

cecotec

DRUMFIT AB FIT PRO

Ролик для пресу/ Ролик для пресса / Abdominal wheel with automatic rebound



DRUMFIT

Посібник користувача
Руководство пользователя
Instruction manual

Інструкція з техніки безпеки	3
Инструкция безопасности	9
Safety instructions	15

ЗМІСТ

1. Компоненти пристрою	5
2. Перед першим використанням	5
3. Складання пристрою	5
4. Поради щодо вправ	6
5. Чищення та технічне обслуговування	7
6. Технічні характеристики	7
7. Утилізація	8
8. Служба технічної підтримки та гарантія	8
9. Авторські права	8

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компоненты устройства	11
2. Перед первым использованием	11
3. Сборка устройства	11
4. Советы по упражнениям	12
5. Чистка и техническое обслуживание	13
6. Технические характеристики	13
7. Утилизация	14
8. Служба технической поддержки и гарантия	14
9. Авторские права	14

INDEX

1. Parts and components	17
2. Before use	17
3. Product assembly	17
4. Information on exercising	18
5. Cleaning and maintenance	19
6. Technical specifications	19
7. Recycling	20
8. Technical support and warranty	20
9. Copyright	20

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перед використанням пристрою уважно прочитайте ці вказівки. Збережіть цей посібник користувача для використання в майбутньому або для нових користувачів.

- Прочитайте весь посібник перед збиранням та використанням пристрою. Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто лише при правильному складанні, обслуговуванні та використанні пристрою. Ви несете відповідальність за те, щоб кожен користувач був проінформований про попередження та запобіжні заходи, зазначені в цьому посібнику.
- Перед початком тренування рекомендується проконсультуватися з лікарем, якщо у вас є будь-які проблеми зі здоров'ям або фізичним станом, 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 чи надмірні вправи можуть погіршити ваше здоров'я. Припиніть заняття, якщо у вас виникнуть будь-які з наступних симптомів: біль, стиснення у грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, запаморочення або нудота. Якщо у вас виникнуть якісь із цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати тренування.
- Не допускайте дітей і тварин у зону збирання, оскільки дрібні деталі можуть викликати ядуху при ковтанні.
- Не допускайте дітей та свійських тварин до тренажера. Не дозволяйте дітям використовувати його та/або грати з ним. Він призначений лише для дорослих.
- Під час використання машини одягайте відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може

зачепитися за обладнання.

- Цей пристрій призначений лише для домашнього використання та не призначений для барів, ресторанів, фермерських будинків, готелів, мотелів та офісів.
- Велотренажер не підходить для терапевтичних цілей.
- Якщо потрібно ремонт, зверніться до постачальника за додатковою інформацією або зверніться до служби підтримки клієнтів Secotec.
- Використовуйте колесо для пресу на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима.
- Під час тренування слідкуйте за скоординованим рухом рук.
- Якщо ви недостатньо сильні, припиніть тренування.
- Якщо у вас була травма попереку, використовуйте колесо з обережністю.
- Забороняється користуватися колесом для пресу дітям до 10 років, вагітним жінкам і людям похилого віку.
- Тільки регулярний ремонт і технічне обслуговування частин, які легко пошкоджуються, зношуються і ламаються, може забезпечити безпечне використання пристрою.

1. КОМПОНЕНТИ ПРИСТРОЮ

Мал. 1

1. Основна рама
2. Велика ручка
3. Колодки

Примітка:

Малюнки в цьому посібнику є схематичними і можуть не точно 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

- Колесо для преса Drumfit AB Fit Pro
- Інструкція з експлуатації

3. СКЛАДАННЯ ПРИСТРОЮ

1. Два кінці великої ручки вставляються в отвори колеса. Коли ви почуєте «клацання», ви знатимете, що обидва кінці розташовані правильно. Мал. 2
2. Прикріплюючи колодки, зверніть увагу на передню та задню частину (сіра сторона догори). Спочатку помістіть їх на колесо, щоб перевірити положення (є різниця в куті та напрямку).
3. Переконавшись у правильному положенні, зніміть захисну плівку та наклейте її на колесо. Мал. 3 і Мал. 4
4. Тепер колесо готове до використання. Мал. 5

4. ПОРАДИ З ВПРАВ

Процедура розминки та охолодження

- РОЗМИНКА є невід'ємною частиною будь-якого тренування. Мета розминки – підготувати тіло до фізичних вправ і, отже, мінімізувати травму. Розминайтеся від двох до п'яти хвилин перед виконанням вправ. Перед початком кожного тренування рекомендується підготувати тіло до більш інтенсивних вправ, розігрівши та розтягнувши м'язи, покращивши кровообіг та пульс, а також постачаючи більше кисню до м'язів.
- ЗАМИНКА також важлива. Щоб зменшити скутість, наприкінці кожного тренування заспокойте своє тіло, повторюючи ці вправи. Мета заминки – повернути тіло у стан спокою наприкінці кожного тренування. Адекватна заминка повільно уповільнює частоту серцевих скорочень та дозволяє крові повернутися до серця.

УВАГА: проконсультуйтеся з лікарем перед початком будь-якого типу вправ. Це особливо важливо для людей віком від 35 років або мають проблеми зі здоров'ям. Уважно прочитайте інструкцію перед використанням будь-якого тренувального обладнання.

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.

Бічна розтяжка

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 у передній частині стегна. Підтягніть п'яту якомога ближче до сідниць. Утримуйте положення 15 секунд і повторіть ліву ногою.

Розтяжка внутрішньої поверхні стегна

Сядьте на підлогу, поставивши підшви ніг разом, а коліна – назовні. Підтягніть стопи якомога ближче до внутрішньої поверхні стегон. Обережно притисніть коліна до підлоги. Утримуйте 15 секунд.

Торкання пальців ніг

Повільно нахиліться вперед у талії, розслабивши спину та плечі, потягніться кінчиками пальців до пальців ніг. Потягніться вниз якнайдалі і утримуйте положення 15 секунд.

Розтяжка підколінного сухожилля

Витягніть праву ногу. Покладіть підшву лівої ноги на внутрішню частину правого стегна. Потягніться до шкарпетки якнайдалі. Утримуйте це положення 15 секунд. Розслабтеся, а потім повторіть із лівою ногою.

Розтяжка литкових м'язів/ахіллового сухожилля

Притуліться до стіни, поставивши праву ногу перед лівою ногою і витягнувши руки перед собою. Тримайте ліву ногу витягнутою, а праву стопу на підлозі. Потім зігніть праву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни.

5. ЧИЩЕННЯ І ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Щоб очистити колесо для пресу, просто протріть його м'якою вологою тканиною. Не використовуйте абразивні засоби чи розчинники для чищення пластикових частин. Витирайте піт, який може залишитися на велосипеді після кожного використання.
- Зберігайте колесо для пресу у чистому та сухому місці, недоступному для дітей.
- Тримайте колесо подалі від прямого сонячного світла.
- Щотижня та перед кожним використанням перевіряйте, чи надійно закріплені ручка та накладки.

6. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Номер пристрою: 07237

Пристрій: Drumfit AB Fit Pro

Максимальна вага користувача: 100 кг

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

Зроблено у Китаї | Розроблено в Іспанії

7. УТИЛІЗАЦІЯ

Пристрій необхідно утилізувати окремо від побутових відходів. Коли термін служби цього пристрою закінчиться, його слід відправити у відповідне місце для переробки. Для отримання детальної інформації щодо найбільш прийняттого способу утилізації продукту споживач повинен звернутися до місцевих органів влади. Дотримання наведених вище вказівок допоможе захистити навколишнє середовище.

8. 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.

9. 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.

ИНСТРУКЦИЯ 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.
- 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.
- При использовании устройства надевайте подходящую одежду. Избегайте ношения свободной одежды, которая может попасть в оборудование.
- Данное устройство предназначено только для домашнего использования и не предназначено для баров, ресторанов, фермерских домов, гостиниц, мотелей и офисов.
- Велотренажер не подходит для терапевтических целей.
- Если требуется ремонт, обратитесь к поставщику за дополнительной информацией или свяжитесь со службой поддержки клиентов Secotec.
- Используйте колесо для пресса на твердой, ровной поверхности с защитным чехлом для пола или ковра.
- Во время тренировки убедитесь, что вы двигаете руками скоординированно.
- Если вы недостаточно сильны, прекратите тренировку.
- Если у вас была травма талии, используйте колесо с осторожностью.
- Детям до 10 лет, беременным женщинам и пожилым людям не разрешается использовать колесо для пресса.
- Только регулярный ремонт и техническое обслуживание деталей, которые легко повреждаются, изнашиваются и ломаются, может обеспечить безопасное использование тренажера.

1. КОМПОНЕНТЫ УСТРОЙСТВА

Рис. 1

1. Основная рама
2. Большая ручка
3. Накладки

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

- Колесо для пресса Drumfit AB Fit Pro
- Руководство по эксплуатации

3. СБОРКА УСТРОЙСТВА

1. Два конца большой ручки вставляются в отверстия колеса. Когда вы услышите «щелчок», вы поймете, что оба конца установлены правильно. Рис. 2
2. При установке накладок обратите внимание на переднюю и заднюю сторону (серая сторона обращена вверх). Сначала поместите их на колесо, чтобы проверить положение (есть разница в угле и направлении).
3. Когда вы убедитесь, что положение правильное, снимите защитную пленку и наклейте их на колесо. Рис. 3 и Рис. 4
4. Теперь колесо готово к использованию. Рис. 5

4. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Процедура разминки и заминки

- РАЗМИНКА является неотъемлемой частью любой тренировки. Цель разминки – подготовить тело к физическим упражнениям и, следовательно, свести к минимуму травмы. Разминайтесь от двух до пяти минут перед выполнением упражнений. Перед началом каждой тренировки рекомендуется подготовить тело к более интенсивным упражнениям, разогрев и растянув мышцы, улучшив кровообращение и пульс, а также поставив больше кислорода к мышцам.
- ЗАМИНКА также важна. Чтобы уменьшить скованность, в конце каждой тренировки охлаждайте свое тело, повторяя эти упражнения. Цель охлаждения – вернуть тело в состояние покоя в конце каждой тренировки. Адекватная заминка медленно замедляет частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.

ВНИМАНИЕ: проконсультируйтесь с врачом перед началом любого типа упражнений. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочтите инструкцию перед использованием любого подобного тренировочного оборудования.

Вращение головой

Поверните голову вправо один раз, пока не почувствуете легкое натяжение с левой стороны 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.

Боковая растяжка

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, а колени направьте наружу. Подтяните стопы как можно ближе к внутренней части бедер. Осторожно прижмите колени к полу. Удерживайте в течение 15 секунд.

Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед в талии, позволяя спине и плечам расслабиться, когда вы тянетесь кончиками пальцев к пальцам ног. Потянитесь вниз как можно ниже 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 повторите то же самое с левой ногой.

Растяжка икроножной мышцы/ахиллова сухожилия

Приклонитесь к стене, поставив правую ногу перед левой ногой и вытянув руки перед собой. Вытяните левую ногу и поставьте правую стопу на пол. Затем согните правую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене.

5. ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Чтобы очистить колесо для пресса, просто протрите его мягкой влажной тканью. Не используйте абразивные чистящие средства или растворители для очистки пластиковых деталей. Вытирайте пот, который может остаться на велосипеде после каждого использования.
- Храните колесо для пресса в чистом и сухом месте, недоступном для детей.
- Держите колесо вдали от прямых солнечных лучей.
- Проверяйте еженедельно и перед каждым использованием, что ручка и накладки надежно закреплены.

6. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул устройства: 07237

Устройство: Drumfit AB Fit Pro

Максимальный вес пользователя: 100 кг

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

Сделано в Китае | Разработано в Испании

7. УТИЛИЗАЦИЯ

Устройство необходимо утилизировать отдельно от бытовых отходов. Когда этот продукт достигает конца своего срока службы, его следует отвезти в подходящее место для переработки. Для получения подробной информации о наиболее подходящем способе утилизации продукта потребителю следует обратиться в местные органы власти. Соблюдение вышеуказанных рекомендаций поможет защитить окружающую среду.

8. 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.

9. 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.

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.
- 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.
- Wear suitable clothing while using the machine. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment.
- 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.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- Use the abs wheel on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- During training, make sure you move your arms in a coordinated manner.
- If you are not strong enough, stop exercising.
- If you have had a waist injury, use the wheel with caution.
- Children under 10 years of age, pregnant women and the elderly are not allowed to use the abdominal wheel.
- Only regular repair and maintenance of parts that are easily damaged, worn and broken can ensure the safe use of the training equipment.

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Main frame
2. Large handle
3. Pads

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 AB Fit Pro abs wheel
- Instruction manual

3. PRODUCT ASSEMBLY

1. The two ends of the large handle are placed in the holes of the wheel. When you hear a "click" you will know that both ends are correctly positioned. Fig. 2
2. When attaching the pads, pay attention to the front and rear (grey side facing up). First place them on the wheel to check the position (there is a difference in angle and direction).
3. When you are sure that the position is correct, remove the protective film and stick them on the wheel. Fig. 3 and Fig. 4
4. The wheel is now ready for use. Fig. 5

4. INFORMATION ON EXERCISING

Warm-up and cool-down routine

- Warm up is an essential part of any training session. The objective of warming up is to prepare the body for physical exercise and therefore minimise injuries. Warm up two to five minutes before doing exercise. 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.
- Cooling is also important. To reduce stiffness, at the end of each workout, cool your body by repeating these exercises. The aim of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each training session. Adequate cooling down slowly slows the heart rate and allows blood to return to the heart.

WARNING: ask your doctor before starting any type of exercise routine. This is especially important for those over the age of 35 or with pre-existing health problems. Read the instructions carefully before using any similar training equipment.

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.

Toe touch

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.

5. CLEANING AND MAINTENANCE

- To clean the abs wheel, simply wipe off with a soft, damp cloth. Do not use abrasive cleaning agents or solvents to clean plastic parts. Wipe off any perspiration that may remain on the bike after each use.
- Store the abs wheel in a clean and dry place, out of the reach of children.
- Keep the wheel out of the reach of direct sunlight.
- Check weekly and before each use that the handle and pads are properly secured.

6. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07237

Product: Drumfit AB Fit Pro

Maximum user weight: 100 kg

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

Made in China | Designed in Spain

7. RECYCLING

The product must be disposed of separately from household waste.

When this product reaches the end of its useful life, it should be taken to a suitable place for recycling. For detailed information on the most appropriate way to dispose of the product, the consumer should contact the local authorities.

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

8. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

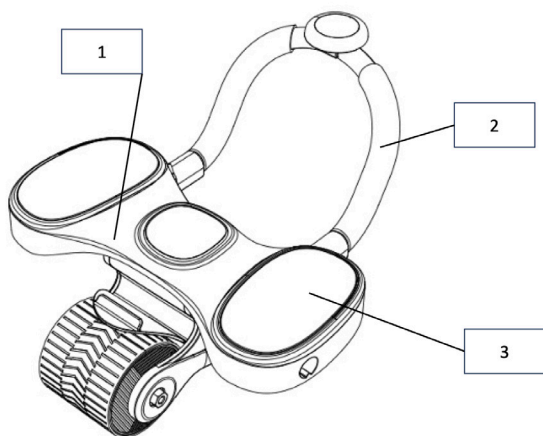
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.

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

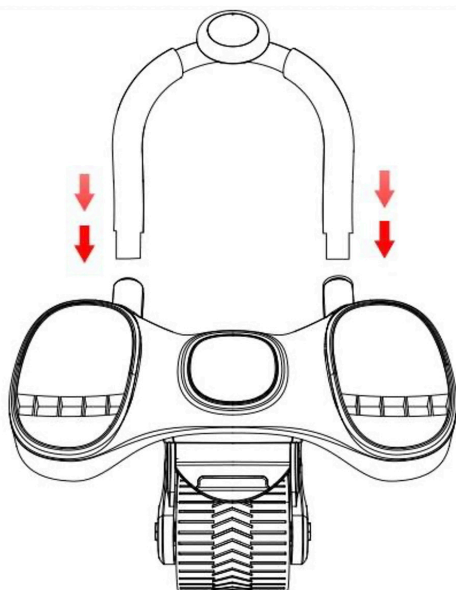
If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

9. COPYRIGHT

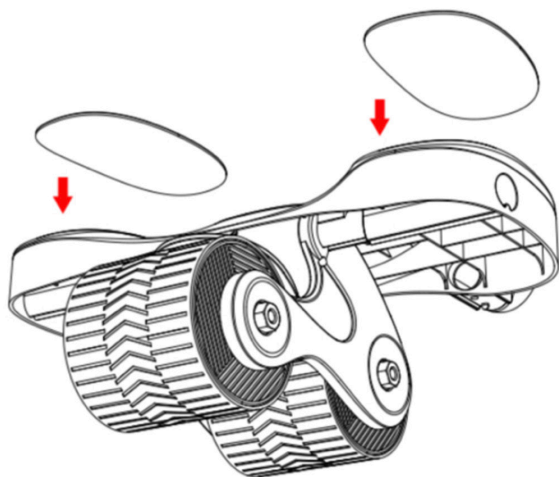
The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted, or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying,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



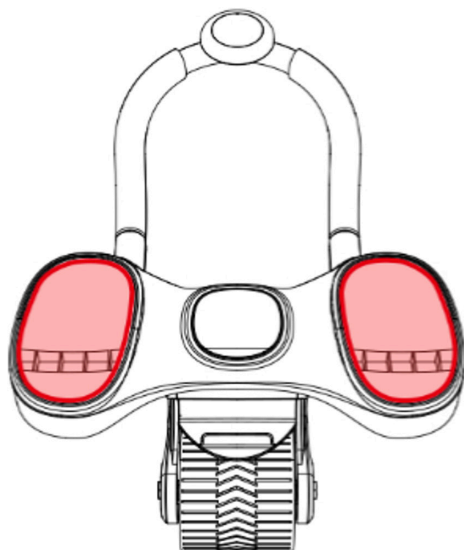
Мал./Рис./Fig. 1



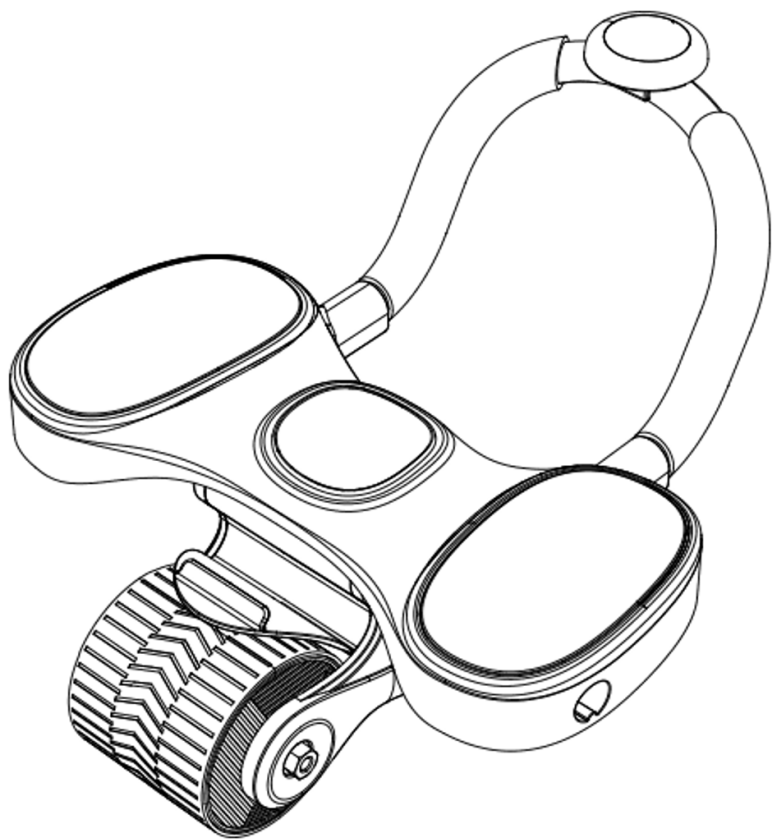
Мал./Рис./Fig. 2



Мал./Рис./Fig. 3



Мал./Рис./Fig. 4



Мал./ Рис./Fig. 5

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia)
AP01230918