

cecotec

DRUMFIT MULTITRAIN 6000

Платформа для тренувань/
Платформа для тренировок/
Exercise platform



DRUMFIT

Інструкція користувача
Инструкция пользователя
Instruction manual

Інструкція з техніки безпеки	1
Инструкция по технике безопасности	3
Safety instructions	6

ЗМІСТ

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перед первым использованием	11
2. Эксплуатация	11
3. Советы по упражнениям	11
4. Чистка и техническое обслуживание	13
5. Технические характеристики	13
6. Утилизация старых электроприборов	13
7. Служба технической поддержки и гарантия	13
8. Авторские права	14

INDEX

1. Before use	15
2. Operation	15
3. Information on exercising	15
4. Cleaning and maintenance	17
5. Technical specifications	17
6. Recycling	17
7. Technical support and warranty	17
8. Copyright	17

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.

- Цей пристрій може використовуватися особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, а також особами з недостатнім досвідом та знаннями, якщо вони знаходяться під відповідним контролем або отримали інструкції щодо безпечного використання пристрою та розуміють пов'язані з цим небезпеки. Діти не повинні грати із пристроєм. Очищення та технічне обслуговування не повинні виконуватись дітьми без нагляду.

- Залишіть вільний простір не менше 0,6 м перед усіма

зонами доступу до пристрою на випадок надзвичайної ситуації. Ви можете використовувати зони доступу разом з іншими пристроями, що знаходяться поблизу. Завжди слідкуйте за тим, щоб жодні предмети не блокували вхід та вихід до платформи.

- Максимальна вага користувача: 100 кг.
- Не допускайте дітей та свійських тварин до тренажера. Не дозволяйте дітям використовувати його та/або грати з ним. Він призначений лише для дорослих.
- Одягайте одяг під час використання пристрою. Уникайте носіння вільного одягу, який може застрягти у пристрої.
- Цей пристрій призначений лише для домашнього використання та не призначений для барів, ресторанів, фермерських будинків, готелів, мотелів та офісів.
- Пристрій не підходить для терапевтичних цілей.
- Використовуйте тренажер відповідно до інструкцій, викладених у цьому посібнику. Якщо під час складання або перевірки тренажера ви виявите будь-який несправний компонент, або якщо ви почуєте незвичайний шум, що походить від тренажера під час роботи, припиніть його використання. Не використовуйте тренажер, поки проблема не буде вирішена.
- Використовуйте тренажер на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги чи килима.
- Якщо у вас недостатньо сил для виконання вправи, припиніть її.
- Якщо ви зазнали травми, використовуйте тренажер з обережністю.
- Тільки регулярний ремонт та технічне обслуговування деталей, які легко пошкоджуються, зношуються та ламаються, може гарантувати безпечне використання тренажера.
- Не рекомендується використовувати тренажер на свіжому повітрі.
- Частина тренажера, що виступають, можуть заважати рухам користувача.

ИНСТРУКЦИЯ 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.
- Данное устройство может использоваться лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами с недостаточным опытом и знаниями, если они находятся под соответствующим контролем или получили инструкции по безопасному использованию устройства и понимают связанные с этим

опасности. Дети не должны играть с устройством. Очистка и техническое обслуживание не должны выполняться детьми без присмотра.

- Оставьте свободное пространство не менее 0,6 м перед всеми зонами доступа к устройству на случай чрезвычайной ситуации. Вы можете использовать зоны доступа совместно с другими находящимися поблизости устройствами. Всегда следите за тем, чтобы никакие предметы не блокировали вход и выход до платформы.

- Максимальный вес пользователя: 100 кг.

- Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Не позволяйте детям использовать его и/или играть с ним. Он предназначен только для взрослых.

- Надевайте подходящую одежду во время использования устройства. Избегайте ношения свободной одежды, которая может застрять в устройстве.

- 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.

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

- Используйте тренажер в соответствии с инструкциями, изложенными в данном руководстве. Если при сборке или проверке тренажера вы обнаружите какой-либо неисправный компонент, или если вы услышите необычный шум, исходящий от тренажера во время работы, прекратите его использование. Не используйте тренажер, пока проблема не будет устранена.

- Используйте тренажер на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра.

- Если у вас недостаточно сил для выполнения упражнения, прекратите его.

- Если вы получили травму, используйте тренажер с осторожностью.
- Только регулярный ремонт и техническое обслуживание деталей, которые легко повреждаются, изнашиваются и ломаются, может гарантировать безопасное использование тренажера.
- Не рекомендуется использовать тренажер на открытом воздухе.
- Выступающие части тренажера могут мешать движениям пользователя.

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 appliance 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 device can be used by people with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given appropriate supervision or instruction concerning the use of the appliance 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.
- 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 other machine nearby. Always ensure there are not any objects blocking the entrance and exit of the machine.
- Maximum user weight: 100 kg.
- 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.
- 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 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.
- Use the appliance on a solid, even surface with a protective cover for your floor or carpet.
- If you are not strong enough to perform an exercise, stop doing it.
- If you have suffered an injury, use the appliance with caution.
- Only regular repair and maintenance of parts that are easily damaged, worn and broken can ensure the safe use of the training equipment.
- It is not recommended for outdoor use.
- If any parts protrude from the machine, they may interfere with the user's movement.

1. 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.
- Прилад повністю зібраний. Дістаньте його з упаковки та відрегулюйте рівень опору відповідно до вашого рівня підготовки.

Вміст коробки

- Тренажер Drumfit MultiTrain 6000
- Інструкція з експлуатації

2. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Регулювання опору

Пристрій має 4 рівні опору. Перед використанням встановіть потрібний рівень за допомогою кнопки. Поступово регулюйте рівень опору для підвищення інтенсивності тренування.

Ось деякі вправи, які можна виконувати на цьому пристрої:

Кардіо

Сядьте на стілець і виконуйте поперемінні рухи ногами вгору та вниз, щоб активізувати серцево-судинну систему. Мал. 1 та 2 (с. 18)

Силові

Тренування 1 – Скручування. Мал. 3 (с. 19)

Тренування 2 – Скручування «ножиці». Мал. 4 (с. 19)

Тренування 3 – Передпліччя та біцепси. Мал. 5 (с. 20)

Тренування 4 – Віджимання. Мал. 6 (с. 20)

3. ПОРАДИ З ВПРАВ

Розминка та заминка

- РОЗМИНКА – невід’ємна частина будь-якого тренування. Мета розминки – підготувати тіло до фізичного навантаження та, отже, мінімізувати травми. Розминайтеся від двох до п’яти хвилин перед початком тренування. Перед початком кожного тренування рекомендується підготувати тіло до більш інтенсивних навантажень, розігріву та розтяжки м’язів, збільшивши кровообіг і пульс, а також забезпечивши м’язи великою кількістю кисню.
- ЗАМИНКА також важлива. Щоб зменшити скутість, наприкінці кожного тренування

оохолоджуйте тіло, повторюючи ці вправи. Мета затримки – повернути тіло у стан спокою після кожного тренування. Правильна затримка повільно уповільнює частоту серцевих скорочень та сприяє припливу крові до серця.

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

Обертання головою

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

Підйом плечей

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 рівнокутну стіну, візьміться за кісточку і акуратно підтягніть п'яту до сідниць, поки не відчуєте натяг у передній частині стегна. Підтягніть п'яту якомога ближче до сідниць. Затримайтеся на 15 секунд і повторіть ліву ногою.

Розтяжка внутрішньої поверхні стегна

Сядьте на підлогу, зведіть стопи разом, коліна розгорнуті назовні. Підтягніть стопи якомога ближче до паху. М'яко притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 секунд.

Торкання пальців ніг

Повільно нахиліться вперед у попереку, розслабляючи спину і плечі, і потягніться кінчиками пальців до пальців ніг. Потягніться вниз якомога нижче і утримуйте 15 секунд.

Розтяжка підколінного сухожилля

Витягніть праву ногу. Помістіть стопу лівої ноги на внутрішню поверхню правого стегна. Потягніться до шкарпетки якнайдалі. Затримайтеся на 15 секунд. Розслабтеся та повторіть вправу з лівою ногою.

Розтяжка литкового м'яза/ахіллового сухожилля

Обіпріться об стіну, поставивши праву ногу перед лівою, руки перед собою. Ліва нога витягнута, права стопа на підлозі. Потім зігніть праву ногу і нахиліться вперед, переміщуючи стегна до стіни.

4. ЧИЩЕННЯ І ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Регулярно змащуйте частини, що рухаються.
- Перед використанням обладнання завжди перевіряйте та затягуйте всі деталі виробу.
- Використовуйте м'які засоби для чищення обладнання та уникайте хімічних розчинників.

5. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул: 07197

Пристрій: Drumfit MultiTrain 6000

Максимальна вага користувача: 100 кг.

Клас H

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

Зроблено у Китаї | Розроблено в Іспанії

6. УТИЛІЗАЦІЯ СТАРИХ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ

Виріб слід утилізувати окремо від побутових відходів.

Після закінчення терміну служби виробу його слід здати у відповідне місце для переробки.

Для отримання детальної інформації про найбільш підходящий спосіб утилізації обладнання споживачам слід звернутися до місцевих органів влади.

Дотримання вищезгаданих рекомендацій допоможе захистити довкілля.

7. 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.

8. 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. 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.

- Прибор полностью собран. Достаньте его из упаковки и отрегулируйте уровень сопротивления в соответствии с вашим уровнем подготовки.

Содержимое коробки

- Тренажер Drumfit MultiTrain 6000

- Инструкция по эксплуатации

2. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Регулировка сопротивления

Устройство имеет 4 уровня сопротивления. Перед использованием установите нужный уровень с помощью кнопки. Постепенно регулируйте уровень сопротивления для повышения интенсивности тренировки.

Вот некоторые упражнения, которые можно выполнять на этом устройстве:

Кардио

Сядьте на стул и выполняйте попеременные движения ногами вверх и вниз, чтобы активизировать сердечно-сосудистую систему. Рис. 1 та 2 (с. 18)

Силовые

Тренировка 1 – Скручивания. Рис. 3 (с. 19)

Тренировка 2 – Скручивания «ножницы». Рис. 4 (с. 19)

Тренировка 3 – Предплечья и бицепсы. Рис. 5 (с. 20)

Тренировка 4 – Отжимания. Рис. 6 (с. 20)

3. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Разминка и заминка

- РАЗМИНКА – неотъемлемая часть любой тренировки. Цель разминки – подготовить тело к физической нагрузке и, следовательно, минимизировать травмы. Разминайтесь от двух до пяти минут перед началом тренировки. Перед началом каждой тренировки рекомендуется подготовить тело к более интенсивным нагрузкам, разогреть и растянуть мышцы, увеличить кровообращение и пульс, а также снабдив мышцы большим количеством кислорода.

- ЗАМИНКА также важна. Чтобы уменьшить скованность, в конце каждой тренировки охлаждайте тело, повторяя эти упражнения. Цель заминки – вернуть тело в состояние покоя после каждой тренировки. Правильная заминка медленно замедляет частоту сердечных сокращений и способствует притоку крови к сердцу.

ВНИМАНИЕ: проконсультируйтесь с врачом перед началом любых тренировок. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочтите инструкцию перед использованием любого подобного тренажера.

Вращение головой

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

Подъем плеч

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

Боковое растяжение

Разведите обе руки в стороны и аккуратно 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 аккуратно подтяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете натяжение в передней части бедра. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд и повторите с левой ногой.

Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол, сведите стопы вместе, колени развернуты наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Мягко прижмите колени к полу. Задержитесь на 15 секунд.

Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед в пояснице, расслабляя спину и плечи, и потянитесь кончиками пальцев рук к пальцам ног. Потянитесь вниз как можно ниже и удерживайте положение 15 секунд.

Растяжка подколенного сухожилия

Вытяните правую ногу. Поместите стопу левой ноги на внутреннюю поверхность правого бедра. Потянитесь к носку как можно дальше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Расслабьтесь и повторите упражнение с левой ногой.

Растяжка икроножной мышцы/ахиллова сухожилия

Обопритесь о стену, поставив правую ногу перед левой, руки перед собой. Левая нога вытянута, правая стопа на полу. Затем согните правую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра к стене.

4. ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Регулярно смазывайте движущиеся части.
- Всегда проверяйте и затягивайте все детали изделия перед использованием оборудования.
- Используйте мягкие чистящие средства для очистки оборудования и избегайте химических растворителей.

5. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул: 07197

Устройство: Drumfit MultiTrain 6000

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

Класс H

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

Сделано в Китае | Разработано в Испании

6. УТИЛИЗАЦИЯ

Изделие следует утилизировать отдельно от бытовых отходов.

По истечении срока службы изделия его следует сдать в подходящее место для переработки.

Для получения подробной информации о наиболее подходящем способе утилизации оборудования потребителям следует обратиться в местные органы власти.

Соблюдение вышеуказанных рекомендаций поможет защитить окружающую среду.

7. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ГАРАНТИЯ

Cesotec 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 Cesotec по телефону +34 963 210 728.

8. АВТОРСКИЕ ПРАВА

Права интеллектуальной собственности на тексты, рисунки, фотографии и иллюстрации в этом руководстве принадлежат SECOTEC 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 SECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. 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 the appliance is complete and in good condition. If there is any piece missing or in bad conditions, contact the Official Cecotec Technical Support Service immediately.
- The appliance is fully assembled. Take it out of its packaging and adjust the resistance level according to your level.

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

Box content

- Drumfit MultiTrain 6000 abs trainer
- Instruction manual

2. OPERATION

Resistance adjustment

The appliance features 4 resistance levels. Before use, adjust the button according to the desired level. Gradually adjust the resistance level to improve training intensity.

Some of the exercises that can be performed with this appliance are:

Cardio

Sit on a chair and perform alternating up and down movements with your feet to activate your cardiovascular system. Fig. 1 and Fig. 2 (p. 18)

Strength

Workout 1 - Crunches. Fig. 3 (p. 19).

Workout 2 - Scissor Crunches. Fig 4 (p. 19).

Workout 3 - Forearm and biceps. Fig. 5 (p. 20).

Workout 4 - Push-ups. Fig. 6 (p. 20).

3. 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 groin 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.

4. CLEANING AND MAINTENANCE

- Lubricate moving parts regularly.
- Always check and tighten all parts of the product before using the equipment.
- Use a mild cleaning agent to clean the equipment and avoid chemical solvents.

5. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07197

Product: Drumfit MultiTrain 6000

Maximum user weight: 100 kg.

Class H

Technical specifications may change without prior notification to improve product quality. Made in China | Designed in Spain

6. 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 their equipment, consumers should contact their local authorities. Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

7. 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 96 321 07 28.

8. 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./Img. 1



Мал. /Рис./Img. 2



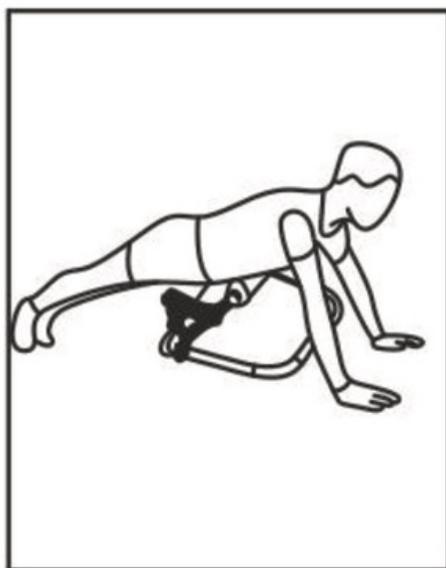
Мал. /Рис./Img. 3



Мал. /Рис./Img. 4



Мал. /Рис./Img. 5



Мал. /Рис./Img. 6

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia), Spain
RP01230926