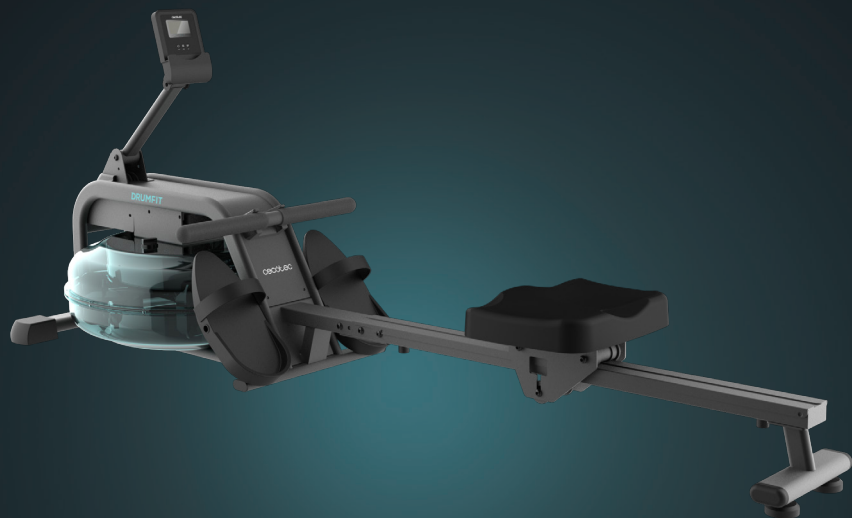


cecotec

DRUMFIT ROWER 10000 NEPTUNO

Remo de resistencia de agua/ Water rowing machine



DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	7
Instructions de sécurité	11
Sicherheitshinweise	15
Istruzioni di sicurezza	19
Instruções de segurança	22
Veiligheidsvoorschriften	26
Instrukcja bezpieczeństwa	30
Bezpečnostní pokyny	34

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	38
2. Antes de usar	39
3. Montaje	39
4. Funcionamiento del monitor	40
5. Limpieza y mantenimiento	41
6. Información relativa al ejercicio	42
7. Resolución de problemas	42
8. Especificaciones técnicas	43
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	43
10. Garantía y SAT	43
11. Copyright	44

INDEX

1. Parts and components	45
2. Before use	46
3. Assembly	46
4. Console operation	47
5. Cleaning and maintenance	48
6. Information on exercising	48
7. Troubleshooting	49
8. Technical specifications	50
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	50
10. Technical support and warranty	50
11. Copyright	50

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	51
2. Avant utilisation	52
3. Montage	52
4. Fonctionnement du moniteur	53
5. Nettoyage et entretien	54
6. Informations concernant l'exercice	55
7. Résolution de problèmes	55
8. Spécifications techniques	56
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	56
10. Garantie et SAV	56
11. Copyright	57

INHALT

1. Teile und Komponenten	58
2. Vor dem Gebrauch	59
3. Installation	59
4. Bedienung des Monitors	60
5. Reinigung und Wartung	61
6. Fitnessinformation	62
7. Problembeseitigung	62
8. Technische Spezifikationen	63
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	63
10. Garantie und Kundendienst	63
11. Copyright	64

INDICE

1. Parti e componenti	65
2. Prima dell'uso	66
3. Montaggio	66
4. Funzionamento della console	67
5. Pulizia e manutenzione	68
6. Informazioni relative all'allenamento	69
7. Risoluzione dei problemi	69
8. Specifiche tecniche	70
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	70
10. Garanzia e supporto tecnico	70
11. Copyright	71

ÍNDICE

1. Peças e componentes	72
2. Antes de usar	73
3. Montagem	73
4. Funcionamento do monitor	74
5. Limpeza e manutenção	75
6. Informações relativas ao exercício	76
7. Resolução de problemas	76
8. Especificações técnicas	77
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	77
10. Garantia e SAT	77
11. Copyright	78

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	79
2. Vóór u het apparaat gebruikt	80
3. Montage	80
4. Werking van de monitor	81
5. Schoonmaak en onderhoud	82
6. Informatie over de training.	83
7. Probleemoplossing	83
8. Technische specificaties	84
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	84
10. Garantie en technische ondersteuning	84
11. Copyright	85

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	86
2. Przed użyciem	87
3. Montaż	87
4. Działanie monitora	88
5. Czyszczenie i konserwacja	89
6. Informacje związane z ćwiczeniami	90
7. Rozwiązywanie problemów	90
8. Specyfikacja techniczna	91
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	91
10. Gwarancja i Serwis Pomocy Technicznej	91
11. Prawa autorskie	92

OBSAH

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Por favor, guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para futuras consultas o nuevos usuarios.

- Lea íntegramente estas instrucciones antes de montar o utilizar su equipo, contienen información importante que le ayudará a conseguir el mejor rendimiento de su equipo.
- El área libre no será inferior a 0,6 m mayor que el área de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al equipo. El área libre también debe incluir el área para el desmontaje de emergencia. Cuando haya equipos situados uno junto al otro, el valor del área libre podrá compartirse.
- Este equipo puede ser usado por niños a partir de 14 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento a realizar por el usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- Advertencia: un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones para la salud.
- Advertencia: si alguno de los dispositivos de ajuste queda saliente, podría interferir con el movimiento del usuario.
- Advertencia: el equipo debe instalarse sobre una base estable y nivelada.
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico quedando excluido su uso en bares, restaurantes, granjas, hoteles, moteles y oficinas.
- El producto sólo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto.
- Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.

- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto del equipo. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su entrenamiento.
- Advertencia: el nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y desgaste.
- Advertencia: sustituya inmediatamente los componentes defectuosos y/o mantenga el equipo fuera de uso hasta su reparación.
- Preste especial atención a los componentes más susceptibles de desgaste.
- Mantenga a los niños y animales lejos del área de montaje, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. No permita que los niños usen y/o jueguen con el equipo. Está diseñada únicamente para adultos.
- Use el equipo en una superficie sólida y plana, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas están bien apretadas antes de usar el equipo.

- Use el equipo como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar el equipo, o si este emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarlo. No lo use hasta que el problema haya sido resuelto.
- Vista ropa adecuada cuando use el equipo. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en el equipo o dificultar el movimiento.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Cecotec.
- Este equipo no es apto para usos terapéuticos.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva el equipo, para no lesionar su espalda.
- No introduzca ningún objeto y/o parte de su cuerpo en las partes móviles.
- La máquina está diseñada para un peso máximo de usuario de 135 kg.
- No es recomendable su uso en exteriores.
- ADVERTENCIA: este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión. Este equipo es de clase HC.

Instrucciones sobre las pilas

- No queme ni exponga las pilas a temperaturas altas ya que pueden explotar.
- Las pilas pueden presentar fugas en condiciones extremas. Si las pilas gotean, 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 por 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 del aparato para el desecho de manera segura del aparato.
- 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 provocar quemaduras graves en las dos horas siguientes a la ingesta.
- En caso de ingerir pilas acuda rápidamente a su centro médico más cercano.
- Los bornes de alimentación de las pilas no deben ser cortocircuitados.
- Si el aparato va a ser almacenado un largo período de tiempo es conveniente retirar las pilas.
- Las pilas deben ser insertadas en la posición correcta. Fíjese en la polaridad a la hora de reemplazarlas.

SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Read these instructions carefully before assembling or using your rowing machine. These instructions contain important information that will help you get the best out of your equipment.
- The free space shall not be less than 0.6 m larger than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free space shall also include the area for emergency dismounting. For equipment located next to each other, the value of the free space may be shared.

- This machine can be used by children aged 14 years and above and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the machine in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the machine. Cleaning and user maintenance should not be carried out by unsupervised children.
- Warning: Incorrect or excessive training can lead to health injuries.
- Warning: If any of the adjustment devices are protruding, they may interfere with the user's movement.
- Warning: The equipment must be installed on a stable and level surface.
- This device is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly.
- It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of

breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.

- Warning: the safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear.
- Warning: replace faulty components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired.
- Pay special attention to the components that are most susceptible to mechanical wear.
- Keep children and animals away from the assembling area, as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and pets away from the machine. Do not allow children to use and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- Use the machine on a solid, flat, stable surface with a protective floor covering or carpet.
- Make sure the screws and nuts are securely tightened before using the machine.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective parts when assembling or testing the machine, or if it emits an unusual noise during use, stop using it. Do not use the machine until the problem has been solved.
- Wear suitable clothing when using the machine. Avoid wearing baggy clothing, as it may get caught in the equipment or hinder movement.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- The air bike is not suitable for therapeutic use.
- Be careful when moving or lifting the machine to avoid injuring your back.
- Do not introduce any object and/or body part in the moving parts.

- The machine is designed for a maximum user weight of 135 kg.
- It is not recommended for outdoor use.
- WARNING: this training machine is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC class.

Instructions on batteries

- Do not burn or expose the batteries to high temperatures, as they may explode.
- Leaks from the batteries can occur under extreme conditions. Do not touch any liquid that leaks from the batteries. If the liquid gets into contact with skin, wash immediately with soap and water. If the liquid gets into the eyes, wash them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes and seek medical attention. Wear gloves to handle the 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.
- The batteries must be removed for safe disposal of the machine.
- 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 help immediately.
- The batteries' power supply terminals must not be short-circuited.
- If the machine is to be stored for a long period of time, it is advisable to remove the batteries.

- The batteries must be inserted in the correct position. When replacing batteries, check the polarity.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

- Veuillez lire ces instructions avant d'assembler ou d'utiliser votre machine, elles contiennent des informations importantes qui vous aideront à obtenir les meilleurs résultats avec votre équipement.
- La zone libre ne doit pas être de moins de 0,6 m que la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles on accède à l'équipement. La zone libre doit également comprendre la zone de démontage d'urgence. Lorsque les équipes sont situées l'une à côté de l'autre, la valeur de la zone libre peut être partagée.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances s'ils sont surveillés et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'ils ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien du produit ne peuvent pas être menés à terme par les enfants.
- Avertissement : un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des dommages pour la santé.
- Avertissement : Si l'un des dispositifs de réglage est en saillie, il peut gêner les mouvements de l'utilisateur.
- Avertissement : l'appareil doit être installé sur une base stable et plane.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement

et ne doit pas être utilisé dans les bars, restaurants, fermes, hôtels, motels et bureaux.

- Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement cet appareil. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel des ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre entraînement.
- Avertissement : le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement inspecté pour vérifier qu'il n'est pas endommagé ou usé.
- Avertissement : remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Accordez une attention particulière aux composants les plus sensibles à l'usure.
- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent entraîner des risques d'asphyxie si elles sont avalées.

- Maintenez aux enfants et aux animaux hors de portée de cet appareil. Ne laissez pas les enfants utiliser et/ou jouer avec cet appareil. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Utilisez la machine sur une surface solide, plate et stable avec une couverture protectrice pour les sols ou les tapis.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil.
- Utilisez la machine comme indiqué dans ce manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce défectueuse en assemblant ou en essayant la machine ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été résolu.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez cet appareil. Évitez d'utiliser des vêtements amples qui risqueraient de se coincer dans la machine ou de rendre difficile vos mouvements.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- Cet appareil n'est pas adapté aux usages thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, pour ne pas blesser votre dos.
- N'insérez pas d'objets et/ou de parties de votre corps dans les parties mobiles.
- La machine est conçue pour un poids maximal de l'utilisateur de 135 kg.
- Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- **AVERTISSEMENT** : cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe HC.

Instructions pour les piles

- Ne brûlez ni n'exposez les piles à des températures élevées, car elles pourraient exploser.
- Les piles peuvent présenter des fuites dans des conditions extrêmes. Si les piles gouttent, 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 minimum puis consultez votre médecin. Utilisez des gants pour manipuler la batterie et jetez-la immédiatement selon les normes locales.
- Évitez le contact entre les piles et les petits objets métalliques comme des trombones, pièces, clés, vis ou clous.
- Ne modifiez pas les piles de quelque manière que ce soit.
- Les piles doivent être retirées pour être éliminées en toute sécurité.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants, car elles risquent d'être avalées.
- L'ingestion des piles peut provoquer des brûlures, la perforation des tissus mous et même la mort. L'ingestion de la batterie peut causer de graves brûlures dans les deux heures suivant l'ingestion.
- En cas d'ingestion de piles, consultez immédiatement un médecin.
- Les bornes d'alimentation des piles ne doivent pas être court-circuitées.
- Si l'appareil doit être stocké pendant une longue période, il est conseillé de retirer les piles.
- Les piles doivent être insérées dans la bonne position. Faites attention à la polarité lorsque vous allez les remplacer (+/-).

SICHERHEITSHINWEISE

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

- Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder in Betrieb nehmen. Sie enthält wichtige Informationen, die Ihnen helfen werden, die beste Leistung aus Ihrem Gerät herauszuholen.
- Die Freifläche muss in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 0,6 m größer sein als der Übungsplatz. Die Räumungsfläche sollte auch den Bereich für den Notabbau umfassen. Liegen Teams nebeneinander, kann der Wert der freien Fläche geteilt werden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Achtung: Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Warnung: Wenn eine der Einstellvorrichtungen hervorsteht, kann sie die Bewegungsfreiheit des Benutzers beeinträchtigen.
- Warnung: Das Gerät muss auf einem stabilen und ebenen Untergrund aufgestellt werden.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und darf nicht in Bars, Restaurants, Bauernhöfen, Hotels, Motels und Büros verwendet werden.

- Das Produkt ist nur dann sicher, wenn es ordnungsgemäß montiert, gepflegt und verwendet wird.
- Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit Ihr Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Training fortsetzen.
- Warnung: Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird.
- Warnung: Tauschen Sie defekte Komponenten sofort aus und/oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
- Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligen Teile.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montagebereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Haustiere fern von diesem Gerät. Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät zu benutzen und/

oder damit zu spielen. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.

- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
- Stellen Sie sicher, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Verwenden Sie das Gerät wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder Testen des Geräts defekte Teile finden oder wenn das Gerät während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, verwenden Sie es nicht mehr. Verwenden Sie es nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, da sie sich in den Geräten verfangen oder die Bewegungsfreiheit einschränken kann.
- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Dieses Gerät darf nicht für therapeutische Anwendungen verwendet werden.
- Seien Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu verletzen.
- Stecken Sie keine Gegenstände und/oder Körperteile in die beweglichen Teile.
- Das Gerät ist für ein maximales Benutzergewicht von 135 kg ausgelegt.
- Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- HINWEIS: Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse HC.

Hinweise zu Batterien/Akkus

- Batterien/Akkus nicht verbrennen oder hohen Temperaturen aussetzen, da sie explodieren können.
- Batterien/Akkus können unter extremen Bedingungen undicht werden. Wenn die Batterien/Akkus auslaufen, berühren Sie die Flüssigkeit nicht. Wenn Flüssigkeit mit der Haut in Kontakt kommt, sofort mit Wasser und Seife waschen. 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 Batterie/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 Batterien/Akkus dürfen in keiner Weise verändert werden.
- Die Batterien/Akkus müssen zur sicheren Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren Batterien/Akkus, die verschluckt werden können.
- Das Verschlucken von Batterien/Akkus kann zu Verbrennungen, Weichteilperforation und Tod führen. Kann innerhalb von zwei Stunden nach Verschlucken schwere Verbrennungen verursachen.
- Wenn Batterien/Akkus verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die Stromversorgungsklemmen der Batterien/Akkus und die Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum gelagert werden soll, ist es ratsam, Batterien/Akkus zu entfernen.

- Die Batterien/Akkus müssen in der richtigen Position eingelegt werden. Achten Sie beim Auswechseln auf die Polarität.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

- Il presente manuale contiene informazioni utili ad ottenere le migliori prestazioni dall'apparecchio: leggere attentamente il manuale prima del montaggio o uso.
- Assicursi di lasciare uno spazio minimo di 0,6 m attorno alle zone accessibili dell'apparecchio. L'area di sgombero deve includere anche l'area per lo smontaggio di emergenza. Lo spazio può essere condiviso da altri apparecchi se posizionati di fianco.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini non sorvegliati.
- Attenzione: un allenamento scorretto o eccessivo può influire negativamente sulla salute.
- Attenzione: se una delle parti di regolazione sporge dall'apparecchio, potrebbe interferire con i movimenti dell'utente.
- Attenzione: installare l'apparecchio su una superficie piana e stabile.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per uso

domestico e non può essere utilizzato in bar, ristoranti, aziende agricole, alberghi, motel e uffici.

- L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente.
- È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto indicato in questo manuale.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di consultare il proprio medico in caso si soffra di una condizione fisica o di salute avversa che possa causare rischi per la sicurezza o che renda difficile l'uso dell'apparecchio. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Attenzione: il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo se viene ispezionato regolarmente in cerca di danni o usura.
- Attenzione: sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o non usare l'apparecchio fino alla riparazione.
- Prestare particolare attenzione ai componenti più soggetti a usura.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di montaggio, poiché l'apparecchio si compone di piccole parti che potrebbero causare soffocamento se inghiottite.
- Assicurarsi di mantenere bambini e animali lontani dall'apparecchio. Non permettere ai bambini di usare e/o giocare con l'apparecchio. È stata progettata esclusivamente per adulti.

- Utilizzare l'apparecchio su una superficie solida e piana con un rivestimento protettivo per il pavimento o un tappeto.
- Prima dell'uso, accertarsi che le viti e i dadi siano ben serrati.
- Usare l'apparecchio come indicato nel presente manuale di istruzioni. Se durante l'assemblaggio o il collaudo dell'apparecchio si riscontrano parti difettose o se l'apparecchio emette un rumore insolito durante l'uso, interrompere l'uso. Non utilizzare l'apparecchio finché il problema non sia stato risolto.
- Indossare un abbigliamento adeguato quando si utilizza l'apparecchio. Evitare di indossare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'apparecchio od ostacolare i movimenti.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Questa attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchio per evitare lesioni lombari.
- Non inserire oggetti e/o parti del corpo nelle parti in movimento.
- La macchina è progettata per un peso massimo dell'utente di 135 kg.
- L'uso all'aperto non è raccomandato.
- ATTENZIONE: questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HC.

Istruzioni relative all'uso delle pile

- Non bruciare o esporre le pile ad alte temperature, poiché potrebbero esplodere.
- Le pile possono presentare fughe in condizioni estreme. Se

le pile perdono, non toccare il liquido. Se il liquido entra in contatto con la pelle, lavare immediatamente con acqua e sapone. Se il liquido entra in contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente gli occhi con abbondante acqua pulita per almeno 10 minuti e consultare un medico. Utilizzare guanti per maneggiare le pile e smaltirle immediatamente secondo la normativa locale.

- Evitare il contatto tra le pile e piccoli oggetti metallici come graffette, monete, chiavi, chiodi o viti.
- Non manipolare in alcun modo le pile.
- Le pile devono essere rimosse dall'apparecchio per uno smaltimento sicuro dello stesso.
- 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 delle pile, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Non cortocircuitare i poli delle pile.
- È consigliabile rimuovere le pile se non si intende utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo di tempo.
- Inserire le pile nella posizione corretta. Fare attenzione alla polarità quando si sostituiscono.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

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

- Leia estas instruções na sua totalidade antes de montar ou usar o aparelho. Elas contêm informação importante que o ajudará a obter o melhor desempenho do seu aparelho.

- A área livre não deve ser inferior a 0,6 m da área de treino nas direcções a partir das quais se acede ao equipamento. A área livre deve também incluir a área para desmontagem de emergência. Se houver vários equipamentos próximos uns dos outros, o valor da área livre pode ser menor.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 14 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho. A limpeza e manutenção do aparelho não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.
- Atenção: um treino incorreto ou excessivo pode provocar lesões para a saúde.
- Atenção: se algum dos dispositivos de ajuste ficar saliente, pode dificultar o movimento do utilizador.
- Atenção: o equipamento deve ser instalado numa base estável e nivelada.
- Este aparelho foi desenhado apenas para uso doméstico e não para uso em cafés, restaurantes, quintas, hotéis, motéis e escritórios.
- O aparelho só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada.
- É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Antes de iniciar uma sessão de treino, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta do produto. O conselho do

seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.

- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas, ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu treino.
- Atenção: o nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se este for regularmente inspeccionado quanto a danos e desgaste.
- Aviso: substitua imediatamente os componentes defeituosos e/ou mantenha o equipamento fora de serviço até ser reparado.
- Preste especial atenção aos componentes mais susceptíveis ao desgaste.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Mantenha as crianças e os animais de estimação afastados do produto. Não permita que as crianças usem e/ou brinquem com a máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Utilize a máquina sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
- Certifique-se de que os parafusos e as porcas estejam bem apertados antes de utilizar o aparelho.
- Utilize o equipamento tal como descrito neste manual de instruções. Se encontrar peças defeituosas ao subir ou ao testar o produto, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a sua utilização, pare de o utilizar. Não o utilize até que o problema esteja resolvido.

- Use roupa adequada enquanto usar o produto. Evite usar roupas largas, que possam ficar presas no aparelho ou dificultar o movimento.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Este aparelho não é adequado para fins terapêuticos.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover o produto para não magoar as costas.
- Não insira quaisquer objectos e/ou partes do seu corpo nas partes móveis.
- A máquina foi desenhada para um peso máximo do utilizador de 135 kg.
- Não é recomendada para utilização no exterior.
- AVISO: este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe HC.

Instruções sobre as pilhas

- Não a queime nem a exponha a temperaturas altas, pois podem explodir.
- As pilhas podem apresentar fugas em condições extremas. Se as pilhas deitarem gotas, não toque no líquido. Se o líquido entrar em contacto com a pele, lave-se imediatamente com água e sabão. Se o líquido entrar em contacto com os olhos, lave imediatamente com água abundante durante no mínimo 10 minutos e procure assistência médica. Utilize luvas para manejar a pilha e deite-a fora imediatamente de acordo com a normativa local.
- Evite o contacto entre as pilhas e os pequenos objetos metálicos como cliques, moedas, chaves, parafusos ou pregos.
- Não altere as pilhas de forma alguma.

- As pilhas devem ser removidas do aparelho para uma eliminação segura.
- Mantenha as pilhas que possam ser engolidas fora do alcance das crianças.
- Engolir as pilhas pode causar queimaduras, perfuração de tecido mole e morte. Pode causar queimaduras graves nas duas horas seguintes à sua ingestão.
- Se as pilhas forem engolidas, procure prontamente cuidados médicos nas installações médicas mais próximas.
- Os terminais de alimentação das pilhas não devem estar in curto-circuito.
- Se o dispositivo tiver de ser armazenado por um longo período de tempo, é aconselhável remover as pilhas.
- As pilhas devem ser inseridas na posição correta. Tenha in conta a polaridade das pilhas ao substituí-las.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

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

- Lees deze instructies grondig door voordat u het apparaat in elkaar zet of bedient. Ze bevatten belangrijke informatie die u zal helpen de beste prestaties uit uw apparaat te halen.
- De vrije ruimte mag niet minder dan 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen van waaruit de apparatuur toegankelijk is. De vrije ruimte moet ook de zone voor noodontmanteling omvatten. Als apparaten naast elkaar staan, kan de waarde van de vrije ruimte gedeeld worden.
- Deze apparatuur kan worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar en personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of met een gebrek aan ervaring en kennis, als ze onder toezicht staan of instructies hebben

gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en de gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.

- Waarschuwing: onjuiste of overmatige training kan leiden tot gezondheidsletsel.
- Waarschuwing: Als een van de verstelinrichtingen uitsteekt, kan dit de beweging van de gebruiker belemmeren.
- Waarschuwing: De apparatuur moet op een stabiele en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik en is niet bestemd voor gebruik in bars, restaurants, boerderijen, hotels, motels en kantoren.
- Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt.
- Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Voordat u met een training begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of het moeilijk kan maken de hometrainer op de juiste manier te gebruiken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u

verder gaat met het trainingsprogramma.

- Waarschuwing: Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt geïnspecteerd op schade en slijtage.
- Waarschuwing: Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of stel de apparatuur buiten gebruik tot deze gerepareerd is.
- Besteed vooral aandacht aan de onderdelen die het meest aan slijtage onderhevig zijn.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van deze apparatuur. Sta niet toe dat kinderen het apparaat gebruiken en/of ermee spelen. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren vastzitten voordat u de apparatuur gebruikt.
- Gebruik het apparaat zoals aangegeven in deze handleiding. Als u defecte onderdelen aantreft bij het monteren of testen van het apparaat, of als het tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, moet u het apparaat niet meer gebruiken. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Draag geschikte kleding wanneer u het product gebruikt. Draag geen wijde kleding, want die kan in de apparatuur blijven haken of de beweging belemmeren.
- Als het apparaat een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Deze apparatuur is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

- Wees voorzichtig als u het product optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- Steek geen voorwerpen en/of delen van uw lichaam in de bewegende delen.
- De machine is ontworpen voor een maximaal gebruikersgewicht van 135 kg.
- Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- WAARSCHUWING: Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.

Instructies over de batterijen

- Verbrand de batterijen niet en stel ze niet bloot aan hoge temperaturen omdat ze kunnen 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 uit het apparaat worden verwijderd om het apparaat veilig te kunnen verwijderen.
- 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. Kan ernstige brandwonden veroorzaken binnen twee uur na inname.

- Als de batterij wordt ingeslikt, moet onmiddellijk medische hulp worden ingeroepen.
- De accuklemmen mogen niet worden kortgesloten.
- Als het toestel voor langere tijd moet worden opgeborgen, is het raadzaam de accu en batterijen te verwijderen.
- De accu en batterijen moeten in de juiste positie worden geplaatst. Let op de polariteit bij het vervangen van de batterijen.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

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

- Przed montażem lub użyciem sprzętu prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją; zawiera ona ważne informacje, które pomogą uzyskać najlepszą wydajność sprzętu.
- Wolna powierzchnia nie powinna być mniejsza niż 0,6 m większa od powierzchni szkoleniowej w kierunkach dostępu do sprzętu. Wolna powierzchnia musi obejmować również powierzchnię do awaryjnego demontażu. Gdy obok siebie znajdują się zespoły, wartość wolnego obszaru można dzielić.
- Z tego urządzenia mogą korzystać dzieci w wieku 14 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeśli zapewniono im odpowiedni nadzór lub przeszkolenie w zakresie bezpiecznego użytkowania urządzenia oraz zrozumieć związane z tym niebezpieczeństwa. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem.

Czyszczenie i konserwacja urządzenia przez użytkownika nie mogą być przeprowadzane przez dzieci.

- Uwaga: nieprawidłowy lub nadmierny trening może spowodować obrażenia ciała.
- Ostrzeżenie: Jeśli którekolwiek z elementów regulacyjnych wystają, mogą zakłócać ruch użytkownika.
- Ostrzeżenie: Urządzenie powinno stać na stabilnym i równym podłożu.
- To urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku w barach, restauracjach, gospodarstwach rolnych, hotelach, motelach i biurach.
- Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany.
- Ponosisz odpowiedzialność za poinformowanie wszystkich użytkowników o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- Przed rozpoczęciem sesji treningowej zaleca się konsultację z lekarzem w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niekorzystnych schorzeń fizycznych lub zdrowotnych, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa lub utrudniają prawidłowe korzystanie ze sprzętu. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie lub cholesterol.
- Słuchaj swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli odczuwasz którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem treningu skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Ostrzeżenie: poziom bezpieczeństwa urządzenia można

utrzymać tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.

- Ostrzeżenie: natychmiast wymień wadliwe elementy i/lub nie używaj urządzenia do czasu naprawy.
- Zwróć szczególną uwagę na elementy najbardziej podatne na zużycie.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca montażu, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku potknięcia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. Nie pozwalaj dzieciom używać i/lub bawić się sprzętem. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Używaj urządzenia na solidnej i płaskiej powierzchni pokrytej matą ochronną lub dywanem.
- Przed użyciem urządzenia upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone.
- Używaj sprzętu w sposób wskazany w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania sprzętu znajdziesz wadliwe części lub jeśli podczas użytkowania wydaje on nietypowy dźwięk, zaprzestań jego używania. Nie używaj go, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Jeśli podczas montażu lub testowania urządzenia znajdziesz jakiegokolwiek wadliwe części lub jeśli urządzenie wydaje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań go używać. Unikaj noszenia luźnej odzieży, ponieważ może ona wciągnąć się w sprzęt lub utrudniać ruch.
- Jeśli przypadku konieczności naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta Cecotec.
- To urządzenie nie nadaje się do użytku terapeutycznego.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu, aby nie zranić pleców.

- Nie wprowadzaj żadnych przedmiotów lub części urządzenia w jego ruchomych częściach.
- Urządzenie jest zaprojektowane dla maksymalnej wagi użytkownika 135kg.
- Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- OSTRZEŻENIE: ten sprzęt treningowy nie nadaje się do treningów wymagających wysokiej precyzji. Ten sprzęt jest klasy HC.

Instrukcje dotyczące baterii

- Nie spalaj ani nie wystawiaj baterii na działanie wysokich temperatur, ponieważ mogą eksplodować.
- Baterie mogą wyciec w ekstremalnych warunkach. Jeśli baterie wyciekają, nie dotykaj płynu. Jeśli płyn wejdzie w kontakt ze skórą, natychmiast przemyj ją mydłem i wodą. Jeśli płyn dostanie się do oczu, należy je natychmiast przepłukać dużą ilością czystej wody przez co najmniej 10 minut i zasięgnąć porady lekarza. Podczas dotykania baterii należy nosić rękawiczki i natychmiast zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Unikaj kontaktu baterii z małymi metalowymi przedmiotami, takimi jak spinacze, monety, klucze, gwoździe lub śruby.
- Nie modyfikuj baterii w żaden sposób.
- Baterie należy wyjąć z urządzenia w celu jego bezpiecznej utylizacji.
- Trzymaj baterie z dala od dzieci, jako że istnieje ryzyko potknięcia.
- Potknięcie baterii może spowodować oparzenia, perforację tkanek miękkich i śmierć. Mogą powodować poważne oparzenia w ciągu dwóch godzin od spożycia.
- W przypadku potknięcia baterii udaj się szybko do najbliższego centrum medycznego.

- Zaciski zasilajúce baterie nie mogą ulec zwarcu.
- Jeśli urządzenie będzie schowane przez dłuższy czas, zaleca się wyjęcie baterii.
- Baterie muszą być włożone we właściwej pozycji. Przy ich wymianie należy zwrócić uwagę na polaryzację.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

- Před montáží nebo provozem zařízení si důkladně přečtěte tento návod, protože obsahuje důležité informace, které vám pomohou dosáhnout co nejlepšího výkonu zařízení.
- Volná plocha nesmí být menší než 0,6 m, ale musí být větší než tréninková plocha ve směrech, ze kterých se k zařízení přistupuje. Volný prostor by měl zahrnovat také prostor pro nouzovou demontáž. Pokud jsou přístroje umístěny vedle sebe, volnou plochu je možné sdílet.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 14 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o používání spotřebiče bezpečným způsobem a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Čištění a údržbu, které provádí uživatel, nesmí provádět děti bez dozoru.
- Varování: nesprávný nebo nadměrný trénink může vést ke zdravotním úrazům.
- Varování: pokud některý z nastavovacích dílů vyčnívá, může uživateli bránit v pohybu.
- Varování: zařízení musí být instalováno na stabilním a rovném základě.

- Tento spotřebič je určen pouze pro domácí použití a je vyloučen z použití v barech, restauracích, farmách, hotelech, motelech a kancelářích.
- Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán.
- Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v tomto návodu.
- Před zahájením tréninku doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud trpíte jakýmkoli nepříznivým zdravotním nebo fyzickým stavem, který by mohl ohrozit bezpečnost nebo ztížit správné používání přístroje. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud pocítíte některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v tréninku obrátit na svého praktického lékaře.
- Varování: úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda není poškozeno a opotřebeno.
- Varování: poškozené součásti okamžitě vyměňte a/nebo zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
- Zvláštní pozornost věnujte součástem, které jsou nejvíce náchylné k opotřebení.
- Zabraňte dětem a zvířatům v přístupu do montážního prostoru, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od

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

- Zařízení používejte na pevném a rovném povrchu s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Před použitím zařízení se ujistěte, že šrouby a matice jsou pevně utaženy.
- Zařízení používejte tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování zařízení objevíte nějaké poškozené díly nebo pokud zařízení během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat. Nepoužívejte jej, dokud nebude problém vyřešen.
- Při používání výrobku noste vhodný oděv. Vyvarujte se nošení příliš volného oblečení, protože by se mohlo zachytit nebo překážet v pohybu.
- V případě potřeby opravy se obraťte na svého prodejce, který vám poskytne další informace, nebo na Zákaznický servis společnosti Cecotec.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přenášení výrobku buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- Do pohyblivých částí nekládejte žádné předměty a/nebo části těla.
- Stroj je navržen pro maximální hmotnost uživatele 135 kg.
- Nedoporučuje se pro venkovní používání.
- VAROVÁNÍ: toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HC.

Instrukce ohledně baterií

- Baterie nezapalujte ani nevystavujte vysokým teplotám, protože by mohli vybuchnout.
- V extrémních podmínkách může dojít k vytečení baterií. Pokud baterie vytečou, nedotýkejte se kapaliny. Pokud se kapalina

dostane do kontaktu s pokožkou, okamžitě ji omyjte vodou a mýdlem. Při vniknutí kapaliny do očí okamžitě vypláchněte oči velkým množstvím čisté vody po dobu nejméně 10 minut a 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.
- Pro bezpečnou likvidaci zařízení je nutné z přístroje vyjmout baterie.
- Baterie, u kterých hrozí spolknutí, uchovávejte mimo dosah dětí.
- Spolknutí baterií může způsobit popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. Může způsobit těžké popáleniny do dvou hodin po spolknutí.
- V případě spolknutí baterií okamžitě vyhledejte nejbližší lékařské středisko.
- Napájecí svorky baterie nesmí být zkratovány.
- Pokud bude zařízení delší dobu skladováno, je vhodné vyjmout baterie.
- Baterie musí být vloženy ve správné pozici. Při jejich výměně dbejte na polaritu.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1 y Fig.2

Nº	Descripción	Cantidad
1	Monitor	1
2	Barra de agarre	1
3	Sillín	1
4	Guía de deslizamiento	1
5	Estabilizador trasero	1
6	Reposapiés	2
7	Depósito	1
8	Tapón del depósito	1
9	Estructura principal	1
10	Placa de unión del soporte	1
11	Soporte del monitor	1
12/58	Tornillo plano M8x15	4
13/60	Tornillo guía deslizamiento M8x15	4
14/96	Tornillo M8x15	6
15/71	Arandela plana OD16xID8x1.5	10
16/65	Tope guía deslizamiento	1
17/67	Tornillo de estrella M5x15	1
18	Tornillos monitor M5x12	2

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

- Remo de agua DrumFit Rower 10000 Neptuno
- Kit de montaje
- Este manual de instrucciones
- 2 Pilas AA para el monitor

3. MONTAJE

Paso 1. Fig. 3

- Dele la vuelta a la guía de deslizamiento (4) y al sillín (3).
- Deslice el sillín (3) sobre la guía de deslizamiento (4). Coloque el estabilizador trasero (5) en la guía de deslizamiento (4) con cuatro arandelas (15) y cuatro tornillos (14). Ajuste los tornillos con la llave Allen.
- A continuación, coloque el tope de la guía de deslizamiento (16) con el tornillo de estrella (17) y apriételo.

Paso 2. Fig. 4

Conecte los cables de la estructura principal (9) con los cables del soporte del monitor (11). Fije la placa de unión (10) a la estructura principal (9) con dos arandelas (15) y dos tornillos (12). A continuación, apriételos con la llave proporcionada.

Paso 3. Fig. 5

En primer lugar, coloque la guía de deslizamiento (4) en la estructura principal (9). A continuación, ponga cuatro tornillos (13) y cuatro arandelas (15) en los orificios laterales. Por último, coloque cuatro tornillos planos (12) y fíjelos con la llave Allen.

Paso 4.

Conecte los dos cables de datos del monitor con los del soporte del monitor como se muestra en la figura. A continuación, ponga el monitor (1) en el soporte (11) y utilice dos tornillos de estrella (18) para fijarlo.

Ajuste de los reposapiés

La correa de los pedales es ajustable y se puede adaptar al tamaño del pie del usuario.

Llenado y vaciado del depósito

- Quite el tapón de llenado (8) de la parte superior del depósito de agua (7).
- Para llenar el depósito con agua, consulte la Fig. 7. Introduzca un embudo en el depósito y, a continuación, utilice un vaso o el sifón de bombeo y un cubo para llenar el depósito. Utilice el indicador de nivel de agua situado en el lateral del depósito para medir el nivel de agua deseado.
- Para vaciar el depósito, consulte la Fig. 8. Coloque un cubo junto al remo y utilice el sifón de bombeo para bombear el agua del depósito al cubo.
- Coloque la tapa de llenado (8) de la parte superior del depósito de agua (7). Limpie el exceso de agua que haya podido quedar por fuera del depósito.

ATENCIÓN:

- Llene el depósito de agua con agua limpia del grifo. Añada líquido purificador de agua (se incluye 1 envase). No utilice nunca cloro de piscina ni lejía. Esto dañará el depósito y anulará la garantía.
- Añada líquido purificador cada 6 meses o cuando sea necesario. Si el agua sigue turbia, sustituya el agua del depósito.
- No se beba el agua del depósito. Deseche el agua después de bombearla del depósito.

Nivel del agua

- Los indicadores del nivel del agua se encuentran en el lateral del depósito. El nivel máximo de llenado es el 6. No sobrepase este límite. Llenar el depósito por encima de este límite anulará la garantía.
- La resistencia del equipo depende del nivel de agua del depósito. El nivel 1 es la resistencia más baja. El nivel 6 es la resistencia más alta.

4. FUNCIONAMIENTO DEL MONITOR

Nuestro monitor permite al usuario realizar un entrenamiento personalizado mediante el seguimiento de su progreso. Mientras esté entrenado, podrá ver la duración del entrenamiento, el recuento de las repeticiones, las calorías quemadas, el recuento total de repeticiones realizadas desde el primer uso de la máquina, la distancia recorrida durante el entrenamiento o todo lo anterior al mismo tiempo. Así, podrá comprobar cómo mejora su rendimiento con el paso del tiempo.

Encendido/apagado y pausa automáticos

El contador se apagará automáticamente después de 4 minutos de inactividad. Se activará de nuevo cuando la máquina se esté utilizando o cuando se pulse cualquier botón.

Botones. Fig. 10

- **MODE:** Sirve para elegir la función y para encender la pantalla del contador.
- **SET:** Sirve para ajustar los valores de tiempo, repeticiones y calorías quemadas cuando no está en modo SCAN.
- **RESET:** Púlselo para restablecer a cero el valor del tiempo, las repeticiones o las calorías quemadas.

Funciones:

- **SCAN:** Pulse el botón MODE hasta que aparezca la función SCAN. La pantalla irá mostrando una por una todas las funciones en el siguiente orden: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT y TOTAL COUNT. Cada función aparecerá en la pantalla durante 6 segundos.
- **TIME:** Muestra el tiempo total del entrenamiento. (0:00-99:59)
- **COUNT:** Muestra el número de brazadas realizadas durante el entrenamiento. (0-9999)
- **TOTAL COUNT:** Muestra el número total de brazadas desde el primer uso del remo. (0-9999)
- **CAL:** Muestra el número total de calorías quemadas durante el entrenamiento. (0.0-9999)
- **DISTANCIA:** Muestra la distancia total recorrida durante el entrenamiento.
- **RPM:** Muestra las brazadas por minuto mientras se entrena.
- Temperatura de funcionamiento: 0-40 °C
- Temperatura de almacenamiento: -10-60°C

5. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Lubrique con regularidad las piezas móviles. Mínimo una vez al año debe lubricar la guía de deslizamiento con un spray lubricante.
- Compruebe y apriete siempre todas las piezas del producto antes de utilizar el equipo.
- Elimine el polvo y la suciedad acumulada con un trapo seco o ligeramente humedecido.
- Utilice un producto de limpieza suave para limpiar el equipo y evite los disolventes químicos.
- No exponga la máquina a la luz directa del sol.

Para mover el remo, levante el estabilizador trasero (5) hasta que las ruedas de transporte del estabilizador delantero toquen el suelo. Cuando las ruedas estén en el suelo, podrá transportar el remo al lugar deseado con facilidad. Fig. 9

Cuando no esté usando el remo, almacenarlo verticalmente para que ocupe menos espacio. Si va a estar más de 1 mes sin utilizar la máquina de remo, vaciar el agua del depósito.

6. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

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

Rutina de ejercicio

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

7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA	SOLUCIÓN
La base es inestable	1. El suelo no es plano o hay un objeto debajo del estabilizador. 2. Las patas del estabilizador trasero no se han ajustado y no están correctamente niveladas	1. Retire el objeto. 2. Ajuste las patas del estabilizador trasero.
Ruido excesivo de las piezas móviles	Las piezas no están correctamente apretadas	Apriételas.
El display no funciona correctamente	1. Las pilas están desgastadas 2. Los cables no están correctamente conectados	1. Cambie las pilas 2. Conecte correctamente los cables

Si ninguna de estas situaciones coincide con su problema, no intente desmontar ni reparar la máquina usted mismo. Las reparaciones realizadas por personas inexpertas pueden provocar lesiones o graves fallos de funcionamiento. Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica de Cecotec. Un técnico autorizado debe realizar la reparación y debe utilizar únicamente piezas de repuesto originales.

El auto-mantenimiento o mantenimiento no autorizado afectará a la seguridad del uso del producto y a la aplicación de la política de garantía.

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07224
Producto: Drumfit Rower 10000 Neptuno
Máximo peso de usuario: 135 kg
Clase HC

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, deberá 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.

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 and Fig. 2

No.	Description	Quantity
1	Console	1
2	Grip bar	1
3	Saddle	1
4	Sliding guide	1
5	Rear stabiliser	1
6	Footrest	2
7	Tank	1
8	Tank cap	1
9	Main frame	1
10	Bracket connector plate	1
11	Console bracket	1
12/58	Flat screw M8x15	4
13/60	Sliding guide screw M8x15	4
14/96	Screw M8x15	6
15/71	Plain washer OD16xID8x1.5	10
16/65	Sliding guide stop	1
17/67	Cross-head screw M5x15	1
18	Console screws M5x12	2

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

2. BEFORE USE

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

Box content

- Drumfit Rower 10000 Neptuno water rowing machine
- Assembly kit
- Instruction manual
- 2 AA console batteries

3. ASSEMBLY

Step 1. Fig. 3

- Turn the sliding guide (4) and the saddle (3) upside down.
- Slide the saddle (3) onto the sliding guide (4). Place the rear stabiliser (5) on the sliding guide (4) using four washers (15) and four screws (14). Tighten the screws with the Allen key.
- Then, fit the sliding guide stop (16) using the crosshead screw (17) and tighten it.

Step 2. Fig. 4

Connect the cables on the main frame (9) with the ones on the console bracket (11). Secure the bracket connector plate (10) to the main frame (9) with two washers (15) and two screws (12). Next, tighten them with the provided key.

Step 3. Fig. 5

First, place the sliding guide (4) on the main frame (9). Then, put four screws (13) and four washers (15) into the side holes. Finally, fit four flat screws (12) and secure them with the Allen key.

Step 4.

Connect the two data cables of the console with those of the console bracket as shown in the figure. Next, place the console (1) on the bracket (11) and use two screws (18) to fix it.

Adjusting the footrest

The pedal strap is adjustable and can be adapted to the size of the user's foot.

Filling and emptying the tank

- Remove the tank cap (8) from the top of the water tank (7).
- To fill in the tank with water, refer to Fig. 7. Insert a funnel into the tank, then use a beaker or pump siphon and a bucket to fill the tank. Use the water level indicator on the side of the tank to measure the desired water level.
- To empty the tank, refer to Fig. 8. Place a bucket next to the rowing machine and use the pumping siphon to pump the water from the tank into the bucket.
- Place the tank cap (8) on the top of the water tank (7). Wipe off any excess water that may have been left outside the tank.

ATTENTION:

- Fill the water tank with clean tap water. Add water purifying liquid (1 container included). Never use chlorine or bleach. This will damage the tank and void the warranty.
- Add purifying liquid every 6 months or as needed. If the water is still murky, replace the water in the tank.
- Do not drink the water from the tank. Discard the water after pumping it out of the tank.

Water level

- The water level indicators are located on the side of the tank. The maximum filling level is 6. Do not exceed this limit. Filling the tank above this limit will void the warranty.
- The resistance of the machine depends on the water level in the tank. Level 1 is the lowest resistance. Level 6 is the highest resistance.

4. CONSOLE OPERATION

The console allows the user to perform personalised training by tracking their progress. While you are training, you can view the duration of your workout, repetition count, calories burned, total repetition count since the first use of the machine, distance travelled during the workout, or all of the above at the same time. In that sense, you can see how your performance improves over time.

Automatic On/Off and Start/Stop

The console will automatically shut down after 4 minutes of inactivity. It will be activated again when the machine is in use or when any button is pressed.

Buttons. Fig. 10

- MODE: it is used to select the function and to switch on the counter display.

- SET: it is used to set the time, repetitions and calories burned when not in SCAN mode.
- RESET: It is used to reset the time, repetitions or calories burned value to zero.

Functions:

- SCAN: press the MODE button until the SCAN function appears. The display will show all functions one by one in the following order: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT and TOTAL COUNT. Each function will appear on the display for 6 seconds.
- TIME: displays total workout time (0:00-99:59).
- COUNT: displays the number of strokes performed during training (0-9999).
- TOTAL COUNT: displays the total number of strokes since the first use of the machine (0-9999).
- CAL: displays the total number of calories burned during training (0.0-9999).
- DISTANCE: displays the cumulative distance travelled during training.
- RPM: displays strokes per minute while training.
- Operating temperature: 0-40 °C
- Storage temperature: -10-60 °C

5. CLEANING AND MAINTENANCE

- Lubricate moving parts regularly. Lubricate the sliding guide once every year, at least, with a lubricant spray.
- Always check and tighten all parts of the product before using the equipment.
- Remove accumulated dust and dirt with a dry or slightly damp cloth.
- Use a mild cleaning agent to clean the equipment and avoid chemical solvents.
- Do not expose the machine to direct sunlight.

To move the rowing machine, raise the rear stabiliser (5) until the transport wheels of the front stabiliser touch the ground. When the wheels are on the ground, you can easily transport the machine to the desired location. Fig. 9

When not in use, store the rowing machine vertically so that it takes up less space. If the rowing machine is not going to be used for more than 1 month, empty the water from the tank.

6. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following phases:

- Warm-up: consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 11

- Training: 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. 12
- 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. 11

Workout routine

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

7. TROUBLESHOOTING

PROBLEM	CAUSE	SOLUTION
The base is unstable	1. The ground is not flat or there is an object under the stabiliser. 2. The rear stabiliser feet have not been adjusted and are not correctly levelled.	1. Remove the object. 2. Adjust the rear stabiliser feet.
Loud noise from moving parts	Parts are not tightened correctly.	Tighten them.
The display is not working properly	1. Batteries are worn out. 2. Cables are not correctly connected.	1. Replace batteries. 2. Connect the cables correctly.

If none of these situations match your problem, do not attempt to disassemble or repair the machine by yourself. Repairs carried out by unqualified persons may result in injury or serious malfunctions. Contact the official Cecotec Technical Support Service. The repair must be carried out by an authorised technician, and you must use only original spare parts.

Unauthorised self-maintenance or maintenance will affect the safe use of the product and the application of the warranty policy.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07224
Product: Drumfit Rower 10000 Neptuno
Maximum user weight: 135 kg
HC Class

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 et Img. 2

Nº	Description	Quantité
1	Moniteur	1
2	Barre	1
3	Selle	1
4	Rail	1
5	Stabilisateur arrière	1
6	Repose-pieds	2
7	Réservoir	1
8	Bouchon du réservoir	1
9	Structure principale	1
10	Plaque du support	1
11	Support du moniteur	1
12/58	Vis plate M8x15	4
13/60	Vis du rail M8x15	4
14/96	Vis M8x15	6
15/71	Rondelle plate OD16xID8x1.5	10
16/65	Butée du rail	1
17/67	Vis torx M5x15	1
18	Vis du moniteur M5x12	2

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

- Rameur à eau DrumFit Rower 10000 Neptuno
- Kit de montage
- Manuel d'instructions
- 2 piles AA pour le moniteur

3. MONTAGE

Étape 1. Img. 3

- Retournez le rail coulissant (4) et la selle (3).
- Faites glisser la selle (3) sur le rail (4). Fixez le stabilisateur arrière (5) au rail coulissant (4) à l'aide de quatre rondelles (15) et de quatre vis (14). Serrez les vis à l'aide de la clé Allen.
- Placez ensuite la butée du rail coulissant (16) avec la vis torx (17) et serrez-la.

Étape 2. Img. 4

Connectez les câbles du cadre principal (9) aux câbles du support du moniteur (11). Fixez la plaque (10) à la structure principale (1) avec deux vis (12) et deux rondelles (15). Serrez-les ensuite à l'aide de la clé fournie.

Étape 3. Img. 5

Placez d'abord le rail coulissant (4) sur le cadre principal (9). Introduisez ensuite quatre vis (13) et quatre rondelles (15) dans les trous latéraux. Pour finir, placez quatre vis plates (12) et fixez-les à l'aide de la clé Allen.

Étape 4.

Connectez les deux câbles de données du moniteur à ceux du support du moniteur comme indiqué sur l'image. Placez ensuite le moniteur (1) sur le support (11) et utilisez deux vis torx (18) pour le fixer.

Réglage des repose-pieds

La sangle des pédales est réglable et peut être adaptée à la taille du pied de l'utilisateur.

Remplissage et vidange du réservoir

- Retirez le bouchon du réservoir (8) de la partie supérieure du réservoir d'eau (7).
- Pour remplir le réservoir d'eau, consultez l'image 7. Insérez un entonnoir dans le réservoir, puis utilisez un bécier ou un siphon de pompage et un seau pour remplir le réservoir. Utilisez l'indicateur de niveau d'eau situé sur le côté du réservoir pour mesurer le niveau d'eau souhaité.
- Pour vider le réservoir, consultez l'image 8. Placez un seau à côté du rameur et utilisez le siphon de pompage pour pomper l'eau du réservoir dans le seau.
- Placez le bouchon du réservoir (8) sur la partie supérieure du réservoir d'eau (7). Essayez tout excès d'eau qui pourrait rester à l'extérieur du réservoir.

ATTENTION :

- Remplissez le réservoir d'eau avec de l'eau propre. Ajoutez du liquide de purification de l'eau (1 contenant inclus). N'utilisez jamais de chlore pour piscine ou d'eau de javel. Cela endommagerait le réservoir et annulerait la garantie.
- Ajoutez du liquide purificateur tous les 6 mois ou selon les besoins. Si l'eau reste trouble, remplacez l'eau du réservoir.
- Ne buvez pas l'eau contenue dans le réservoir. Jetez l'eau après l'avoir pompée du réservoir.

Niveau d'eau

- Les indicateurs du niveau d'eau sont situés sur le côté du réservoir. Le niveau de remplissage maximal est de 6. Ne dépassez pas cette limite. Le fait de remplir le réservoir au-delà de cette limite annulera la garantie.
- La résistance de la machine dépend du niveau d'eau dans le réservoir. Le niveau 1 est la résistance la plus faible. Le niveau 6 est la résistance la plus élevée.

4. FONCTIONNEMENT DU MONITEUR

Ce moniteur permet à l'utilisateur d'effectuer un entraînement personnalisé en suivant ses progrès. Pendant l'entraînement, vous pouvez consulter la durée de votre séance, le nombre de répétitions, les calories brûlées, le nombre total de répétitions depuis la première utilisation de l'appareil, la distance parcourue pendant l'entraînement, ou toutes ces informations en même temps. Vous pourrez constater que votre niveau améliore au fil du temps.

Marche et arrêt automatiques

Le moniteur s'éteindra automatiquement après 4 minutes d'inactivité. Il s'activera à nouveau lorsque vous utiliserez la machine ou lorsque vous appuierez sur un bouton.

Boutons Img. 10

- **MODE** : ce bouton permet de sélectionner une fonction et d'allumer l'écran du moniteur.
- **SET** : ce bouton permet de régler les valeurs de temps, de répétitions et de calories brûlées lorsque l'appareil n'est pas en mode « SCAN ».
- **RESET** : ce bouton permet de remettre à zéro la valeur du temps, des répétitions ou des calories brûlées.

Fonctions :

- **SCAN** : Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction SCAN apparaisse. L'écran affichera toutes les fonctions une par une dans l'ordre suivant : TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT et TOTAL COUNT. Chaque fonction apparaîtra sur l'écran pendant 6 secondes.
- **TIME** : indique le temps total d'entraînement. (0:00-99:59)
- **COUNT** : affiche le nombre de coups effectués pendant l'entraînement. (0-9999)
- **TOTAL COUNT** : affiche le nombre total de coups depuis sa première utilisation. (0-9999)
- **CAL** : affiche le nombre total de calories brûlées pendant l'entraînement. (0.0-9999)
- **DISTANCE** : affiche la distance totale parcourue pendant l'entraînement.
- **RPM** : affiche les coups par minute pendant l'entraînement.

- Température de fonctionnement : 0-40 °C
- Température de stockage : -10° C / 60 °C

5. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Lubrifiez régulièrement les pièces mobiles. Lubrifiez le rail au moins une fois par an avec un lubrifiant en spray.
- Vérifiez toujours et serrez toutes les pièces du produit avant de l'utiliser.
- Enlevez la poussière et la saleté accumulées avec un chiffon sec ou légèrement humide.
- Utilisez un produit de nettoyage doux pour nettoyer l'équipement et évitez les solvants chimiques.
- N'exposez pas la machine à la lumière directe du soleil.

Pour déplacer la machine, soulevez le stabilisateur arrière (5) jusqu'à ce que les roues de transport du stabilisateur avant touchent le sol. Lorsque les roues touchent le sol, vous pourrez facilement transporter la machine à l'endroit souhaité. Img. 9

Lorsque vous ne l'utilisez pas, rangez la machine verticalement pour qu'elle prenne moins de place. Si vous n'utilisez pas le rameur pendant plus d'un mois, videz l'eau du réservoir.

6. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

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

Routine d'exercice

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

7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

PROBLÈME	CAUSE	SOLUTION
La base est instable	1. Le sol n'est pas plat ou un objet se trouve sous le stabilisateur. 2. Les pieds du stabilisateur arrière n'ont pas été réglés et ne sont pas correctement mis à niveau.	1. Retirez l'objet. 2. Ajustez les pieds du stabilisateur arrière.
Bruit fort provenant des pièces mobiles.	Les pièces ne sont pas correctement serrées.	Serrez-les.
Le moniteur ne fonctionne pas correctement.	1. Les piles sont usées. 2. Les câbles ne sont pas correctement connectés.	1. Remplacer les piles 2. Connectez correctement les câbles.

Si aucune de ces situations ne correspond à votre problème, n'essayez pas de démonter ou de réparer la machine vous-même. Les réparations effectuées par des personnes inexpérimentées peuvent entraîner des blessures ou des mauvais fonctionnements. Veuillez contacter le Service Après-Vente Officiel de Cecotec. La réparation doit être effectuée par un

technicien autorisé et seules des pièces de rechange originales doivent être utilisées.

L'entretien non autorisé compromet l'utilisation sûre du produit et l'application de la politique de garantie.

8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07224

Produit : Drumfit Rower 10000 Neptuno

Poids maximum de l'utilisateur : 135 kg

Classe HC

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

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.

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous débarrasser de vos appareils électriques et électroniques et/ou des

batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.

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

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.

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb.1 und Abb.2

Nº	Beschreibung	Menge
1	Monitor	1
2	Haltegriff	1
3	Sattel	1
4	Schiene	1
5	Hintere Stabilisator	1
6	Fußstütze	2
7	Tank	1
8	Tankstopfen	1
9	Hauptstruktur	1
10	Bügelanschlussplatte	1
11	Monitorhalter	1
12/58	Flachschraube M8x15	4
13/60	Gleitführungsschraube M8x15	4
14/96	Schraube M8x15	6
15/71	Flache Unterlegscheibe OD16xID8x1.5	10
16/65	Anschlag der Schlittenführung	1
17/67	Sternschraube M5x15	1
18	Monitorschrauben M5x12	2

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

- Wasser-Rudergerät DrumFit Rower 10000 Neptuno
- Montage-Kit
- Diese Bedienungsanleitung
- 2 AA-Akkus für den Monitor

3. INSTALLATION

Schritt 1. Abb. 3

- Drehen Sie die Gleitschiene (4) und den Sattel (3) auf den Kopf.
- Schieben Sie den Sattel (3) auf die Gleitführung (4). Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (5) mit vier Unterlegscheiben (15) und vier Schrauben (14) an der Gleitschiene (4). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel fest.
- Setzen Sie dann den Gleitschienenanschlag (16) mit der Sternschraube (17) ein und ziehen Sie ihn fest.

Schritt 2. Abb. 4

Verbinden Sie die Kabel des Hauptrahmens (9) mit den Kabeln der Monitorhalterung (11). Befestigen Sie die Verbindungsplatte (10) mit zwei Unterlegscheiben (15) und zwei Schrauben (12) am Hauptrahmen (9). Ziehen Sie sie dann mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel fest.

Schritt 3. Abb. 5

Setzen Sie zunächst die Gleitführung (4) auf den Hauptrahmen (9). Setzen Sie dann vier Schrauben (13) und 4 Unterlegscheiben (15) in die seitlichen Löcher ein. Setzen Sie schließlich vier Flachschrauben (12) ein und sichern Sie sie mit dem Inbusschlüssel.

Schritt 4.

Verbinden Sie die beiden Datenkabel des Monitors mit denen der Monitorhalterung wie in der Abbildung gezeigt. Setzen Sie dann den Monitor (1) auf die Halterung (11) und befestigen Sie ihn mit zwei Kreuzschlitzschrauben (18).

Einstellung der Fußstützen

Der Pedalriemen ist verstellbar und kann an die Fußgröße des Benutzers angepasst werden.

Befüllung und Entleerung des Tanks

- Entfernen Sie den Einfülldeckel (8) von der Oberseite des Wassertanks (7).
- Um den Tank mit Wasser zu füllen, siehe Abb. 7. Stecken Sie einen Trichter in den Tank und verwenden Sie dann einen Becher oder einen Pumpensiphon und einen Eimer, um den Tank zu füllen. Verwenden Sie die Wasserstandsanzeige an der Seite des Tanks, um den gewünschten Wasserstand zu messen.
- Zum Entleeren des Tanks siehe Abb. 8. Stellen Sie einen Eimer neben das Paddel und pumpen Sie mit dem Pumpsiphon das Wasser aus dem Tank in den Eimer.
- Bringen Sie den Einfülldeckel (8) oben auf dem Wassertank (7) an. Wischen Sie überschüssiges Wasser ab, das möglicherweise außerhalb des Tanks verblieben ist.

WARNUNG:

- Füllen Sie den Wassertank mit sauberem Leitungswasser. Wasserreinigungsflüssigkeit hinzufügen (1 Behälter im Lieferumfang enthalten). Verwenden Sie niemals Poolchlor oder Bleichmittel. Dadurch wird der Tank beschädigt und die Garantie erlischt.
- Fügen Sie alle 6 Monate oder nach Bedarf Reinigungsflüssigkeit hinzu. Wenn das Wasser immer noch trüb ist, ersetzen Sie das Wasser im Tank.
- Trinken Sie das Wasser aus dem Tank nicht. Entsorgen Sie das Wasser, nachdem Sie es aus dem Tank gepumpt haben.

Wasserstand

- Die Wasserstandsanzeigen befinden sich an der Seite des Tanks. Die maximale Füllhöhe beträgt 6. Überschreiten Sie diese Grenze nicht. Wird der Tank über diesen Grenzwert hinaus befüllt, erlischt die Garantie.
- Der Widerstand des Geräts hängt vom Wasserstand im Tank ab. Stufe 1 ist der niedrigste Widerstand. Stufe 6 ist der höchste Widerstand.

4. BEDIENUNG DES MONITORS

Unser Monitor ermöglicht es dem Benutzer, ein personalisiertes Training durchzuführen, indem er seine Fortschritte verfolgt. Während Sie trainieren, können Sie die Dauer Ihres Trainings, die Anzahl der Wiederholungen, den Kalorienverbrauch, die Gesamtzahl der Wiederholungen seit der ersten Benutzung des Geräts, die während des Trainings zurückgelegte Strecke oder alles gleichzeitig anzeigen. Sie können sehen, wie sich seine Leistung mit der Zeit verbessert.

Automatisches Ein- und Ausschalten und Pause

Der Zähler schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch ab. Sie wird wieder aktiviert, wenn das Gerät in Betrieb ist oder wenn eine Taste gedrückt wird.

Tasten. Abb. 10

- **MODE:** Dient zur Auswahl der Funktion und zum Einschalten der Zähleranzeige.
- **SET:** Dient zum Einstellen der Werte für Zeit, Wiederholungen und Kalorienverbrauch, wenn Sie sich nicht im SCAN-Modus befinden.
- **RESET:** Drücken Sie diese Taste, um die Zeit, die Wiederholungen oder den Kalorienverbrauch auf Null zu setzen.

Funktionen:

- **SCAN:** Drücken Sie die Taste MODE, bis die Funktion SCAN erscheint. Auf dem Display werden alle Funktionen nacheinander in der folgenden Reihenfolge angezeigt: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT und TOTAL COUNT. Jede Funktion wird 6 Sekunden lang auf dem Display angezeigt.
- **TIME:** Zeigt die Gesamtzeit des Trainings an. (0:00-99:59)
- **COUNT:** Zeigt die Anzahl der während des Trainings durchgeführten Anschläge an. (0-9999)
- **TOTAL COUNT:** Zeigt die Gesamtzahl der Schläge seit der ersten Benutzung des Paddels an. (0-9999)
- **CAL:** Zeigt die Gesamtzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an. (0.0-9999)
- **ABSTAND:** Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Gesamtstrecke an.
- **UPM:** Zeigt die Schläge pro Minute während des Trainings an.
- **Betriebstemperatur:** 0-40 °C
- **Lagertemperatur:** -10-60°C

5. REINIGUNG UND WARTUNG

- Schmieren Sie die beweglichen Teile regelmäßig. Mindestens einmal im Jahr sollten Sie die Gleitschiene mit einem Schmierspray schmieren.
- Prüfen Sie immer alle Teile des Produkts, bevor Sie das Gerät benutzen, und ziehen Sie sie fest.
- Entfernen Sie angesammelten Staub und Schmutz mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts ein mildes Reinigungsmittel und vermeiden Sie chemische Lösungsmittel.
- Setzen Sie das Gerät nicht dem direkten Sonnenlicht aus.

Um das Ruder zu bewegen, heben Sie den hinteren Ausleger (5) an, bis die Transporträder des vorderen Auslegers den Boden berühren. Wenn die Räder auf dem Boden stehen, können Sie das Paddel leicht an den gewünschten Ort transportieren. Abb. 9

Wenn Sie das Paddel nicht benutzen, bewahren Sie es senkrecht auf, damit es weniger Platz

einnimmt. Wenn das Rudergerät länger als 1 Monat nicht benutzt wird, entleeren Sie das Wasser aus dem Tank.

6. FITNESSINFORMATION

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

Training

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

7. PROBLEMBEHEBUNG

PROBLEM	URSACHE	LÖSUNG
Die Basis ist instabil	1. Der Boden ist nicht eben oder es befindet sich ein Gegenstand unter dem Stabilisator. 2. Die hinteren Stützfüße wurden nicht eingestellt und sind nicht korrekt nivelliert.	1. Entfernen Sie das Objekt. 2. Stellen Sie die hinteren Stützfüße ein.
Übermäßiger Lärm von beweglichen Teilen	Teile sind nicht richtig angezogen	Ziehen Sie sie fest.
Das Display funktioniert nicht richtig	1. Die Batterien sind abgenutzt 2. Kabel sind nicht richtig angeschlossen	1. Ersetzen Sie sie 2. Schließen Sie die Kabel richtig an

Wenn keine dieser Situationen auf Ihr Problem zutrifft, versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu zerlegen oder zu reparieren. Reparaturen, die von unerfahrenen Personen durchgeführt werden, können zu Verletzungen oder schwerwiegenden Fehlfunktionen führen. Kontaktieren Sie den Technischen Kundendienst von Cecotec. Die Reparatur muss von einem autorisierten Techniker durchgeführt werden und es dürfen nur Originalersatzteile verwendet werden.

Unerlaubte Selbstwartung oder Instandhaltung beeinträchtigt die sichere Nutzung des Produkts und die Anwendung der Garantiebestimmungen.

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07224
Produkt: Drumfit Rower 10000 Neptuno
Maximales Benutzergewicht: 135 kg
Klasse HC

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.

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 y Fig.2

Nº	Descrizione	Quantità
1	Console	1
2	Maniglione	1
3	Sellino	1
4	Guida del sellino	1
5	Stabilizzatore posteriore	1
6	Poggiapiedi	2
7	Serbatoio dell'acqua sporca	1
8	Tappo del serbatoio	1
9	Telaio principale	1
10	Piastra di collegamento della staffa	1
11	Supporto della console	1
12/58	Vite piatta M8x15	4
13/60	Vite di guida scorrevole M8x15	4
14/96	Vite M8x15	6
15/71	Rondella piatta OD16xID8x1,5	10
16/65	Fermata della guida a scorrimento	1
17/67	Vite a stella M5x15	1
18	Viti per monitor M5x12	2

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

- Vogatore ad acqua DrumFit Rower 10000 Neptuno
- Kit di montaggio
- Il presente manuale di istruzioni
- 2 Pile AA per il monitor

3. MONTAGGIO

Passaggio 1. Fig. 3

- Capovolgere la guida di scorrimento (4) e la sella (3).
- Far scorrere la sella (3) sulla guida di scorrimento (4). Montare lo stabilizzatore posteriore (5) sulla guida di scorrimento (4) con quattro rondelle (15) e quattro viti (14). Serrare le viti con la chiave a brugola.
- Inserire quindi il fermo della guida di scorrimento (16) con la vite a stella (17) e serrarla.

Passaggio 2. Fig. 4

Collegare i cavi del telaio principale (9) con i cavi della staffa del monitor (11). Fissare la piastra di collegamento (10) al telaio principale (9) con due rondelle (14) e due viti (12). Quindi serrarli con la chiave in dotazione.

Passaggio 3. Fig. 5

Innanzitutto, posizionare la guida di scorrimento (4) sul telaio principale (9). Quindi inserire quattro viti (13) e 4 rondelle (15) nei fori laterali. Infine, inserire quattro viti piatte (12) e fissarle con la chiave a brugola.

Passaggio 4.

Collegare i due cavi dati del monitor con quelli della staffa del monitor come mostrato in figura. Posizionare quindi il monitor (1) sulla staffa (11) e fissare con due viti Phillips (18).

Regolazione dei poggiapiedi

La cinghia del pedale è regolabile e può essere adattata alle dimensioni del piede dell'utente.

Riempimento e svuotamento del serbatoio

- Rimuovere il tappo di riempimento (8) dalla parte superiore del serbatoio dell'acqua (7).
- Per riempire il serbatoio d'acqua, vedere la Fig. 7. Inserire un imbuto nella vasca, quindi utilizzare un becher o un sifone a pompa e un secchio per riempire la vasca. Per misurare il livello dell'acqua desiderato, utilizzare l'indicatore di livello dell'acqua posto sul lato del serbatoio.
- Per svuotare il serbatoio, fare riferimento alla Fig. 8. Posizionare un secchio accanto alla paletta e utilizzate il sifone per pompare l'acqua dal serbatoio al secchio.
- Montare il tappo di riempimento (8) sulla parte superiore del serbatoio dell'acqua (7). Eliminare l'acqua in eccesso che potrebbe essere rimasta all'esterno del serbatoio.

ATTENZIONE:

- Riempire il serbatoio dell'acqua con acqua di rubinetto pulita. Aggiungere il liquido di depurazione dell'acqua (1 contenitore incluso). Non utilizzare mai cloro o candeggina per piscine. Questo danneggia il serbatoio e annulla la garanzia.
- Aggiungere il liquido depurativo ogni 6 mesi o secondo necessità. Se l'acqua è ancora torbida, sostituire l'acqua nel serbatoio.
- Non bere l'acqua del serbatoio. Gettare l'acqua dopo averla pompata fuori dal serbatoio.

Livello dell'acqua

- Gli indicatori di livello dell'acqua si trovano sul lato del serbatoio. Il livello massimo di riempimento è 6. Non superare questo limite. Il riempimento del serbatoio oltre questo limite invalida la garanzia.
- La resistenza dell'apparecchiatura dipende dal livello dell'acqua nel serbatoio. Il livello 1 è la resistenza più bassa. Il livello 6 è quello di massima resistenza.

4. FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

Il nostro monitor consente all'utente di eseguire un allenamento personalizzato monitorando i propri progressi. Mentre ci si allena, è possibile visualizzare la durata dell'allenamento, il conteggio delle ripetizioni, le calorie bruciate, il conteggio totale delle ripetizioni dal primo utilizzo della macchina, la distanza percorsa durante l'allenamento o tutti questi dati contemporaneamente. È possibile vedere come le sue prestazioni migliorino nel tempo.

Accensione e spegnimento automatico e pausa

Il contatore si spegne automaticamente dopo 4 minuti di inattività. Si riattiva quando la macchina è in uso o quando si preme un pulsante qualsiasi.

Tasti. Fig. 10

- **MODE:** Serve a selezionare la funzione e ad accendere il display del contatore.
- **SET:** Si usa per impostare i valori di tempo, ripetizioni e calorie bruciate quando non si è in modalità **SCAN**.
- **RESET:** Premere per azzerare il valore del tempo, delle ripetizioni o delle calorie bruciate.

Funzioni

- **SCAN:** Premere il tasto **MODE** fino a visualizzare la funzione **SCAN**. Il display visualizza tutte le funzioni una per una nell'ordine seguente: **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **COUNT** y **TOTAL COUNT**. Ogni funzione viene visualizzata sul display per 6 secondi.
- **TIME:** Visualizza il tempo totale dell'allenamento. (0:00-99:59)
- **COUNT:** Visualizza il numero di corse effettuate durante l'allenamento. (0-9999)
- **TOTAL COUNT:** Visualizza il numero totale di colpi dal primo utilizzo della racchetta. (0-9999)
- **CAL:** Visualizza il totale di calorie bruciate durante l'allenamento. (0.0-9999)
- **DISTANZA:** Visualizza la distanza totale percorsa durante l'allenamento.
- **RPM:** Visualizza le corse al minuto durante l'allenamento.

- Temperatura di funzionamento: 0-40 °C
- Temperatura di conservazione: -10-60°C (°C)

5. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Lubrificare regolarmente le parti mobili. Almeno una volta all'anno è necessario lubrificare la guida di scorrimento con uno spray lubrificante.
- Controllare e serrare sempre tutte le parti prima di utilizzare l'apparecchio.
- Rimuovere la polvere e lo sporco accumulati con un panno asciutto o leggermente umido.
- Utilizzare un detergente delicato per pulire l'apparecchiatura ed evitare i solventi chimici.
- Non esporre la macchina alla luce diretta del sole.

Per spostare il remo, sollevare lo stabilizzatore posteriore (5) finché le ruote di trasporto dello stabilizzatore anteriore non toccano il suolo. Quando le ruote sono a terra, è possibile trasportare facilmente la pagaia nel luogo desiderato. Fig. 9

Quando non viene utilizzata, riporre la racchetta in verticale in modo che occupi meno spazio. Se il vogatore non viene utilizzato per più di 1 mese, svuotare l'acqua dal serbatoio.

6. 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. 11
- **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. 12
- **Raffreddamento:** stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 11

Routine di allenamento

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

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
La base è instabile	1. Il pavimento non è piano o c'è un oggetto sotto lo stabilizzatore. 2. Le gambe stabilizzatrici posteriori non sono state regolate e non sono correttamente livellate.	1. Rimuovere l'oggetto sotto lo stabilizzatore. 2. Regolare le gambe dello stabilizzatore posteriore.
Eccessiva rumorosità delle parti in movimento	Le parti non sono serrate correttamente	Serrarle.
Il display non funziona correttamente	1. Le batterie sono consumate 2. I cavi non sono collegati correttamente	1. Cambiare le pile 2. Collegare correttamente i cavi

Se nessuna di queste situazioni corrisponde al problema, non tentare di smontare o riparare la macchina da soli. Le riparazioni effettuate da persone inesperte possono provocare lesioni o gravi malfunzionamenti. Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica di Cecotec. Le riparazioni devono essere effettuate da un tecnico autorizzato e devono essere utilizzati solo pezzi di ricambio originali.

L'automanutenzione o la manutenzione non autorizzata compromettono l'uso sicuro dell'apparecchio e l'applicazione della politica di garanzia.

8. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07224
Prodotto: Drumfit Rower 10000 Neptuno
Peso massimo utente: 135 kg.
Classe HC

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

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 e Fig. 2

Nº	Descrição	Quantidade
1	Monitor	1
2	Pegas	1
3	Selim	1
4	Calha de deslizamento	1
5	Estabilizador traseiro	1
6	Apoios dos pés	2
7	Depósito	1
8	Tampa do depósito	1
9	Estrutura principal	1
10	Placa de ligação do suporte	1
11	Suporte do monitor	1
12/58	Parafuso plano M8x15	4
13/60	Parafuso da calha de deslizamento M8x15	4
14/96	Parafuso M8x15	6
15/71	Arruela plana OD16xID8x1.5	10
16/65	Batente da calha de deslizamento	1
17/67	Parafuso de estrela M5x15	1
18	Parafusos do monitor M5x12	2

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

- Remo de água Drumfit Rower 10000 Neptuno
- Kit de montagem
- Este manual de instruções
- 2 pilhas AA para o monitor

3. MONTAGEM

Passo 1. Fig. 3

- Vire a calha de deslizamento (4) e o selim (3) ao contrário.
- Deslize o selim (3) sobre a calha de deslizamento (4). Coloque o estabilizador traseiro (5) na calha de deslizamento (4) com arruelas (15) e quatro parafusos (14). Aperte os parafusos com a chave Allen.
- Em seguida, coloque o batente da calha de deslizamento (16) com o parafuso de estrela (17) e aperte-o.

Passo 2. Fig. 4

Ligue os cabos da estrutura principal (9) aos cabos do suporte do monitor (11). Fixe a placa de ligação (10) à estrutura principal (1) com duas arruelas planas (15) e dois parafusos planos (12). Em seguida, aperte-os com a chave fornecida.

Passo 3. Fig. 5

Em primeiro lugar, coloque a calha de deslizamento (4) na estrutura principal (9). De seguida, coloque quatro parafusos (13) e quatro arruelas (15) nos orifícios laterais. Por fim, coloque quatro parafusos planos (12) e fixe-os com a chave Allen.

Passo 4.

Ligue os dois cabos de dados do monitor com os do suporte do monitor, como indicado na figura. Em seguida, coloque o monitor (1) no suporte (11) e utilize dois parafusos (18) para o fixar.

Regulação dos apoios dos pés

A correia dos pedais é ajustável e pode ser adaptada ao tamanho do pé do utilizador.

Enchimento e esvaziamento do depósito

- Retire a tampa (8) da parte superior do depósito de água (7).
- Para encher o depósito de água, ver Fig. 7. Insira um funil no depósito, depois use um copo ou um sifão de bombeamento e um balde para encher o depósito. Utilize o indicador do nível de água na parte lateral do depósito para medir o nível de água pretendido.
- Para esvaziar o depósito, ver a Fig. 8. Coloque um balde ao lado da máquina e utilize o sifão de bombeamento para bombear a água do depósito para o balde.
- Coloque a tampa (8) da parte superior do depósito de água (7). Limpe qualquer excesso de água que possa ter ficado fora do depósito.

ATENÇÃO:

- Encha o depósito de água com água limpa. Adicione o líquido purificador de água (1 unidade incluída). Nunca utilize cloro ou lixívia de piscina. Isto danificará o depósito e anulará a garantia.
- Adicione o líquido purificador de 6 em 6 meses ou conforme necessário. Se a água continuar turva, substitua a água do depósito.
- Não beba a água do depósito. Deite fora a água depois de a ter bombeado para fora do depósito.

Nível da água

- Os indicadores do nível de água estão situados na parte lateral do depósito. O nível máximo de enchimento é 6. Não ultrapasse este limite. O enchimento do depósito acima deste limite implica a anulação da garantia.
- A resistência do equipamento depende do nível de água no depósito. O nível 1 é a resistência mais baixa. O nível 6 é a resistência mais alta.

4. FUNCIONAMENTO DO MONITOR

O nosso monitor permite ao utilizador realizar um treino personalizado, acompanhando os seus progressos. Enquanto treina, pode ver a duração do seu treino, a contagem de repetições, as calorias queimadas, a contagem total de repetições desde a primeira utilização da máquina, a distância percorrida durante o treino ou todas as anteriores ao mesmo tempo. Assim, pode ver como o seu desempenho melhora ao longo do tempo.

Ligar/Desligar e Paragem automática:

Depois de 4 minutos de inatividade, o monitor desligará automaticamente. Será novamente ativado quando a máquina estiver a ser utilizada ou quando for premido qualquer botão.

Botões. Fig. 10

- **MODE:** Utiliza-se para selecionar a função e para ligar o ecrã monitor.
- **SET:** Utiliza-se para definir os valores de tempo, repetições e calorias queimadas quando não está no modo SCAN.
- **RESET:** Prima-o para repor a zero o valor do tempo, das repetições ou das calorias queimadas.

Funções

- **SCAN:** Prima o botão **MODE** até aparecer a função **SCAN**. O ecrã apresentará todas as funções, uma a uma, pela seguinte ordem: **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **COUNT** e **TOTAL COUNT**. Cada função aparecerá no ecrã durante 6 segundos.
- **TIME:** Mostra o tempo total de treino. (0:00-99:59)
- **COUNT:** Apresenta o número de remadas efetuadas durante o treino. (0-9999).
- **TOTAL COUNT:** Apresenta o número total de remadas desde a primeira utilização do remo. (0-9999).
- **CAL:** Apresenta o número total de calorias queimadas durante o treino. (0.0-9999)
- **DISTÂNCIA:** Apresenta a distância total percorrida durante o treino.
- **RPM:** Apresenta as remadas por minuto durante o treino.
- Temperatura de funcionamento: 0-40 °C
- Temperatura de armazenamento: -10-60 °C

5. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Lubrifique regularmente as peças móveis. Lubrifique a calha de deslizamento pelo menos uma vez por ano com um spray lubrificante.
- Verifique e aperte sempre todas as peças do produto antes de utilizar o equipamento.
- Remova o pó e a sujidade acumuladas com um pano seco ou ligeiramente humedecido.
- Utilize um agente de limpeza suave para limpar o equipamento e evite solventes químicos.
- asdasdasquímicos.
- Não exponha a máquina à luz solar direta.

Para deslocar o remo, levante o estabilizador traseiro (5) até as rodas de transporte do estabilizador frontal tocarem no solo. Quando as rodas estiverem no solo, pode transportar facilmente o remo. Fig. 9

Quando não estiver a ser utilizado, guarde o remo na vertical para que ocupe menos espaço. Se a máquina de remo não for utilizada durante mais de 1 mês, esvazie a água do depósito.

6. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

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

Rotina de exercício

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

7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA	SOLUÇÃO
A base é instável.	1. O chão não é plano ou existe um objeto por baixo do estabilizador. 2. Os pés do estabilizador traseiro não foram ajustados e não estão corretamente nivelados.	1. Retire o objeto. 2. Ajuste os pés do estabilizador traseiro.
Ruído forte das peças móveis.	As peças não estão apertadas corretamente.	Aperte-as.
O monitor não funciona corretamente.	1. As pilhas estão gastas. 2. Os cabos não estão corretamente ligados.	1. Troque as pilhas. 2. Ligue os cabos corretamente.

Se nenhuma destas situações corresponder ao seu problema, não tente desmontar ou reparar a máquina por si próprio. As reparações efetuadas por pessoas inexperientes podem resultar em ferimentos ou avarias graves. Se tiver alguma dúvida, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec. A reparação deve ser efetuada por um técnico autorizado e só devem ser utilizadas peças sobressalentes originais.

A automanutenção ou manutenção não autorizada afetará a utilização segura do produto e a aplicação da política de garantia.

8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referências: 07224
Produto: Drumfit Rower 10000 Neptuno
Peso máximo do utilizador: 135 kg
Classe HC

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.

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.

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1 y Fig.2

Nº	Beschrijving	Aantal
1	Scherf	1
2	Roeistang	1
3	Zadel	1
4	Schuifgeleider	1
5	Achter stabilisator	1
6	Voetsteun	2
7	Reservoir	1
8	Dop van het reservoir	1
9	Hoofdframe	1
10	Bevestigingsplaat	1
11	Monitor houder	1
12/58	Platte schroef M8x15	4
13/60	Schuifgeleider schroef M8x15	4
14/96	Schroef M8x15	6
15/71	Platte sluitring OD16xID8x1,5	10
16/65	Schuifgeleider stop	1
17/67	Ster schroef M5x15	1
18	Monitor schroeven M5x12	2

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

- Roeimachine DrumFit Rower 10000 Neptuno
- Montage kit
- Handleiding
- 2 AA-batterijen voor de monitor

3. MONTAGE

Stap 1. Fig. 3

- Draai de schuifgeleider (4) en het zadel (3) om.
- Schuif het zadel (3) op de schuifgeleider (4). Monteer de achterste stabilisator (5) op de schuifgeleider (4) met vier sluitringen (15) en vier schroeven (14). Draai de schroeven vast met de inbussleutel.
- Monteer vervolgens de schuifgeleider stop (16) met de ster schroef (17) en draai deze vast.

Stap 2. Fig. 4

Verbind de kabels van het hoofdframe (9) met de kabels van de monitor houder (11). Bevestig de verbindingsplaat (10) aan het hoofdframe (9) met twee sluitringen (14) en twee schroeven (12). Draai ze vervolgens vast met de meegeleverde sleutel.

Stap 3. Fig. 5

Plaats eerst de schuifgeleider (4) op het hoofdframe (9). Plaats vervolgens vier schroeven (13) en 4 sluitringen (15) in de gaten aan de zijkant. Monteer ten slotte vier platte schroeven (12) en zet ze vast met de inbussleutel.

Stap 4. Fig. 6

Sluit de twee datakabels van de monitor aan op die van de monitorbeugel. Plaats vervolgens de monitor (1) op de houder (11) en gebruik twee monitor schroeven (18) om hem vast te zetten.

Aanpassing van de voetsteunen

De pedaalband is verstelbaar en kan worden aangepast aan de grootte van de voet van de gebruiker.

Het reservoir vullen en legen

- Verwijder de vuldop (8) van de bovenkant van het waterreservoir (7).
- Om het reservoir met water te vullen, zie Fig. 7. Steek een trechter in het reservoir en gebruik vervolgens een glas of hevelpomp en een emmer om het reservoir te vullen. Gebruik de waterpeilindicator aan de zijkant van het reservoir om het gewenste waterpeil te meten.
- Zie Fig. 8. Zet een emmer naast de roeimachine en gebruik de hevelpomp om het water uit het reservoir in de emmer te pompen.
- Plaats de vuldop (8) op de bovenkant van het waterreservoir (7). Veeg overtollig water weg dat mogelijk buiten het reservoir is achtergebleven.

PAS OP:

- Vul het waterreservoir met schoon kraanwater. Voeg waterzuiveringsvloeistof toe (1 container meegeleverd). Gebruik nooit zwembadchloor of bleekmiddel. Hierdoor raakt het reservoir beschadigd en vervalt de garantie.
- Voeg elke 6 maanden of wanneer nodig zuiveringsvloeistof toe. Als het water nog steeds troebel is, vervang dan het water in het reservoir.
- Drink het water uit het reservoir niet. Gooi het water weg nadat u het uit het reservoir heeft gepompt.

Water niveau

- De waterpeilindicatoren bevinden zich aan de zijkant van het reservoir. Het maximale vulniveau is 6. Deze limiet niet overschrijden. Als het reservoir boven deze limiet wordt gevuld, vervalt de garantie.
- De weerstand van de apparatuur hangt af van het waterniveau in het reservoir. Niveau 1 is de laagste weerstand. Niveau 6 is de hoogste weerstand.

4. WERKING VAN DE MONITOR

Met onze monitor kan de gebruiker een gepersonaliseerde training uitvoeren door zijn vooruitgang bij te houden. Terwijl u traint, kunt u de duur van uw training, het aantal herhalingen, het aantal verbrande calorieën, het totale aantal herhalingen sinds het eerste gebruik van het apparaat, de tijdens de training afgelegde afstand of al het bovenstaande tegelijkertijd bekijken. U kunt zien hoe de prestaties na verloop van tijd verbeteren.

Automatisch aan/uit en pauzeren

De teller schakelt automatisch uit na 4 minuten inactiviteit. Het wordt weer geactiveerd wanneer de machine in gebruik is of wanneer er op een knop wordt gedrukt.

Knoppen. Fig. 10

- **MODE:** Wordt gebruikt om de functie te selecteren en de teller weergave in te schakelen.
- **SET:** Wordt gebruikt om de waarden voor tijd, herhalingen en verbrande calorieën in te stellen wanneer het niet in de SCAN modus staat.
- **RESET:** Druk op om de waarde voor tijd, herhalingen of verbrande calorieën op nul te zetten.

Functies:

- **SCAN:** Druk op de knop MODE totdat de functie SCAN verschijnt. Het scherm toont alle functies één voor één in de volgende volgorde: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT en TOTAL COUNT. Elke functie verschijnt gedurende 6 seconden op het scherm.
- **TIME:** Geeft de totale tijd van de training weer. (0:00-99:59)
- **COUNT:** Toont het aantal uitgevoerde slagen tijdens de training. (0-9999)
- **TOTAL COUNT:** Toont het totale aantal slagen sinds het eerste gebruik van de roeimachine. (0-9999)
- **CAL:** Toont het totale aantal verbrande calorieën tijdens de training. (0.0-9999)
- **DISTANCIA:** Toont de totale afgelegde afstand tijdens de training.
- **RPM:** Toont slagen per minuut tijdens het trainen.
- **Werkings temperatuur:** 0-40 °C
- **Opslagtemperatuur:** -10-60°C

5. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

- Smeer bewegende onderdelen regelmatig. Minstens één keer per jaar moet u de schuifgeleider smeren met een smeerspray.
- Controleer en draai alle onderdelen van het product altijd vast voordat u de apparatuur gebruikt.
- Verwijder opgehoopt stof en vuil met een droge of licht vochtige doek.
- Gebruik een mild schoonmaakmiddel om de apparatuur schoon te maken en vermijd oplosmiddelen.
- Chemische stoffen.
- -Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht.

Om de roeimachine te verplaatsen, brengt u de achterste stabilisator (5) omhoog totdat de transportwielen van de voorste stabilisator de grond raken. Als de wielen op de grond staan, kunt u de roeimachine gemakkelijk vervoeren naar de gewenste locatie. Fig. 9

Als u de roeimachine niet gebruikt, berg hem dan verticaal op zodat hij minder ruimte inneemt. Als de roeimachine langer dan 1 maand niet gebruikt wordt, leeg dan het water uit het reservoir.

6. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

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

Sport routine

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

7. PROBLEEMOPLOSSING

PROBLEEM	OORZAAK	OPLOSSING
De basis is instabiel	1. De grond is niet vlak of er bevindt zich een voorwerp onder de stabilisator. 2. De achterste stabilisatiepoten zijn niet afgesteld en staan niet goed waterpas.	1. Verwijder het object. 2. Stel de achterste stabilisatiepoten af.
Overmatig lawaai van bewegende onderdelen	Onderdelen zijn niet goed vastgedraaid	Draai ze vast.
Het scherm werkt niet goed	1. De batterijen zijn versleten 2. Kabels zijn niet goed aangesloten	1. Verwissel de batterijen 2. Sluit de kabels correct aan

Als geen van deze situaties overeenkomt met uw probleem, probeer dan niet zelf het apparaat te demonteren of te repareren. Reparaties door onervaren personen kunnen letsel of ernstige

storingen tot gevolg hebben. Neem contact op met de Technische Dienst van Cecotec. De reparatie moet worden uitgevoerd door een erkende monteur en er mogen uitsluitend originele reserveonderdelen worden gebruikt.

Ongeoorloofd zelfonderhoud of onderhoud heeft invloed op het veilige gebruik van het product en de toepassing van het garantiebeleid.

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07224

Product: Drumfit Rower 10000 Neptuno

Maximaal gebruikersgewicht: 135 kg

Class HC

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 richtlijnen helpt het milieu te beschermen.

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.

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 veeleenvoudigd, 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 i Rys.2

Lp.	Opis	Ilość
1	Monitor	1
2	Uchwyt	1
3	Siodetko	1
4	Szyna	1
5	Stabilizator tylny	1
6	Podnóżek	2
7	Zbiornik	1
8	Korek zbiornika	1
9	Główna struktura	1
10	Podstawka do uchwytu monitora	1
11	Uchwyt monitora	1
12/58	Śruba płaska M8x15	4
13/60	Śruba do szyny M8x15	4
14/96	Śruba M8x15	6
15/71	Płaska podkładka OD16xID8x1.5	10
16/65	Ogranicznik szyny	1
17/67	Śruba krzyżakowa M5x15	1
18	Śruby do monitora M5x12	2

WAŻNE:

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

2. PRZED UŻYCIEM

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

Zawartość opakowania

- Wioślarz wodny DrumFit Rower 10000 Neptuno
- Zestaw do montażu
- Ta instrukcja obsługi
- 2 baterie AAA do monitora

3. MONTAŻ

Krok 1. Rys. 3

- Odwróć do góry nogami szynę (4) i siedetko (3).
- Umieść siedetko (3) na szynie (4). Przytwierdź tylny stabilizator (5) do szyny (4) używając czterech podkładek (15) i czterech śrub (14). Przykręć śruby używając klucza imbusowego.
- Następnie przykręć ogranicznik szyny (16) używając śruby krzyżakowej (17) i dokręć ją.

Krok 2. Rys. 4

Połącz przewody głównej struktury (9) z przewodami uchwytu monitora (11). Przymocuj podstawkę do uchwytu monitora (10) do głównej struktury (9) za pomocą dwóch podkładek (15) i dwóch śrub (12). Następnie dokręć je dołączonym kluczem.

Krok 3. Rys. 5

Najpierw umieść szynę (4) na głównej strukturze (9). Następnie włóż cztery śruby (13) i cztery podkładki (15) do bocznych otworów. Na koniec, włóż cztery śruby płaskie (12) i przykręć je używając klucza imbusowego.

Krok 4.

Połącz oba przewody transmisji danych monitora z przewodami w uchwycie monitora, tak jak na rysunku. Następnie umieść monitor (1) na uchwycie (11) i użyj dwóch śrub krzyżakowych (18) aby je przymocować

Ustawienie podnóżka

Paski pedałów są regulowane i mogą być dopasowane do stopy użytkownika.

Napełnianie i opróżnianie zbiornika.

- Wyjmij korek (8) znajdujący się w górnej części zbiornika na wodę (7).
- Napełnij zbiornik w sposób jaki pokazano na Rys. 7. Włóż lejek do zbiornika, następnie za pomocą szklanki lub pompki wodnej i wiadra napełnij zbiornik. Aby zmierzyć pożądany poziom wody, użyj wskaźnika poziomu wody znajdującego się z boku zbiornika.
- Opróżnij zbiornik jak pokazano na Rys. 8. Umieść wiadro obok wioślarza i za pomocą pompki wodnej przepompuj wodę ze zbiornika do wiadra.
- Włóż korek (8) do otworu w górnej części zbiornika na wodę (7). Usuń nadmiar wody, który mógł pozostać na zewnątrz zbiornika.

UWAGA:

- Napełnij zbiornik czystą wodą z kranu. Dodaj płyn do oczyszczania wody (1 pojemnik w zestawie). Nigdy nie używaj chloru do basenu ani wybielaczy. Spowoduje to uszkodzenie zbiornika i utratę gwarancji.
- Dodawaj płyn oczyszczający co 6 miesięcy lub w razie potrzeby. Jeśli woda jest nadal mętna, wymień wodę w zbiorniku.
- Nie pij wody ze zbiornika. Po wypompowaniu wody ze zbiornika wylej ją.

Poziom wody

- Wskaźniki poziomu wody znajdują się z boku zbiornika. Maksymalny poziom napełnienia wynosi 6. Nie przekraczaj limitu. Napełnienie zbiornika powyżej limitu spowoduje utratę gwarancji.
- Wytrzymałość sprzętu uzależniona jest od poziomu wody w zbiorniku. Poziom 1 to najniższy opór. Poziom 6 to najwyższy opór.

4. DZIAŁANIE MONITORA

Nasz monitor umożliwia użytkownikowi przeprowadzenie spersonalizowanego treningu poprzez śledzenie jego postępów. Podczas treningu możesz zobaczyć czas trwania treningu, liczbę powtórzeń, spalone kalorie, całkowitą liczbę powtórzeń wykonanych od pierwszego użycia maszyny, dystans przebyty podczas treningu lub wszystkie powyższe dane jednocześnie. W ten sposób możesz zobaczyć, jak z biegiem czasu poprawia się Twoja wydajność.

Automatyczne włączanie/wyłączanie i zatrzymanie.

Odliczanie wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności. Zostanie ponownie aktywowane, gdy urządzenie będzie używane lub po naciśnięciu dowolnego przycisku.

Przyciski. Rys. 10

- **MODE:** Służy do wyboru funkcji i włączenia ekranu licznika.
- **SET:** Służy do regulacji czasu, powtórzeń i spalonych kalorii, gdy urządzenie nie znajduje się w trybie SCAN.
- **RESET:** Naciśnij, aby zresetować wartość czasu, powtórzeń lub spalonych kalorii do zera.

Funkcje:

- **SCAN:** Naciskaj przycisk MODE, aż pojawi się funkcja SCAN. Na ekranie zostaną pokazane wszystkie funkcje, jedna po drugiej, w następującej kolejności: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT i TOTAL COUNT. Każda funkcja pojawi się na ekranie na 6 sekund.
- **TIME (czas):** Wyświetla całkowity czas treningu. (0:00-99:59)
- **COUNT:** Pokazuje liczbę podciągnięć wykonanych podczas treningu. (0-9999)
- **TOTAL COUNT:** Pokazuje całkowitą liczbę podciągnięć od pierwszego użycia urządzenia. (0-9999)
- **CAL:** Pokazuje całkowitą liczbę kalorii spalonych podczas treningu. (0,0-9999)
- **DISTANCE:** Pokazuje łączny dystans przebyty podczas treningu.
- **RPM:** Pokazuje liczbę podciągnięć na minutę podczas treningu.
- Temperatura pracy: 0-40 °C
- Temperatura przechowywania: -10-60°C

5. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Regularnie smaruj ruchome części. Smaruj szynę co najmniej raz w roku za pomocą sprayu smarującego.
- Przed użyciem urządzenia należy zawsze sprawdzić i dokręcić wszystkie jego części.
- Usuń nagromadzony kurz i brud suchą lub lekko wilgotną szmatką.
- Do czyszczenia sprzętu należy używać łagodnych detergentów i unikać rozpuszczalników chemicznych.
- Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Aby przenieść wioślarza, podnieś tylny stabilizator (5), aż koła transportowe przedniego stabilizatora dotkną podłoża. Kiedy koła znajdują się na podłożu, możesz z łatwością przetransportować wioślarza w wybrane miejsce. Rys. 9

Jeśli nie używasz wioślarza, przechowuj go w pozycji pionowej, aby zajmował mniej miejsca. Jeśli nie będziesz korzystać z wioślarza przez okres dłuższy niż 1 miesiąc, opróżnij zbiornik z wody.

6. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Prawidłowy trening powinien składać się z następujących kroków:

- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 11
- Trening: jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut.
(Ważne: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut). Rys. 12
- Wyciszenie: ćwiczenia na rozciąganie od 5 do 10 minut. Zwiększy to elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 11

Rutyna ćwiczeń

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

7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	POWÓD	ROZWIĄZANIE
Podstawa jest niestabilna	1. Podłoże nie jest płaskie lub pod stabilizatorem znajduje się jakiś przedmiot. 2. Tylne nóżki stabilizatora nie zostały wyregulowane i nie są odpowiednio wypoziomowane.	1. Usuń przedmiot. 2. Wyreguluj poziom tylnego stabilizatora.
Głośny dźwięk ruchomych części	Części nie są prawidłowo dokręcone.	Dokręć je.
Ekran nie działa prawidłowo	1. Baterie się wyczerpały. 2. Przewody nie są podłączone prawidłowo.	1. Wymień baterie. 2. Podłącz odpowiednio przewody.

Jeśli żadna z tych sytuacji nie odpowiada problemowi, nie próbuj samodzielnie demontować ani naprawiać urządzenia. Naprawy przeprowadzane przez niedoświadczonych osoby mogą

spowodować obrażenia lub poważne awarie. Skontaktuj się z Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec. Naprawę musi przeprowadzić autoryzowany specjalista, który może używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

Samodzielna lub nieautoryzowana konserwacja wpłynie na bezpieczeństwo użytkowania produktu i zastosowanie zasad gwarancji.

8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07224

Produkt: Drumfit Rower 10000 Neptuno

Maksymalna waga użytkownika: 135 kg.

Klasa HC

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

9. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



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

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

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

10. GWARANCJA I SERWIS POMOCY TECHNICZNEJ

Cecotec odpowiada przed użytkownikiem lub konsumentem końcowym 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. PRAWA AUTORSKIE

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

1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1 a Obr. 2

Č.	Popis	Počet
1	Monitor	1
2	Úchopová tyč	1
3	Sedlo	1
4	Kluzná lišta	1
5	Zadní stabilizátor	1
6	Opěrky nohou	2
7	Nádrž na vodu	1
8	Uzávěr nádrže na vodu	1
9	Hlavní rám	1
10	Spojovací deska držáku	1
11	Držák na monitor	1
12/58	Plochý šroub M8x15	4
13/60	Šroub pro upevnění kluzné lišty M8x15	4
14/96	Šroub M8x15	6
15/71	Plochá podložka OD16xID8x1.5	10
16/65	Hloubková zarážka pro upevnění kluzné lišty	1
17/67	Křížový šroub M5x15	1
18	Šrouby pro upevnění monitoru M5x12	2

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

2. PŘED POUŽITÍM

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

Obsah krabice

- Vodní veslovací trenažér DrumFit Rower 10000 Neptuno
- Montážní sada
- Tento návod k použití
- 2 baterie typu AA pro monitor

3. MONTÁŽ

Krok 1. Obr. 3

- Otočte kluznou lištu (4) a sedlo (3) vzhůru nohama.
- Sedlo (3) zasuňte do kluzné lišty (4). Připevněte zadní stabilizátor (5) ke kluzné liště (4) pomocí čtyř podložek (15) a čtyř šroubů (14). Šrouby utáhněte imbusovým klíčem.
- Poté nasadte hloubkovou záračku pro upevnění kluzné lišty (16) pomocí křížového šroubu (17) a utáhněte jej.

Krok 2. Obr. 4

Zapojte kabely hlavního rámu (9) s kabely držáku na monitor (11). Připevněte spojovací desku držáku (10) k hlavnímu rámu (9) pomocí dvou podložek (15) a dvou šroubů (12). Následně je utáhněte příloženým klíčem.

Krok 3. Obr. 5

Nejprve zasuňte kluznou lištu (4) do hlavního rámu (9). Poté do bočních otvorů vložte čtyři šrouby (13) a čtyři podložky (15). Nakonec nasadte čtyři ploché šrouby (12) a zajistěte je imbusovým klíčem.

Krok 4.

Propojte oba datové kabely monitoru s kabely držáku na monitor, jak je znázorněno na obrázku. Poté umístěte monitor (1) na držák (11) a pomocí dvou křížových šroubů (18) jej upevněte.

Nastavení opěrek nohou

Řemínek na pedálech je nastavitelný a lze jej přizpůsobit velikosti nohy uživatele.

Plnění a vyprazdňování nádrže

- Odstraňte plnicí uzávěr (8) z horní části nádrže na vodu (7).
- Pro naplnění nádrže na vodu viz Obr. 7. Do nádrže na vodu vložte trychtýř, poté použijte kádinku nebo sifon s čerpadlem a kbelík k naplnění nádrže. Pomocí indikátoru úrovně hladiny vody na boku nádrže naplňte nádrž na požadovanou úroveň hladiny vody.
- Pro vyprázdnění nádrže viz Obr. 8. Vedle trenažéru položte kbelík a pomocí čerpacího sifonu přečerpajte vodu z nádrže do kbelíku.
- Nasadte plnicí uzávěr (8) na horní část nádrže na vodu (7). Setřete přebytečnou vodu, která mohla zůstat na vnější straně nádrže.

POZOR:

- Nádrž na vodu naplňte čistou vodou z vodovodu. Přidejte kapalinu na čištění vody (součástí balení je 1 lahvička). Nikdy nepoužívejte bazénový chlór nebo bělidlo. Poškodí to nádrž a povede ke ztrátě záruky.
- Čistící kapalinu přidávejte každých 6 měsíců nebo podle potřeby. Pokud je voda stále zakalená, vyměňte vodu v nádrži.
- Nepijte vodu z nádrže. Po odčerpání vody z nádrže ji vylijte.

Úroveň hladiny vody

- Indikátory úrovně hladiny vody se nacházejí na boční straně nádrže. Maximální úroveň naplnění je 6. Tento limit nepřekračujte. Naplnění nádrže nad tento limit vede ke ztrátě záruky.
- Zátěž zařízení závisí na úrovni hladiny vody v nádrži. Úroveň 1 představuje nejnižší úroveň zátěže. Úroveň 6 představuje nejvyšší úroveň zátěže.

4. FUNGOVÁNÍ MONITORU

Náš monitor umožňuje uživateli provádět personalizovaný trénink sledováním jeho pokroku. Během tréninku si můžete zobrazit dobu trvání tréninku, počet opakování, spálené kalorie, celkový počet opakování od prvního použití stroje, vzdálenost ujetou během tréninku nebo všechny výše uvedené údaje současně. Tak můžete sledovat, jak se váš výkon v průběhu času zlepšuje.

Automatické zapnutí/vypnutí a pauza

Počítadlo se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti. Znovu se aktivuje, když je stroj v provozu nebo když se stiskne jakékoli tlačítko.

Tlačítka. Obr. 10

- **MODE:** Používá se k výběru funkce a k zapnutí displeje počítadla.
- **SET:** Používá se k nastavení hodnot času, opakování a spálených kalorií, pokud není v režimu SCAN.
- **RESET:** Stiskněte ho pro vynulování hodnoty času, opakování nebo spálených kalorií.

Funkce:

- **SCAN:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí funkce SCAN. Na displeji se postupně zobrazí všechny funkce, jedna za druhou, v následujícím pořadí: TIME, DISTANCE, CALORIES, COUNT a TOTAL COUNT. Každá funkce se zobrazí na displeji po dobu 6 sekund.
- **TIME:** Zobrazuje celkovou dobu tréninku. (0:00-99:59)
- **COUNT:** Zobrazuje počet záběrů provedených během tréninku. (0-9999)
- **TOTAL COUNT:** Zobrazuje celkový počet záběrů od prvního použití trenažéru. (0-9999)
- **CAL:** Zobrazuje celkový počet kalorií spálených během tréninku. (0.0-9999)
- **DISTANCE:** Zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou během tréninku.
- **RPM:** Zobrazuje počet záběrů za minutu během tréninku.
- Teplota při provozu: 0-40 °C
- Teplota při skladování: -10-60 °C

5. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Pravidelně promazávejte pohyblivé části. Alespoň jednou ročně byste měli kluznou lištu promazat mazacím sprejem.
- Před použitím zařízení vždy zkontrolujte a utáhněte všechny části přístroje.
- Odstraňte nahromaděný prach a nečistoty suchým nebo mírně navlhčeným hadříkem.
- K čištění zařízení použijte jemný čisticí prostředek a vyhněte se chemickým rozpouštědlům.
- Stroj nevystavujte přímému slunečnímu záření.

Pro přemístění trenažéru zvedněte zadní stabilizátor (5), až se přepravní kolečka předního stabilizátoru dotknou země. Když se kolečka dotýkají podlahy, trenažér můžete snadno přemístit na požadované místo. Obr. 9

Pokud trenažér nepoužíváte, skladujte ho ve svislé poloze, aby nezabíral tolik místa. Pokud veslovací trenažér nebudete používat déle než 1 měsíc, vyprázdněte vodu z nádrže.

6. 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. 11
- **Trénink:** jedná se o sérii cvičení trvajících 20 až 30 minut.
(Poznámka: během prvních týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 12
- **Ochlazení:** protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 11

Cvičební rutina

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

7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
Základna je nestabilní	- Podlaha není rovná nebo se pod stabilizátorem nachází nějaký předmět. - Patky zadního stabilizátoru nebyly nastaveny a nejsou správně nivelizovány.	- Odstraňte předmět. - Nastavte patky zadního stabilizátoru.
Hlasitý hluk z pohyblivých dílů	Díly nejsou dostatečně utaženy	Dotáhněte je.
Displej nefunguje správně	- Baterie jsou opotřebované - Kabely nejsou správně zapojeny	- Vyměňte baterie - Kabely připojte správně

Pokud žádná z těchto situací neodpovídá vašemu problému, nepokoušejte se stroj rozebírat nebo opravovat sami. Opravy prováděné nezkušenými osobami mohou vést ke zranění nebo vážným poruchám v provozu. Obratě se na Technický servis společnosti Cecotec. Opravu musí provést autorizovaný technik a musí být použity pouze originální náhradní díly.

Vlastní údržba nebo neoprávněná údržba má vliv na bezpečné používání výrobku a na uplatnění záručních podmínek.

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07224

Výrobek: Drumfit Rower 10000 Neptuno

Maximální hmotnost uživatele: 135 kg

Třída HC

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

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 přispívá 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.

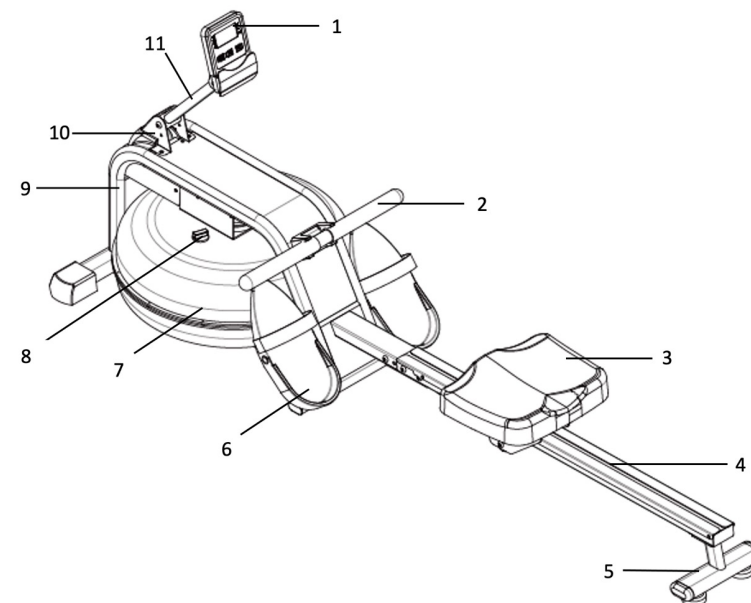


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 1

	12	M8*15	4pcs		15	OD16*ID8*1.5	10pcs
	13	M8*15	6pcs		17	M5*15	1pcs
	14	M8*15	4pcs				
	16		1pc				
		S5	1pc		#75	S13-15	1pc

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

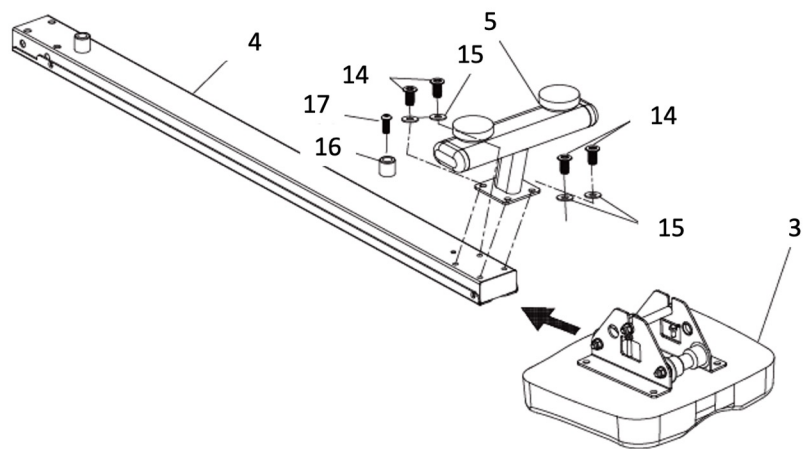


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

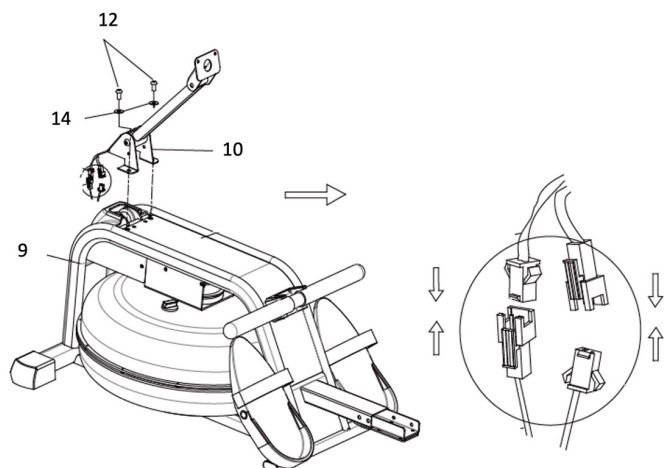


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

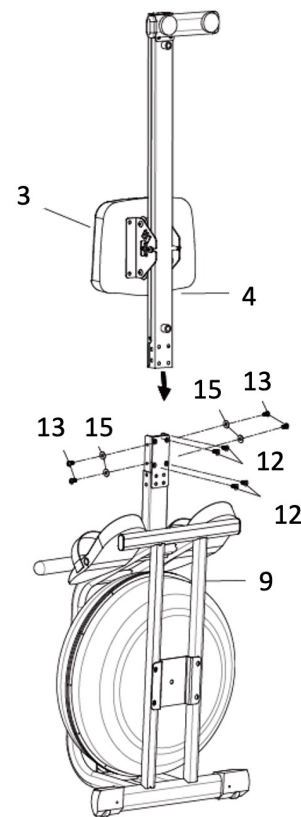


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

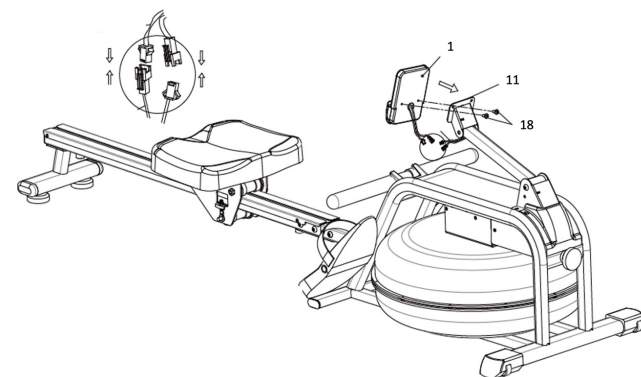


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

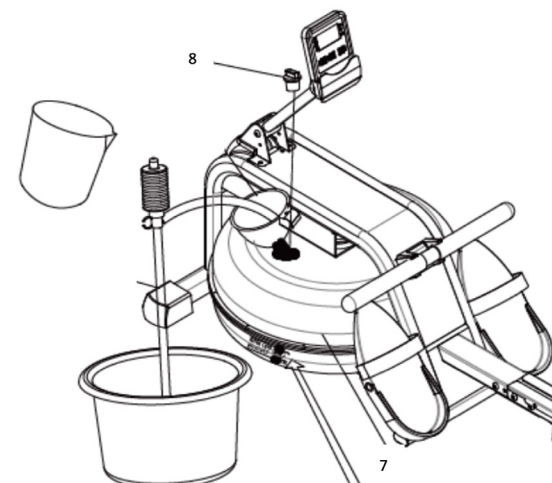


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

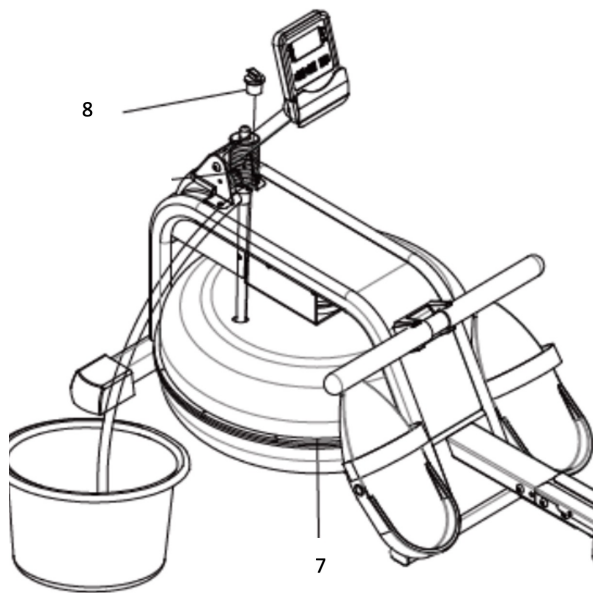


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8

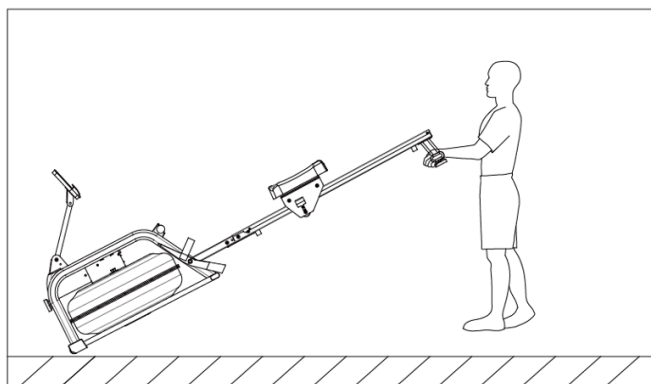


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 9

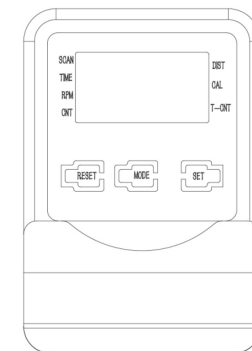


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 10



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

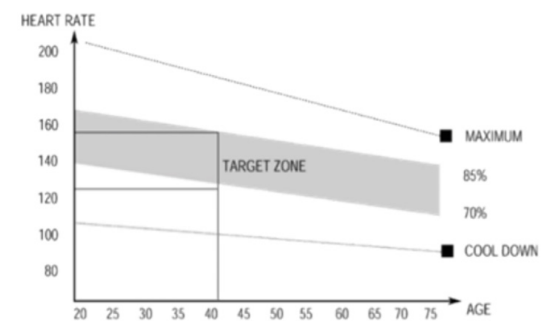


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 12

www.cecotec.es

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