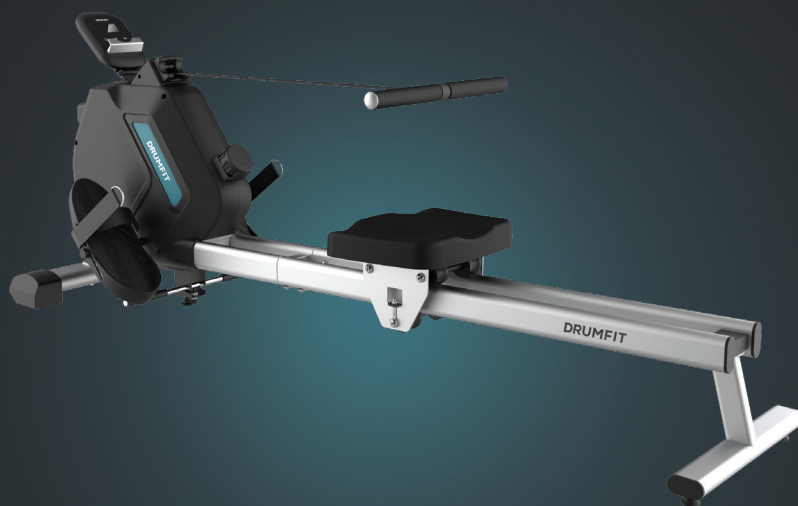




DRUMFIT ROWER 5500 REGATTA

Гребний тренажер/ Гребной тренажер/ Rowing machine



Посібник користувача
Руководство пользователя
Instruction manual

DRUMFIT

Інструкція з техніки безпеки	3
Инструкция безопасности	13
Safety instructions	23

ЗМІСТ

1. Компоненти пристрою	6
2. Перед першим використанням	7
3. Складання пристрою	7
4. Експлуатація	8
5. Поради щодо вправ	10
6. Чищення та технічне обслуговування	10
7. Технічні характеристики	11
8. Утилізація старих електроприладів	11
9. Служба технічної підтримки та гарантія	11
10. Авторські права	12

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компоненты устройства	16
2. Перед первым использованием	17
3. Сборка устройства	17
4. Эксплуатация	18
5. Советы по упражнениям	20
6. Чистка и техническое обслуживание	20
7. Технические характеристики	21
8. Утилизация старых электроприборов	21
9. Служба технической поддержки и гарантия	22
10. Авторские права	22

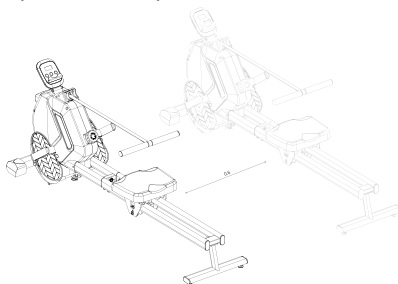
INDEX

1. Parts and components	26
2. Before use	27
3. Appliance assembly	27
4. Operation	28
5. Information on exercising	30
6. Cleaning and maintenance	30
7. Technical specifications	31
8. Disposal of old electrical and electronic appliances	31
9. Technical support and warranty	32
10. Copyright	32

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Будь ласка, зберігайте цю інструкцію з експлуатації в надійному місці для використання в майбутньому або для нових користувачів.

- Уважно прочитайте ці інструкції перед складанням або використанням гребного тренажера. Ці інструкції містять важливу інформацію, яка допоможе вам отримати найкраще від вашого обладнання.
- Вільний простір має бути не менш ніж на 0,6 м більше, ніж тренувальна зона в напрямках, звідки здійснюється доступ до обладнання. Вільний простір повинен також включати зону для аварійного демонтажу. Для обладнання, розташованого поруч один з одним, вільний простір можна розділити.



Цим пристроєм можуть користуватися діти віком від 14 років і особи з обмеженими фізичними, сенсорними чи розумовими здібностями або з браком досвіду та знань, якщо вони перебувають під наглядом або отримали інструкції щодо безпечного використання пристрою та розуміють небезпеки. Діти не повинні гратися з пристроєм. Діти без нагляду не повинні виконувати очищення та технічне обслуговування.

- Попередження: неправильне або надмірне тренування може призвести до травм здоров'я.
- Попередження: якщо будь-які пристрої регулювання

виступають, вони можуть заважати рухам користувача.

- Попередження: обладнання має бути встановлено на стійкій і рівній поверхні.
- Цей прилад призначений лише для домашнього використання і не призначений для барів, ресторанів, фермерських будинків, готелів, мотелів та офісів.
- Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто, лише якщо машина правильно зібрана, обслуговується та використовується.
- Ви несете відповідальність за те, щоб кожен користувач був проінформований про попередження та запобіжні заходи, викладені в цьому посібнику з експлуатації.
- Перед початком тренування рекомендується проконсультуватися з лікарем, якщо у вас є будь-який несприятливий стан здоров'я чи фізичний стан, який може становити загрозу для вашої безпеки або ускладнювати належне використання тренажера. Порада вашого лікаря є важливою, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
- Будьте уважні до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні вправи можуть погіршити ваше здоров'я. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який із таких симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-яке з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати тренування.
- Попередження: Рівень безпеки обладнання можна підтримувати, лише якщо його регулярно перевіряти на наявність пошкоджень і зносу.
- Попередження: негайно замініть несправні компоненти та/або не використовуйте обладнання до ремонту.
- Зверніть особливу увагу на компоненти, які найбільш схильні до механічного зносу.

- Тримайте дітей і тварин подалі від зони складання, оскільки дрібні деталі можуть спричинити ризик удушення при проковтуванні.
- Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від пристрою. Не дозволяйте дітям користуватися пристроєм та/або грати з ним. Він призначений лише для дорослих.
- Використовуйте пристрій на твердій, плоскій, стабільній поверхні з захисним покриттям для підлоги або килима.
- Перед використанням пристрою переконайтеся, що гвинти та гайки надійно затягнуті.
- Використовуйте пристрій, як зазначено в цій інструкції з експлуатації. Якщо ви виявите будь-які дефектні частини під час збирання чи тестування пристрою або якщо він видає незвичний шум під час використання, припиніть використання. Не використовуйте пристрій, доки проблема не буде вирішена.
- Користуючись пристроєм, одягайте відповідний одяг. Уникайте носіння мішкуватого одягу, оскільки він може застрягти або перешкоджати руху обладнання.
- Якщо потрібен ремонт, зверніться до свого постачальника для отримання додаткової інформації або зверніться до служби підтримки клієнтів Cecotec.
- Пристрій не підходить для терапевтичного використання.
- Будьте обережні, коли рухаєте або піднімаєте пристрій, щоб не пошкодити спину.

1. КОМПОНЕНТИ ПРИСТРОЮ

Мал. 1

1. РК-екран
2. Основна рама
3. Пристрій опору
4. Передній стабілізатор стопи
5. Педалі
6. Подушка сидіння
7. Напрямна
8. Задній стабілізатор стопи
9. Нековзна накладка для стопи
10. Кермо

Комплект для збирання Мал. 2

- S1. Шестигранні гвинти M12*160 мм (x2)
- S2. M8*50 мм шестигранні гвинти (x2)
- S3. M8*16 мм шестигранні гвинти (x8)
- S4. M6*25 мм шестигранні гвинти (x2)
- S5. Ø8 зігнута шайба (x4)
- S6. Ø8 плоска шайба (x6)
- S7. Ø8 пружинна шайба (x10)
- S8. Ø6 плоска шайба (x2)
- S9. Ø6 пружинна шайба (x2)
- S10. 5 мм шестигранний ключ (x1)
- S11. гайковий ключ (x1)

Мал. 3

- A. РК-екран
- B. Основна рама
- C. Педалі
- D. Подушка сидіння
- E. Задній стабілізатор стопи
- F. Передній стабілізатор стопи
- G. Поперечина педалей
- H. Стабілізатор подушки сидіння
- I. Направляюча

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 Secotec.

3. СКЛАДАННЯ ПРИСТРОЮ

Установка стабілізатора передньої ноги. Мал. 4

1. Поєднайте отвори гвинтів основної рами (B) з отворами гвинтів стабілізатора передньої ноги (F). Встановіть шестигранні гвинти (S2), плоскі шайби (S6) та пружинні шайби (S7) і затягніть вузол за допомогою шестигранного ключа 5 мм (S10).
2. Прикріпіть поперечину педалей (G) до основної рами (B) і затягніть поперечно встановлені гвинти та гайки.

Установка педалей. Мал. 5

Прикріпіть педалі (C) до основної рами (B) і затягніть шестигранний гвинт (S1) за допомогою гайкового ключа (S11).

Зверніть увагу на різницю педалей між лівою (L) і правою (R). Не встановлюйте їх у неправильному положенні.

Установка стабілізатора подушки сидіння. Мал. 6

1. Поєднайте отвори гвинтів напрямної (I) з отворами стабілізатора задньої ноги (E). Встановіть шестигранні гвинти (S4), плоскі шайби (S8) та пружинні шайби (S9) і затягніть монтаж за допомогою шестигранного ключа 5 мм (S10).
2. Встановіть стабілізатор подушки сидіння (H) на напрямну (I) у правильному напрямку.

Установка подушки сидіння та напрямної. Мал. 7

1. Прикріпіть напрямну (I) до основної рами (B) у правильному напрямку та затягніть за допомогою шестигранних гвинтів (S3) та плоских шайб (S6), наданих у комплекті.
2. Прикріпіть подушку сидіння (D) до стабілізатора подушки сидіння (H) і затягніть за допомогою шестигранних гвинтів (S3), плоских шайб (S6) та пружинних шайб (S7), що надаються в комплекті.

Встановлення РК-екрана. Мал. 8

1. Вставте дві батареї типу AAA у РК-екран.
2. Встановіть монітор (А) на головну раму (В).
3. Підключіть кабель гребного тренажера до відповідних роз'ємів РК-екрана.

4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Мал. 9

1. Кнопка скидання
2. Кнопка режиму
3. Кнопка налаштування

Після увімкнення РК-екрана повноекранний режим триває 1 секунду, і екран переходить у режим сканування за усталеним налаштуванням.

Режим сканування

- У режимі сканування на моніторі відображаються наступні цикли: СКАНУВАННЯ +TMR, СКАНУВАННЯ+SPM, СКАНУВАННЯ+DST, СКАНУВАННЯ+CAL, СКАНУВАННЯ +STROKES, СКАНУВАННЯ+Total STROKES. Дисплей автоматично і поперемінно перемикатиметься на наступний контент, що відображається кожні 5 секунд.
- Функції скидання та налаштування будуть недоступні.
- Натисніть кнопку MODE, щоб вийти з режиму сканування та вибрати потрібний режим відображення з наступних функцій: СКАНУВАННЯ, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES та Total STROKES.
- Після увімкнення монітора дисплей переходить у режим сканування.

Значок гребного тренажера

Значок гребного тренажера завжди відображається в нижньому лівому куті екрана.

STOP значок

На моніторі відобразиться «STOP», коли ви припините веслувати, і тренажер не використовуватиметься протягом 4 секунд, і зникне, коли ви знову почнете веслувати.

Режим TMR

- Відображає час веслування.
- Натисніть кнопку SET, щоб встановити значення часу в діапазоні від 0:00 до 99:00. При кожному натисканні кнопки час збільшується на 1 хвилину. Після завершення встановлення цільового часу натисніть клавішу MODE, щоб підтвердити та вийти з режиму налаштування.
- Якщо ви не виконаєте жодних дій протягом 30 секунд, дисплей вийде з режиму настройки, і поточне значення налаштування буде збережено.
- Натисніть та утримуйте кнопку SET протягом 3 секунд, щоб безперервно збільшувати числові значення. Відпустіть кнопку SET і числове значення негайно перестане збільшуватися.
- Натисніть кнопку RESET, щоб скинути значення TMR на нуль. Натисніть та утримуйте кнопку RESET, щоб скинути та перезапустити значення TMR.

Режим SPM

- Відображає швидкість веслування або каденс (60SPM≈15KM/H).
- Функції RESET та SET будуть недоступні.

Режим DST

- Відображає пройдену відстань веслування в км (1 туди і назад ≈ 0,0015 км).
- Натисніть кнопку SET, щоб встановити значення відстані від 0:00 до 99:00. При кожному натисканні кнопки відстань збільшується на 0,1 км. Після завершення встановлення цільової відстані натисніть кнопку MODE, щоб підтвердити і вийти з режиму налаштування.
- Якщо ви не виконаєте жодних дій протягом 30 секунд, дисплей вийде з режиму настройки, і поточне значення налаштування буде збережено.
- Натисніть та утримуйте кнопку SET протягом 3 секунд, щоб безперервно збільшувати числові значення. Відпустіть кнопку SET і числове значення негайно перестане збільшуватися.
- Натисніть кнопку RESET, щоб скинути значення DST на нуль. Натисніть та утримуйте кнопку RESET, щоб скинути значення DST.

Режим CAL

- Відображає кількість спалених калорій (40 калорій ≈ 1 км).
- Натисніть кнопку SET, щоб встановити значення калорій в діапазоні від 0 до 9900. При кожному натисканні кнопки значення збільшується на 5 калорій. Після того, як ви закінчите встановлення цільової кількості спалених калорій, натисніть кнопку MODE, щоб підтвердити та вийти з режиму налаштування.
- Якщо ви не виконаєте жодних дій протягом 30 секунд, дисплей вийде з режиму настройки, і поточне значення налаштування буде збережено.
- Натисніть та утримуйте кнопку SET протягом 3 секунд, щоб безперервно збільшувати числові значення. Відпустіть кнопку SET і числове значення негайно перестане збільшуватися.
- Натисніть кнопку RESET, щоб скинути значення CAL на нуль. Натисніть та утримуйте кнопку RESET, щоб скинути значення CAL.

Режим STROKES

- Відображає кількість гребків.
- Натисніть кнопку SET, щоб встановити значення калорій в діапазоні від 0 до 9900. При кожному натисканні кнопки значення збільшується на 100. Після того, як ви закінчите встановлення цільового часу, натисніть кнопку MODE, щоб підтвердити та вийти з режиму налаштування.
- Якщо ви не виконаєте жодних дій протягом 30 секунд, дисплей вийде з режиму налаштування, і поточне значення налаштування буде збережено.
- Натисніть та утримуйте кнопку SET протягом 3 секунд, щоб безперервно збільшувати числові значення. Відпустіть кнопку SET і числове значення негайно перестане збільшуватися.
- Натисніть кнопку RESET, щоб скинути значення STROKES на нуль. Натисніть та утримуйте кнопку RESET, щоб скинути значення STROKES.

Режим TOTAL STROKES

- Відображає загальну кількість гребків. Навіть якщо ви натиснете та утримаєте кнопку MODE, значення не будуть скинуті на нуль.
- Вони будуть очищені лише тоді, коли батарея розрядиться. Функції RESET та SET будуть недоступні.

Регулювання опору. Мал. 10

- Щоб збільшити опір, поверніть пристрій опору за годинниковою стрілкою (+).
- Щоб зменшити опір, поверніть пристрій опору проти годинникової стрілки (-).
- Існує 16 різних рівнів магнітного опору.

5. ПОРАДИ З ВПРАВ

Правильне тренування має складатися з наступних трьох фаз:

- Розминка: складається із сеансу розтяжки та вправ низької інтенсивності тривалістю від 5 до 10 хвилин. Правильна розминка підвищує температуру тіла, частоту серцевих скорочень та кровообіг у підготовці до тренування. Мал. 11
- Тренування: складається з 20-30 хвилин вправ. (Примітка: протягом перших кількох тижнів вправ не підтримуйте високу частоту серцевих скорочень більше 20 хвилин). Мал. 12
- Затримка: 5-10 хвилин вправ на розтяжку. Це збільшить гнучкість м'язів і допоможе запобігти травмам. Мал. 11

Програма тренувань

- Щоб підтримувати чи покращувати свій фізичний стан, займайтеся тричі на тиждень, відпочиваючи між тренуваннями не менше одного дня.
- Після кількох місяців регулярних тренувань ви можете займатися до п'яти разів на тиждень, якщо хочете. Пам'ятайте, що ключ до успіху – зробити заняття регулярною та приємною частиною вашого повсякденного життя.

6. ЧИЩЕННЯ І ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Для чищення гребного тренажера використовуйте м'яку, чисту, вологу тканину.
- Не використовуйте абразивні засоби чи розчинники для чищення пластикових деталей.
- Витирайте з тренажера піт після кожного використання.
- Будьте обережні, щоб не допустити надходження великої кількості вологи на екран, оскільки це може призвести до виходу з ладу електронних компонентів.
- Тримайте гребний тренажер далеко від прямих сонячних променів, щоб запобігти пошкодженню або погіршенню.
- Обов'язково затягуйте гвинти, гайки та педалі гребного тренажера щотижня.

Транспортування

- Тримайте задній стабілізатор ноги обома руками, доки колеса переднього стабілізатора не торкнуться землі.
- Тягніть або штовхайте гребний тренажер у бажане місце зберігання, перш ніж скласти його. Не відпускайте гребний тренажер під час транспортування.

Зберігання. Мал. 13

Тримайте гребний тренажер у чистому та сухому місці, недоступному для дітей та домашніх тварин.

7. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул пристрою: 07213

Пристрій: Drumfit Rower 5500 Regatta

Максимальна вага користувача: 120 кг

Клас: HC

1600 мм x 540 мм x 640 мм

23,5 кг

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

Зроблено у Китаї | Розроблено в Іспанії

8. 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.

9. 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.

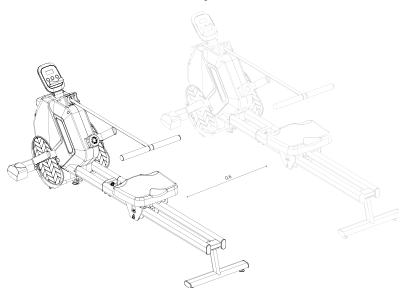
10. АВТОРСЬКЕ ПРАВО

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

Пожалуйста, сохраните эту инструкцию в надежном месте для дальнейшего использования или для новых пользователей.

- Внимательно прочтите эту инструкцию перед сборкой или использованием вашего гребного тренажера. В этой инструкции содержится важная информация, которая поможет вам максимально эффективно использовать ваше оборудование.
- Свободное пространство должно быть не менее чем на 0,6 м больше, чем зона тренировки в направлениях, с которых осуществляется доступ к оборудованию. Свободное пространство также должно включать зону для экстренного демонтажа. Для оборудования, расположенного рядом друг с другом, свободное пространство может быть разделено.



- Данным тренажером могут пользоваться дети в возрасте от 14 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями или с недостатком опыта и знаний, если они находятся под присмотром или проинструктированы относительно безопасного использования тренажера и понимают связанные с этим опасности. Дети не должны играть с тренажером. Чистка и техническое обслуживание не должны выполняться детьми без присмотра.

- Предупреждение: неправильное или чрезмерное обучение может привести к травмам.
- Предупреждение: если какие-либо из регулировочных устройств выступают, они могут мешать движению пользователя.
- Предупреждение: оборудование должно быть установлено на устойчивой и ровной поверхности.
- Это устройство предназначено только для домашнего использования и не предназначено для баров, ресторанов, фермерских домов, отелей, мотелей и офисов.
- Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только при правильной сборке, обслуживании и использовании тренажера.
- Вы несете ответственность за то, чтобы каждый пользователь был проинформирован о предупреждениях и мерах предосторожности, указанных в этом руководстве по эксплуатации.
- 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 тренажера. Совет врача необходим, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
- Следите за сигналами своего тела. Неправильные или чрезмерные упражнения могут ухудшить ваше здоровье. Прекратите тренировку, если у вас возникли следующие симптомы: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникли какие-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать тренировку.

- Предупреждение: уровень безопасности оборудования может поддерживаться только при условии его регулярной проверки на предмет повреждений и износа.
- Предупреждение: немедленно замените неисправные компоненты и/или не используйте оборудование до ремонта.
- Особое внимание уделите компонентам, которые наиболее подвержены механическому износу.
- Не допускайте детей и животных в зону сборки, так как мелкие детали могут стать причиной удушья при проглатывании.
- Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Не позволяйте детям использовать тренажер и/или играть с ним. Он предназначен только для взрослых.
- Используйте тренажер на твердой, ровной, устойчивой поверхности с защитным напольным покрытием или ковром.
- Перед использованием тренажера убедитесь, что винты и гайки надежно затянуты.
- Используйте тренажер, как указано в данном руководстве по эксплуатации. Если при сборке или тестировании тренажера вы обнаружите какие-либо дефектные детали или если он издает необычный шум во время использования, прекратите его использование. Не используйте тренажер, пока проблема не будет решена.
- Надевайте подходящую одежду при использовании тренажера. Избегайте ношения мешковатой одежды, так как она может застрять или помешать движению оборудования.
- Если требуется ремонт, обратитесь к поставщику за дополнительной информацией или свяжитесь со службой поддержки клиентов Cecotec.
- Устройство не подходит для терапевтического использования.
- Будьте осторожны при перемещении или подъеме тренажера, чтобы не повредить спину.

1. КОМПОНЕНТЫ УСТРОЙСТВА

Рис. 1

1. ЖК-экран
2. Основная рама
3. Устройство сопротивления
4. Передний стабилизатор стопы
5. Педали
6. Подушка сиденья
7. Направляющая
8. Задний стабилизатор стопы
9. Нескользящая накладка для стопы
10. Руль

Комплект для сборки. Рис. 2

- S1. Шестигранные винты M12*160 мм (x2)
- S2. M8*50 мм шестигранные винты (x2)
- S3. M8*16 мм шестигранные винты (x8)
- S4. M6*25 мм шестигранные винты (x2)
- S5. Ø8 изогнутая шайба (x4)
- S6. Ø8 плоская шайба (x6)
- S7. Ø8 пружинная шайба (x10)
- S8. Ø6 плоская шайба (x2)
- S9. Ø6 пружинная шайба (x2)
- S10. 5 мм шестигранный ключ (x1)
- S11. гаечный ключ (x1)

Рис. 3

- A. ЖК-экран
- B. Основная рама
- C. Педали
- D. Подушка сиденья
- E. Задний стабилизатор стопы
- F. Передний стабилизатор стопы
- G. Перекладина педалей
- H. Стабилизатор подушки сиденья
- I. Направляющая гребца

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.

3. СБОРКА УСТРОЙСТВА

Установка стабилизатора передней ноги Рис. 4

1. Совместите отверстия для винтов основной рамы (B) с отверстиями для винтов стабилизатора передней ноги (F). Установите шестигранные винты (S2), плоские шайбы (S6) и пружинные шайбы (S7) и затяните узел с помощью предоставленного шестигранного ключа 5 мм (S10).
2. Прикрепите перекладину педалей (G) к основной раме (B) и затяните предварительно установленные винты и гайки.

Установка педалей Рис. 5

Прикрепите педали (C) к основной раме (B) и затяните шестигранный винт (S1) с помощью предоставленного гаечного ключа (S11).

Обратите внимание на различие педалей между левой (L) и правой (R). Не устанавливайте их в неправильном положении.

Установка стабилизатора подушки сиденья Рис. 6

1. Совместите отверстия для винтов направляющей (I) с отверстиями стабилизатора задней ноги (E). Установите шестигранные винты (S4), плоские шайбы (S8) и пружинные шайбы (S9) и затяните сборку с помощью предоставленного шестигранного ключа 5 мм (S10).
2. Установите стабилизатор подушки сиденья (H) на направляющую (I) в правильном направлении.

Установка подушки сиденья и направляющей Рис. 7

1. Прикрепите направляющую (I) к основной раме (B) в правильном направлении и затяните сборку с помощью шестигранных винтов (S3) и плоских шайб (S6), предоставленных в комплекте.
2. Прикрепите подушку сиденья (D) к стабилизатору подушки сиденья (H) и затяните с помощью шестигранных винтов (S3), плоских шайб (S6) и пружинных шайб (S7), предоставленных в комплекте.

Установка ЖК-экрана. Рис. 8

1. Вставьте две батарейки типа AAA в ЖК-экран.
2. Установите монитор (А) на основную раму (В).
3. Подключите соединительный кабель гребного тренажера к соответствующим разъемам ЖК-экрана.

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Рис. 9

1. Кнопка сброса
2. Кнопка режима
3. Кнопка настройки

После включения ЖК-экрана полноэкранный режим длится 1 секунду, и экран переходит в режим сканирования по умолчанию.

Режим сканирования

- В режиме сканирования на мониторе отображаются следующие циклы: СКАНИРОВАНИЕ+TMR, СКАНИРОВАНИЕ+SPM, СКАНИРОВАНИЕ+DST, СКАНИРОВАНИЕ+CAL, СКАНИРОВАНИЕ+STROKES, СКАНИРОВАНИЕ+Total STROKES. Дисплей будет автоматически и попеременно переключаться на следующий контент, отображаемый каждые 5 секунд.
- Функции сброса и установки будут недоступны.
- Нажмите кнопку MODE, чтобы выйти из режима сканирования и выбрать нужный режим отображения из следующих функций: СКАНИРОВАНИЕ, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES и Total STROKES.
- После включения монитора дисплей переходит в режим сканирования.

Значок гребного тренажера

Значок гребного тренажера всегда отображается в левом нижнем углу экрана.

Значок STOP

На мониторе отобразится «STOP», когда вы прекратите грести, и тренажер не будет использоваться в течение 4 секунд, и исчезнет, когда вы снова начнете грести.

Режим TMR

- Отображает время гребли.
- Нажмите кнопку SET, чтобы установить значения времени в диапазоне от 0:00 до 99:00. При каждом нажатии клавиши время увеличивается на 1 минуту. После того, как вы закончите установку целевого времени, нажмите клавишу MODE, чтобы подтвердить и выйти из режима настройки.
- Если вы не выполните никаких действий в течение 30 секунд, дисплей выйдет из режима настройки, и текущее значение настройки будет сохранено.
- Нажмите и удерживайте кнопку SET в течение 3 секунд, чтобы непрерывно увеличивать числовые значения. Отпустите кнопку SET, и числовое значение немедленно перестанет увеличиваться.
- Нажмите кнопку RESET, чтобы сбросить значения TMR на ноль. Нажмите и удерживайте кнопку RESET, чтобы сбросить и перезапустить значения TMR.

Режим SPM

- Отображает скорость гребли или каденс (60SPM≈15KM/H).
- Функции RESET и SET будут недоступны.

Режим DST

- Отображает пройденное расстояние гребли в км (1 туда и обратно≈0,0015KM).
- Нажмите кнопку SET, чтобы установить значения расстояния в диапазоне от 0:00 до 99:00. При каждом нажатии кнопки расстояние увеличивается на 0,1 км. После того, как вы закончите установку целевого расстояния, нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить и выйти из режима настройки.
- Если вы не выполните никаких действий в течение 30 секунд, дисплей выйдет из режима настройки, и текущее значение настройки будет сохранено.
- Нажмите и удерживайте кнопку SET в течение 3 секунд, чтобы непрерывно увеличивать числовые значения. Отпустите кнопку SET, и числовое значение немедленно перестанет увеличиваться.
- Нажмите кнопку RESET, чтобы сбросить значения DST на ноль. Нажмите и удерживайте кнопку RESET, чтобы сбросить значения DST.

Режим CAL

- Отображает количество сожженных калорий (40 калорий ≈ 1 км).
- Нажмите кнопку SET, чтобы задать значения калорий в диапазоне от 0 до 9900. При каждом нажатии кнопки значение увеличивается на 5 калорий. После того, как вы закончите установку целевого количества сожженных калорий, нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить и выйти из режима настройки.
- Если вы не выполните никаких действий в течение 30 секунд, дисплей выйдет из режима настройки, и текущее значение настройки будет сохранено.
- Нажмите и удерживайте кнопку SET в течение 3 секунд, чтобы непрерывно увеличивать числовые значения. Отпустите кнопку SET, и числовое значение немедленно перестанет увеличиваться.
- Нажмите кнопку RESET, чтобы сбросить значения CAL на ноль. Нажмите и удерживайте кнопку RESET, чтобы сбросить значения CAL.

Режим STROKES

- Отображает количество гребков
- Нажмите кнопку SET, чтобы задать значения калорий в диапазоне от 0 до 9900. При каждом нажатии кнопки значение увеличивается на 100. После того, как вы закончите установку целевого времени, нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить и выйти из режима настройки.
- Если вы не выполните никаких действий в течение 30 секунд, дисплей выйдет из режима настройки, и текущее значение настройки будет сохранено.
- Нажмите и удерживайте кнопку SET в течение 3 секунд, чтобы непрерывно увеличивать числовые значения. Отпустите кнопку SET, и числовое значение немедленно перестанет увеличиваться.
- Нажмите кнопку RESET, чтобы сбросить значения STROKES на ноль. Нажмите и удерживайте кнопку RESET, чтобы сбросить значения STROKES.

Режим TOTAL STROKES

- Отображает общее количество гребков. Даже если вы нажмете и удержите кнопку MODE, значения не будут сброшены на ноль.
- Они будут очищены только тогда, когда батарея разрядится. Функции RESET и SET будут недоступны.

Регулировка сопротивления. Рис. 10

- Чтобы увеличить сопротивление, поверните устройство сопротивления по часовой стрелке (+).
- Чтобы уменьшить сопротивление, поверните устройство сопротивления против часовой стрелки (-).
- Существует 16 различных уровней магнитного сопротивления.

5. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Правильная тренировка должна состоять из следующих трех фаз:

- Разминка: состоит из сеанса растяжки и упражнений низкой интенсивности продолжительностью от 5 до 10 минут. Правильная разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и кровообращение в подготовке к тренировке. Рис. 11
- Тренировка: состоит из 20-30 минут упражнений. (Примечание: в течение первых нескольких недель упражнений не поддерживайте высокую частоту сердечных сокращений более 20 минут). Рис. 12
- Заминка: 5-10 минут упражнений на растяжку. Это увеличит гибкость мышц и поможет предотвратить травмы. Рис. 11

Программа тренировок

- Чтобы поддерживать или улучшать свое физическое состояние, занимайтесь три раза в неделю, отдыхая между тренировками не менее одного дня.
- После нескольких месяцев регулярных тренировок вы можете заниматься до пяти раз в неделю, если хотите. Помните, что ключ к успеху - сделать занятия регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

6. ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Для чистки гребного тренажера используйте мягкую, чистую, влажную ткань.
- Не используйте абразивные чистящие средства или растворители для чистки пластиковых деталей.
- Вытирайте с тренажера скопившийся пот после каждого использования.
- Будьте осторожны, чтобы не допустить попадания слишком большого количества влаги на экран, так как это может привести к выходу из строя электронных компонентов.
- Держите гребной тренажер вдали от прямых солнечных лучей, чтобы предотвратить повреждение или ухудшение.
- Обязательно затягивайте винты, гайки и педали гребного тренажера еженедельно.

Транспортировка

- Держите задний стабилизатор ноги обеими руками, пока колеса переднего стабилизатора не коснутся земли.
- Тяните или толкайте гребной тренажер в желаемое место хранения, прежде чем складывать его. Не отпускайте гребной тренажер во время транспортировки.

Хранение Рис. 13

Храните гребной тренажер в чистом и сухом месте, недоступном для детей и домашних животных.

7. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул устройства: 07213

Устройство: Drumfit Rower 5500 Regatta

Максимальный вес пользователя: 120 кг

Класс: HC

1600 мм x 540 мм x 640 мм

23,5 кг

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

Сделано в Китае | Разработано в Испании

8. 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.

9. 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.

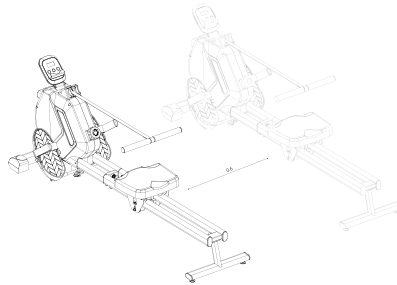
10. АВТОРСКИЕ ПРАВА

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

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 appliance is designed for domestic use only and is not intended for bars, restaurants, farmhouses, hotels, motels, and offices.
- Safe and efficient use can be only achieved if the machine is properly assembled, maintained, and used.
- It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- 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 stuck or hinder the movement of the equipment.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- The bike is not suitable for therapeutic use.
- Be careful when moving or lifting the machine to avoid injuring your back.

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. LCD monitor
2. Main frame
3. Resistance device
4. Front foot stabiliser
5. Pedals
6. Seat cushion
7. Slideway
8. Rear foot stabiliser
9. Non-slip foot pad
10. Handlebar

Assembly kit. Fig. 2

- S1. M12*160mm hex screws (x2)
- S2. M8*50mm hex screws (x2)
- S3. M8*16mm hex screws (x8)
- S4. M6*25mm hex screws (x2)
- S5. Ø8 Curve washer (x4)
- S6. Ø8 Flat washer (x6)
- S7. Ø8 Spring washer (x10)
- S8. Ø6 Flat washer (x2)
- S9. Ø6 Spring washer (x2)
- S10. 5 mm Allen wrench (x1)
- S11. Spanner (x1)

Fig. 3

- A. LCD monitor
- B. Main frame
- C. Pedals
- D. Seat cushion
- E. Rear foot stabiliser
- F. Front foot stabiliser
- G. Pedal crossbar
- H. Seat cushion stabiliser
- I. Rower slideway

Please note

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

2. BEFORE USE

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

3. APPLIANCE ASSEMBLY

Front foot stabiliser installation.Fig. 4

1. Align the main frame screw holes (B) with the front foot stabiliser screw holes (F). Install the hex screws (S2), flat washers (S6) and spring washers (S7) and tighten the assembly using the 5 mm Allen wrench (S10) provided.
2. Attach the pedal crossbar (G) to the main frame (B) and tighten the pre-installed screws and nuts.

Pedal installation.Fig. 5

Attach the pedals (C) to the main frame (B) and tighten the hex screw(S1) using the spanner (S11) provided.

Note

distinguish pedals between left (L) and right (R). Do not install them in the wrong position.

Seat cushion stabiliser installation.Fig. 6

1. Align the screw holes of the slideway (I) with those of the rear foot stabiliser (E). Install the hex screws (S4), flat washers (S8) and spring washers (S9) and tighten the assembly using the 5 mm Allen key (S10) provided.
2. Install the seat cushion stabiliser (H) onto the slideway (I) in the right direction.

Seat cushion and slideway installation.Fig. 7

1. Attach the slideway (I) to the main frame (B) in the right direction and tighten the assembly with the hex screws (S3) and flat washers (S6) provided.
2. Attach the seat cushion (D) to the seat cushion stabiliser (H) and tighten with the hex screws (S3), flat washers (S6) and spring washers (S7) provided.

LCD monitor installation.Fig. 8

1. Insert two AAA batteries into the LCD monitor.

2. Install the monitor (A) onto the main frame (B).
3. Connect the connection cable of the rowing machine to the corresponding sockets of the LCD monitor.

4. OPERATION

Fig. 9

1. Reset key
2. Mode key
3. Set key

After powering on the LCD monitor, the full screen display lasts for 1 second, and the screen enters the default SCAN mode.

SCAN Mode

- In SCAN mode, the monitor displays the following cycles: SCAN+TMR, SCAN+SPM, SCAN+DST, SCAN+CAL, SCAN+STROKES, SCAN+Total STROKES. The display will automatically and alternately switch to the next content displayed every 5 seconds.
- The RESET and SET functions will not be available.
- Press the MODE key to exit the SCAN mode and select the desired display mode from the following functions: SCAN, TMR, SPM, DST, CAL, STROKES and Total STROKES.
- After turning on the monitor, the display enters the SCAN mode.

Indoor Rower Icon

The rowing machine icon is always displayed in the lower left corner of the screen.

STOP Icon

The monitor will display "STOP" when you stop rowing and the machine is not in use for 4 seconds, and will disappear when you start rowing again.

TMR Mode

- It displays the rowing time.
- Press the SET key to set the time values, ranging from 0:00 to 99:00. Each time you press the key, the time increases by 1 minute. Once you have finished setting the target time, press the MODE key to confirm and exit the setting mode.
- If you do not perform any operation within 30 seconds, the display will exit the setting mode and the current setting value will be maintained.
- Press and hold the SET key for 3 seconds to continuously increase the numerical values. Release the SET key and the numerical value will immediately stop increasing.
- Press the RESET key to reset the TMR values to zero. Press and hold the RESET key to reset and restart the TMR values.

SPM Mode

- It displays the rowing speed or cadence (60SPM≈15KM/H).
- The RESET and SET functions will not be available.

DST Mode

- It displays the rowing distance travelled in km (1 back and forth≈0.0015KM).
- Press the SET key to set the distance values, ranging from 0:00 to 99:00. Each time you press the key, the distance increases by 0.1 km. Once you have finished setting the target distance, press the MODE key to confirm and exit the setting mode.
- If you do not perform any operation within 30 seconds, the display will exit the setting mode and the current setting value will be maintained.
- Press and hold the SET key for 3 seconds to continuously increase the numerical values. Release the SET key and the numerical value will immediately stop increasing.
- Press the RESET key to reset the DST values to zero. Press and hold the RESET key to reset and reset the DST values.

CAL Mode

- It displays the calories burned (40calories≈1KM).
- Press the SET key to set the calorie values, ranging from 0 to 9900. Each time you press the key, the value increases by 5 calories. Once you have finished setting the target calories burned, press the MODE key to confirm and exit the setting mode.
- If you do not perform any operation within 30 seconds, the display will exit the setting mode and the current setting value will be maintained.
- Press and hold the SET key for 3 seconds to continuously increase the numerical values. Release the SET key and the numerical value will immediately stop increasing.
- Press the RESET key to reset the CAL values to zero. Press and hold the RESET key to reset and reset the CAL values.

STROKES Mode

- It displays the number of rowing strokes.
- Press the SET key to set the calorie values, ranging from 0 to 9900. Each time you press the key, the value increases by 100. Once you have finished setting the target time, press the MODE key to confirm and exit the setting mode.
- If you do not perform any operation within 30 seconds, the display will exit the setting mode and the current setting value will be maintained.
- Press and hold the SET key for 3 seconds to continuously increase the numerical values. Release the SET key and the numerical value will immediately stop increasing.
- Press the RESET key to reset the STROKES values to zero. Press and hold the RESET key to reset and reset the STROKES values.

TOTAL STROKES Mode

- It displays the total number of rowing strokes. Even if you press and hold the MODE key, the values will not be reset to zero.
- They will only be cleared when the battery runs out of power. The RESET and SET functions will not be available.

Resistance adjustment Fig. 10

- To increase the resistance, turn the resistance device clockwise (+).
- To decrease the resistance, turn the resistance device counterclockwise (-).
- There are 16 different levels of magnetic resistance.

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following three phases:

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

6. CLEANING AND MAINTENANCE

- To clean the rowing machine use a soft, clean, damp cloth.
- Do not use abrasive cleaning agents or solvents to clean plastic parts.
- Wipe off any accumulated perspiration from the machine after each use.
- Be careful not to allow too much moisture to enter the monitor, as this may cause the electronic components to fail.
- Keep the rowing machine out of direct sunlight to prevent damage or deterioration.
- Make sure to tighten the screws, nuts and pedals of the rowing machine on a weekly basis.

Transporting

- Hold the rear foot stabiliser with both hands until the wheels on the front stabiliser make contact with the ground.

- Pull or push the rowing machine to the desired storage place before folding it. Do not let go of the rowing machine during transportation.

Storage Fig. 13

Store the rowing machine in a clean and dry place, out of the reach of children and pets.

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07213

Product: Drumfit Rower 5500 Regatta

Maximum user weight: 120Kg

Class: HC

1600 mm x 540 mm x 640 mm

23,5 kg

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

Made in China | Designed in Spain

8. 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.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

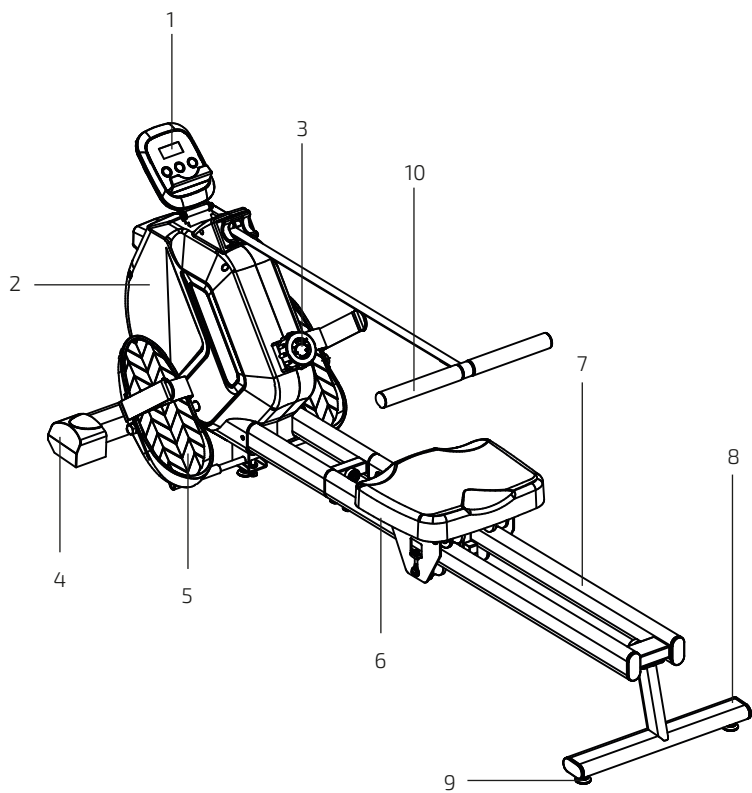
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.

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.

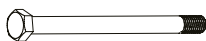
10. COPYRIGHT

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.



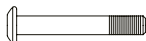
Мал. /Рис. / Fig. 1

S1



M12*160mm
Outer Hex Bolt x 2

S2



M8*50mm
Hex Bolt x 2

S3



M8*16mm
Hex Bolt x 8

S4



M6*25mm
Hex Bolt x 2

S5



φ8 Curve Washer x 4

S6



φ8 Flat Washer x 6

S7



φ8 Spring Washer x 10

S8



φ6 Flat Washer
x 2

S9



φ6 Spring Washer x 2

S10S



5#/ Allen Wench x 1

11



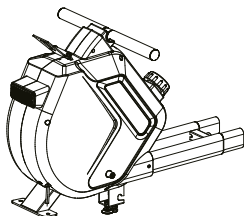
Wench x 1

Мал. /Рис. / Fig. 2

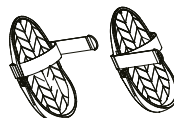
(A)
LCD Monitor



(B)
Main FrameP



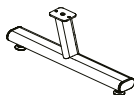
(C)
Pedals



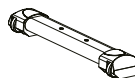
(D)
Seat Cushion



(E)
Rear Foot
Stabilizer



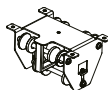
(F)
Front Foot
Stabilizer



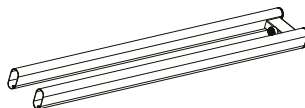
(G)
Pedal Crossbar



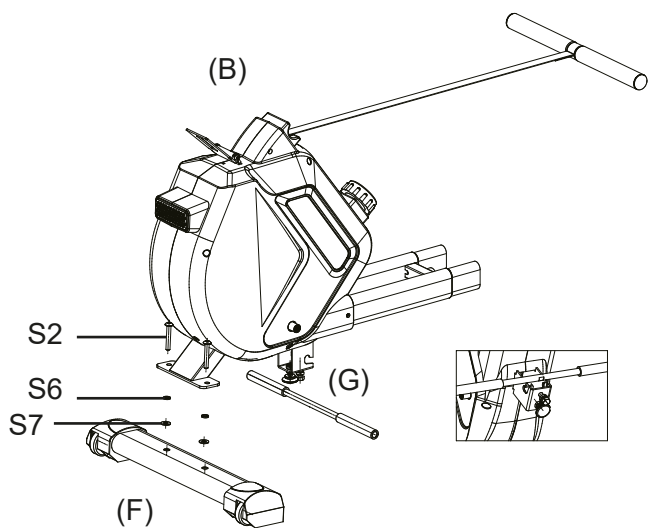
(H)
Seat Cushion
Stabilizer



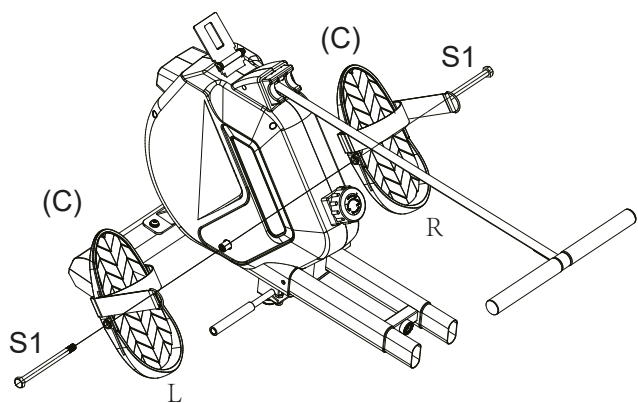
(I)
Rower Slideway



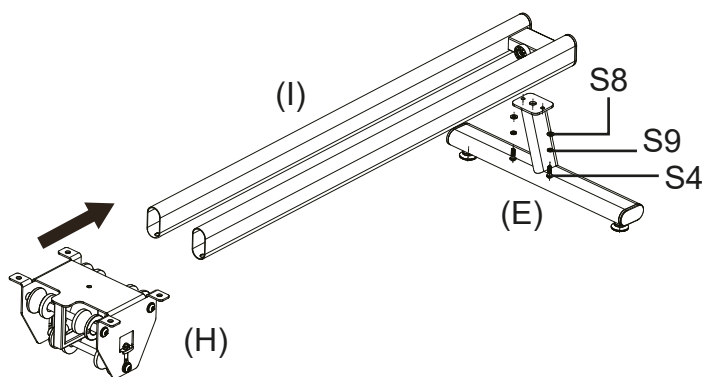
Мал. /Рис. / Fig. 3



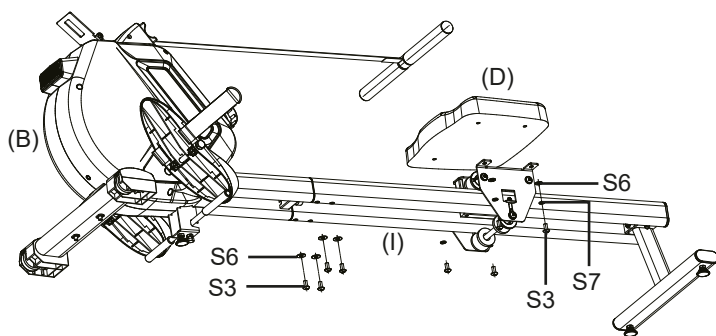
Мал. /Рис. / Fig. 4



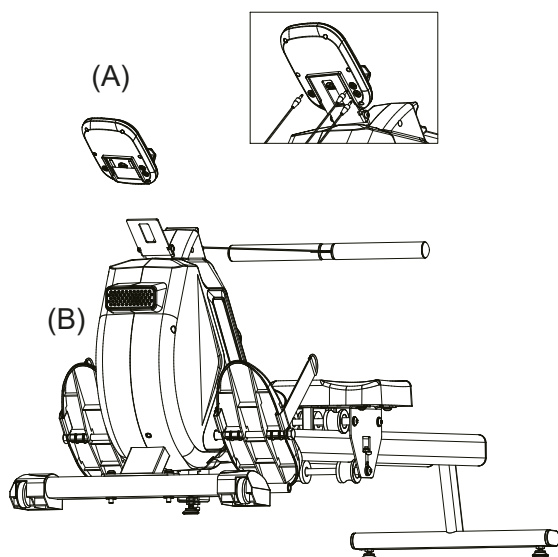
Мал. /Рис. / Fig. 5



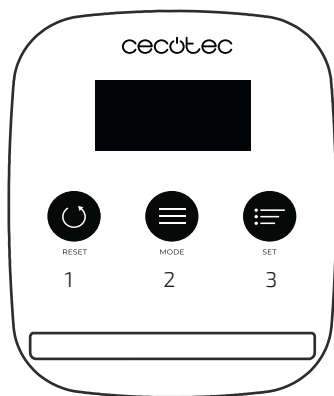
Мал. /Рис. / Fig. 6



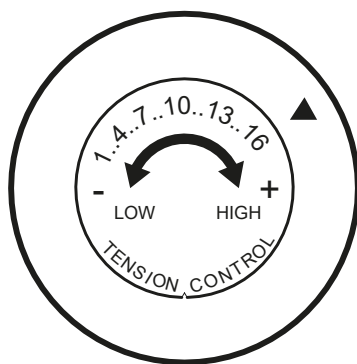
Мал. /Рис. / Fig. 7



Мал. /Рис. / Fig. 8



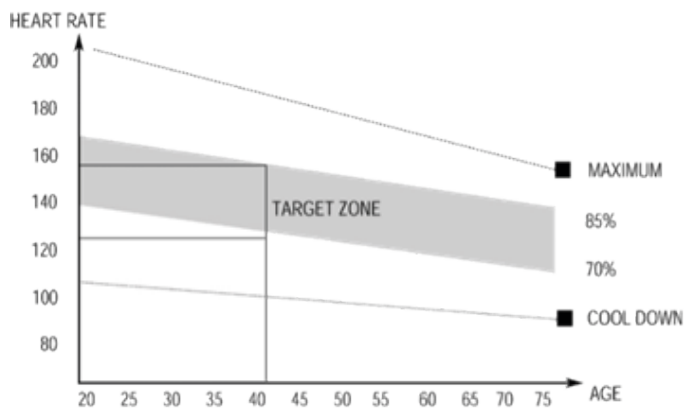
Мал. /Рис. / Fig. 9



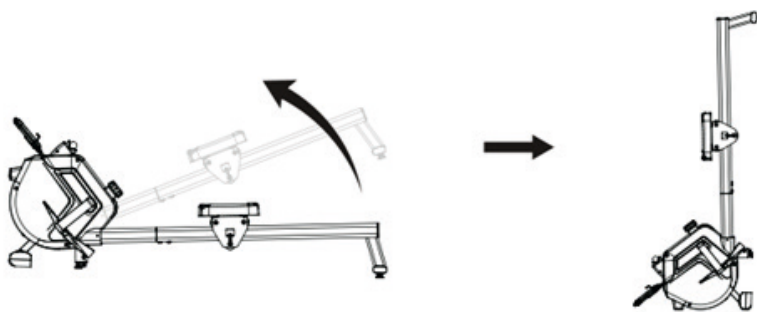
Мал. /Рис. / Fig. 10



Мал. /Рис. / Fig. 11



Мал. /Рис. / Fig. 12



Мал. /Рис. / Fig. 13

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia), Spain
SF01230904