

cecotec

DRUMFIT ELLIPTICAL 8000 MAGNO

Орбитрек з моторизованим магнітним опором/
Орбитрек с моторизованным магнитным сопротивлением/
Magnetic resistance elliptical bike



DRUMFIT

Інструкція користувача
Инструкция пользователя
Instruction manual

Інструкція з техніки безпеки	1
Инструкция по технике безопасности	5
Safety instructions	10

ЗМІСТ

1. Компоненти пристрою	14
2. Перед першим використанням	16
3. Складання пристрою	16
4. Експлуатація	17
5. Чищення та технічне обслуговування	18
6. Поради з вправ	18
7. Усунення несправностей	19
8. Технічні характеристики	20
9. Утилізація старих електроприладів	20
10. Сервісне обслуговування та гарантія	20
11. Авторське право	20

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компоненты устройства	21
2. Перед первым использованием	23
3. Сборка устройства	23
4. Эксплуатация	24
5. Советы по упражнениям	25
6. Чистка и техническое обслуживание	25
7. Устранение неполадок	28
8. Технические характеристики	27
9. Утилизация старых электроприборов	27
10. Служба технической поддержки и гарантия	27
11. Авторские права	27

INDEX

1. Parts and components	28
2. Before use	30
3. Product assembly	30
4. Operation	31
5. Cleaning and maintenance	31
6. Information on exercising	32
Troubleshooting	33
8. Technical specifications	33
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	34
10. Technical support and warranty	34
11. Copyright	34

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Уважно прочитайте ці інструкції перед використанням пристрою. Збережіть цю інструкцію з експлуатації для використання в майбутньому або для нових користувачів.

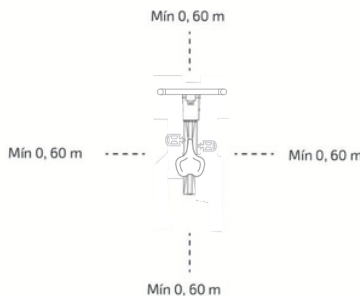
- Прочитайте всю інструкцію перед складанням і використанням пристрою. Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто тільки при правильному складанні, обслуговуванні та використанні пристрою. Ви несете відповідальність за те, щоб кожен користувач був поінформований про попередження та запобіжні заходи, зазначені в цій інструкції.

- Перед початком тренування рекомендується проконсультуватися з лікарем, якщо у вас є які-небудь проблеми зі здоров'ям або фізичний стан, які можуть становити ризик для вашої безпеки або ускладнювати правильне використання велотренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки через частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.

- Слідкуйте за сигналами свого тіла. Неправильні або надмірні вправи можуть погіршити ваше здоров'я. Припиніть заняття, якщо у вас виникнуть будь-які з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, запаморочення або нудота. Якщо у вас виникне будь-який з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати тренування.

- Цей пристрій можуть використовувати діти віком від 8 років і старші, а також особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями або з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони перебувають під наглядом або проінструктовані щодо використання пристрою безпечним способом і розуміють пов'язані з цим небезпеки. Діти не повинні гратися з пристроєм. Чищення та обслуговування не повинні виконуватися дітьми без нагляду.

- Не допускайте дітей і тварин до зони складання, оскільки дрібні деталі можуть викликати задуху при проковтуванні.
- Не допускайте дітей і домашніх тварин до тренажера. Не дозволяйте дітям використовувати його та/або грати з ним. Він призначений тільки для дорослих.
- Використовуйте пристрій на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом.
- Перед використанням обладнання переконайтеся, що гвинти та гайки надійно закріплені.
- Рівень безпеки пристрою можна підтримувати тільки шляхом регулярного огляду на предмет пошкоджень та/або ознак зносу.
- Завжди використовуйте пристрій так, як зазначено в цьому посібнику. Якщо ви виявите будь-який несправний компонент під час складання або перевірки пристрою або якщо ви почуєте будь-який незвичайний шум, що виходить від нього під час використання, припиніть його використання. Не використовуйте пристрій, поки проблема не буде вирішена.
- Переконайтеся, що у вас достатньо місця, щоб розкласти деталі перед початком роботи. Залиште не менше 0,6 м вільного простору з кожного боку тренажера на випадок надзвичайної ситуації. Ви можете розділити вільний простір з іншими пристроями поблизу. Завжди перевіряйте, щоб ніякі предмети не блокували простір навколо тренажера. (Див. мал. нижче).



- Під час використання пристрою носіть відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може зачепитися за велотренажер або обмежити чи перешкодити руху.

УВАГА: даний тренажер не призначений для високоточних завдань. Це обладнання класу НС.

- УВАГА: цей велотренажер працює за інерцією. Будьте обережні під час руху і переконайтеся, що він повністю зупинився, перш ніж спускатися, оскільки інерція маховика і педалей може завдати травми вам або іншим.

- Максимальна вага користувача: 110 кг.

- Не рекомендується використовувати пристрій на відкритому повітрі.

- Цей пристрій призначений тільки для домашнього використання і не призначений для барів, ресторанів, фермерських будинків, готелів, мотелів і офісів.

- Пристрій не підходить для терапевтичних цілей.

- При підйомі або переміщенні обладнання необхідно дотримуватися обережності, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте правильні методи підйому та/або допомогу.

- УВАГА: датчики частоти серцевих скорочень можуть бути неточними, оскільки це не медичний пристрій. Датчики можуть надати вам приблизну інформацію про частоту серцевих скорочень. Якщо ви відчуєте будь-який дискомфорт, негайно припиніть тренування. Це може бути небезпечно для вашого здоров'я. Якщо дискомфорт зберігається, негайно зверніться до найближчого медичного центру.

- Якщо необхідний ремонт, зверніться до постачальника за додатковою інформацією або зв'яжіться зі службою підтримки клієнтів Secotec.
- Якщо будь-які частини виступають із пристрою, вони можуть заважати руху користувача.

Інструкції з використання батареї

- Не спалюйте і не піддавайте батареї впливу високих температур, оскільки вони можуть вибухнути. - У екстремальних умовах може статися витік рідини з батарей. Не торкайтеся рідини, що витікає з батарей. Якщо рідина потрапила на шкіру, негайно промийте її водою з милом. Якщо рідина потрапила в очі, негайно промийте їх чистою водою протягом щонайменше 10 хвилин і зверніться за медичною допомогою. Надягайте рукавички для роботи з батареєю і негайно утилізуйте її відповідно до місцевих правил.
- Уникайте контакту батарей з дрібними металевими предметами, такими як скріпки, монети, ключі, цвяхи або гвинти.
- Не втручайтеся в роботу батарей будь-яким чином.
- Батареї необхідно витягти для безпечної утилізації пристрою.
- Зберігайте батареї в недоступному для дітей місці, якщо існує ризик проковтування.
- Проковтування батарей може призвести до опіків, перфорації м'яких тканин і смерті. Це може призвести до серйозних опіків протягом двох годин після проковтування.
- У разі проковтування батарей негайно зверніться за медичною допомогою.
- Клеми живлення батарей не повинні бути закорочені.
- Якщо пристрій буде зберігатися протягом тривалого періоду часу, рекомендується вийняти батареї.
- Батареї повинні бути вставлені в правильному положенні. При заміні батарей перевірте полярність.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимательно прочтите эти инструкции перед использованием устройства. Сохраните это руководство по эксплуатации для использования в будущем или для новых пользователей.

- Прочитайте все руководство перед сборкой и использованием устройства. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только при правильной сборке, обслуживании и использовании устройства. Вы несете ответственность за то, чтобы каждый пользователь был проинформирован о предупреждениях и мерах предосторожности, указанных в этом руководстве.

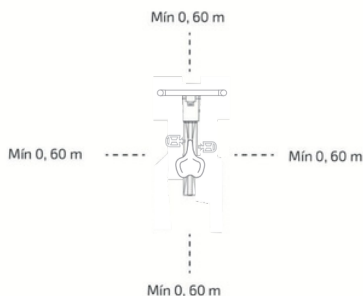
- Перед началом тренировки рекомендуется проконсультироваться с врачом, если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем или физическое состояние, которые могут представлять риск для вашей безопасности или затруднять правильное использование велотренажера. Совет врача необходим, если вы принимаете лекарства из-за частоты сердечных сокращений, артериального давления или уровня холестерина.

- Следите за сигналами своего тела. Неправильные или чрезмерные упражнения могут ухудшить ваше здоровье. Прекратите занятия, если у вас возникнут какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникнут какие-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать тренировки.

- Это устройство могут использовать дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они находятся под присмотром или проинструктированы об использовании устройства безопасным способом и понимают связанные с

этим опасности. Дети не должны играть с устройством. Чистка и обслуживание не должны выполняться детьми без присмотра.

- Не допускайте детей и животных в зону сборки, так как мелкие детали могут вызвать удушье при проглатывании.
- Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Не позволяйте детям использовать его и/или играть с ним. Он предназначен только для взрослых.
- Используйте устройство на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра.
- Перед использованием оборудования убедитесь, что винты и гайки надежно закреплены.
- Уровень безопасности устройства можно поддерживать только путем регулярного осмотра на предмет повреждений и/или признаков износа.
- Всегда используйте устройство так, как указано в данном руководстве. Если вы обнаружите какой-либо неисправный компонент во время сборки или проверки устройства или если вы услышите какой-либо необычный шум, исходящий от него во время использования, прекратите его использование. Не используйте устройство, пока проблема не будет решена.
- Убедитесь, что у вас достаточно места, чтобы разложить детали перед началом работы. Оставьте не менее 0,6 м свободного пространства с каждой стороны тренажера на случай чрезвычайной ситуации. Вы можете разделить свободное пространство с другими устройствами поблизости. Всегда проверяйте, чтобы никакие предметы не блокировали пространство вокруг тренажера. (См. рис. ниже).



- Надевайте подходящую одежду во время использования устройства. Избегайте ношения свободной одежды, которая может застрять в велотренажере или которая может ограничить или помешать движению.
- ВНИМАНИЕ: данный тренажер не предназначен для высокоточных назначений. Это оборудование класса НС.
- ВНИМАНИЕ: этот велотренажер работает по инерции. Будьте осторожны во время движения и убедитесь, что он полностью остановился, прежде чем спускаться, так как инерция маховика и педалей может нанести травму вам или другим.
- Максимальный вес пользователя: 110 кг.
- Не рекомендуется использовать устройство на открытом воздухе.
- Данное устройство предназначено только для домашнего использования и не предназначено для баров, ресторанов, фермерских домов, гостиниц, мотелей и офисов.
- Устройство не подходит для терапевтических целей.
- При подъеме или перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные методы подъема и/или помощь.

- **ВНИМАНИЕ:** датчики частоты сердечных сокращений могут быть неточными, поскольку это не медицинское устройство. Датчики могут предоставить вам приблизительную информацию о частоте сердечных сокращений. Если вы почувствуете какой-либо дискомфорт, немедленно прекратите тренировку. Это может быть опасно для вашего здоровья. Если дискомфорт сохраняется, немедленно обратитесь в ближайший медицинский центр.

- Если требуется ремонт, обратитесь к поставщику за дополнительной информацией или свяжитесь со службой поддержки клиентов Cecotec.

- Если какие-либо части выступают из устройства, они могут мешать движению пользователя.

Инструкции по использованию батареи

- Не сжигайте и не подвергайте батареи воздействию высоких температур, так как они могут взорваться. – Утечки из батарей могут произойти в экстремальных условиях. Не прикасайтесь к любой жидкости, вытекающей из батарей.

Если жидкость попала на кожу, немедленно промойте ее водой с мылом. Если жидкость попала в глаза, немедленно промойте их чистой водой в течение как минимум 10 минут и обратитесь за медицинской помощью. Надевайте перчатки для работы с батареей и немедленно утилизируйте ее в соответствии с местными правилами.

- Избегайте контакта батарей с мелкими металлическими предметами, такими как скрепки, монеты, ключи, гвозди или винты.

- Не вмешивайтесь в работу батарей каким-либо образом.

- Батареи необходимо извлечь для безопасной утилизации устройства.

- Храните батареи в недоступном для детей месте, если существует риск проглатывания.

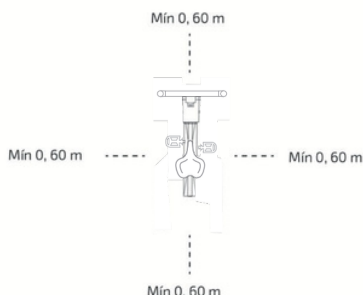
- Проглатывание батарей может привести к ожогам, перфорации мягких тканей и смерти. Это может привести к серьезным ожогам в течение двух часов после проглатывания.
- В случае проглатывания батарей немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Клеммы питания батарей не должны быть закорочены.
- Если устройство будет храниться в течение длительного периода времени, рекомендуется извлечь батареи.
- Батареи должны быть вставлены в правильном положении. При замене батарей проверьте полярность.

SAFETY INSTRUCTIONS

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

- Read the entire manual before assembling and using the machine. The product will only be safe if it is properly assembled, cared for and used correctly. It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- Before starting a training session, it is recommended that you consult your doctor if you have any adverse health or physical condition that may pose a risk to your safety or make it difficult to use the exercise bike properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your training.
- This machine can be used by children aged 8 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.
- 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 it and/or play with the machine. It is designed for adults only.
- Use the exercise bike on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- Make sure that the screws and nuts are securely fastened before using the machine.
- The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Use the machine as indicated in this instruction manual. If you find any defective component while assembling or checking the machine, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop using it. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting. Leave a free space of at least 0.6 m in front of all access areas of the machine in case of emergency. You can share the access areas with another machine nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.



- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.

- **WARNING:** this training machine is not suitable for high-precision purposes. This equipment is HC class.
- **WARNING:** this machine operates by means of a flywheel. Be careful when in motion and ensure that it completely stops before getting down, as the inertia of the flywheel and pedals could cause injury to yourself or others.
- Maximum user weight: 110 kg.
- It is not recommended for outdoor use.
- This machine is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- The air bike is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or assistance.
- **WARNING:** the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information. If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- If any parts protrude from the machine, they may interfere with the user's movement.

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.

1. КОМПОНЕНТИ ПРИСТРОЮ

Мал. 1 (с.)

Елемент №.	Опис	Кіл-ть
1	Основна рама	1
2L/R	Педальна трубка	2
3L/R	Рукоятка керма	2
4L/R	Ліве та праве кермо	2
5	Стійка	1
6	Фіксована ручка	1
7	Задній стабілізатор	1
8	Нейлонова гайка M10	4
9	Шестигранний гвинт M8x55	4
10	Передній нижній стабілізатор	1
11	Задні стабілізуючі ніжки	2
12L/R	Педальна трубчаста муфта	2
13	Пластикова втулка	10
14	D-подібна шайба Ø16	4
15	Натискна шайба Ø19	4
16	Шестигранний гвинт M8x20	4

17	Верхній задній захист	1
18	Нижній задній захист	1
19	Гвинт st4x20 ø8	13
20	Шестигранний болт M10x65	2
21	Ступиця	4
22	Плоска шайба ø10	4
23	Нейлонова гайка M8	10
24L/R	Педаль	2
25	Шестигранний болт M8x45	6
26L/R	Передній захист	4
27	Гвинт (M10~85)	2
28	Плоска шайба ø28	4
29L/R	Ніжки заднього стабілізатора	2
30	Захист	2
31	Захист	10
32	Болт з квадратним підголовником M8x55	4
33	Деформована шайба ø8	10

34	Нейлонова гайка M8X16	4
35	Пінопластова ручка	2
36	Кругла кришка	2
37	Довгий вал	1
38	Гвинт	2
39	Захист	1
40	Передній захист	1
41	Пінопластова ручка	2
42	Шестигранний болт M8x15	8
43	Оздоблення	2
44	Кабель датчика серцевого ритму	2
45	Плоска шайба ø5	2
46	Гвинт st4x20 ø8	2
47	Обшивка	2
48	Консоль	1
49	З'єднувальний кабель	1
50	Гвинт M5x10	4
51	Ручка опору	1
52	Плоска шайба ø8	10
53	Кабель датчика	1

54	Кабель опору	1
55	Шестигранний болт M6	2
56	Розпірка Ø6	6
57	U-подібна шайба	2
58	Запобіжний штифт	2
59	Шестигранна гайка M10	2
60	Вал колеса	1
61	Гвинт M8x50	1
62	Ремінь	1
63	Кривошип ремня	1
64	Шестигранний болт M8x12	1
65	Шестигранна гайка M6	4
66	Головний вал	1
67	Ремінь	1
68	Гвинти Ø20	2
69	Кривошип ремня	1
70	Шестигранна гайка M6	4
71	Підшипник	2
72	Кривошип	2
73	Шестигранна гайка M10	2

74	Гвинт ST4.2x2	16
75L/R	Захисний кожух ланцюга	2
76	Гвинт ST4.2x25	10
77L/R	Передній кожух	2
78	Маленька пластикова кришка	2

79	Маховик	2
80	Гвинт	1
81	Гвинт ST2.9x9	6
82	Деформована шайба	1

ПРИМІТКА:

Малюнки в цьому посібнику є схематичними зображеннями і можуть не повністю відповідати пристрою.

2. ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ

- Цей прилад упакований таким чином, щоб захистити його під час транспортування. Вийміть пристрій із коробки та видаліть всі пакувальні матеріали. Ви можете зберігати оригінальну коробку та інші елементи пакування в надійному місці. Це допоможе уникнути пошкодження пристрою під час транспортування в майбутньому. У разі утилізації оригінальної упаковки переконайтеся, що всі пакувальні матеріали перероблені відповідним чином.
- Переконайтеся, що всі деталі та компоненти включені та в хорошому стані. Якщо якась деталь відсутня або в поганому стані, негайно зверніться до офіційної служби технічної підтримки Cecotec.

Вміст коробки

- Тренажер DrumFit Elliptical 8000 Magno
- Посібник з експлуатації
- Інструменти
- Акумулятори

3. СКЛАДАННЯ ПРИСТРОЮ

Крок 1:

Встановіть передній нижній стабілізатор (10) та задній стабілізатор (7) у основну раму (1) за допомогою чотирьох шестигранних гвинтів (9). Мал. 2 (с.)

Крок 2:

З'єднайте з'єднувальний кабель (49) з кабелем датчика (53). Потім встановіть стійку (5) у основну раму (1) за допомогою шестигранного болта (42), двох плоских шайб (52) та чотирьох вигнутих шайб (33). Мал. 3 (с.)

Крок 3:

А. Вставте довгий вал (37) у стійку (5), потім встановіть важіль керма (3L/R) у стійку (5) за допомогою двох шестигранних гвинтів (16), двох шайб тиску (15), двох D-подібних шайб (14) та двох гвинтів (38).

В. Закріпіть педаль (24L/R) на муфті педальної трубки двома шестигранними болтами (20), двома плоскими шайбами (22) та двома нейлоновими гайками (8).

С. Потім встановіть педаль (24L/R) в основну раму (1) двома шестигранними гвинтами (16), двома шайбами високого тиску (15) та двома D-подібними шайбами (14). Мал. 4 (с.)

Крок 4:

А. Пропустіть кабель серцевого ритму (44) через фіксовану ручку (6), а потім встановіть фіксовану ручку (6) у стійку (5) двома шестигранними болтами (42) та двома гнутими шайбами (33).

В. Встановіть ліве та праве кермо (4L/R) у важіль керма (3L/R) чотирма болтами з квадратним підголовником (32), чотирма гнутими шайбами (33) та чотирма нейлоновими гайками (34). Мал. 5 (с.).

Крок 5:

А. Підключіть кабель серцевого ритму (44) і кабель (49) до консолі. Після цього встановіть їх у стійку (5) за допомогою чотирьох гвинтів (50).

В. Встановіть праву та ліву педалі (24L/R) у вузол педальної трубки (2L/R) за допомогою шести шестигранних болтів (25) та шести нейлонових гайок (23). Мал. 6 (с.).

Крок 6:

А. Встановіть лівий верхній задній щиток (17) та лівий нижній задній щиток (18) у ліву педальну трубку (2L) за допомогою двох гвинтів (19).

В. Встановіть передні щитки (26L/R) на передню частину лівої педальної трубки (2L).

С. Встановіть протектори (30, 31) на лівий важіль керма (3L) за допомогою двох гвинтів (81).

Д. Повторіть процес з правим важелем керма (3R). Мал. 7 (с.).

4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Регулювання опору

Щоб відрегулювати рівень опору, просто використовуйте ручку регулювання на основній рамі. Щоб збільшити опір, поверніть ручку за годинникову стрілкою (+);

5. ЧИЩЕННЯ І ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Періодично змащуйте рухомі частини, щоб запобігти передчасному зносу.
- Перед використанням тренажера оглядайте та затягуйте усі деталі.
- Тренажер можна чистити злегка вологою тканиною та м'яким неабразивним миючим засобом.
- Не намагайтеся ремонтувати тренажер самостійно. Якщо у вас виникли труднощі зі складанням або експлуатацією велотренажера або якщо ви вважаєте, що будь-яка деталь відсутня, зверніться до офіційної служби технічної підтримки Cescotec.

Примітка: частота очищення та обслуговування залежить від частоти та інтенсивності використання.

6. ПОРАДИ З ВПРАВ

- Успішна програма вправ складається з трьох частин: розминка, аеробні вправи та затримка. Виконуйте всю програму не менше двох-трьох разів на тиждень, відпочиваючи один день між тренуваннями. За кілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до чотирьох-п'яти разів на тиждень.
- Ніколи не починайте тренування без розминки. Перед початком кожного тренування рекомендується підготувати тіло до більш інтенсивних вправ, розігріваючи та розтягуючи м'язи, збільшуючи кровообіг та пульс та постачаючи більше кисню до м'язів. Щоб зменшити скутість, наприкінці кожного тренування охолоджуйте своє тіло, повторюючи ці вправи. Пропонуються такі вправи для розминки та затримки:

Обертання головою

Поверніть голову вправо один раз, доки не відчуєте легкий натяг у лівій частині шиї. Потім поверніть голову назад один раз, витягаючи підборіддя до стелі та залишаючи рот відкритим. Повторіть дію, повернувши голову вліво один раз. Зрештою, опустіть голову на груди.

Підйом плеча

Підніміть праве плече до вуха один раз. Потім підніміть ліве плече, опускаючи праве.

Розтяжка з боків

Розведіть обидві руки в сторони та обережно підніміть їх над головою. Витягніть праву руку якнайдалі до стелі один раз. Повторіть це з лівою рукою.

Розтяжка квадрицепсів

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, візьміться за кісточку і обережно підтягніть п'яту до сідниць, доки не відчуєте натяг передньої частини стегна. Підтягніть п'яту якомога ближче до сідниць. Утримуйте протягом 15 секунд і повторіть із лівою ногою.

Розтяжка внутрішньої частини стегна

- Сядьте на підлогу, поставивши підшви ніг разом та розгорнувши коліна назовні. Підтягніть ноги якомога ближче до внутрішньої частини стегон.
- Обережно підштовхніть коліна до підлоги. Утримуйте протягом 15 секунд.

Торкання стоп

Повільно нахиліться вперед у талії, дозволяючи спині та плечам розслабитися, коли ви тягнете кінчики пальців рук до пальців ніг. Потягніться вниз якнайдалі і утримуйте положення протягом 15 секунд.

Розтяжка підколінного сухожилля

Витягніть праву ногу. Покладіть підшву лівої ноги на внутрішню частину правого стегна. Потягніться до шкарпетки якнайдалі. Утримуйте це положення протягом 15 секунд. Розслабтеся і повторіть з лівою ногою.

Розтяжка литкового м'яза/ахіллового сухожилля

Притуліться до стіни, поставивши праву ногу перед лівою ногою і витягніть руки перед собою. Тримайте ліву ногу витягнутою, а праву стопу на підлозі. Потім зігніть праву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни. Утримуйте положення протягом 15 секунд та повторіть з іншою ногою.

7. УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Причини	Рішення
База нестійка	1. Земля нерівна чи під стабілізатором знаходиться предмет. 2. Заглушки заднього стабілізатора не вирівнялися під час регулювання	1. Заберіть предмет. 2. Затягніть заглушки заднього стабілізатора.
Кермо нестійке	Болти ослаблені.	Затягніть болти.
Гучний шум від частин, що рухаються	Деталі не затягнуті належним чином.	Затягніть їх.

8. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул пристрою: 07227

Пристрій: Drumfit Elliptical 8000 Magno

Максимальна вага користувача: 110 кг

Клас HC

Розмір: 144 x 59 x 160 см Вага: 44,2 кг

Технічні характеристики можуть бути змінені без попередження для покращення якості продукту.

Зроблено у Китаї | Розроблено в Іспанії

9. УТИЛІЗАЦІЯ СТАРИХ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ



Цей символ вказує на те, що відповідно до чинних норм виріб та/або батареї необхідно утилізувати окремо від побутових відходів. Коли термін придатності цього продукту закінчиться, ви повинні утилізувати елементи/батареї/акумулятори та віднести їх до пункту збору, призначеного місцевими органами влади.

Споживачі повинні звернутися до місцевих органів влади або роздрібного продавця для отримання інформації щодо правильної утилізації старих приладів та/або їхніх батарей. Дотримання наведених вище вказівок допоможе захистити навколишнє середовище.

10. СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ І ГАРАНТІЯ

Cecotec несе відповідальність перед кінцевим користувачем або споживачем за будь-яку невідповідність, яка існує на момент поставки продукту відповідно до положень, умов і термінів, установлених застосовними правилами.

Рекомендується, щоб ремонт проводився кваліфікованим персоналом.

Якщо в будь-який момент ви виявите будь-яку проблему з вашим продуктом або матимете будь-які сумніви, не соромтеся зв'язатися з офіційною службою технічної підтримки Cecotec за номером +34 963 210 728.

11. АВТОРСЬКЕ ПРАВО

Права інтелектуальної власності на тексти, малюнки, фотографії та ілюстрації в цьому посібнику належать CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Всі права захищені. Вміст цієї публікації не можна, повністю або частково, відтворювати, зберігати в пошуковій системі, передавати або розповсюджувати будь-якими засобами (електронними, механічними, фотокопіюванням, записом або подібними) без попереднього дозволу CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. КОМПОНЕНТЫ УСТРОЙСТВА

Рис. 1 (с.)

Элемент №.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2L/R	Педальная трубка	2
3L/R	Рукоятка руля	2
4L/R	Левый и правый руль	2
5	Стойка	1
6	Фиксированная ручка	1
7	Задний стабилизатор	1
8	Нейлоновая гайка M10	4
9	Шестигранный винт M8x55	4
10	Передний нижний стабилизатор	1
11	Задние стабилизирующие ножки	2
12L/R	Педальная трубчатая муфта	2
13	Пластиковая втулка	10
14	D-образная шайба Ø16	4
15	Нажимная шайба Ø19	4

16	Шестигранный винт M8x20	4
17	Верхняя задняя защита	1
18	Нижняя задняя защита	1
19	Винт st4x20 ø8	13
20	Шестигранный болт M10x65	2
21	Ступица	4
22	Плоская шайба ø10	4
23	Нейлоновая гайка M8	10
24L/R	Педаль	2
25	Шестигранный болт M8x45	6
26L/R	Передняя защита	4
27	Винт (M10x85)	2
28	Плоская шайба ø28	4
29L/R	Ножки заднего стабилизатора	2
30	Защита	2
31	Защита	10
32	Болт с квадратным подголовком M8x55	4

33	Деформированная шайба ø8	10
34	Нейлоновая гайка M8X16	4
35	Пенопластовая ручка	2
36	Круглая крышка	2
37	Длинный вал	1
38	Винт	2
39	Защита	1
40	Передняя защита	1
41	Пенопластовая ручка	2
42	Шестигранный болт M8x15	8
43	Отделка	2
44	Кабель датчика сердечного ритма	2
45	Плоская шайба ø5	2
46	Винт st4x20 ø8	2
47	Обшивка	2
48	Консоль	1
49	Соединительный кабель	1
50	Винт M5x10	4
51	Ручка сопротивления	1
52	Плоская шайба ø8	10

53	Кабель датчика	1
54	Кабель сопротивления	1
55	Шестигранный болт M6	2
56	Распорка Ø6	6
57	U-образная шайба	2
58	Предохранительный штифт	2
59	Шестигранная гайка M10	2
60	Вал колеса	1
61	Винт M8x50	1
62	Ремень	1
63	Кривошип ремня	1
64	Шестигранный болт M8x12	1
65	Шестигранная гайка M6	4
66	Главный вал	1
67	Ремень	1
68	Винты Ø20	2
69	Кривошип ремня	1
70	Шестигранная гайка M6	4
71	Подшипник	2
72	Кривошип	2

73	Шестигранная гайка M10	2
74	Винт ST4.2x2	16
75L/R	Защитный кожух цепи	2
76	Винт ST4.2x25	10
77L/R	Передний кожух	2

78	Маленькая пластиковая крышка	2
79	Маховик	2
80	Винт	1
81	Винт ST2.9x9	6
82	Деформированная шайба	1

ПРИМЕЧАНИЕ:

Рисунки в данном руководстве представляют собой схематические изображения и могут не совсем соответствовать устройству.

2. ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

- Данный прибор упакован таким образом, чтобы защитить его во время транспортировки. Достаньте устройство из коробки и удалите все упаковочные материалы. Вы можете хранить оригинальную коробку и другие элементы упаковки в надежном месте. Это поможет вам предотвратить повреждение устройства при его транспортировке в дальнейшем. В случае утилизации оригинальной упаковки убедитесь, что все упаковочные материалы переработаны соответствующим образом.
- Убедитесь, что все детали и компоненты включены в комплект поставки и находятся в хорошем состоянии. Если какая-либо деталь отсутствует или находится в плохом состоянии, немедленно обратитесь в официальную службу технической поддержки Cecotec.

Содержимое коробки

- Тренажер DrumFit Elliptical 8000 Magno
- Руководство по эксплуатации
- Инструменты
- Аккумуляторы

3. СБОРКА УСТРОЙСТВА

Шаг 1:

Установите передний нижний стабилизатор (10) и задний стабилизатор (7) в основную раму (1) с помощью четырех шестигранных винтов (9). Рис. 2 (с.)

Шаг 2:

Соедините соединительный кабель (49) с кабелем датчика (53). Затем установите стойку (5) в основную раму (1) с помощью шестигранного болта (42), двух плоских шайб (52) и четырех изогнутых шайб (33). Рис. 3 (с.)

Шаг 3:

А. Вставьте длинный вал (37) в стойку (5); затем установите рычаг руля (3L/R) в стойку (5) с помощью двух шестигранных винтов (16), двух шайб давления (15), двух D-образных шайб (14) и двух винтов (38).

В. Закрепите педаль (24L/R) на муфте педальной трубки двумя шестигранными болтами (20), двумя плоскими шайбами (22) и двумя нейлоновыми гайками (8).

С. Затем установите педаль (24L/R) в основную раму (1) двумя шестигранными винтами (16), двумя шайбами высокого давления (15) и двумя D-образными шайбами (14). Рис. 4 (с.)

Шаг 4:

А. Пропустите кабель сердечного ритма (44) через фиксированную ручку (6), а затем установите фиксированную ручку (6) в стойку (5) двумя шестигранными болтами (42) и двумя гнутыми шайбами (33).

В. Установите левый и правый руль (4L/R) в рычаг руля (3L/R) четырьмя болтами с квадратным подголовком (32), четырьмя гнутыми шайбами (33) и четырьмя нейлоновыми гайками (34). Рис. 5 (с.).

Шаг 5:

А. Подключите кабель сердечного ритма (44) и соединительный кабель (49) к консоли. После этого установите их в стойку (5) с помощью четырех винтов (50).

В. Установите правую и левую педали (24L/R) в узел педальной трубки (2L/R) с помощью шести шестигранных болтов (25) и шести нейлоновых гаек (23). Рис. 6 (с.).

Шаг 6:

А. Установите левый верхний задний щиток (17) и левый нижний задний щиток (18) в левую педальную трубку (2L) с помощью двух винтов (19). Повторите предыдущий шаг в правой педальной трубке (2R).

В. Установите передние щитки (26L/R) на переднюю часть левой педальной трубки (2L).

С. Установите протекторы (30, 31) на левый рычаг руля (3L) с помощью двух винтов (81).

Д. Повторите процесс с правым рычагом руля (3R). Рис. 7 (с.).

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Регулирование опоры

Щоб відрегулювати рівень опору, просто використовуйте ручку регулювання на основній рамі. Щоб збільшити опір, поверніть ручку за годинникову стрілкою (+); щоб зменшити опір, поверніть її проти годинникової стрілки (-).

5. ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Периодически смазывайте движущиеся части, чтобы предотвратить преждевременный износ.
- Перед использованием тренажера осматривайте и затягивайте все детали. Немедленно заменяйте все неисправные детали и не используйте оборудование снова, пока оно не будет в идеальном рабочем состоянии.
- Тренажер можно чистить слегка влажной тканью и мягким неабразивным моющим средством. Не используйте растворители.
- Не пытайтесь ремонтировать тренажер самостоятельно. Если у вас возникли трудности со сборкой или эксплуатацией велотренажера или если вы считаете, что какая-либо деталь отсутствует, обратитесь в официальную службу технической поддержки Secotec.

Примечание: частота очистки и обслуживания зависит от частоты и интенсивности использования.

6. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

- Успешная программа упражнений состоит из трех частей: разминка, аэробные упражнения и заминка. Выполняйте всю программу не реже двух-трех раз в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество тренировок до четырех-пяти раз в неделю.
- Никогда не начинайте тренировку без разминки. Перед началом каждой тренировки рекомендуется подготовить тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, увеличивая кровообращение и пульс и поставляя больше кислорода к мышцам. Чтобы уменьшить скованность, в конце каждой тренировки охлаждайте свое тело, повторяя эти упражнения. Предлагаются следующие упражнения для разминки и заминки:

Вращение головой

Поверните голову вправо один раз, пока не почувствуете легкое натяжение в левой части шеи. Затем поверните голову назад один раз, вытягивая подбородок к потолку и оставляя рот открытым. Повторите действие, повернув голову влево один раз. Наконец, опустите голову на грудь.

Подъем плеча

Поднимите правое плечо к уху один раз. Затем поднимите левое плечо, опуская правое.

Растяжка по бокам

Разведите обе руки в стороны и осторожно поднимите их над головой. Вытяните правую руку как можно дальше к потолку один раз. Повторите это действие с левой рукой.

Растяжка квадрицепсов

Опираясь одной рукой на стену для равновесия, возьмитесь за лодыжку и осторожно подтяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете натяжение передней части бедра. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте в течение 15 секунд и повторите с левой ногой.

Растяжка внутренней части бедра

- Сядьте на пол, поставив подошвы ног вместе и развернув колени наружу. Подтяните ноги как можно ближе к внутренней части бедер.
- Осторожно подтолкните колени к полу. Удерживайте в течение 15 секунд.

Касание стоп

Медленно наклонитесь вперед в талии, позволяя спине и плечам расслабиться, когда вы тянете кончики пальцев рук к пальцам ног. Потянитесь вниз как можно дальше и удерживайте положение в течение 15 секунд.

Растяжка подколенного сухожилия

Вытяните правую ногу. Поместите подошву левой ноги на внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь к носку как можно дальше. Удерживайте это положение в течение 15 секунд. Расслабьтесь и затем повторите с левой ногой.

Растяжка икроножной мышцы/ахиллова сухожилия

Прислонитесь к стене, поставив правую ногу перед левой ногой и вытянув руки перед собой. Держите левую ногу вытянутой, а правую стопу на полу. Затем согните правую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите с другой ногой.

7. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Причины	Решение
База неустойчива	1. Земля неровная или под стабилизатором находится предмет. 2. Заглушки заднего стабилизатора не выровнялись при регулировке.	1. Уберите предмет. 2. Затяните заглушки заднего стабилизатора.
Руль неустойчив	Болты ослаблены.	Затяните болты.
Громкий шум от движущихся частей	Детали не затянуты должным образом.	Затяните их.

8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул устройства: 07227

Устройство: Drumfit Elliptical 8000 Magno

Максимальный вес пользователя: 110 кг

Класс HC

Размер: 144 x 59 x 160 см

Вес: 44,2 кг

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления для улучшения качества продукта.

Сделано в Китае | Разработано в Испании

9. УТИЛИЗАЦИЯ СТАРЫХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ



Этот символ означает, что в соответствии с действующими правилами изделие и/или батареи следует утилизировать отдельно от бытовых отходов. Когда срок годности этого продукта подходит к концу, вам следует утилизировать элементы питания/батарейки/аккумуляторы и отнести их в пункт сбора, назначенный местными властями.

Потребители должны обращаться в местные органы власти или к розничному продавцу за информацией о правильной утилизации старых приборов и/или их батарей.

Соблюдение приведенных выше рекомендаций поможет защитить окружающую среду.

10. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ГАРАНТИЯ

Cecotec несет ответственность перед конечным пользователем или потребителем за любое несоответствие, существующее на момент поставки продукта, в соответствии с условиями и сроками, установленными применимыми правилами.

Рекомендуется, чтобы ремонт выполнялся квалифицированным персоналом.

Если в любой момент вы обнаружите какую-либо проблему с вашим продуктом или у вас возникнут какие-либо сомнения, не стесняйтесь обращаться в официальную службу технической поддержки Cecotec по телефону +34 963 210 728.

11. АВТОРСКИЕ ПРАВА

Права интеллектуальной собственности на тексты, рисунки, фотографии и иллюстрации в этом руководстве принадлежат CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Все права защищены.

Содержание этой публикации не может быть полностью или частично воспроизведено, сохранено в поисковой системе, передано или распространено любыми средствами (электронными, механическими, фотокопированием, записью или аналогичными) без предварительного разрешения CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1 (p.)

Part No.	Description	Amount
1	Main frame	1
2L/R	Pedal tube	2
3L/R	Handlebar arm	2
4L/R	Left and right handlebars	2
5	Post	1
6	Fixed handle	1
7	Rear stabiliser	1
8	Nylon nut M10	4
9	Hexagonal screw M8x55	4
10	Front lower stabiliser	1
11	Rear stabiliser feet	2
12L/R	Pedal tube coupling	2
13	Plastic bushing	10
14	D-shaped washer Ø16	4
15	Pressure washer Ø19	4
16	Hexagonal screw M8x20	4
17	Upper rear guard	1

18	Bottom rear guard	1
19	Screw st4x20 ø8	13
20	Hexagonal bolt M10x65	2
21	Hub	4
22	Plain washer ø10	4
23	Nylon nut M8	10
24L/R	Pedal	2
25	Hexagonal bolt M8x45	6
26L/R	Front guard	4
27	Screw (M10-85)	2
28	Plain washer ø28	4
29L/R	Rear stabiliser feet	2
30	Guard	2
31	Guard	10
32	Carriage bolt M8x55	4
33	Warped washer ø8	10
34	Nylon nut M8X16	4
35	Foam handle	2
36	Round cap	2

37	Long shaft	1
38	Screw	2
39	Guard	1
40	Front guard	1
41	Foam handle	2
42	Hexagonal bolt M8x15	8
43	Trim	2
44	Heart rate cable	2
45	Plain washer ø5	2
46	Screw st4x20 ø8	2
47	Trim	2
48	Console	1
49	Connector cable	1
50	Screw M5x10	4
51	Resistance knob	1
52	Plain washer ø8	10
53	Sensor cable	1
54	Resistance cable	1
55	Hexagonal bolt M6	2
56	Spacer Ø6	6
57	U-shaped washer	2

58	Safety pin	2
59	M10 Hex nut	2
60	Wheel shaft	1
61	M8x50 screw	1
62	Belt	1
63	Belt crank	1
64	Hexagonal bolt M8x12	1
65	Hex nut M6	4
66	Main shaft	1
67	Belt	1
68	Screws Ø20	2
69	Belt crank	1
70	Hex nut M6	4
71	Bearing	2
72	Crank	2
73	M10 Hex nut	2
74	Screw ST4.2x2	16
75L/R	Chain guard	2
76	Screw ST4.2x25	10
77L/R	Front guard	2
78	Small plastic cap	2

79	Flywheel	2
80	Screw	1
81	Screw ST2.9x9	6
82	Warped washer	1

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 Elliptical 8000 Magno elliptical cross trainer
- Instruction manual
- Tools
- Batteries

3. PRODUCT ASSEMBLY

Step 1:

Install the front lower stabiliser (10) and the rear stabiliser (7) in the main frame (1) with four hexagonal screws (9). Fig. 2 (p.)

Step 2: Connect the connector cable (49) with the sensor cable (53). Then, install the post (5) in the main frame (1) with the hexagonal bolt (42), two plain washers (52) and four warped washers (33). Fig. 3 (p.)

Step 3:

A. Insert the long shaft (37) into the post (5); then, install the handlebar arm (3L/R) in the post (5) with two hexagonal screws (16), two pressure washers (15), two D-shaped washers (14) and two screws (38).

B. Fix the pedal (24L/R) to the pedal tube coupling with two hexagonal bolts (20), two plain washers (22) and two nylon nuts (8).

C. Next, install the pedal (24L/R) in the main frame (1) with two hexagonal screws (16), two pressure washers (15) and two D-shaped washers (14). Fig. 4 (p.)

Step 4:

A. Pass the heart rate cable (44) through the fixed handle (6), and then install the fixed handle (6) into the post (5) with two hexagonal bolts (42) and two warped washers (33).

B. Install the left and right handlebars (4L/R) into the handlebar arm (3L/R) with four carriage bolts (32), four warped washers (33) and four nylon nuts (34). Fig. 5 (p.)

Step 5:

A. Connect the heart rate cable (44) and the connector cable (49) into the console. After that, install them in the post (5) with four screws (50).

B. Install the right and left pedals (24L/R) in the pedal tube assembly (2L/R) with six hexagonal bolts (25) and six nylon nuts (23). Fig. 6 (p.)

Step 6:

A. Install the left upper rear guard (17) and the left bottom rear guard (18) in the left pedal tube (2L) with two screws (19). Repeat the previous step in the right pedal tube (2R).

B. Install the front guards (26L/R) on the front part of the left pedal tube (2L).

C. Install the protectors (30, 31) on the left handlebar arm (3L) with two screws (81).

D. Repeat the process with the right handlebar arm (3R). Fig. 7 (p.)

4. OPERATION

Resistance adjustment

To adjust the resistance level, simply use the adjustment knob on the main frame. To increase the resistance, turn the knob clockwise (+); to decrease the resistance, turn it counterclockwise (-).

5. CLEANING AND MAINTENANCE

- Lubricate the moving parts periodically to prevent premature wear.
- Inspect and tighten all parts before using the machine. Replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working condition.
- The machine can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.

- Do not try to repair the machine by yourself. Should you have any difficulty with the assembly or operation of the exercise bike, or if you think that any part is missing, contact the official Cecotec Technical Support Service.

Note: The cleaning and maintenance frequency depends on the use frequency and intensity.

6. INFORMATION ON EXERCISING

- A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise, and Cool Down. Perform the entire programme at least two or three times a week, resting one day between training sessions. After several months, you can increase the training sessions to four or five times a week.
- Never start a training session without warming up. Before starting each training session, it is advisable to prepare the body for more intense exercise by warming up and stretching the muscles, increasing circulation and pulse, and supplying more oxygen to the muscles. To reduce stiffness, at the end of each workout, cool your body by repeating these exercises. The following warm-up and cool-down exercises are suggested:

Head roll

Rotate your head to the right once, until you feel a slight pull on the left side of your neck. Then turn your head back once, extending your chin towards the ceiling and leaving your mouth open. Repeat the action by turning your head to the left once. Lastly, drop your head to your chest.

Shoulder lift

Lift the right shoulder towards the ear once. Next, raise the left shoulder while lowering the right one.

Side stretching

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Stretch your right arm as far as you can towards the ceiling once. Repeat this action with your left arm.

Quadriceps stretching

With one hand resting on the wall for balance, grab your ankle and gently bring your heel towards your buttocks until you feel a tug on the front of your thigh. Bring the heel as close to the buttocks as possible. Hold for 15 seconds and repeat with the left foot.

Inner thigh stretching

- Sit on the floor with the soles of your feet together and your knees pointing outwards. Bring your feet as close to your inner thighs as possible.
- Gently push the knees towards the ground. Hold for 15 seconds.

Touching your feet

Slowly bend forward at the waist, letting your back and shoulders relax as you stretch your fingertips towards your toes. Stretch down as far as you can and hold the position for 15 seconds.

Hamstring stretching

Extend the right leg. Place the sole of the left foot against the inside of the right thigh. Stretch towards the toe as far as you can. Hold this position for 15 seconds. Relax and then repeat with the left leg.

Calf/Achilles tendon stretching

Lean against a wall with your right leg in front of your left leg and your arms in front of you. Keep your left leg stretched out and your right foot on the floor. Then, bend your right leg and lean forward, moving your hips towards the wall. Hold the position for 15 seconds and repeat with the other leg.

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 end caps have not levelled out when adjusted.	1. Remove the object. 2. Tighten the rear stabiliser end caps.
The handlebar is not stable	The bolts are loose.	Tighten the bolts.
Loud noise from moving parts	The parts are not tightened properly.	Tighten them.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07227

Product: Drumfit Elliptical 8000 Magno

Maximum user weight: 110 kg

HC Class

Size: 144 x 59 x 160 cm

Weight: 44.2 kg

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 [redacted] local authorities.

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

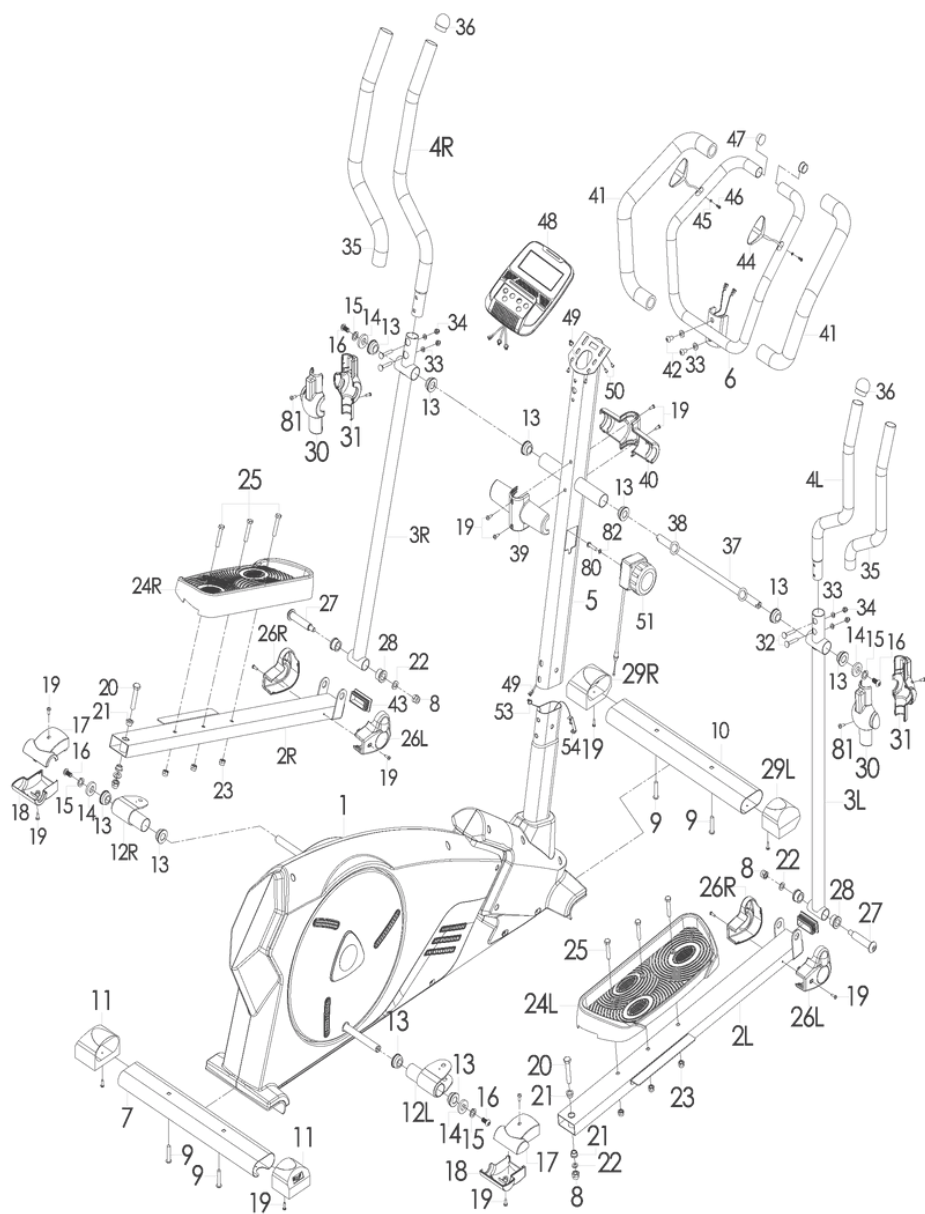
Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

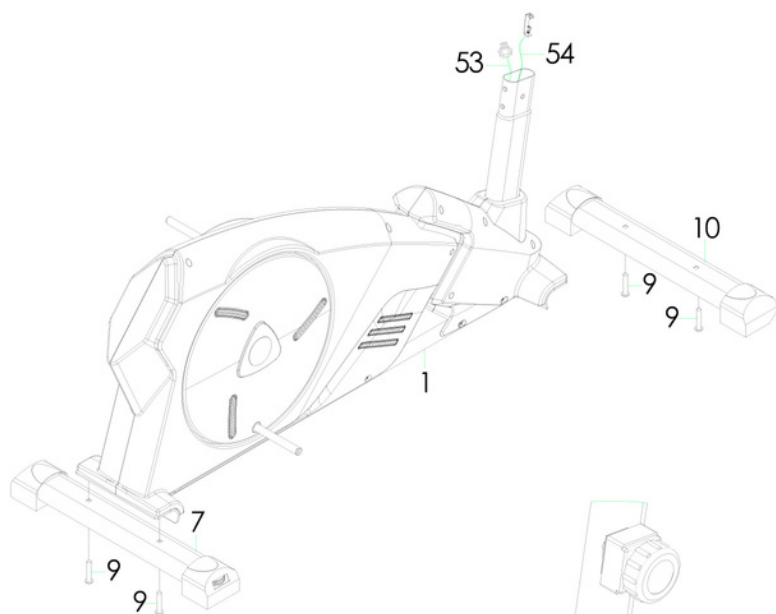
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations. It is recommended that repairs be carried out by qualified personnel. If at any moment 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

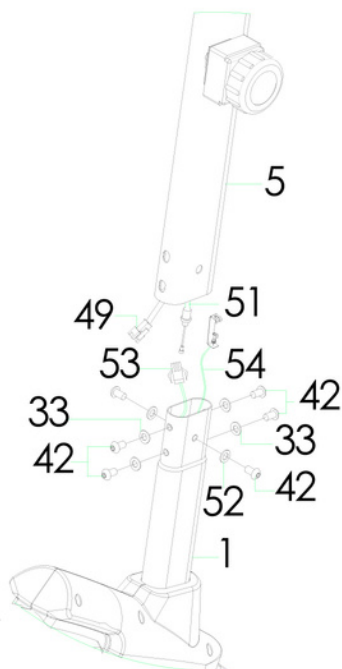
The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted, or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying,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



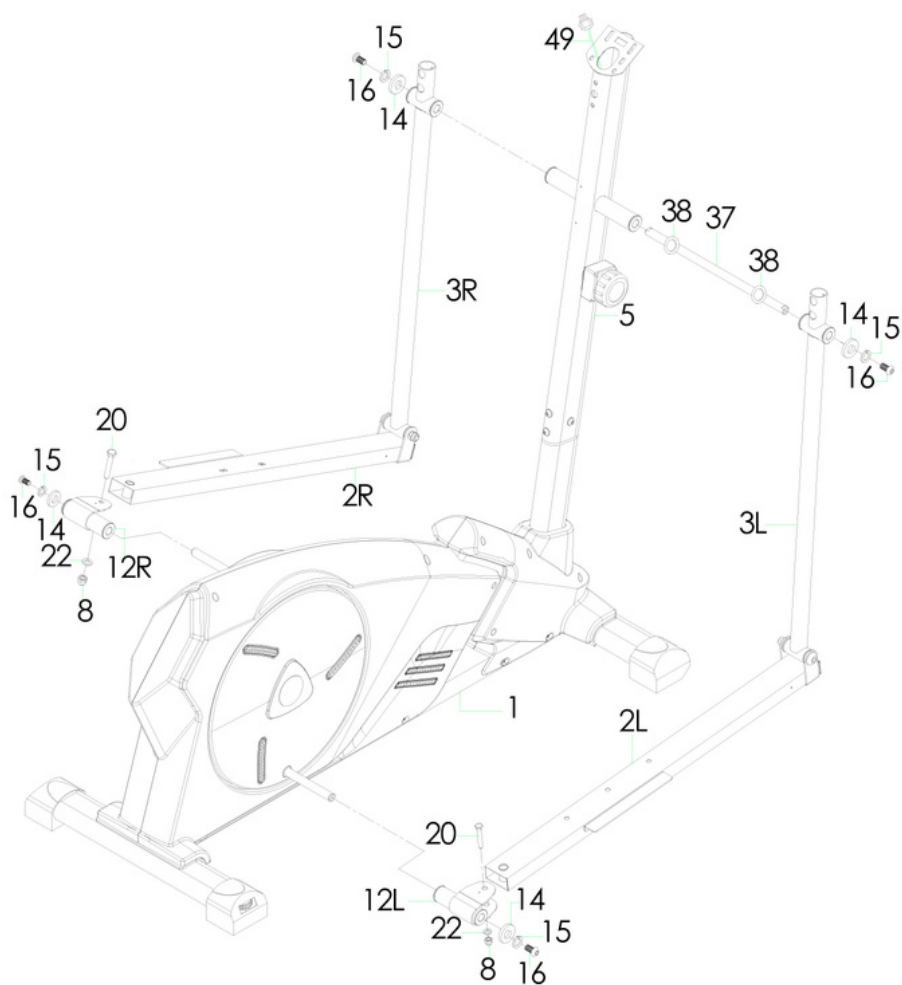
Man./Puc./Fig. 1



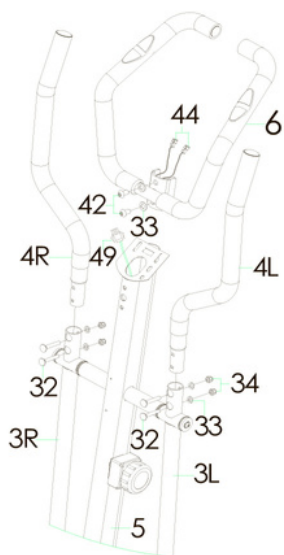
Мал./Рис./Fig. 2



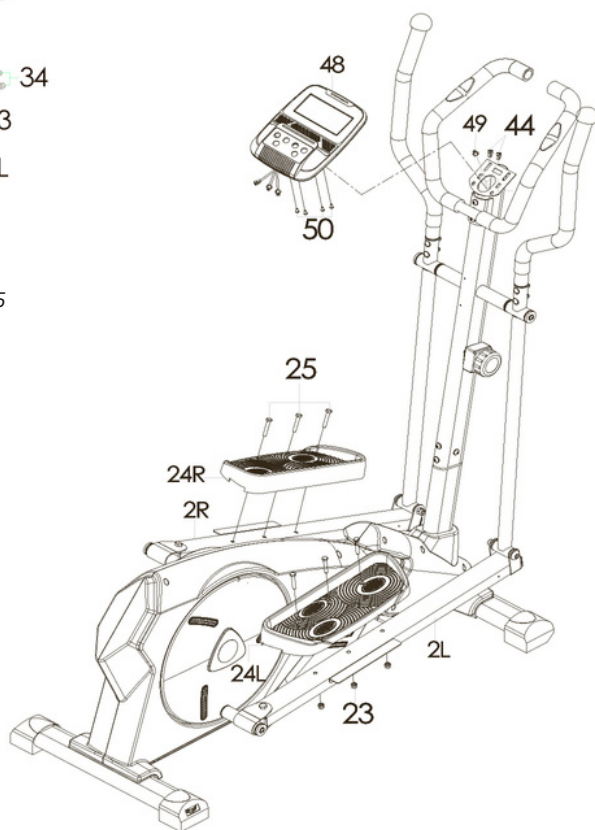
Мал./Рис./Fig. 3



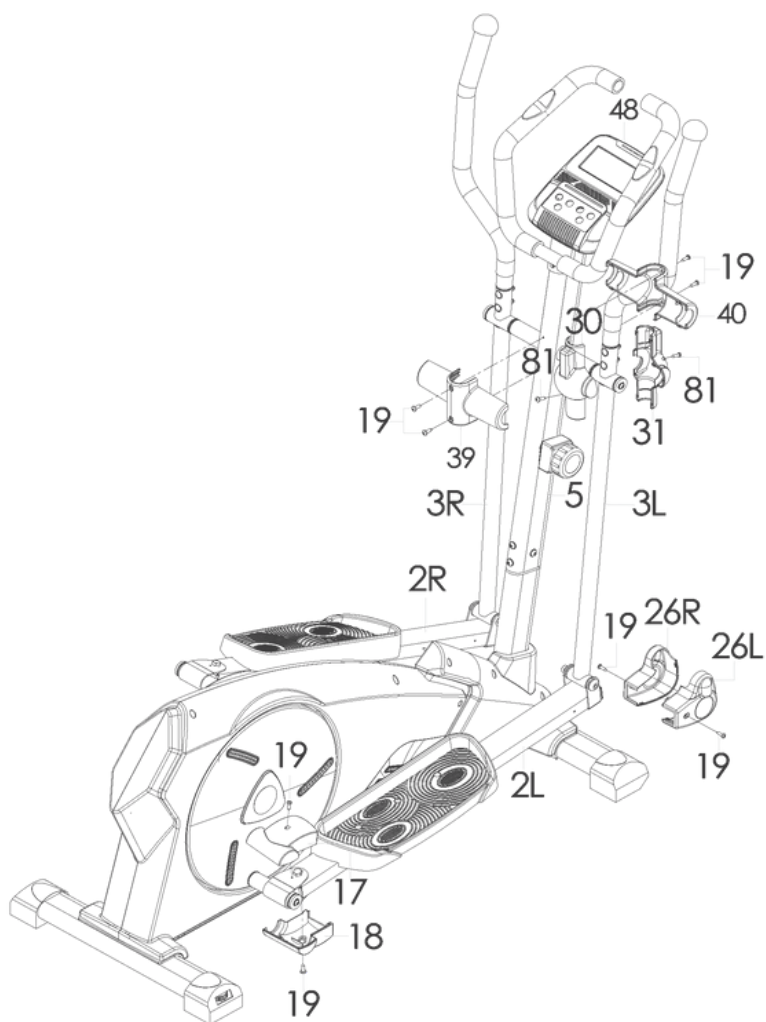
Мал./Рис./Fig. 4



Ман./Рис./Fig. 5



Ман./Рис./Fig. 6



Мал./Рис./Fig. 7

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia)
AP01230504