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali. Il rispetto delle linee guida di cui sopra aiuterà a proteggere l'ambiente.

10. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

11. COPYRIGHT

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





1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Estrutura principal
2. Pedais
3. Monitor
4. Roda de ajuste
5. Gancho de segurança
6. Cordas de resistência

Nota

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

2. ANTES DE USAR

- Este aparelho é acondicionado em embalagens concebidas para o proteger durante o transporte. Retire o aparelho da sua caixa e remova todo o material de embalagem. Pode manter a caixa original e outras embalagens num local seguro para evitar danos no aparelho, caso necessite de o transportar no futuro. Se desejar descartar a embalagem original, certifique-se de reciclar todos os itens corretamente.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estão 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

- Stepper
- Cordas de resistência
- Roda de ajuste
- Ferramentas para montagem
- 1 pilha LR44
- Este manual de instruções



PORTUGUÊS

3. MONTAGEM E FUNCIONAMENTO

Montagem

- O stepper está 99% montado.
- Introduza a roda de ajuste na parte da frente da estrutura principal, como indicado na figura 2.
- Instale as cordas de resistência nos ganchos de segurança direito e esquerdo na parte da frente dos pedais, se pretender utilizá-las.

Regulação da altura de subida

- A roda de ajuste está localizado na haste frontal do stepper e permite-lhe alterar a altura de subida. Uma altura mais elevada exige mais esforço durante o exercício, enquanto uma altura mais baixa exige menos esforço.
- Regule a roda de ajuste para a altura que considerar adequada.

Monitor Fig. 3

- Prima o botão para configurar e visualizar as seguintes funções:

REPS/MIN : mostra os passos ou passadas por minuto.

 : apresenta cada função por ordem.

 : indica a duração do treino.

 : mostra as calorias queimadas.

COUNT : apresenta o número de passos durante o treino.

Aviso:

1. O sistema desliga-se automaticamente quando o sensor não recebe qualquer sinal ou quando o botão não é premido durante aproximadamente 4 minutos.
2. O monitor pode ser reiniciado trocando a pilha ou premindo o botão MODO durante 3 segundos.

Substituição da pilha

Retire o monitor da estrutura principal.

Retire a pilha.

Substitua-a por uma nova pilha e certifique-se de que está corretamente inserida.

Volte a colocar o monitor na posição original e certifique-se de que está totalmente na posição correta.





4. RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIO

Para evitar lesões e melhorar o desempenho, inicie cada sessão de treino com um aquecimento. Para subir com segurança para o stepper, recomendamos que os principiantes sigam estes passos:

1. Coloque a unidade entre uma porta ou em frente a uma cadeira de espaldar alto.
2. Segure a porta ou o espaldar da cadeira sem subir para a máquina.
3. Em seguida, coloque um pé no pedal e pressione-o para baixo de modo a tocar na base.
4. Suba no pedal e coloque o outro pé no segundo pedal.
5. Inicie gradualmente movimentos para cima e para baixo com os dois pés.
6. Faça progressos à medida que ganha confiança no movimento bidirecional do stepper.

Exercícios

Passo de balanço livre. Treino cardio-vascular fácil. Fig. 4

- Suba para o stepper e comece lentamente a balançar os braços de um lado para o outro, como se estivesse a andar normalmente. Pode aumentar a intensidade do seu exercício balançando os braços a um nível mais elevado.
- Balance os braços para um nível mais elevado com um movimento de balanço fácil e suave.

Flexões alternadas de bíceps. Fig. 5

- Suba cuidadosamente para o stepper.
- Pegue nas cordas de resistência e estenda-as para baixo com as palmas das mãos viradas para cima.
- Ao descer, dobre o braço oposto em direção ao peito, levantando alternadamente os braços para a frente e para trás a cada passo.

Pressão alternada nos ombros. Fig. 6

- Suba cuidadosamente para o stepper.
- Pegue nas cordas de resistência e estenda um braço para cima, pressionando a cabeça. Ao descer, dobre o braço oposto sobre a cabeça, levantando alternadamente os braços para a frente e para trás a cada passo.

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. 8



PORTUGUÊS

- 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. 9
- Arrefecimento: alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 8

Rotina de exercício

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

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- A manutenção e a limpeza adequadas são essenciais para preservar a funcionalidade e a durabilidade do seu stepper, bem como para garantir um desempenho seguro e eficiente durante as sessões de exercício.
- Utilize um pano macio e limpo, ligeiramente humedecido com água morna, para limpar as superfícies exteriores do stepper passo a passo, incluindo os pedais e a estrutura principal. Evite utilizar produtos químicos abrasivos ou corrosivos que possam danificar as superfícies.
- Faça inspeções regulares de todas as peças móveis, incluindo pedais, cordas e componentes de ajuste. Procure sinais de desgaste, danos ou peças soltas. Se tiver algum problema, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.
- Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis ao desgaste.
- Verifique regularmente o aperto das porcas e parafusos do stepper para evitar vibrações ou movimentos inesperados durante a utilização.
- Se não tencionar utilizar o stepper durante um longo período de tempo, guarde-o num local seco e sem pó.



7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

| Problema | Causa | Solução |
|--|------------------------------------|--|
| Pedalada ruidosa ou irregular | Pedais soltos ou desequilibrados | Certifique-se de que os pedais estão corretamente ajustados e equilibrados. |
| Dificuldade em ajustar a resistência | Problema na unidade de resistência | Contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec se a unidade de resistência estiver danificada. |
| | Ecrã defeituoso | |
| Pedais bloqueados | Sujidade nas juntas do stepper | Limpe as juntas do stepper. |
| Perda de estabilidade durante a utilização | Pés desequilibrados ou deslizantes | Coloque o stepper numa superfície plana e estável. Ajuste corretamente os pés ao stepper. |
| | Superfície instável sob o stepper | |
| O monitor não funciona | Pilha descarregada. | Substitua a pilha. |





PORTUGUÊS

8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referências: 07198

Produto: Drumfit StepTrain 1000 Band

Peso máximo do utilizador: 100 kg

Classe HC

Ano de fabrico: 2023

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

9. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



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

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

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

10. GARANTIA E SAT

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

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

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





PORTUGUÊS

11. 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.





NEDERLANDS

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Hoofdframe
2. Pedalen
3. Scherm
4. Afstelknop
5. Bevestiging voor ringen
6. Weerstandstouwen

Opmerking

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

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

Inhoud van de doos

- Stepper
- Weerstandstouwen
- Afstelknop
- Montage gereedschaps-set
- 1 LR44-batterij
- Handleiding



3. MONTAGE EN BEDIENING

Montage

- De stepper is voor 99% in elkaar gezet.
- Steek de afstelknop in de voorkant van het hoofdframe zoals getoond in figuur 2.
- Installeer de weerstandstouwen op de rechter en linker trekringen aan de voorkant van de pedalen, als u ze wilt gebruiken.


Aanpassing klimhoogte


- De instelknop bevindt zich op de voorste stang van de stepper en stelt u in staat om de klimhoogte te veranderen. Een hogere hoogte vereist meer inspanning tijdens het sporten, terwijl een lagere hoogte minder inspanning vereist.
- Stel de knop in op de hoogte die u geschikt vindt.

Monitor Fig. 3

- Druk op de knop om de volgende functies te configureren en weer te geven:

REPS/MIN : toont de stappen of stappen per minuut.

 : toont elke functie in volgorde.

 : geeft de duur van de training weer.

 : geeft de verbrande calorieën weer.

COUNT : geeft het aantal stappen tijdens de training weer.

Opmerking:

1. De monitor schakelt automatisch uit wanneer de sensor geen bewegingssignaal ontvangt of wanneer de knop gedurende ongeveer 4 minuten niet wordt ingedrukt.
2. De monitor kan worden gereset door de batterij te vervangen of door de MODE-knop 3 seconden ingedrukt te houden.

De batterij vervangen

Haal de monitor uit het hoofdframe.

Verwijder de batterij.

Vervang de batterij door een nieuwe en controleer of de batterij goed is geplaatst.

Zet de monitor terug in de oorspronkelijke positie en controleer of hij goed vastzit.

4. AANBEVELINGEN VOOR OEFENINGEN

Begin elke training met een warming-up om blessures te voorkomen en prestaties te verbeteren. Om veilig op de stepper te stappen, raden we beginners aan de volgende stappen te volgen:

1. Plaats het apparaat tussen een deuropening of voor een stoel met een hoge rugleuning.
2. Houd de deur of de rugleuning van de stoel vast zonder op de apparatuur te klimmen.



NEDERLANDS

3. Plaats vervolgens één voet op het pedaal en druk het zo dat het de basis raakt.
4. Stap op het pedaal en plaats de andere voet op het tweede pedaal.
5. Begin geleidelijk opwaartse en neerwaartse bewegingen met beide voeten.
6. Maak vorderingen naarmate u meer vertrouwen krijgt in de bi-directionele beweging van de apparatuur.

Oefeningen

Vrije stap. Eenvoudige cardiovasculaire training. Fig. 4

- Ga op de stepper staan en begin langzaam met uw armen van links naar rechts te zwaaien alsof u normaal loopt. U kunt de intensiteit van uw work-out verhogen door uw armen op een hoger niveau te laten zwaaien.
- Zwaai uw armen naar een hoger niveau met een gemakkelijke en soepele zwaaibeweging.

Afwisselende biceps curls. Fig. 5

- Stap voorzichtig op de stepper.
- Neem de weerstandstouwen en strek ze naar beneden uit met de handpalmen naar boven.
- Terwijl u naar beneden zakt, buigt u de tegenovergestelde arm naar uw borst, waarbij u bij elke stap uw armen afwisselend naar voren en naar achteren tilt.

Afwisselende schouderdruk. Fig. 6

- Stap voorzichtig op de stepper.
- Pak de weerstandstouwen en strek één arm naar boven, waarbij u op uw hoofd drukt. Terwijl u afdaalt, drukt u de tegenovergestelde arm boven uw hoofd, waarbij u uw armen afwisselend naar voren en naar achteren tilt bij elke stap.

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. 8
- Training: dit is een trainingssessie van 20 tot 30 minuten. (Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 9
- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 8

Sport routine

- Om uw conditie op peil te houden of te verbeteren, voert u drie trainsessies per week uit,





NEDERLANDS

met minstens één dag rust tussen elke trainsessie.

- Na enkele maanden van trainen kunt u het aantal wekelijkse sessies verhogen tot vijf. Voor de beste resultaten moet u consequent zijn bij het sporten.

6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- Goede onderhoud en schoonmaak zijn essentieel om de functionaliteit en duurzaamheid van uw stepper te behouden en om veilige en efficiënte prestaties tijdens trainingssessies te garanderen.
- Gebruik een zachte, schone doek licht bevochtigd met lauw water om de buitenkant van de stepper schoon te maken, inclusief de pedalen en het hoofdframe. Vermijd het gebruik van schurende of bijtende chemicaliën die oppervlakken kunnen beschadigen.
- Voer regelmatige inspecties uit van alle bewegende onderdelen, waaronder pedalen, snaren en afstelcomponenten. Kijk naar tekenen van slijtage, schade of losse onderdelen. Als u problemen ondervindt, neem dan contact op met de Technische Dienst van Cecotec.
- Besteed speciale aandacht aan onderdelen die aan slijtage onderhevig zijn.
- Controleer regelmatig of de moeren en bouten van de stepper goed vastzitten om trillingen of onverwachte bewegingen tijdens het gebruik te voorkomen.
- Als u van plan bent de stepper voor langere tijd niet te gebruiken, bewaar hem dan op een droge en stofvrije plaats.

7. PROBLEEMOPLOSSING

| Probleem/fout | Mogelijke oorzaak | Oplossing |
|------------------------------------|-----------------------------------|--|
| Lawaaierig of onregelmatig trappen | Losse of ongebalanceerde pedalen. | Zorg ervoor dat de pedalen goed zijn afgesteld en uitgebalanceerd. |





NEDERLANDS

| | | |
|---|--|---|
| Moeite met het aanpassen van de weerstand | Probleem in de weerstandseenheid. | Neem contact op met de Technische Dienst van Cecotec als de weerstand beschadigd is. |
| | Defect scherm. | |
| Pedalen die vastzitten | Vuil in de pedalen-scharnieren. | - Maak de pedalen-scharnieren schoon. |
| Verlies van stabiliteit tijdens gebruik | Ongebalanceerde of schuivende poten. | Plaats de stepper op een vlakke en stabiele ondergrond. Stel de voeten correct af op de stepper. |
| | Instabiel oppervlak onder de stepper. | |
| Monitor werkt niet | De batterij heeft het einde van zijn levensduur bereikt. | Vervang de batterijen in de monitor. |





NEDERLANDS

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Referentie van het product: 07198
Product: Drumfit StepTrain 1000 Band
Maximaal gebruikersgewicht: 100 Kg
Clase HC
Productiejaar: 2023

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

Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



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

Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren.

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

10. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Cecotec is aansprakelijk tegenover de eindgebruiker of consument voor elk gebrek aan overeenstemming dat bestaat op het ogenblik van de levering van het product onder de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgelegd in de toepasselijke regelgeving. Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

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



NEDERLANDS

11. COPYRIGHT

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





1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Główna struktura
2. Pedaty
3. Monitor
4. Kółko regulacji
5. Pierścienie hakowe
6. Taśmy oporowe

Uwaga

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

2. PRZED UŻYCIEM

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

Zawartość opakowania

- Stepper
- Taśmy oporowe
- Kółko regulacji
- Zestaw narzędzi montażowych
- 1 bateria LR44
- Ta instrukcja obsługi



ČEŠTINA

3. OBSŁUGA I INSTALACJA

Montaż

- Stepper jest zmontowany w 99%.
- Włóż kółko regulacyjne do przedniej części ramy głównej, jak pokazano na rysunku 2.
- Zamontuj taśmy oporowe na prawym i lewym pierścieniu zaczepu z przodu pedałów, jeśli chcesz z nich korzystać.

Regulacja wysokości kroku

- Kółko regulacji znajduje się na przednim wsporniku steppera i umożliwia zmianę wysokości kroku. Wyższa wysokość wymaga większego wysiłku podczas ćwiczeń, podczas gdy niższa wysokość wymaga mniejszego wysiłku.
- Ustaw kółko na odpowiedniej wysokości.

Monitor Rys. 3

- Naciśnij przycisk, aby skonfigurować i wyświetlić następujące funkcje:

REPS/MIN : pokazuje kroki lub kroki na minutę.

 : pokazuje każdą funkcję w kolejności.

 : pokazuje czas trwania treningu.

 : pokazuje spalone kalorie.

COUNT : pokazuje liczbę kroków podczas treningu.

Uwaga:

1. Monitor wyłączy się automatycznie, gdy czujnik nie odbierze żadnego sygnału ruchu lub przycisk nie zostanie naciśnięty przez około 4 minuty.
2. Monitor można zresetować, wymieniając baterię lub naciskając przycisk MODE przez 3 sekundy.

Wymiana baterii

Zdejmij monitor z ramy głównej.

Wymij baterię.

Wymień baterię na nową i upewnij się, że jest prawidłowo włożona.

Przywróć monitor do pierwotnej pozycji i upewnij się, że jest w pełni ustawiony.





4. ZALECENIA ODNOŚNIE DO ĆWICZEŃ

Aby zapobiec kontuzjom i poprawić wydajność, każdą sesję treningową należy rozpocząć od rozgrzewki. Aby bezpiecznie wejść na stepper, zalecamy początkującym wykonanie następujących kroków:

1. Umieść urządzenie między drzwiami lub przed krzesłem z wysokim oparciem.
2. Przytrzymaj drzwi lub oparcie krzesła bez wchodzenia na sprzęt.
3. Następnie umieść jedną stopę na pedale i naciśnij go tak, aby dotknął podstawy.
4. Wejdź na pedał i umieść drugą stopę na drugim pedale.
5. Stopniowo wykonuj ruchy w górę i w dół obiema stopami.
6. Stopniowo zdobywaj zaufanie do dwukierunkowego ruchu urządzenia.

Ćwiczenia

Wolny krok wahadłowy. Łatwy trening sercowo-naczyniowy. Rys 4

- Wejdź na stepper i powoli zacznij kołysać ramionami na boki, tak jak podczas normalnego chodzenia. Możesz zwiększyć intensywność treningu, wykonując wymachy ramion na wyższym poziomie.
- Wznieś ramiona na wyższy poziom, wykonując łatwy i płynny ruch wahadłowy.

Naprzemienne uginanie bicepsa. Rys. 5

- Ostrożnie wejdź na stepper.
- Weź taśmy oporowe i wyciągnij je w dół z dłońmi skierowanymi do góry.
- Opuszczając się w dół, zegnij przeciwległe ramię w kierunku klatki piersiowej, naprzemiennie unosząc ramiona do przodu i do tyłu przy każdym kroku.

Naprzemienne nacisk na ramiona. Rys. 6.

- Ostrożnie wejdź na stepper.
- Weź taśmy oporowe i wyciągnij jedną rękę do góry, naciskając na głowę. Podczas opuszczania się, naciskaj przeciwległe ramię nad głowę, naprzemiennie unosząc ramiona do przodu i do tyłu przy każdym kroku.

5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Właściwe trening powinien składać się z następujących kroków:

- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności, trwającej od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 8
- Trening: jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut. (Uwaga: w ciągu pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż przez 20 minut). Rys. 9





ČEŠTINA

- Chłodzenie: prostowanie od 5 do 10 minut. Zwiększy to twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 8

Rutyna ćwiczeń

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

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Właściwa konserwacja i czyszczenie są niezbędne do zachowania funkcjonalności i trwałości steppera, a także do zapewnienia bezpiecznej i wydajnej pracy podczas sesji treningowych.
- Do czyszczenia zewnętrznych powierzchni steppera, w tym pedałów i ramy głównej, należy używać miękkiej, czystej ściereczki lekko zwilżonej w letniej wodzie. Unikać stosowania ściernych lub żrących chemikaliów, które mogą uszkodzić powierzchnie.
- Przeprowadzaj regularne kontrole wszystkich ruchomych części, w tym pedałów, taśm oporowych i części regulacyjnych. Szukaj śladów zużycia, uszkodzeń lub luźnych części. W razie jakichkolwiek problemów należy skontaktować się z oficjalnym centrum serwisowym Cecotec.
- Zwróć szczególną uwagę na części podatne na zużycie.
- Regularnie sprawdzaj dokręcenie nakrętek i śrub steppera, aby zapobiec wibracjom lub nieoczekiwanym ruchom podczas użytkowania.
- Jeśli stepper nie będzie używany przez dłuższy czas, należy przechowywać go w suchym i niepyłącym miejscu.

7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

| Problem/ Błąd | Prawdopodobna przyczyna | Rozwiązanie |
|--------------------------------------|-------------------------------|--|
| Głośnie lub nieregularne pedałowanie | Luźne lub niewyważone pedały. | Upewnij się, że pedały są odpowiednio wyregulowane i wyważone. |



| | | |
|--|--|---|
| Trudności z regulacją oporu | Problem w jednostce oporu. | W przypadku uszkodzenia jednostki oporu należy skontaktować się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec. |
| | Uszkodzony ekran. | |
| Zakleszczone pedały | Zanieczyszczenia w złączach steppera | - Wyczyść złącza steppera. |
| Utrata stabilności podczas użytkowania | Niewyważone lub ślizgające się stopki. | Umieść stepper na płaskiej i stabilnej powierzchni. Prawidłowo dopasuj stopki do steppera. |
| | Niestabilna powierzchnia pod stepperem. | |
| Monitor nie działa | Bateria osiągnęła koniec okresu użytkowania. | Wymień baterie w monitorze. |

8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07198

Produkt: Drumfit StepTrain 1000 Band

Maksymalna waga użytkownika: 100 kg

Klasa HC

Rok produkcji: 2023

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii



ČEŠTINA

9. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



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

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

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

10. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

11. COPYRIGHT

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



1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1

1. Hlavní rám
2. Pedály
3. Monitor
4. Nastavovací kolečko
5. Kroužky pro zaháknutí
6. Odporová lana

Poznámka

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

2. PŘED POUŽITÍM

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

Obsah krabice

- Stepper
- Odporová lana
- Nastavovací kolečko
- Sada montážního nářadí
- 1 baterie LR44
- Tento návod k použití



ČEŠTINA

3. PROVOZ A MONTÁŽ

Montáž

- Stepper je z 99 % sestaven.
- Zasuňte nastavovací kolečko do přední části hlavního rámu, jak je znázorněno na obrázku 2.
- Nainstalujte odporová lana na pravý a levý kroužek pro zaháknutí na přední straně pedálů, pokud je chcete používat.

Nastavení výšky nášlapu


- Nastavovací kolečko se nachází na předním představci stepperu a umožňuje měnit výšku nášlapu. Vyšší poloha vyžaduje větší námahu při cvičení, zatímco nižší poloha vyžaduje menší námahu.
- Nastavte kolečko na výšku, kterou považujete za vhodnou.

Monitor Obr. 3

- Stiskněte tlačítko pro konfiguraci a zobrazení následujících funkcí:

REPS/MIN : zobrazuje počet kroků nebo nášlapů za minutu.

 : zobrazuje jednotlivé funkce v pořadí.

 : zobrazuje dobu trvání tréninku.

 : zobrazuje spálené kalorie.

COUNT : zobrazuje počet kroků během tréninku.

Upozornění:

1. Monitor se automaticky vypne, pokud snímač nezachytí žádný signál pohybu nebo pokud se tlačítko nestiskne po dobu přibližně 4 minut.
2. Monitor lze resetovat výměnou baterie nebo stisknutím tlačítka MODE na 3 sekundy.

Výměna baterie

Vyjměte monitor z hlavního rámu.

Vyberte baterii.

Vyměňte ji za novou baterii a zkontrolujte, zda je správně vložena.

Vraťte monitor do původní polohy a zkontrolujte, zda je správně umístěn.





4. DOPORUČENÍ TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Pro prevenci zranění a zlepšení výkonnosti zahajte každý trénink rozcvičkou. Pro bezpečné našlápnutí na stepper doporučujeme začátečnickům postupovat podle následujících pokynů.

1. Jednotku umístěte mezi dveře nebo před židli s vysokou opěrkou.
2. Přidržujte se dveří nebo opěrky židle, aniž byste vyšlápli na zařízení.
3. Poté položte jednu nohu na pedál a sešlápněte ho tak, aby se dotýkal základny.
4. Šlápněte na pedál a druhou nohu položte na druhý pedál.
5. Oběma nohama postupně zahajte pohyby nahoru a dolů.
6. Postupně získávejte jistotu v obousměrném pohybu zařízení.

Cviky

Volný houpavý krok. Snadný kardio-vaskulární trénink. Obr. 4

- Stoupněte si na stepper a pomalu začněte kývat pažemi ze strany na stranu, jako při běžné chůzi. Intenzitu tréninku můžete zvýšit tím, že paže rozhýbete na vyšší úrovni.
- Snadným a plynulým houpavým pohybem vyšvihněte paže do vyšší polohy.

Střídaté bicepsové zdvihy. Obr. 5

- Opatrně našlapujte na stepper.
- Vezměte odporová lana a natáhněte je směrem dolů dlaněmi nahoru.
- Při klesání pokrčte opačnou paži směrem k hrudníku a s každým krokem střídatě zvedejte paže dopředu a dozadu.

Střídatý tlak ramen. Obr. 6

- Opatrně našlapujte na stepper.
- Vezměte odporová lana a jednu ruku natáhněte nahoru, přitáhnete ji k hlavě. Při spouštění dolů přitáhnete opačnou paži k hlavě a s každým krokem střídatě zvedáte ruce dopředu a dozadu.

5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Správný trénink by měl sestávat z následujících kroků:

- Zahřátí: spočívá v protažení a cvičení nízké intenzity v trvání 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 8
- Trénink: jedná se o cvičení trvajících 20 až 30 minut. (Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 9
- Ochlazení: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 8



ČEŠTINA

Cvičební rutina

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

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Správná údržba a čištění jsou nezbytné pro zachování funkčnosti a životnosti stepperu i pro zajištění bezpečného a efektivního výkonu během cvičení.
- K čištění vnějších povrchů stepperu, včetně pedálů a hlavního rámu, použijte jemný čistý hadřík mírně navlhčený ve vlažné vodě. Vyvarujte se používání abrazivních nebo korozivních chemikálií, které mohou poškodit povrch.
- Provádějte pravidelné kontroly všech pohyblivých částí, včetně pedálů, lan a nastavovacích dílů. Hledejte známky opotřebení, poškození nebo uvolněné díly. Pokud narazíte na jakékoli problémy, obraťte se na oficiální servisní středisko společnosti Cecotec.
- Zvláštní pozornost věnujte dílům náchylným k opotřebení.
- Pravidelně kontrolujte utažení matic a šroubů na stepperi, abyste zabránili vibracím nebo neočekávaným pohybům během používání.
- Pokud stepper neplánujete používat delší dobu, uložte jej na suchém a neprášivém místě.

7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

| Problém/ Chyba | Možná příčina | Řešení |
|--------------------------------|----------------------------------|---|
| Hlučné nebo nepravdivé šlapání | Uvolněné nebo nevyvážené pedály. | Zkontrolujte, zda jsou pedály správně nastavené a vyvážené. |



| | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---|
| Potíže s nastavením odporu | Problém v jednotce odporu. | V případě poškození jednotky odporu kontaktujte oficiální technickou asistenční službu společnosti Cecotec. |
| | Poškozená obrazovka. | |
| Zaseknuté pedály | Nečistoty v spojích stepperu. | - Vyčistěte spoje stepperu. |
| Ztráta stability během používání | Nevyvážené nebo klouzavé patky. | Umístěte stepper na rovný a stabilní povrch. Správně nastavte patky stepperu. |
| | Nestabilní povrch pod stepperem. | |
| Monitor nefunguje | Baterie dosáhla konce životnosti. | Vyměňte baterie v monitoru. |

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07198

Výrobek: Drumfit StepTrain 1000 Band

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

Třída HC

Rok výroby: 2023

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku



ČEŠTINA

9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



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

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

10. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

Společnost Cecotec odpovídá konečnému uživateli nebo spotřebiteli za jakýkoli nesoulad, který existuje v době dodání výrobku za podmínek a ve lhůtách stanovených platnými předpisy.

Doporučuje se, aby opravy prováděl kvalifikovaný personál.

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

11. COPYRIGHT

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

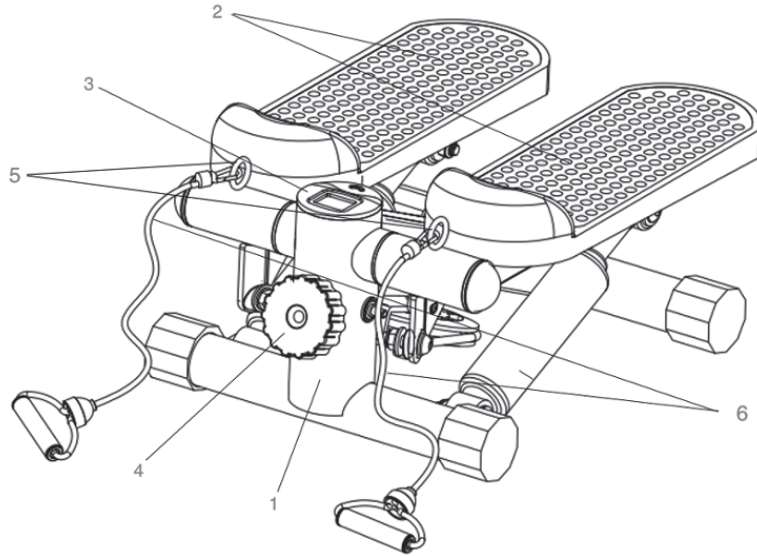


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 1

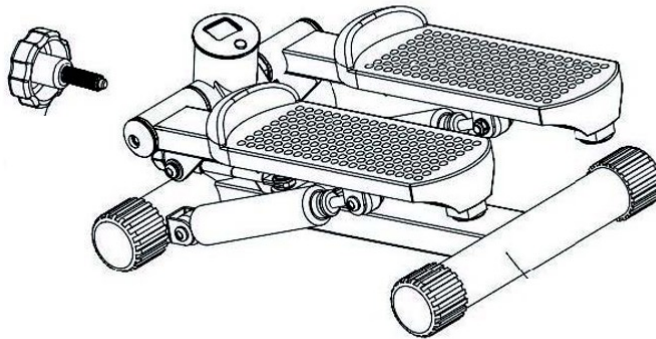


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 2



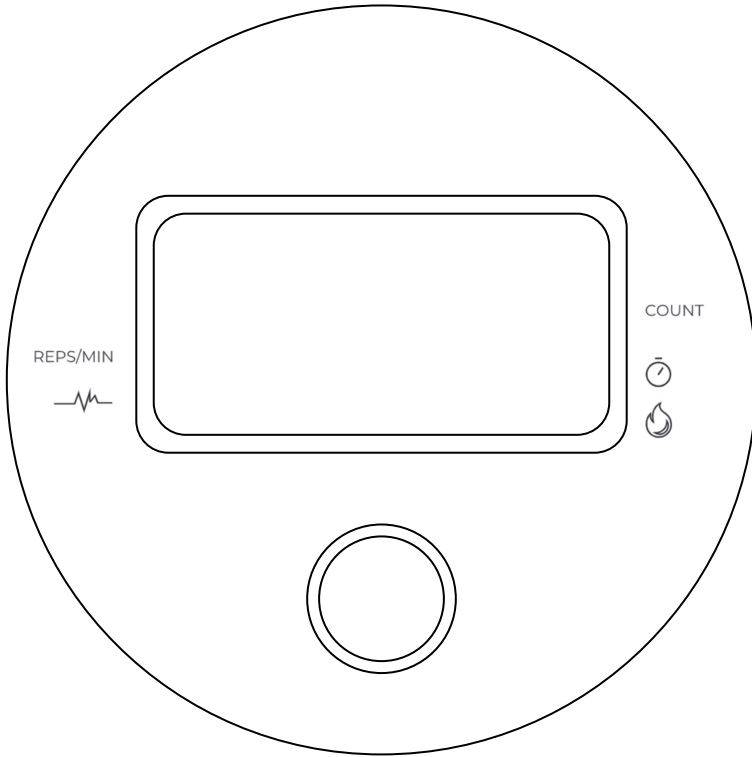


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 3



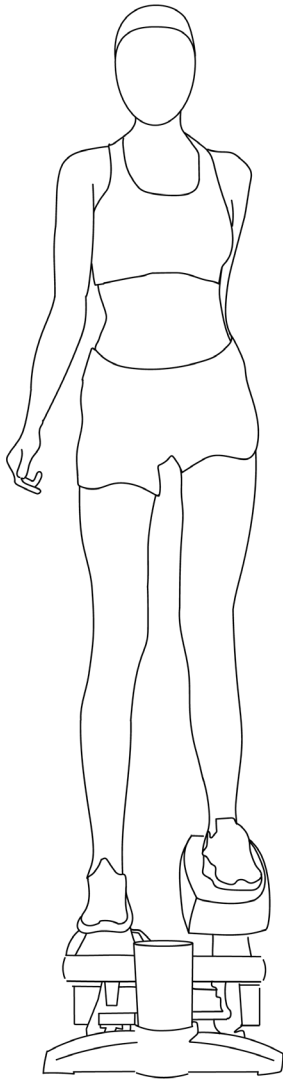


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 4



Fig. / Img. / Rys. / Obr. 5



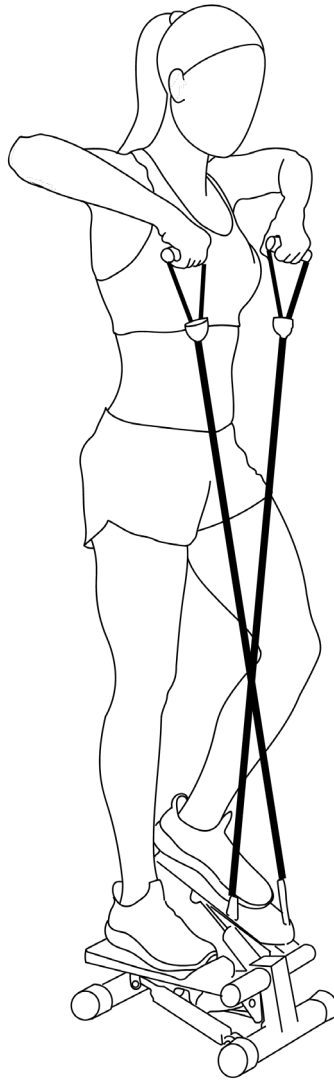


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 6





Fig. / Img. / Rys. / Obr. 8

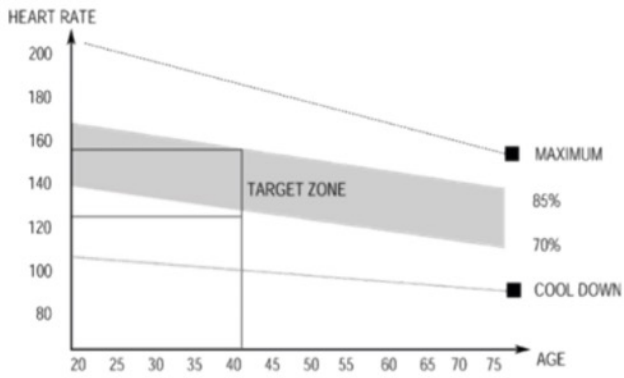


Fig. / Img. / Rys. / Obr. 9





www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia), Spain
RP01230916

