

cecotec

DRUMFIT FLOW IRIS

Cinta de correr / Treadmill



Manual de instrucciones

Instruction manual

Manuel d'instructions

Bedienungsanleitung

Manuale di istruzioni

Manual de instruções

Handleiding

Instrukcja obsługi

Návod k použití

Kullanma kılavuzu

Οδηγίες χρήσης

Manual d'instruccions

Használati utasítás

تدريبات و تعليمات الاستخدام

SAFETY INSTRUCTIONS.....	4
ESPAÑOL.....	80
ENGLISH.....	94
FRANÇAIS.....	107
DEUTSCH.....	121
ITALIANO.....	135
PORTUGUÊS.....	149
NEDERLANDS.....	162
POLSKI.....	176
ČEŠTINA.....	189
MAGYAR.....	202
ΕΛΛΗΝΙΚΑ.....	215
TÜRKÇE.....	228
العربية.....	241
CATALÀ.....	252
FIGURES.....	265

NOTA

EU01_122462 Drumfit Flow IRIS

ES • La codificación de este manual es genérica y se aplica a todas las variantes de códigos del aparato.

EN • The coding in this manual is generic and applies to all code variants of the appliance.

FR • Le codage figurant dans ce manuel est générique et s'applique à toutes les variantes de code de l'appareil.

DE • Die Codierung in dieser edienungsanleitung ist allgemein und gilt für alle Codevarianten des Geräts.

IT • La codifica riportata nel presente manuale è generica e si applica a tutte le varianti di codici dell'apparecchio.

PT • A codificação apresentada neste manual é genérica e aplica-se a todas as variantes de código do aparelho.

NL • De codering in deze handleiding is algemeen en geldt voor alle codevarianten van het apparaat.

PL • Kody podane w niniejszej instrukcji są ogólne i mają zastosowanie do wszystkich wariantów kodowych urządzenia.

CZ • Kódování obsažené v tomto návodu je enerické a platí pro všechny kódové varianty spotřebiče.

HU • Ez a kézikönyv egységes kódolást használ, amely az eszköz minden típusára érvényes.

GR • Η κωδικοποίηση σε αυτό το εγχειρίδιο είναι γενική και ισχύει για όλες τις παραλλαγές κώδικα της συσκευής.

TR • Bu kılavuzdaki kodlama geneldir ve cihazın tüm kod varyantları için geçerlidir.

CAT • La codificació del manual és genèrica i s'aplica a totes les variants de codis de l'aparell.

العربية • الترميز الوارد في هذا الدليل عام وينطبق على جميع متغيرات الترميز للجهاز.

Instrucciones de seguridad

Lea las siguientes instrucciones atentamente antes de usar el producto. Guarde este manual para futuras referencias o nuevos usuarios.

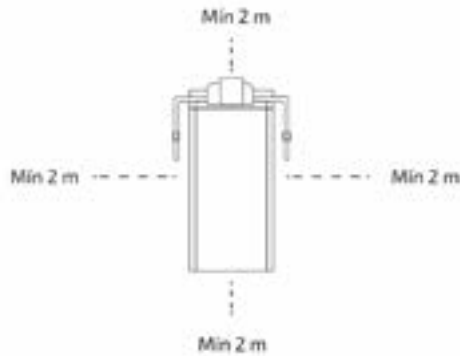
- Lea íntegramente estas instrucciones antes de montar o utilizar su cinta de correr, contienen información importante que le ayudará a conseguir el mejor rendimiento de su equipo.
- El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto.
- Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento, si se les ha dado la supervisión o formación apropiadas respecto al uso del aparato de una manera segura y comprenden los peligros que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- Mantenga a los niños y animales lejos del área de trabajo, ya que hay piezas pequeñas que podrían causar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Mantenga a los niños y animales alejados de la cinta de correr. Está diseñada únicamente para adultos.
- Asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien

apretadas antes de usar la cinta de correr. El nivel de seguridad de su equipo solo puede asegurarse a través de una revisión periódica de daños o signos de desgaste.

- Use la cinta de correr como se indica en este manual de instrucciones. Si encuentra alguna pieza defectuosa al montar o probar la cinta, o si emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarla y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cecotec. No use la cinta de correr hasta que el problema haya sido resuelto.
- Todo uso incorrecto o incumplimiento de este manual anula la garantía del producto y las responsabilidades del fabricante.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto de la cinta de correr. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su programa de ejercicios.

- Tenga cuidado cuando levante o mueva la cinta de correr, puede lesionar su espalda.
- Mantenga las manos y la ropa suelta u otros objetos lejos de todas las piezas móviles.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las partes antes de empezar.
- No coloque ningún objeto afilado alrededor de la cinta de correr.
- Este producto está destinado sólo para uso doméstico. No lo utilice en comercios, instituciones ni con objetivos terapéuticos. No es recomendable su uso en exteriores.
- Usted está comprando este equipo para hacer ejercicio bajo su responsabilidad. Si tiene algún problema de salud o siente que puede estar en riesgo de padecer alguna condición grave de salud, por favor, consulte con su médico antes de comenzar cualquier ejercicio.
- Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, siga siempre las recomendaciones de calentamiento y los ejercicios de estiramiento.
- Sólo una persona a la vez debe utilizar la cinta de correr.
- Vista ropa adecuada cuando use la cinta de correr. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la cinta de correr o dificultar el movimiento. Empiece a usar la cinta de correr a poca velocidad, agárrese al manillar firmemente.
- Este producto es adecuado para usuarios de hasta 120 kg de peso.

- Este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión.
- Extreme las precauciones cuando ajuste la cinta. Mantenga alejados sus dedos, pelo y ropa lejos de la cinta.
- No use la cinta cubierta por sábanas o ningún elemento textil. Podría calentarse y provocar un incendio, lesiones o descargas eléctricas.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el Servicio de Asistencia Técnica Oficial de Cecotec.
- Para todas las partes ajustables, compruebe las posiciones máximas a las que pueden ajustarse/apretarse.
- Ubicación de la cinta de correr:
 - Coloque la cinta en una superficie plana, lisa y estable, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
 - Asegúrese de que tiene un espacio libre mínimo de 2 metros alrededor de la cinta de correr.



- No coloque nada detrás de la cinta que pueda obstaculizar su salida de emergencia.
- No se coloque sobre la cinta si no está usándola o si se está preparando para usarla. Coloque los pies en los extremos de la cinta. Sólo habite la cinta cuando esté preparado.
- Nunca inicie a alta velocidad.
- No salte sobre la cinta.
- Mantenga la cinta de correr lejos de la humedad excesiva y el polvo.
- Asegúrese de que las personas presentes durante la realización del ejercicio son conscientes de los posibles riesgos, por ejemplo, los salientes de las partes móviles durante el entrenamiento.
- Un ejercicio incorrecto o excesivo puede ocasionar daños a la salud.
- No arquee la espalda cuando use la cinta de correr, siempre trate de mantener la espalda recta.
- ADVERTENCIA: los sensores que indican frecuencia cardíaca pueden ser inexactos dado que no es un dispositivo médico. Los sensores pueden darle

información estimada de su frecuencia cardíaca.

- Ante cualquier tipo de malestar detenga inmediatamente el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si persiste acuda inmediatamente al centro médico más cercano.
- ADVERTENCIA: no debe poner la cinta de correr en marcha cuando esta esté plegada.
- ADVERTENCIA: espere a que la superficie de rodadura se detenga por completo antes de plegarla.
- La emisión de ruido bajo carga es mayor que sin carga.
- Para realizar una parada de emergencia ponga sus manos en el manillar, y sitúe los pies en el raíl para los pies.
- Conecte siempre la pinza de seguridad a su ropa a la altura de la cintura y junte la llave de seguridad al panel de control antes de empezar su entrenamiento.
- Para prevenir accidentes, esta cinta de correr cuenta con una llave de seguridad que debe fijar firmemente a su ropa. En el caso de que se tropiece o resbale accidentalmente mientras camina o corre en la máquina de correr, quite la llave de seguridad de la consola para que el motor de esta se detenga. Vuelva a colocar la llave de seguridad para comenzar su entrenamiento.

Safety instructions

Please read these instructions carefully before using the appliance. Keep this instruction manual for future reference or new users.

- Read these instructions thoroughly before assembling

or using the treadmill, as they contain important information that will help you achieve the best performance from your equipment.

- 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.
- This appliance can be used by children aged 8 years and above and people 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 appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the appliance. Cleaning and maintenance should not be carried out by children without supervision.
- Keep children and animals away from the working area as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and animals away from the treadmill. It is designed for adults only.
- Check that the screws and nuts are securely fastened before using the treadmill. The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Always use the treadmill as indicated in this instruction manual. If you find any defective parts

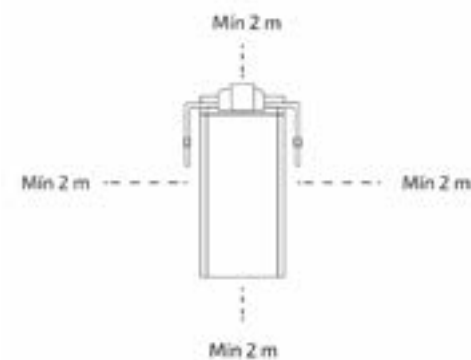
when assembling or testing the treadmill, or if it produces unusual noise during use, stop using it immediately and contact Cecotec's Technical Support Service. Do not use the treadmill until the problem has been solved.

- Any misuse or non-compliance with these instructions voids the warranty and the manufacturer's liability.
- Before starting an exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your safety, or prevent you from using the treadmill 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 physician before continuing with your training programme.
- Care must be taken when lifting or moving the treadmill so as not to injure your back.
- Keep your hands and any loose clothing or objects away from all moving parts.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting.
- Do not place any sharp objects around the treadmill.

- This product is intended for household use only. Do not use it in shops, institutions, or for therapeutic purposes. It is not recommended for outdoor use.
- You are buying this equipment to exercise at your own risk. If you have any health condition or feel you may be at risk of one, please consult with your physician or doctor before starting any exercise programme.
- Follow the recommended warm-up and stretching exercises before using the equipment to exercise.
- Only one person at a time should use the treadmill.
- Wear appropriate clothing when using the treadmill. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the treadmill or that may restrict or prevent movement. Start using the treadmill at a slow speed, holding on to the handlebars firmly.
- This product is suitable for a maximum user weight of 120 kg.
- This training device is not suitable for high-precision purposes.
- Exercise extreme caution when adjusting the belt. Keep your fingers, hair, and clothing away from the belt.
- Do not cover the belt with sheets or any textile item, nor use it if covered with any of these items. It may get hot and cause fire, injury, or electric shock.
- If repairs are required, consult your supplier for further information or contact Cecotec's Official Technical Support Service.
- Take into account the maximum positions of the

adjustable components.

- Treadmill location:
 - Place the treadmill on a flat, smooth, and stable surface with a protective floor covering or carpet.
 - Make sure you leave a minimum of 2 metres around the treadmill.



- Do not place anything behind the treadmill that could obstruct the emergency exit.
- Do not stand on the treadmill if you are not using it or if you are preparing to use it. Place both feet on the treadmill's side borders. Get on it only when you are ready.
- Never start at full speed.
- Do not jump on the treadmill.
- Keep the treadmill away from excessive humidity and dust.
- Make sure that those present during the exercise are aware of potential hazards, e.g., protruding moving parts.
- Incorrect/excessive training can cause injuries.

- Do not arch your back when using the treadmill, always try to keep your back straight.
- WARNING: the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information.
- If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- WARNING: do not run the treadmill when folded up.
- WARNING: wait for the running surface to come to stop completely before folding the treadmill.
- Noise emission under load is higher than without load.
- To make an emergency stop, place your hands on the handlebars, and place your feet on the side borders.
- Always attach the safety clip to your clothing at waist level and attach the safety key to the control panel before starting your workout.
- To prevent accidents, this treadmill comes with a safety key to be securely attached to your clothing. In the event that you accidentally trip or slip while walking or running on the treadmill, remove the safety key from the console to stop the treadmill's motor. Re-insert the safety key to resume the training.

Instructions de sécurité

Veillez lire les instructions suivantes avec attention avant d'utiliser l'appareil. Gardez bien ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- Veuillez lire ces instructions avant d'assembler ou d'utiliser votre tapis de course, elles contiennent des

informations importantes qui vous aideront à obtenir les meilleurs résultats avec votre équipement.

- Le produit ne sera sûr que s'il est correctement assemblé et entretenu, et s'il est utilisé correctement.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs soient informés des précautions mentionnées dans ce manuel.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 8 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites, ou sans expérience ni connaissances s'ils sont surveillés et/ou ont reçu les informations nécessaires à l'utilisation correcte de l'appareil et qu'ils ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être menés à terme par des enfants.
- Maintenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de travail, en effet, il existe de petites pièces qui peuvent entraîner des risques d'asphyxie si elles sont avalées.
- Gardez ce tapis de course hors de portée des enfants et des animaux. Il a été exclusivement conçu pour les adultes.
- Assurez-vous que les vis et les écrous soient bien serrés avant d'utiliser le tapis de course. Le niveau de sécurité de votre appareil peut s'assurer seulement à travers une révision périodique pour vérifier les dégâts et les signes d'usure.
- Utilisez le tapis de course comme indiqué dans ce manuel d'instructions. Si vous trouvez une pièce

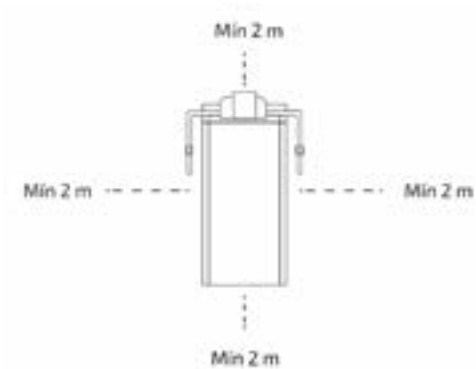
défectueuse en assemblant ou en essayant le tapis ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser et contactez le Service Après-Vente de Cecotec. N'utilisez pas le tapis de course jusqu'à ce que le problème ait été résolu.

- Toute utilisation incorrecte ou tout non-respect de ce manuel annulera la garantie du produit et les responsabilités du fabricant.
- Avant de commencer un programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin si vous avez une condition physique ou de santé défavorables qui peuvent présenter des risques pour votre sécurité ou qui vous empêchent d'utiliser correctement votre tapis de course. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous êtes en traitement médicamenteux pour la tension, la pression artérielle ou le cholestérol.
- Veuillez tenir en compte les indications de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif pourrait être nuisible pour votre santé. Arrêtez de réaliser de l'exercice si vous sentez un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements irréguliers, manque de souffle extrême, vertiges ou nausées. Si n'importe lequel de ces symptômes apparaît, vous devez consulter votre médecin avant de continuer votre programme d'exercices
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le tapis de course, pour ne pas blesser votre dos.
- Maintenez les mains, les vêtements ou tout autre objet éloignés des pièces mobiles.

- Assurez-vous d'avoir assez d'espace pour placer les pièces avant de commencer.
- Ne placez pas d'objets affûtés autour du tapis de course.
- Ce produit a été conçu pour un usage exclusivement domestique. Ne l'utilisez pas dans des commerces, institutions ou à des fins thérapeutiques. Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.
- Vous venez d'acquérir cet équipement pour vous entraîner, il en va de votre responsabilité. Si vous avez un problème de santé quel qu'il soit ou sentez que vous pouvez souffrir d'un grave problème de santé, veuillez contacter un médecin avant de commencer à faire de l'exercice.
- Avant de commencer à utiliser le produit pour faire de l'exercice, il est recommandé de vous échauffer et de vous étirer.
- Le tapis de course ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez le tapis de course. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans le tapis de course ou de rendre difficile vos mouvements. Commencez à utiliser le tapis de course à une faible vitesse, en tenant fermement le guidon.
- Ce produit peut être utilisé par des personnes avec un poids de 120 kg maximum.
- Cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins

de haute précision.

- Faites bien attention lors du réglage du tapis. Gardez vos doigts, vos cheveux et vos vêtements éloignés de la surface de course.
- N'utilisez pas le tapis s'il est couvert par des draps ou tout autre article textile. Il pourrait devenir chaud et provoquer un incendie, des blessures ou une décharge électrique.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service d'Assistance Technique officiel de Cecotec.
- Pour toutes les parties ajustables, vérifiez les positions maximales auxquelles il est possible de les ajuster/serrer.
- Emplacement du tapis de course :
 - Placez le tapis sur une surface solide, plate et stable avec une couverture protectrice pour les sols ou les tapis.
 - Assurez-vous de disposer d'un espace minimum de 2 mètres autour du tapis de course.



- Ne placez rien derrière le tapis qui pourrait obstruer la sortie de l'utilisateur.
- Ne montez pas sur le tapis si vous ne l'utilisez pas ou si vous vous préparez à l'utiliser. Placez les pieds sur les extrémités de la surface de course. Ne montez sur le tapis de course que lorsque vous êtes prêt(e).
- Ne démarrez jamais à grande vitesse.
- Ne sautez pas sur le tapis.
- Maintenez le tapis de course loin de l'humidité excessive et de la poussière.
- Assurez-vous que les personnes présentes pendant la réalisation de l'exercice soient conscientes des possibles risques, par exemple, les pièces mobiles saillantes pendant l'entraînement.
- Un mauvais ou excessif entraînement peut occasionner des problèmes de santé.
- Ne courbez pas le dos lorsque vous utilisez le tapis de course, essayez de toujours maintenir le dos droit.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous

donner des informations sur la fréquence cardiaque.

- Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.
- AVERTISSEMENT : n'allumez pas le tapis de course lorsqu'il est plié.
- AVERTISSEMENT : laissez la surface de course s'arrêter complètement avant de plier la machine.
- L'émission de bruit sous charge est plus élevée que sans charge.
- Pour effectuer un arrêt d'urgence, placez vos mains sur le guidon et vos pieds sur le rail pour les pieds.
- Accrochez toujours la pince de sécurité à vos vêtements, à la hauteur de la ceinture, puis la clé de sécurité au panneau de contrôle avant de commencer votre entraînement.
- Pour éviter les accidents, ce tapis de course est équipé d'une clé de sécurité que vous devez attacher solidement à vos vêtements. Si vous trébuchez ou glissez accidentellement en marchant ou en courant sur le tapis de course, retirez la clé de sécurité de la console pour arrêter le moteur du tapis de course. Remettez la clé de sécurité en place pour commencer votre entraînement.

Sicherheitshinweise

Lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie diese

Bedienungsanleitung zum Nachschlagen oder für neue Benutzer auf.

- Bitte lesen Sie diese Anleitung vollständig durch, bevor Sie Ihr Laufband zusammenbauen oder benutzen. Sie enthält wichtige Informationen, die Ihnen helfen werden, die beste Leistung aus Ihrem Gerät herauszuholen.
- Das Produkt ist nur sicher, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut wurde, regelmäßig gepflegt wird und es ordnungsgemäß verwendet wird.
- Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Arbeitsbereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Tiere von den Laufband fern. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und

Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Laufband benutzen. Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutz-/Schadenüberprüfung gewährleistet werden.

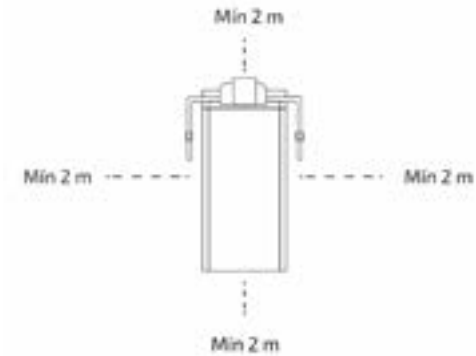
- Benutzen Sie das Laufband wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist. Wenn Sie bei der Verwendung des Laufbandes defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen und kontaktieren Sie den Kundendienst von Cecotec. Verwenden Sie das Laufband nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Der Hersteller übernimmt keine Haftung von der unsachgemäßen Verwendung des Produktes oder Nichteinhaltung dieser Anweisungen.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, Ihr Laufband richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome

auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.

- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Laufband anheben oder bewegen. Dies könnte Ihren Rücken verletzen.
- Halten Sie Hände und lose Kleidung oder andere Gegenstände von allen beweglichen Teilen fern.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie beginnen.
- Legen Sie keine scharfen Gegenstände um das Laufband herum.
- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Nicht in Geschäften, Einrichtungen oder zu therapeutischen Zwecken verwenden. Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Sie kaufen dieses Gerät, um auf Ihre Verantwortung zu trainieren. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder der Meinung sind, dass Sie ein Risiko für einen ernsthaften Gesundheitszustand haben könnten, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Befolgen Sie vor dem Üben mit dem Gerät stets die Empfehlungen für Aufwärm- und Dehnübungen.
- Das Laufband darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Laufbands angemessene Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Laufband stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte. Beginnen Sie auf dem Laufband mit einer langsamen Geschwindigkeit und

halten Sie sich dabei an der Griffstange fest.

- Dieses Produkt ist für Benutzer mit einem Gewicht von bis zu 120 kg geeignet.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Produkts geeignete Kleidung. Halten Sie Ihre Finger, Haare und Kleidung von dem Klebeband fern.
- Benutzen Sie das Laufband nicht mit Laken oder anderen Textilien bedeckt. Es kann heiß werden und Feuer, Verletzungen oder einen elektrischen Schlag verursachen.
- Falls eine Reparatur erforderlich ist, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler für weitere Informationen oder kontaktieren Sie den offiziellen Kundendienst von Cecotec.
- Prüfen Sie für alle einstellbaren Teile die maximalen Positionen, auf die sie eingestellt bzw. angezogen werden können.
- Standort des Laufbandes:
 - Legen Sie das Band auf eine ebene, glatte und stabile Fläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
 - Stellen Sie sicher, dass Sie einen Mindestabstand von 2 Metern um das Laufband herum haben.



- Legen Sie keine Gegenstände hinter das Laufband, die Ihren Notausstieg behindern könnten.
- Stellen Sie sich nicht auf das Band, wenn Sie ihn nicht benutzen oder wenn Sie sich darauf vorbereiten, das Gerät zu benutzen. Setzen Sie die Füße auf die Enden des Bandes. Benutzen Sie das Band nur, wenn Sie bereit sind.
- Starten Sie niemals mit hoher Geschwindigkeit.
- Springen Sie nicht auf das Laufband.
- Halten Sie das Laufband von übermäßiger Feuchtigkeit und Staub fern.
- Stellen Sie sicher, dass die während des Trainings anwesenden Personen sich der möglichen Risiken bewusst sind, die z.B. durch bewegliche Teile während des Trainings entstehen können.
- Falsche oder übermäßige Bewegung kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Wölben Sie sich bei der Benutzung des Laufbands nicht den Rücken, sondern versuchen Sie immer, den Rücken gerade zu halten.
- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen,

können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz anzeigen.

- Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein. Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.
- ACHTUNG: Schalten Sie den Laufband nicht an, wenn er zusammengeklappt ist.
- ACHTUNG: Lassen Sie die Lauffläche vor dem zusammenklappen vollständig zum Stillstand kommen.
- Die Geräuschemission ist unter Last höher als ohne Last.
- Um eine Notbremsung zu machen, legen Sie Ihre Hände auf die Griffstange und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußschiene.
- Befestigen Sie den Sicherheitsclip immer auf Hüfthöhe an Ihrer Kleidung und bringen Sie den Sicherheitsschlüssel am Bedienfeld an, bevor Sie Ihr Training beginnen.
- Um Unfälle zu vermeiden, ist dieses Laufband mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet, den Sie sicher an Ihrer Kleidung befestigen müssen. Falls Sie beim Gehen oder Laufen auf dem Laufband versehentlich stolpern oder ausrutschen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab, um den Motor des Laufbands anzuhalten. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein, um Ihr Training zu

beginnen.

Istruzioni di sicurezza

Leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di usare l'apparecchio. Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi utenti.

- Si prega di leggere queste istruzioni per intero prima di montare o utilizzare il tapis roulant. Contengono informazioni importanti che permettono di ottenere le migliori prestazioni dall'attrezzatura.
- L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente.
- È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto indicato in questo manuale.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza sorveglianza.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di lavoro, poiché ci sono piccole parti che potrebbero causare un rischio di soffocamento se ingerite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dal tapis roulant. È stato progettato esclusivamente per adulti.
- Prima di usare il tapis roulant, controllare che tutte le

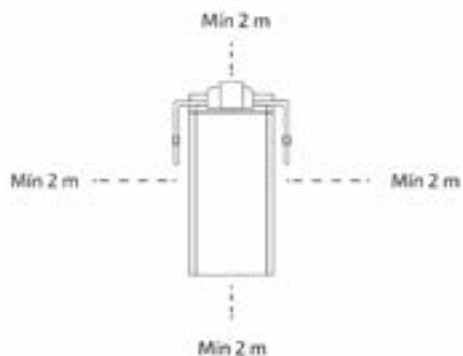
viti e i bulloni siano avvitati correttamente. Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.

- Usare il tapis roulant come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se durante l'assemblaggio o il collaudo del tapis roulant si riscontrano parti difettose o se il tapis roulant emette un rumore insolito durante l'uso, interrompere l'uso e contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec. Non utilizzare il tapis roulant finché il problema non è stato risolto.
- Qualsiasi uso improprio o il mancato rispetto delle indicazioni di questo manuale annullerà la garanzia dell'apparecchio e le responsabilità del produttore.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si raccomanda di consultare il proprio medico se si hanno condizioni di salute o fisiche avverse che possono creare un rischio per la sicurezza o rendere difficile l'uso corretto del tapis roulant. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si avverte uno di questi sintomi, si dovrebbe contattare il proprio medico prima di continuare con il programma di

allenamento.

- Fare attenzione quando si solleva o si sposta il tapis roulant per evitare lesioni lombari.
- Mantenere mani, indumenti o altri oggetti lontano da parti mobili.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare.
- Non collocare alcun oggetto affilato attorno al tapis roulant.
- Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare in negozi, istituzioni o per scopi terapeutici. L'uso all'aperto non è raccomandato.
- L'utilizzo di questa attrezzatura per l'esercizio fisico avviene sotto la sua responsabilità. Se si hanno problemi di salute o si ritiene di essere a rischio di gravi condizioni di salute, consultare il medico prima di iniziare l'attività fisica.
- Prima dell'uso, seguire sempre gli esercizi di riscaldamento e stretching raccomandati.
- Il tapis roulant può essere usato solo da una persona alla volta.
- Utilizzare abbigliamento adeguato quando si usa il tapis roulant. Evitare di usare indumenti larghi, che potrebbero bloccare il tapis roulant o creare difficoltà di movimento. Iniziare a usare il tapis roulant a velocità bassa, reggersi saldamente al manubrio.
- Questo apparecchio supporta un peso fino a 120 kg.
- Questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione.

- Usare estrema cautela quando si regola il nastro da corsa. Mantenere le dita, i capelli o indumenti lontani dal tapis roulant.
- Non utilizzare il tapis roulant coperto da lenzuola o da qualsiasi elemento tessile. Potrebbe surriscaldarsi e causare incendi, lesioni o scosse elettriche.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Tecnica Ufficiale di Cecotec.
- Per tutte le parti regolabili, controllare le posizioni di massima regolazione/stringimento.
- Posizione del tapis roulant:
 - Utilizzare il tapis roulant su una superficie piana, liscia e stabile con un rivestimento protettivo del pavimento o un tappeto.
 - Assicurarsi di avere almeno 2 metri di spazio libero intorno al tapis roulant.



- Non posizionare nulla dietro il tapis roulant che possa ostruire l'uscita di emergenza.
- Non stare in piedi sul tapis roulant se non lo si sta

usando o se ci si sta preparando ad usarlo. Collocare i piedi sulle estremità del tapis roulant. Usare il tapis roulant solo quando si è preparati.

- Non iniziare ad alta velocità.
- Non saltare sul tapis roulant.
- Mantenere il tapis roulant lontano dall'umidità eccessiva e la polvere.
- Assicurarsi che le persone presenti durante l'esercizio siano consapevoli dei possibili rischi, come per esempio, le parti mobili durante l'allenamento.
- Un esercizio incorretto o eccessivo può causare danni alla salute.
- Non inarcare la schiena quando usare il tapis roulant, tentare sempre di mantenere la schiena eretta.
- **ATTENZIONE:** i sensori d'indicazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi, in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca.
- Se si avverte qualsiasi tipo di disagio, smettere immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.
- **ATTENZIONE:** non accendere il tapis roulant quando è chiuso.
- **ATTENZIONE:** attendere che il tapis roulant si arresti del tutto prima di chiuderlo.
- L'apparecchio emette più rumore quando c'è del peso su di esso.
- Per effettuare una fermata d'emergenza, mettere le

mani sul manubrio e mettere i piedi sulla guida per i piedi.

- Prima di iniziare l'allenamento, agganciare sempre la clip di sicurezza agli indumenti all'altezza della vita e collegare la chiave di sicurezza alla console.
- Per evitare incidenti, questo tapis roulant è dotato di una chiave di sicurezza che deve essere saldamente attaccata ai vostri vestiti. Nel caso in cui si inciampi accidentalmente o si scivoli mentre si cammina o si corre sul tapis roulant, rimuovere la chiave di sicurezza dalla console per fermare il motore del tapis roulant. Riposizionare la chiave di sicurezza per iniziare l'allenamento.

Instruções de segurança

Leia atentamente as instruções seguintes antes de utilizar o aparelho. Guarde este manual para referências futuras ou novos utilizadores.

- Leia estas instruções na sua totalidade antes de montar ou utilizar a sua passadeira de corrida. Contêm informação importante que o ajudará a obter o melhor desempenho do seu equipamento.
- O produto só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada.
- É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir de 8 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta

de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada a supervisão ou as instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o dispositivo. A limpeza e a manutenção não devem ser efectuadas por crianças não supervisionadas.

- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Mantenha as crianças e os animais longe da passadeira de corrida. Foi concebida apenas para adultos.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar a passadeira. O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Utilize a passadeira de correr conforme as instruções deste manual. Se encontrar algumas peças defeituosas ao montar ou testar a passadeira, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a utilização, por favor, pare de a utilizar e contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Todo uso incorreto ou incumprimento deste manual, anula a garantia do produto e as responsabilidades do fabricante.
- Antes de iniciar um programa de exercício, deve

consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta da sua passadeira. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.

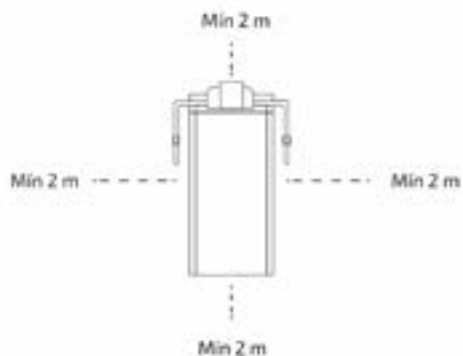
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas, ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu programa de exercícios.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a passadeira, para não magoar as costas.
- Mantenha as mãos e a roupa solta ou outros objetos afastados de todas as partes móveis.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar.
- Não coloque objetos afiados à volta da passadeira de corrida.
- Este produto destina-se apenas a uso doméstico. Não utilizar em lojas, instituições ou para fins terapêuticos. Não recomendada para utilização no exterior.
- O utilizador está a adquirir este equipamento de exercício por sua conta e risco. Se tiver quaisquer problemas de saúde ou sentir que pode estar em situação de risco por um problema de saúde grave,

consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício.

- Antes de utilizar o equipamento, siga sempre as recomendações de aquecimento e os exercícios de alongamento.
- Apenas uma pessoa de cada vez deve usar a passadeira de corrida.
- Use roupa apropriada ao usar a passadeira de corrida. Evite usar roupas largas, que podem ficar presas na passadeira ou dificultar o movimento. Comece a utilizar a passadeira de corrida a uma velocidade lenta, segure firmemente o guiador.
- Este produto é adequado para utilizadores com um peso até 120 kg.
- Este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão.
- Tenha extremo cuidado ao ajustar a passadeira de corrida. Mantenha os seus dedos, cabelo e roupa afastados da passadeira.
- Não utilize a passadeira coberta por lençóis ou qualquer artigo têxtil. Pode tornar-se quente e causar incêndio, ferimentos ou choque elétrico.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Para todas as peças ajustáveis, verifique as posições máximas às quais podem ser ajustadas/apertadas.
- Localização da passadeira de corrida:
 - Utilize a passadeira sobre uma superfície sólida

e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.

- Certifique-se de que tem um espaço mínimo de 2 metros à volta da passadeira de corrida.



- Não coloque nada atrás da passadeira que possa obstruir a sua saída de emergência.
- Não se apoie na correia se não a estiver a utilizar ou se se estiver a preparar para a utilizar. Coloque os seus pés nas extremidades da passadeira. Só inicie a passadeira quando estiver pronto.
- Nunca comece em alta velocidade.
- Não salte sobre a passadeira.
- Mantenha a passadeira de corrida longe da humidade excessiva e do pó.
- Certifique-se de que as pessoas presentes durante o exercício estão conscientes dos possíveis riscos, por exemplo, de peças em movimento salientes durante o treino.
- O exercício incorreto ou excessivo pode causar danos à saúde.
- Não arqueie as costas quando usar a passadeira,

mantenha sempre as costas retas.

- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco.
- Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- ADVERTÊNCIA: não inicie a passadeira quando esta estiver dobrada.
- ADVERTÊNCIA: permita que a superfície de corrida pare completamente antes de dobrar.
- A emissão de ruído sob carga é mais elevada do que sem carga.
- Para efetuar uma paragem de emergência, coloque as mãos sobre o guiador, e coloque os pés sobre o trilho dos pés.
- Conecte sempre o clipe de segurança à sua roupa à altura da cintura e ponha a chave de segurança no painel de controlo antes de começar o seu treino.
- Para evitar acidentes, esta passadeira tem uma chave de segurança que deve ser fixada com segurança ao seu vestuário. No caso de tropeçar ou escorregar acidentalmente ao andar ou correr na passadeira, retire a chave de segurança da consola para parar o motor da passadeira. Substitua a chave de segurança para iniciar o seu treino.

Veiligheidsinstructies

Lees zorgvuldig de voorschriften voor het gebruik van het product. Bewaar deze handleiding voor toekomstig(e) gebruik of gebruikers.

- Lees deze instructies voordat u begint met de montage of voordat u uw loopband gaat gebruiken. Deze instructies bevatten belangrijke informatie die u zal helpen om de beste prestaties uit uw apparatuur te halen.
- Het product is alleen veilig als het op de juiste wijze wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt.
- Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud mogen niet worden uitgevoerd door kinderen zonder toezicht.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van de loopband.

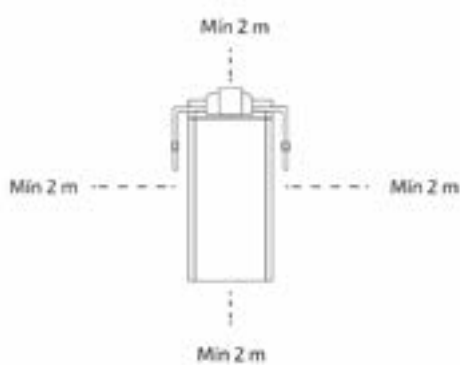
Het is alleen bedoeld voor volwassenen.

- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat u de loopband gebruikt. De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik de loopband zoals aangegeven in deze handleiding. Als u bij het monteren of testen van de loopband defecte onderdelen aantreft, of als de fiets tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, gebruik hem dan niet meer en neem contact op met de klantenservice van Cecotec. Gebruik de loopband niet totdat het probleem is opgelost.
- Incorrect gebruik of het niet naleven van de instructies in deze handleiding annuleert de garantie van het product en de verantwoordelijkheid van de fabrikant.
- Voordat u met een trainingsprogramma begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of een correct gebruik van de loopband kan bemoeilijken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een

van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.

- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van de loopband, u kunt uw rug blesseren.
- Houd handen en losse kleding of andere voorwerpen uit de buurt van alle bewegende delen.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint.
- Plaats geen scherpe voorwerpen dichtbij de loopband.
- Dit product is exclusief ontworpen voor huishoudelijk gebruik. Niet gebruiken in winkels, instellingen of voor therapeutische doeleinden. Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.
- De aankoop van dit toestel geschiedt op eigen risico. Als u gezondheidsproblemen hebt of het gevoel hebt dat u een risico loopt op een ernstige gezondheidstoestand, raadpleeg dan uw arts voordat u met de training begint.
- Volg altijd de aanbevelingen voor opwarm- en strekoefeningen voordat u de apparatuur gebruikt om te trainen.
- Slechts één persoon tegelijk mag de loopband gebruiken.
- Draag geschikte kleding wanneer u de loopband gebruikt. Draag geen wijde kleding, want die kan in de loopband blijven haken of het bewegen bemoeilijken. Begin met de loopband op een lage snelheid, terwijl u het stuur stevig vasthoudt.

- Dit product is geschikt voor gebruikers met een maximaal gewicht van 120 kg.
- Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden.
- Wees uiterst voorzichtig bij het afstellen van de loopband. Houd uw vingers, haar en kleding uit de buurt van de loopband.
- Gebruik de loopband niet bedekt met lakens of andere textielproducten. Het kan heet worden en brand, verwondingen of elektrische schokken veroorzaken.
- Als er een reparatie nodig is, neem dan contact op met uw dealer voor meer informatie of neem contact op met de officiële technische ondersteuningsdienst van Cecotec.
- Controleer voor alle verstelbare onderdelen de maximale standen waarop ze kunnen worden aangepast/aangespannen.
- Locatie van de loopband:
 - Plaats de loopband op een stevige, vlakke, stabiele ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
 - Zorg voor een vrije ruimte van minimaal 2 meter rondom de loopband.



- Plaats niets achter de gordel dat de nooduitgang kan blokkeren.
- Ga niet op de loopband staan als u hem niet gebruikt of als u zich voorbereidt om hem te gebruiken. Plaats de voeten op de uiteinden van de loopband. Gebruik de loopband alleen als u er klaar voor bent.
- Begin nooit met hoge snelheid.
- Spring niet op de loopband.
- Houd de loopband buiten het bereik van overmatige vochtigheid en stof.
- Zorg ervoor dat de mensen die tijdens de oefening aanwezig zijn, zich bewust zijn van de mogelijke risico's, bijvoorbeeld van bewegende delen tijdens de training.
- Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan gezondheidsschade veroorzaken.
- Krom uw rug niet als u de loopband gebruikt. Probeer altijd uw rug recht te houden.
- WAARSCHUWING: sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen

medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven.

- Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- WAARSCHUWING: laat de loopband niet draaien wanneer deze is opgevouwen.
- WAARSCHUWING: wacht tot het loopvlak volledig tot stilstand is gekomen alvorens in te klappen.
- De geluidsemissie onder belasting is hoger dan zonder belasting.
- Om een noodstop te maken, plaatst u uw handen op het stuur en uw voeten op de voetsteunen.
- Verbind altijd de veiligheidsklem met uw kleding ter hoogte van uw middel en steek de veiligheids sleutel in het bedieningspaneel voordat u begint met trainen.
- Om ongelukken te voorkomen, is deze loopband voorzien van een veiligheids sleutel die u stevig aan uw kleding moet bevestigen. Als u per ongeluk struikelt of uitglijdt terwijl u op de loopband loopt of rent, verwijder dan de veiligheids sleutel uit de console om de motor van de loopband te stoppen. Plaats de veiligheids sleutel terug om de training te starten.

Instrukcja bezpieczeństwa

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przed złożeniem lub użyciem bieżni przeczytaj te

instrukcje w całości, zawierają one ważne informacje, które pomogą Ci uzyskać najlepszą wydajność sprzętu.

- Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, utrzymany i używany.
- Obowiązkiem użytkownika jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub zostały odpowiednio poinstruowane odnośnie bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci nie mogą czyścić i konserwować urządzenia bez nadzoru.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca pracy, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować uduszenie w przypadku potknięcia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone przed użyciem bieżni. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez regularną inspekcję pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Korzystaj z bieżni zgodnie z zaleceniami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli znajdziesz wadliwą

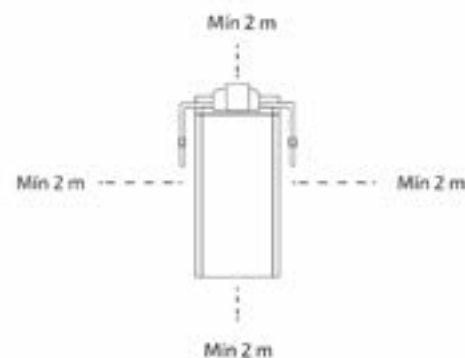
część podczas montażu lub testowania produktu lub jeśli urządzenie emituje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań go używać i skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta Cecotec. Nie używaj urządzenia dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

- Jakikolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji spowoduje unieważnienie gwarancji i wyłącza odpowiedzialność producenta.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli cierpisz z powodu problemów zdrowotnych lub fizycznych, które mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie lub cholesterol.
- Słuchaj swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia bieżni, ponieważ możesz doznać urazu pleców.
- Trzymaj ręce i luźną odzież lub inne przedmioty z dala od wszystkich ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby rozmieścić części.

- Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów wokół bieżni.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie używaj go w sklepach, instytucjach ani w celach terapeutycznych. Nie jest zalecane używanie urządzenia na zewnątrz.
- Użytkownik kupuje ten sprzęt do ćwiczeń na własną odpowiedzialność. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne lub uważasz, że możesz cierpieć na poważne schorzenia, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń.
- Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń należy zawsze wykonać zalecaną rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające.
- Z bieżni może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Podczas korzystania z bieżni noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnych ubrań, ponieważ mogą one zaklinować się w bieżni lub utrudniać ruchy. Zaczynaj korzystać z bieżni przy niskiej prędkości, mocno trzymaj się uchwytów.
- Ten produkt jest odpowiedni dla użytkowników o wadze do 120 kg.
- Ten sprzęt treningowy nie nadaje się do treningów wymagających wysokiej precyzji.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas regulowania taśmy. Trzymaj palce, włosy i ubranie z dala od taśmy.
- Nie używaj taśmy przykrytej prześcieradłami lub jakimikolwiek elementami tekstylnymi. Może się nagrzać i spowodować pożar, obrażenia lub porażenie

prądem.

- Jeśli przypadku konieczności naprawy, skonsultuj się z dystrybutorem, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.
- Sprawdź maksymalne pozycje, do których można wyregulować/dokręcić wszystkie regulowane części.
- Umieszczenie bieżni:
 - Ustaw bieżnię na płaskiej, gładkiej i stabilnej powierzchni pokrytej ochronną matą podłogową lub dywanem.
 - Upewnij się, że wokół bieżni jest co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni.



- Nie umieszczaj za bieżnią niczego, co mogłoby zablokować wyjście awaryjne.
- Nie stawaj na taśmie, jeśli jej nie używasz lub jeśli przygotowujesz się do jej użycia. Ustaw stopy na końcach bieżni. Używaj bieżni tylko wtedy, gdy jesteś gotów.
- Nigdy nie zaczynaj z szybką prędkością.

- Nie wskakuj na bieżnię.
- Trzymaj bieżnię z dala od nadmiernej wilgoci i kurzu.
- Upewnij się, że osoby obecne podczas ćwiczenia są świadome możliwych zagrożeń, na przykład wystających części ruchomych podczas treningu.
- Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Nie wyginaj pleców podczas korzystania z bieżni, zawsze staraj się trzymać plecy prosto.
- OSTRZEŻENIE: czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, jako że nie jest to urządzenie medyczne. Czujniki mogą podawać szacunkowe informacje o tętnie.
- W przypadku jakiegokolwiek dyskomfortu natychmiast przerwij ćwiczenie. To może być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli dyskomfort nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.
- OSTRZEŻENIE: Nie wolno uruchamiać bieżni, gdy jest złożona.
- OSTRZEŻENIE: Przed złożeniem poczekaj, aż taśma całkowicie się zatrzyma.
- Emisja hałasu z obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.
- Aby zatrzymać się w sytuacji awaryjnej, połóż dłoń na kierownicy i połóż stopy na bocznych szynach.
- Zawsze przypinaj klips zabezpieczający do ubrania na wysokości pasa, a klucz zabezpieczający do panelu sterowania przed rozpoczęciem treningu.
- Aby zapobiec wypadkom, ta bieżnia ma klucz

bezpieczeństwa, który powinien być mocno przymocowany do ubrania. W przypadku przypadkowego potknięcia się lub poślizgnięcia podczas chodzenia lub biegania na bieżni, wyjmij klucz zabezpieczający z konsoli, aby zatrzymać silnik. Aby rozpocząć trening należy ponownie włożyć klucz bezpieczeństwa.

Bezpečnostní pokyny

Před použitím výrobku si pečlivě přečtěte následující pokyny. Uschovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- Před sestavením nebo použitím běžeckého pásu si prosím pečlivě přečtěte tyto pokyny; obsahují důležité informace, které vám pomohou dosáhnout co nejlepšího výkonu vašeho zařízení.
- Výrobek bude bezpečný pouze tehdy, bude-li správně sestaven, o něj bude pečováno a bude-li správně používán.
- Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v této příručce.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod odpovídajícím dohledem nebo pokud byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím rizikům. Děti by si se spotřebičem neměly hrát. Čištění a údržbu by děti

neměly provádět bez dozoru.

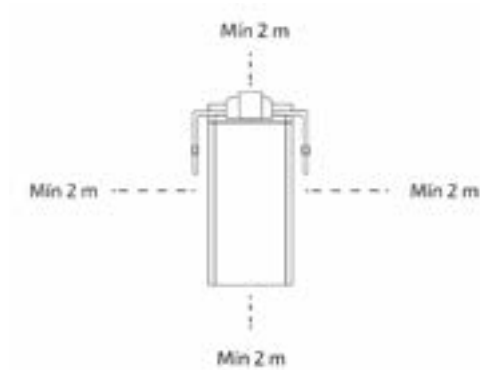
- Udržujte děti a zvířata v dostatečné vzdálenosti od pracovního prostoru, protože obsahuje malé části, které by při požití mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Udržujte děti a zvířata v dostatečné vzdálenosti od běžeckého pásu. Je určen pouze pro dospělé.
- Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice utažené. Bezpečnost vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnými kontrolami poškození nebo známek opotřebení.
- Používejte běžecký pás podle pokynů v tomto návodu. Pokud během montáže nebo testování zjistíte jakékoli vadné součásti, nebo pokud během používání vydává neobvyklý zvuk, přestaňte jej používat a kontaktujte zákaznický servis Cecotec . Nepoužívejte běžecký pás, dokud nebude problém vyřešen.
- Jakékoli zneužití nebo nedodržení tohoto návodu k obsluze ruší záruku na výrobek a ruší odpovědnost výrobce.
- Před zahájením cvičebního programu se doporučuje poradit se s lékařem, pokud máte nějaké fyzické nebo zdravotní problémy, které by mohly ohrozit vaši bezpečnost nebo ztížit správné používání běžeckého pásu. Rada vašeho lékaře je nezbytná, pokud užíváte léky na vysoký krevní tlak, hypertenzi nebo cholesterol.
- Naslouchejte svému tělu. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás objeví některý z následujících příznaků:

bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás objeví některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v cvičebním programu poradit se svým lékařem.

- Při zvedání nebo přemísťování běžeckého pásu buďte opatrní, mohli byste si poranit záda.
- Udržujte ruce, volné oblečení nebo jiné předměty v dostatečné vzdálenosti od všech pohyblivých částí.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů.
- Neumisťujte žádné ostré předměty v blízkosti běžeckého pásu.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte jej v komerčních zařízeních, institucích ani k terapeutickým účelům. Venkovní použití se nedoporučuje.
- Toto cvičební zařízení kupujete na vlastní nebezpečí. Pokud máte jakékoli zdravotní problémy nebo se domníváte, že vám hrozí rozvoj vážného zdravotního problému, poraďte se prosím před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se svým lékařem.
- Před použitím cvičebního zařízení vždy dodržujte doporučení pro zahřátí a protahovací cvičení.
- Běžecký pás by měla používat pouze jedna osoba najednou.
- Při používání běžeckého pásu noste vhodné oblečení. Nenoste volné oblečení, mohlo by se zachytit o pás nebo omezit váš pohyb. Začněte používat běžecký pás

nízkou rychlostí a pevně držte říditka.

- Tento produkt je vhodný pro uživatele s hmotností do 120 kg.
- Toto tréninkové vybavení není vhodné pro vysoce přesné účely.
- Při nastavování pásky dbejte zvýšené opatrnosti. Nedotýkejte se pásky prsty, vlasy ani oděvem.
- Nepoužívejte pásku potaženou fólií ani jiným textilním materiálem. Mohla by se zahřát a způsobit požár, zranění nebo úraz elektrickým proudem.
- Pokud potřebujete jakékoli opravy, obraťte se na svého distributora, který vám poskytne další informace, nebo kontaktujte oficiální technickou podporu společnosti Cecotec .
- U všech nastavitelných dílů zkontrolujte maximální polohy, do kterých je lze nastavit/utáhnout.
- Umístění běžeckého pásu:
 - Pásku umístěte na rovný, hladký a stabilní povrch s ochranným krytem na podlahu nebo koberec.
 - Ujistěte se, že kolem běžeckého pásu máte alespoň 2 metry volného prostoru.



- Za pásku neumísťujte žádné věci, které by mohly blokovat nouzový východ.
- Nestůjte na běžeckém pásu, pokud jej nepoužíváte nebo se k jeho použití nechystáte. Položte nohy na konce běžeckého pásu. Používejte běžecký pás, pouze když jste připraveni.
- Nikdy nespustíte vysokou rychlostí.
- Neskákejte na běžeckém pásu.
- Chraňte běžecký pás před nadměrnou vlhkostí a prachem.
- Ujistěte se, že osoby přítomné během cvičení si jsou vědomy potenciálních rizik, například vyčnívajících pohyblivých částí během tréninku.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může způsobit zdravotní problémy.
- Při používání běžeckého pásu se neprohýbejte v zádech, vždy se snažte držet záda rovně.
- **VAROVÁNÍ:** Snímače tepové frekvence mohou být nepřesné, protože se nejedná o zdravotnický prostředek. Snímače mohou poskytovat pouze

odhadovanou hodnotu tepové frekvence.

- Pokud pocítíte jakékoli nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičit. Mohlo by to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud nepohodlí přetrvává, okamžitě vyhledejte nejbližší lékařské středisko.
- VAROVÁNÍ: Nespouštějte běžecký pás, když je složený.
- VAROVÁNÍ: Před složením počkejte, až se valivá plocha zcela zastaví.
- Emise hluku při zatížení jsou větší než bez zatížení.
- Pro nouzové zastavení položte ruce na říditka a nohy na stupačky.
- Před zahájením cvičení si vždy připevněte bezpečnostní klip k oblečení v úrovni pasu a bezpečnostní klíč k ovládacímu panelu.
- Aby se předešlo nehodám, má tento běžecký pás bezpečnostní klíč, který musí být bezpečně připevněn k vašemu oblečení. Pokud při chůzi nebo běhu na běžeckém pásu zakopnete nebo uklouznete, vyjměte bezpečnostní klíč z konzole, abyste zastavili motor. Pro zahájení cvičení vložte bezpečnostní klíč zpět.

Biztonsági utasítások

A termék használata előtt figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás vagy új felhasználók számára.

- Kérjük, a futópad összeszerelése vagy használata előtt olvassa el figyelmesen ezeket az utasításokat; fontos információkat tartalmaznak, amelyek segítenek a legjobb teljesítmény elérésében a berendezésből.
- A termék csak akkor biztonságos, ha megfelelően van

összeszerelve, karbantartva és helyesen használva.

- Az Ön felelőssége gondoskodni arról, hogy minden felhasználó tájékozott legyen a jelen kézikönyvben említett óvintézkedésekről.
- Ezt a készüléket 8 éves vagy annál idősebb gyermekek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű, illetve tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek használhatják, feltéve, hogy megfelelő felügyeletet kapnak, vagy eligazítást kaptak a készülék biztonságos használatáról, és megértik a lehetséges veszélyeket. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. Gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetnek tisztítást és karbantartást.
- Tartsa távol a gyerekeket és az állatokat a munkaterülettől, mivel apró alkatrészeket tartalmaz, amelyek lenyelés esetén fulladásveszélyt okozhatnak.
- Tartsa távol a gyerekeket és az állatokat a futópadtól. Kizárólag felnőttek számára készült.
- A futópad használata előtt győződjön meg arról, hogy minden csavar és anya meg van húzva. A berendezés biztonsága csak rendszeres ellenőrzéssel garantálható a sérülések vagy kopás jelei szempontjából.
- A futópadot a kézikönyvben található utasításoknak megfelelően használja. Ha az összeszerelés vagy tesztelés során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan zajt ad ki, hagyja abba a használatát, és vegye fel a kapcsolatot a Cecotec ügyfélszolgálatával. Ne használja a futópadot, amíg a

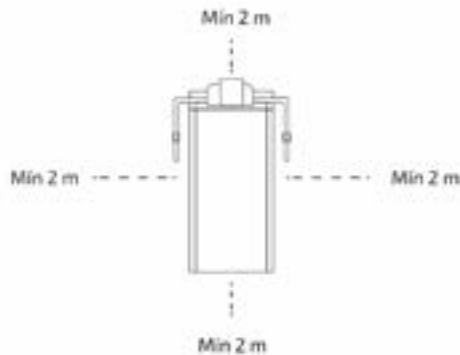
problémát meg nem oldották.

- A jelen kézikönyv bármilyen helytelen használata vagy be nem tartása érvényteleníti a termékre vonatkozó garanciát és a gyártó felelősségét.
- Edzésprogram megkezdése előtt javasoljuk, hogy konzultáljon orvosával, ha bármilyen fizikai vagy egészségügyi állapota van, amely veszélyeztetheti a biztonságát, vagy megnehezítheti a futópad helyes használatát. Orvosa tanácsa elengedhetetlen, ha magas vérnyomás, magas vérnyomás vagy koleszterinszint miatt gyógyszert szed.
- Figyelj a testedre. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja az egészségedet. Hagyd abba az edzést, ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalod: fájdalom, mellkasi szorítás, szabálytalan szívverés, súlyos légszomj, szédülés vagy hányinger. Ha ezen tünetek bármelyikét tapasztalod, fordulj orvosodhoz, mielőtt folytatnád az edzésprogramot.
- Legyen óvatos a futópad emelésekor vagy mozgatásakor, mert megsérülhet a háta.
- Tartsa távol a kezét, a laza ruházatát vagy más tárgyakat a mozgó alkatrészekről.
- Mielőtt elkezdené, győződjön meg róla, hogy elegendő hely van az alkatrészek elhelyezésére.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a futópad köré.
- Ez a termék kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja kereskedelmi létesítményekben, intézményekben vagy terápiás célokra. Kültéri használat nem ajánlott.

- Ezt az edzőeszközt saját felelősségére vásárolja meg. Ha bármilyen egészségügyi problémája van, vagy úgy érzi, hogy fennáll a súlyos egészségügyi állapot kialakulásának kockázata, kérjük, konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene.
- A kondigépek használata előtt mindig kövesse a bemelegítésre és a nyújtógyakorlatokra vonatkozó ajánlásokat.
- A futópadot egyszerre csak egy személy használhatja.
- Viseljen megfelelő ruházatot a futópad használata közben. Kerülje a laza ruházatot, mert az beakadhat a szalagba vagy korlátozhatja a mozgását. Kezdje a futópad használatát alacsony sebességgel, a kormányt erősen fogva.
- Ez a termék legfeljebb 120 kg-os felhasználók számára alkalmas.
- Ez az edzőeszköz nem alkalmas nagy precíziós mérésekre.
- A szalag beállításakor fokozott óvatossággal járjon el. Tartsa távol az ujjait, a haját és a ruházatát a szalagtól.
- Ne használjon fóliával vagy textilanyaggal borított szalagot. Felforrósodhat, és tüzet, sérülést vagy áramütést okozhat.
- Ha bármilyen javításra van szüksége, további információkért forduljon a forgalmazóhoz, vagy vegye fel a kapcsolatot a Cecotec hivatalos műszaki támogatási szolgálatával.
- Minden állítható alkatrész esetében ellenőrizze a

maximális beállítási/meghúzási pozíciókat.

- Futópad helye:
 - Helyezze a szalagot sík, sima, stabil felületre, védőburkolattal a padló vagy a szőnyeg számára.
 - Győződjön meg róla, hogy legalább 2 méter szabad hely van a futópad körül.



- Ne helyezzen semmit a szalag mögé, ami eltakarhatja a vészkijáratot.
- Ne álljon a futópadra, ha nem használja, vagy nem készül használni. Helyezze a lábát a futópad végére. Csak akkor használja a futópadot, ha készen áll.
- Soha ne induljon el nagy sebességgel.
- Ne ugráljon a futópadon.
- Tartsa távol a futópadot a túlzott nedvességtől és portól.
- Győződjön meg arról, hogy a gyakorlat során jelenlévők tisztában vannak a lehetséges kockázatokkal, például a kiálló mozgó alkatrészekkel az edzés során.
- A helytelen vagy túlzott testmozgás egészségügyi

problémákat okozhat.

- Ne hajlítsa be a hátát futópad használata közben; mindig próbálja meg egyenesen tartani.
- FIGYELMEZTETÉS: A pulzuszámoló pontatlanok lehetnek, mivel ez nem orvostechnikai eszköz. Az érzékelők csak becsült pulzusszámot tudnak adni.
- Ha bármilyen kellemetlenséget tapasztal, azonnal hagyja abba a testmozgást. Veszélyes lehet az egészségére. Ha a kellemetlenség továbbra is fennáll, azonnal forduljon a legközelebbi orvosi központhoz.
- FIGYELMEZTETÉS: Ne indítsa el a futópadot összecukott állapotban.
- FIGYELMEZTETÉS: Összehajtás előtt várja meg, amíg a gördülő felület teljesen megáll.
- A zajkibocsátás terhelés alatt nagyobb, mint terhelés nélkül.
- Vészfékezéshez tegye a kezét a kormányra, és helyezze a lábát a lábtartóra.
- Az edzés megkezdése előtt mindig rögzítse a biztonsági csatot a ruházatához derékmagasságban, és csatlakoztassa a biztonsági kulcsot a vezérlőpanelhez.
- A balesetek elkerülése érdekében ez a futópad biztonsági kulccsal rendelkezik, amelyet biztonságosan rögzíteni kell a ruházatához. Ha megbotlik vagy megcsúszik a futópadon járás vagy futás közben, vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból a motor leállításához. Az edzés megkezdéséhez tegye vissza a biztonsági kulcsot.

Οδηγίες ασφαλείας

Διαβάστε προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά ή για νέους χρήστες.

- Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες πριν από τη συναρμολόγηση ή τη χρήση του διαδρόμου σας. Περιέχουν σημαντικές πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε την καλύτερη δυνατή απόδοση από τον εξοπλισμό σας.
- Το προϊόν θα είναι ασφαλές μόνο εάν συναρμολογηθεί και φροντιστεί σωστά, καθώς και εάν χρησιμοποιηθεί σωστά.
- Είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες είναι ενημερωμένοι σχετικά με τις προφυλάξεις που αναφέρονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 8 ετών και άνω, καθώς και από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, υπό την προϋπόθεση ότι έχουν λάβει την κατάλληλη επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με την ασφαλή χρήση της συσκευής και κατανοούν τους κινδύνους που ενέχει. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν πρέπει να εκτελούνται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από τον χώρο εργασίας, καθώς υπάρχουν μικρά μέρη που θα μπορούσαν να προκαλέσουν κίνδυνο πνιγμού σε περίπτωση κατάποσης.
- Κρατήστε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από τον διάδρομο. Έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση από

ενήλικες.

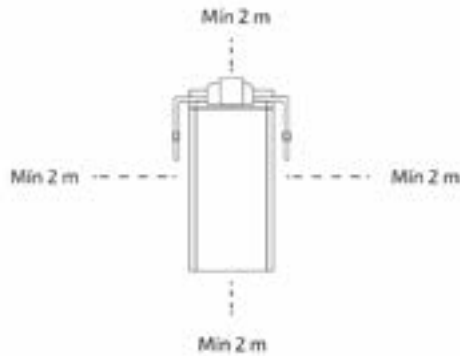
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο. Η ασφάλεια του εξοπλισμού σας μπορεί να διασφαλιστεί μόνο μέσω τακτικών ελέγχων για ζημιές ή σημάδια φθοράς.
- Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο σύμφωνα με τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο. Εάν εντοπίσετε ελαττωματικά εξαρτήματα κατά τη συναρμολόγηση ή τον έλεγχο ή εάν κάνει ασυνήθιστο θόρυβο κατά τη χρήση, διακόψτε τη χρήση του και επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών της Cecotec . Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο μέχρι να επιλυθεί το πρόβλημα.
- Οποιαδήποτε κακή χρήση ή μη συμμόρφωση με το παρόν εγχειρίδιο θα ακυρώσει την εγγύηση του προϊόντος και τις ευθύνες του κατασκευαστή.
- Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης, συνιστάται να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν έχετε οποιαδήποτε σωματική ή υγειονομική πάθηση που θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλειά σας ή να δυσκολέψει τη σωστή χρήση του διαδρόμου. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι απαραίτητη εάν λαμβάνετε φάρμακα για υψηλή αρτηριακή πίεση, υπέρταση ή χοληστερόλη.
- Ακούστε το σώμα σας. Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Διακόψτε την άσκηση εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πόνος, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, υπερβολική δύσπνοια, ζάλη ή ναυτία. Εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον

γιατρό σας πριν συνεχίσετε το πρόγραμμα άσκησης σας.

- Να είστε προσεκτικοί όταν σηκώνετε ή μετακινείτε τον διάδρομο. Μπορεί να τραυματίσετε την πλάτη σας.
- Κρατήστε τα χέρια σας και τα χαλαρά ρούχα ή άλλα αντικείμενα μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο για να τοποθετήσετε τα εξαρτήματα πριν ξεκινήσετε.
- Μην τοποθετείτε αιχμηρά αντικείμενα γύρω από τον διάδρομο.
- Αυτό το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση. Μην το χρησιμοποιείτε σε εμπορικές εγκαταστάσεις, ιδρύματα ή για θεραπευτικούς σκοπούς. Δεν συνιστάται η χρήση σε εξωτερικούς χώρους.
- Αγοράζετε αυτόν τον εξοπλισμό άσκησης με δική σας ευθύνη. Εάν έχετε οποιαδήποτε προβλήματα υγείας ή πιστεύετε ότι ενδέχεται να διατρέχετε κίνδυνο να αναπτύξετε κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.
- Πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό άσκησης, ακολουθείτε πάντα τις συστάσεις για προθέρμανση και ασκήσεις stretching.
- Μόνο ένα άτομο κάθε φορά θα πρέπει να χρησιμοποιεί τον διάδρομο.
- Να φοράτε κατάλληλα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο. Αποφύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα, καθώς μπορεί να πιαστούν στον ιμάντα ή να περιορίσουν την κίνησή σας. Ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε τον διάδρομο με χαμηλή ταχύτητα, κρατώντας σταθερά το τιμόνι.
- Αυτό το προϊόν είναι κατάλληλο για χρήστες με βάρος

έως 120 κιλά.

- Αυτός ο εξοπλισμός εκπαίδευσης δεν είναι κατάλληλος για σκοπούς υψηλής ακρίβειας.
- Λάβετε επιπλέον προφυλάξεις κατά τη ρύθμιση της ταινίας. Κρατήστε τα δάχτυλά σας, τα μαλλιά σας και τα ρούχα σας μακριά από την ταινία.
- Μην χρησιμοποιείτε την ταινία καλυμμένη με φύλλα ή οποιοδήποτε υφασμάτινο υλικό. Μπορεί να υπερθερμανθεί και να προκαλέσει πυρκαγιά, τραυματισμό ή ηλεκτροπληξία.
- Εάν χρειάζεστε επισκευές, συμβουλευτείτε τον διανομέα σας για περισσότερες πληροφορίες ή επικοινωνήστε με την Επίσημη Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec .
- Για όλα τα ρυθμιζόμενα εξαρτήματα, ελέγξτε τις μέγιστες θέσεις στις οποίες μπορούν να ρυθμιστούν/σφίξουν.
- Τοποθεσία διαδρόμου:
 - Τοποθετήστε την ταινία σε μια επίπεδη, λεία, σταθερή επιφάνεια, με προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί.
 - Βεβαιωθείτε ότι έχετε ελάχιστη απόσταση 2 μέτρων γύρω από τον διάδρομο.



- Μην τοποθετείτε τίποτα πίσω από την ταινία που θα μπορούσε να εμποδίσει την έξοδο κινδύνου.
- Μην στέκεστε πάνω στον διάδρομο αν δεν τον χρησιμοποιείτε ή αν δεν προετοιμάζεστε να τον χρησιμοποιήσετε. Τοποθετήστε τα πόδια σας στα άκρα του διαδρόμου. Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο μόνο όταν είστε έτοιμοι.
- Μην ξεκινάτε ποτέ με υψηλή ταχύτητα.
- Μην πηδάτε στον διάδρομο.
- Κρατήστε τον διάδρομο μακριά από υπερβολική υγρασία και σκόνη.
- Βεβαιωθείτε ότι τα άτομα που είναι παρόντα κατά τη διάρκεια της άσκησης γνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους, για παράδειγμα, προεξέχοντα κινούμενα μέρη κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας.
- Μην λυγίζετε την πλάτη σας όταν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο. Προσπαθήστε πάντα να κρατάτε την πλάτη σας ίσια.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Οι αισθητήρες καρδιακών παλμών

ενδέχεται να είναι ανακριβείς, καθώς αυτή δεν είναι ιατρική συσκευή. Οι αισθητήρες μπορούν να παρέχουν μόνο μια εκτιμώμενη ένδειξη καρδιακών παλμών.

- Εάν αισθανθείτε οποιαδήποτε ενόχληση, διακόψτε αμέσως την άσκηση. Θα μπορούσε να είναι επικίνδυνη για την υγεία σας. Εάν η ενόχληση επιμένει, πηγαίνατε αμέσως στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην ξεκινάτε τον διάδρομο γυμναστικής όταν είναι διπλωμένος.
- ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Περιμένετε μέχρι να σταματήσει εντελώς η επιφάνεια κύλισης πριν την αναδίπλωση.
- Η εκπομπή θορύβου υπό φορτίο είναι μεγαλύτερη από ό,τι χωρίς φορτίο.
- Για να κάνετε ένα φρενάρισμα έκτακτης ανάγκης, βάλτε τα χέρια σας στο τιμόνι και τα πόδια σας στο υποπόδιο.
- Να στερεώνετε πάντα το κλιπ ασφαλείας στα ρούχα σας στο ύψος της μέσης και να στερεώνετε το κλειδί ασφαλείας στον πίνακα ελέγχου πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας.
- Για την αποφυγή ατυχημάτων, αυτός ο διάδρομος διαθέτει ένα κλειδί ασφαλείας που πρέπει να είναι ασφαλώς στερεωμένο στα ρούχα σας. Εάν σκοντάψετε ή γλιστρήσετε ενώ περπατάτε ή τρέχετε στον διάδρομο, αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα για να σταματήσετε τον κινητήρα. Επανατοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

Güvenlik talimatları

Ürünü kullanmadan önce aşağıdaki talimatları dikkatlice okuyun. Bu kılavuzu ileride başvurmak veya yeni kullanıcılar için saklayın.

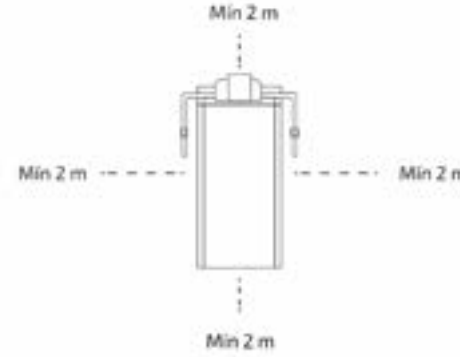
- Lütfen koşu bandınızı monte etmeden veya kullanmadan önce bu talimatları tamamen okuyun; ekipmanınızdan en iyi performansı almanıza yardımcı olacak önemli bilgiler içermektedir.
- Ürün ancak doğru şekilde monte edilirse, bakımı yapılırsa ve doğru şekilde kullanılırsa güvenli olacaktır.
- Bu kılavuzda belirtilen önlemler hakkında tüm kullanıcıların bilgilendirilmesini sağlamak sizin sorumluluğunuzdadır.
- Bu cihaz, 8 yaş ve üzeri çocuklar ile fiziksel, duyuusal veya zihinsel yetenekleri kısıtlı olan veya deneyim ve bilgi eksikliği bulunan kişiler tarafından, cihazın güvenli kullanımı konusunda uygun gözetim veya talimat verilmiş ve ilgili tehlikeleri anlamış olmaları koşuluyla kullanılabilir. Çocuklar cihazla oynamamalıdır. Temizlik ve bakım işlemleri, gözetim olmadan çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- Çalışma alanından çocukları ve hayvanları uzak tutun, çünkü yutulması halinde boğulma tehlikesine yol açabilecek küçük parçalar bulunmaktadır.
- Çocukları ve hayvanları koşu bandından uzak tutun. Bu ürün yalnızca yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.
- Koşu bandını kullanmadan önce tüm vidaların ve somunların sıkı olduğundan emin olun. Ekipmanınızın güvenliği ancak düzenli olarak hasar veya aşınma belirtileri açısından kontrol edilerek sağlanabilir.
- Koşu bandını bu kılavuzda belirtilen şekilde kullanın. Montaj veya test sırasında herhangi bir arızalı parça bulursanız veya kullanım sırasında olağandışı bir ses

- çıkarsa, kullanmayı bırakın ve Cecotec müşteri hizmetleriyle iletişime geçin. Sorun çözülene kadar koşu bandını kullanmayın.
- Bu kılavuzun yanlış kullanımı veya hükümlerine uyulmaması, ürün garantisini ve üreticinin sorumluluklarını geçersiz kılacaktır.
- Egzersiz programına başlamadan önce, güvenliğinizi riske atabilecek veya koşu bandını doğru şekilde kullanmanızı zorlaştırabilecek herhangi bir fiziksel veya sağlık sorununuz varsa doktorunuza danışmanızı önerilir. Yüksek tansiyon, hipertansiyon veya kolesterol için ilaç kullanıyorsanız doktorunuzun tavsiyesi şarttır.
- Vücudunuzu dinleyin. Yanlış veya aşırı egzersiz sağlığınıza zarar verebilir. Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşarsanız egzersizi bırakın: ağrı, göğüs sıkışması, düzensiz kalp atışı, aşırı nefes darlığı, baş dönmesi veya mide bulantısı. Bu belirtilerden herhangi birini yaşarsanız, egzersiz programınıza devam etmeden önce doktorunuza danışmalısınız.
- Koşu bandını kaldırırken veya taşıırken dikkatli olun; sırtınızı incitebilirsiniz.
- Hareketli parçalardan ellerinizi, bol giysilerinizi veya diğer nesnelere uzak tutun.
- İşleme başlamadan önce parçaları yerleştirmek için yeterli alana sahip olduğunuzdan emin olun.
- Koşu bandının çevresine sivri cisimler koymayın.
- Bu ürün yalnızca ev içi kullanım içindir. Ticari işletmelerde, kurumlarda veya tedavi amaçlı kullanmayın. Açık havada kullanımı tavsiye edilmez.

- Bu egzersiz ekipmanını kendi sorumluluğunuzda satın alıyorsunuz. Herhangi bir sağlık sorununuz varsa veya ciddi bir sağlık sorunu geliştirme riskiniz olduğunu düşünüyorsanız, herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen doktorunuza danışın.
- Egzersiz ekipmanlarını kullanmadan önce, her zaman ısınma önerilerine ve germe egzersizlerine uyun.
- Koşu bandını aynı anda sadece bir kişi kullanmalıdır.
- Koşu bandını kullanırken uygun kıyafetler giyin. Bol kıyafetlerden kaçınin, çünkü bunlar banda takılabilir veya hareketinizi kısıtlayabilir. Koşu bandını düşük hızda kullanmaya başlayın ve gidonları sıkıca tutun.
- Bu ürün 120 kg'a kadar olan kullanıcılar için uygundur.
- Bu eğitim ekipmanı yüksek hassasiyet gerektiren amaçlar için uygun değildir.
- Bandı ayarlarken ekstra önlemler alın. Parmaklarınızı, saçınızı ve kıyafetlerinizi banttın uzak tutun.
- Bantı çarşaf veya herhangi bir tekstil malzemesiyle kaplı olarak kullanmayın. Isınabilir ve yangına, yaralanmaya veya elektrik çarpmasına neden olabilir.
- Herhangi bir onarıma ihtiyacınız olursa, daha fazla bilgi için lütfen distribütörünüze danışın veya Cecotec'in Resmi Teknik Destek Servisi ile iletişime geçin .
- Tüm ayarlanabilir parçalar için, ayarlanabilecekleri/sıkılabilecekleri maksimum pozisyonları kontrol edin.
- Koşu bandının konumu:
 - Bandı düz, pürüzsüz, sağlam bir yüzeye, zemin veya halı için koruyucu bir örtü üzerine

yerleştirin.

- Koşu bandının etrafında en az 2 metre boşluk olduğundan emin olun.



- Acil çıkışınızı engelleyebilecek hiçbir şeyi bandın arkasına koymayın.
- Koşu bandını kullanmıyorsanız veya kullanmaya hazırlanmıyorsanız üzerine çıkmayın. Ayaklarınızı koşu bandının uçlarına yerleştirin. Koşu bandını yalnızca hazır olduğunuzda kullanın.
- Asla yüksek hızda başlamayın.
- Koşu bandına aniden çıkmayın.
- Koşu bandını aşırı nem ve tozdan uzak tutun.
- Tatbikat sırasında hazır bulunan kişilerin, örneğin eğitim sırasında dışarıya doğru çıkıntı yapan hareketli parçalar gibi potansiyel risklerin farkında olduklarından emin olun.
- Yanlış veya aşırı egzersiz sağlık sorunlarına yol açabilir.
- Koşu bandını kullanırken sırtınızı kamburlaştırmayın; her zaman sırtınızı düz tutmaya çalışın.
- UYARI: Bu tıbbi bir cihaz olmadığı için kalp atış hızı

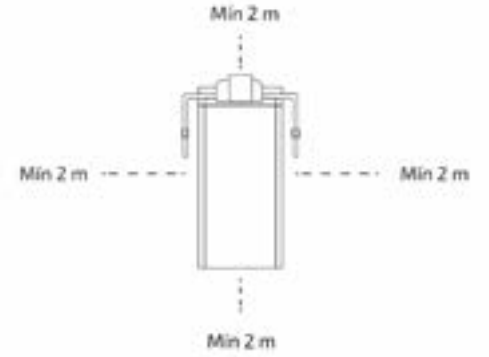
- تقع على عاتقك مسؤولية التأكد من إبلاغ جميع المستخدمين بالاحتياطات المذكورة في هذا الدليل.
- يمكن استخدام هذا الجهاز من قبل الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 8 سنوات فما فوق، ومن قبل الأشخاص ذوي القدرات البدنية أو الحسية أو العقلية المحدودة، أو الذين يفتقرون إلى الخبرة والمعرفة، شريطة أن يتلقوا إشرافاً أو توجيهاً مناسباً بشأن الاستخدام الآمن للجهاز وأن يفهموا المخاطر المحتملة. يجب ألا يلعب الأطفال بالجهاز. كما يجب ألا يقوم الأطفال بتنظيفه أو صيانته دون إشراف.
- أبقِ الأطفال والحيوانات بعيداً عن منطقة العمل، حيث توجد أجزاء صغيرة قد تسبب خطر الاختناق في حالة ابتلاعها.
- أبقِ الأطفال والحيوانات بعيداً عن جهاز المشي. إنه مصمم للاستخدام من قبل البالغين فقط.
- تأكد من إحكام جميع البراغي والصواميل قبل استخدام جهاز المشي. لا يمكن ضمان سلامة جهازك إلا من خلال إجراء فحوصات دورية للتأكد من عدم وجود تلف أو علامات تآكل.
- استخدم جهاز المشي وفقاً للتعليمات الواردة في هذا الدليل. إذا وجدت أي أجزاء تالفة أثناء التجميع أو الاختبار، أو إذا أصدر الجهاز صوتاً غير معتاد أثناء الاستخدام، فتوقف عن استخدامه واتصل بخدمة عملاء سيكوتيك. لا تستخدم جهاز المشي حتى يتم حل المشكلة.
- أي سوء استخدام أو عدم امتثال لهذا الدليل سيؤدي إلى إبطال ضمان المنتج ومسؤوليات الشركة المصنعة.
- قبل البدء بأي برنامج رياضي، يُنصح باستشارة الطبيب في حال وجود أي حالات صحية أو بدنية قد تُشكل خطراً على سلامتك أو تُصعب عليك استخدام جهاز المشي بشكل صحيح. وتُعدّ استشارة الطبيب ضرورية إذا كنت تتناول أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول.
- استمع إلى جسدك. قد تُضرّ التمارين الرياضية غير الصحيحة أو المفرطة بصحتك. توقف عن ممارسة الرياضة إذا شعرت بأي من الأعراض التالية: ألم، ضيق في الصدر، عدم انتظام ضربات القلب، ضيق شديد في التنفس، دوام، أو غثيان. في حال شعرت بأي من هذه الأعراض، عليك استشارة طبيبك قبل استئناف برنامجك الرياضي.
- كن حذراً عند رفع أو تحريك جهاز المشي؛ فقد تُصاب بالآلام في ظهرك.

- sensörleri doğru sonuç vermeyebilir. Sensörler yalnızca tahmini bir kalp atış hızı değeri verebilir.
- Herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, egzersizi derhal bırakın. Sağlığınız için tehlikeli olabilir. Rahatsızlık devam ederse, hemen en yakın sağlık merkezine gidin.
- UYARI: Koşu bandı katlanmış haldeyken çalıştırmayın.
- UYARI: Katlamadan önce yuvarlanan yüzeyin tamamen durmasını bekleyin.
- Yük altında gürültü emisyonu, yüksüz duruma göre daha fazladır.
- Acil duruş yapmak için ellerinizi gidona, ayaklarınızı da ayak dayama yerine koyun.
- Antrenmana başlamadan önce mutlaka emniyet klipsini bel hizasında kıyafetinize takın ve emniyet anahtarını kontrol paneline takın.
- Kazaları önlemek için, bu koşu bandında giysinizin üzerine sıkıca takılması gereken bir güvenlik anahtarı bulunmaktadır. Koşu bandında yürürken veya koşarken takılırsanız veya kayarsanız, motoru durdurmak için güvenlik anahtarını konsoldan çıkarın. Egzersize başlamak için güvenlik anahtarını yerine takın.

تعليمات السلامة

- اقرأ التعليمات التالية بعناية قبل استخدام المنتج. احتفظ بهذا الدليل للرجوع إليه مستقبلاً أو للمستخدمين الجدد.
- يرجى قراءة هذه التعليمات بالكامل قبل تجميع أو استخدام جهاز المشي الخاص بك؛ فهي تحتوي على معلومات مهمة ستساعدك في الحصول على أفضل أداء من جهازك.
- لن يكون المنتج آمناً إلا إذا تم تجميعه والعناية به بشكل صحيح، واستخدامه بشكل صحيح.

- أبقِ يديك وملابسك الفضفاضة أو أي أشياء أخرى بعيدة عن جميع الأجزاء المتحركة.
- تأكد من وجود مساحة كافية لوضع القطع قبل البدء.
- لا تضع أي أجسام حادة حول جهاز المشي.
- هذا المنتج مخصص للاستخدام المنزلي فقط. لا يُستخدم في المنشآت التجارية أو المؤسسات أو لأغراض علاجية. لا يُنصح باستخدامه في الهواء الطلق.
- أنت تشتري هذه المعدات الرياضية على مسؤوليتك الشخصية. إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية أو تشعر بأنك قد تكون معرضاً لخطر الإصابة بحالة صحية خطيرة، فيرجى استشارة طبيبك قبل البدء بأي برنامج رياضي.
- قبل استخدام معدات التمرين، اتبع دائماً توصيات الإحماء وتمارين التمدد.
- يجب ألا يستخدم جهاز المشي إلا شخص واحد في كل مرة.
- ارتدِ ملابس مناسبة عند استخدام جهاز المشي. تجنب ارتداء الملابس الفضفاضة، فقد تعلق في الحزام أو تحد من حركتك. ابدأ باستخدام جهاز المشي بسرعة منخفضة، مع الإمساك بالمقابض بإحكام.
- هذا المنتج مناسب للمستخدمين الذين يصل وزنهم إلى 120 كجم.
- معدات التدريب هذه غير مناسبة للأغراض التي تتطلب دقة عالية.
- توخّ الحذر الشديد عند تعديل الشريط اللاصق. أبقِ أصابعك وشعرك وملابسك بعيدة عن الشريط.
- لا تستخدم الشريط المغطى بأغطية أو أي مادة نسيجية. فقد يسخن ويتسبب في نشوب حريق أو إصابة أو صدمة كهربائية.
- إذا كنت بحاجة إلى أي إصلاحات، فيرجى استشارة الموزع الخاص بك لمزيد من المعلومات أو الاتصال بخدمة الدعم الفني الرسمية لشركة Cecotec .
- بالنسبة لجميع الأجزاء القابلة للتعديل، تحقق من أقصى المواضع التي يمكن تعديلها/شدّها إليها.
- موقع جهاز المشي:
- ضع الشريط اللاصق على سطح مستوٍ وناعم وثابت، مع وضع غطاء واقٍ للأرضية أو السجادة.
- تأكد من وجود مساحة خالية لا تقل عن مترين حول جهاز المشي.



- لا تضع أي شيء خلف الشريط قد يعيق مخرج الطوارئ.
- لا تقف على جهاز المشي إلا إذا كنت تستخدمه أو تستعد لاستخدامه. ضع قدميك على طرفي جهاز المشي. استخدم جهاز المشي فقط عندما تكون مستعداً.
- لا تبدأ أبداً بسرعة عالية.
- لا تقفز على جهاز المشي.
- احفظ جهاز المشي بعيداً عن الرطوبة والغبار الزائدين.
- تأكد من أن الأشخاص الموجودين أثناء التمرين على دراية بالمخاطر المحتملة، على سبيل المثال، الأجزاء المتحركة البارزة أثناء التدريب.
- قد يؤدي التمرين غير الصحيح أو المفرط إلى مشاكل صحية.
- لا تقوّس ظهرك عند استخدام جهاز المشي؛ حاول دائماً إبقاء ظهرك مستقيماً.
- تحذير: قد تكون قراءات مستشعرات معدل ضربات القلب غير دقيقة لأن هذا الجهاز ليس جهازاً طبيّاً. لا توفر المستشعرات سوى قراءة تقديرية لمعدل ضربات القلب.
- إذا شعرت بأي انزعاج، فتوقف عن ممارسة الرياضة فوراً. فقد يكون ذلك خطراً على صحتك. وإذا استمر الانزعاج، فتوجه إلى أقرب مركز طبي على الفور.
- تحذير: لا تقم بتشغيل جهاز المشي عندما يكون مطويّاً.
- تحذير: انتظر حتى تتوقف الطبقة الدوارة تماماً قبل الطي.
- يكون انبعاث الضوضاء تحت الحمل أكبر منه بدون حمل.
- لإجراء توقف طارئ، ضع يديك على المقود وضع قدميك على مسند القدمين.
- قم دائماً بتنشيط مشبك الأمان على ملابسك عند مستوى الخصر وقم بتنشيط

مفتاح الأمان على لوحة التحكم قبل بدء التمرين.

- لتجنب الحوادث، يحتوي هذا الجهاز على مفتاح أمان يجب تثبيته بإحكام على ملابسك. إذا تعثرت أو انزلقت أثناء المشي أو الجري على الجهاز، انزع مفتاح الأمان من لوحة التحكم لإيقاف المحرك. أعد مفتاح الأمان لبدء التمرين.

Instruccions de seguretat

Llegiu les instruccions següents atentament abans d'utilitzar el producte. Deseu aquest manual per a futures referències o nous usuaris.

- Llegiu íntegrament aquestes instruccions abans de muntar o utilitzar la seva cinta de córrer, contenen informació important que lajudarà a aconseguir el millor rendiment del seu equip.
- El producte només serà segur si està ben muntat i cuidat, i se'n dona un ús correcte.
- És responsabilitat seva assegurar-se que tots els usuaris estiguin informats sobre les precaucions esmentades en aquest manual.
- Aquest aparell pot ser utilitzat per nens a partir de 8 anys i persones amb capacitats físiques, sensorials o mentals reduïdes o manca d'experiència i coneixement, si s'els ha donat la supervisió o formació apropiades respecte a l'ús de l'aparell d'una manera segura i comprenen els perills que implica. Els nens no han de jugar amb l'aparell. La neteja i el manteniment no han de ser realitzats per nens sense supervisió.
- Mantingueu els nens i animals lluny de l'àrea de treball, ja que hi ha peces petites que podrien causar un risc d'asfíxia si s'ingereixen.
- Mantingueu els nens i animals allunyats de la cinta de

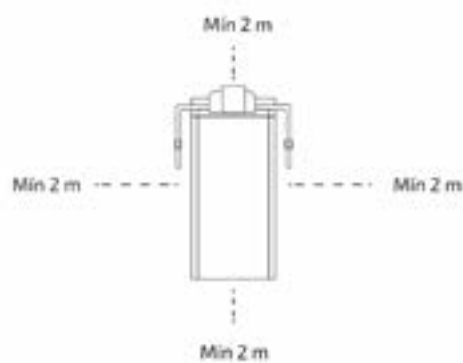
córrer. Està dissenyada únicament per a adults.

- Assegureu-vos que els cargols i les femelles estiguin ben estretes abans d'utilitzar la cinta de córrer. El nivell de seguretat del vostre equip només es pot assegurar mitjançant una revisió periòdica de danys o signes de desgast.
- Utilitzeu la cinta de córrer com s'indica en aquest manual d'instruccions. Si trobeu alguna peça defectuosa en muntar o provar la cinta, o si emet un soroll inusual durant el seu ús, pare d'usar-la i poseu-vos en contacte amb el servei d'atenció al client de Cecotec . No utilitzeu la cinta de córrer fins que el problema hagi estat resolt.
- Tot ús incorrecte o incompliment d'aquest manual anul·la la garantia del producte i les responsabilitats del fabricant.
- Abans de començar un programa d'exercicis, és recomanable que consulteu amb el vostre doctor si pateix alguna condició física o de salut adversa que pugui generar algun risc per a la seva seguretat, o que dificulti l'ús correcte de la cinta de córrer. Els consells del seu doctor són essencials si esteu prenent medicació per a la tensió, pressió arterial o colesterol.
- Tingueu en compte les indicacions del vostre cos. Un exercici incorrecte o excessiu podria perjudicar la salut. Pareu de fer exercici si sent algun dels símptomes següents: dolor, opressió al pit, batecs irregulars, falta d'alè extrema, marejos o nàusees. Si sentiu qualsevol d'aquests símptomes, haureu de

contactar amb el vostre metge de capçalera abans de continuar amb el vostre programa d'exercicis.

- Aneu amb compte quan aixequi o moveu la cinta de córrer, pot lesionar la seva esquena.
- Mantingueu les mans i la roba solta o altres objectes lluny de totes les peces mòbils.
- Assegureu-vos de tenir prou espai per posar les parts abans de començar.
- No col·loqueu cap objecte esmolat al voltant de la cinta de córrer.
- Aquest producte està destinat només a ús domèstic. No ho utilitzeu en comerços, institucions ni amb objectius terapèutics. No n'és recomanable l'ús en exteriors.
- Ets comprant aquest equip per fer exercici sota la seva responsabilitat. Si teniu algun problema de salut o sentiu que podeu estar en risc de patir alguna condició greu de salut, si us plau, consulteu amb el vostre metge abans de començar qualsevol exercici.
- Abans de fer servir l'equip per fer exercici, seguiu sempre les recomanacions d'escalfament i els exercicis d'estirament.
- Només una persona alhora ha d'utilitzar la cinta de córrer.
- Vista roba adequada quan utilitzeu la cinta de córrer. Eviteu utilitzar roba ampla, ja que podria embussar-se a la cinta de córrer o dificultar el moviment. Comenceu a utilitzar la cinta de córrer a poca velocitat, agafeu-vos en manillar fermament.

- Aquest producte és adequat per a usuaris de fins a 120 kg de pes.
- Aquest equip d'entrenament no és adequat per a propòsits d'alta precisió.
- Extremeu les precaucions quan ajusteu la cinta. Mantingueu allunyats els seus dits, cabells i roba lluny de la cinta.
- No utilitzeu la cinta coberta per llençols o cap element tèxtil. Podria escalfar-se i provocar un incendi, lesions o descàrregues elèctriques.
- En cas de necessitar alguna reparació, consulteu el vostre distribuïdor per a més informació o poseu-vos en contacte amb el Servei d'Assistència Tècnica Oficial de Cecotec .
- Per a totes les parts ajustables, comproveu les posicions màximes a què es poden ajustar/apretar.
- Ubicació de la cinta de córrer:
 - Col·loqueu la cinta en una superfície plana, llisa i estable, amb una coberta protectora per al terra o catifa.
 - Assegureu-vos que teniu un espai lliure mínim de 2 metres al voltant de la cinta de córrer.



- No col·loqueu res darrere de la cinta que pugui obstaculitzar la sortida d'emergència.
- No us col·loqueu sobre la cinta si no esteu utilitzant-la o si esteu preparant-la per utilitzar-la. Col·loqueu els peus als extrems de la cinta. Només habiteu la cinta quan estigui preparat.
- Mai inicieu a alta velocitat.
- No salteu sobre la cinta.
- Mantingueu la cinta de córrer lluny de la humitat excessiva i la pols.
- Assegureu-vos que les persones presents durant la realització de l'exercici són conscients dels possibles riscos, per exemple, els sortints de les parts mòbils durant l'entrenament.
- Un exercici incorrecte o excessiu pot ocasionar danys a la salut.
- No arquegeu l'esquena quan utilitzeu la cinta de córrer, sempre tracti de mantenir l'esquena recta.
- ADVERTIMENT: els sensors que indiquen freqüència cardíaca poden ser inexactes atès que no és un

dispositiu mèdic. Els sensors poden donar-li informació estimada de la seva freqüència cardíaca.

- Davant de qualsevol tipus de malestar atureu immediatament l'exercici. Pot ser perillós per a la salut. Si persisteix acudiu immediatament al centre mèdic més proper.
- ADVERTIMENT: no ha de posar la cinta de córrer en marxa quan aquesta estigui plegada.
- ADVERTÈNCIA: espereu que la superfície de rodament s'aturi completament abans de plegar-la.
- L'emissió de soroll sota càrrega és més gran que sense càrrega.
- Per fer una parada d'emergència poseu les mans al manillar, i situeu els peus al rail per als peus.
- Connecteu sempre la pinça de seguretat a la roba a l'alçada de la cintura i ajunteu la clau de seguretat al tauler de control abans de començar el seu entrenament.
- Per prevenir accidents, aquesta cinta de córrer compta amb una clau de seguretat que ha de fixar fermament la roba. En cas que ensopegui o rellisqui accidentalment mentre camina o corre a la màquina de córrer, traieu la clau de seguretat de la consola perquè el motor d'aquesta s'aturi. Torneu a col·locar la clau de seguretat per començar el vostre entrenament.

ESPAÑOL

1. Piezas y componentes

Figura 1

1. Montantes derecho e izquierdo
2. Cubierta de montantes derecho e izquierdo
3. Montaje del pasamanos
4. Seguro de seguridad
5. Montaje de la pantalla
6. Conjunto de la consola
7. Conjunto de la plataforma de correr
8. Botella de aceite de silicona
9. Tornillo de cabeza semirredonda hexagonal M8*15
10. Tornillo de cabeza semirredonda hexagonal M10*45
11. Tornillo de cabeza semirredonda hexagonal M10*55
12. Arandela elástica M10
13. Arandela plana M10
14. Arandela elástica M8
15. Arandela plana M8
16. Tornillo autorroscante de cabeza avellanada ST4.2*12
17. Llave Allen S5
18. Llave Allen S6
19. Llave cruz
20. Kit de herramientas
21. Portavasos izquierdo
22. Portavasos derecho
23. Cable de alimentación

Nota:

Los gráficos de este manual son representaciones esquemáticas y puede que no coincidan exactamente con los del producto.

2. Antes de usar

- Este aparato presenta un embalaje diseñado para protegerlo durante su transporte. Saque el aparato de su caja. Puede guardar la caja original y otros elementos del embalaje en un lugar seguro para prevenir daños en el aparato si necesita transportarlo en el futuro. Si desea deshacerse del embalaje original, asegúrese de reciclar todos los elementos correctamente.
- Asegúrese de que todas las piezas y componentes están incluidos y en buen estado. Si faltara alguno o no estuvieran en buen estado, contacte de forma inmediata con el Servicio de Atención Técnica oficial de Cecotec.

Contenido de la caja:

- Producto
- Manual de instrucciones

- No retire el número de serie del producto, para poder mantener una correcta trazabilidad de su equipo en caso de solicitar asistencia.

3. Montaje**Paso 1:**

Fig. 2

a. Conecte el cable de salida de la Consola (A) al conjunto de cables superior de la Consola (a).

¡PRECAUCIÓN! Después de realizar todas las conexiones, introduzca los cables en la cubierta superior del Montaje de la Consola de Pantalla (3) para evitar pellizcos durante el montaje.

b. Asegure el Montaje de la Consola de Pantalla (3) a la cubierta superior de la Consola (1) utilizando 8 tornillos autorroscantes de cabeza avellanada ST4.2x12 (12) con una llave cruz (36). Apriete firmemente.

c. Instale el Portavasos Izquierdo (21):

Enganche el clip del soporte en la ranura de la Cubierta de Montantes (2).

Fije con 4 tornillos autorroscantes de cabeza avellanada ST4.2x12 (16) usando una llave cruz (19).

d. Instale el Portavasos Derecho (22) de manera similar:

Enganche el clip en la ranura.

Asegure con 4 tornillos autorroscantes de cabeza avellanada ST4.2x12 (16).

Paso 2:

Fig. 3

a. Conecte el conjunto de cables superior de la Consola (6) al conjunto de cables del Pasamanos (3).

b. Una el conjunto de cables medio del Pulso de la Consola (B) al conjunto de cables inferior del Pulso (b).

c. Acople el conjunto de cables medio de la Luz (E) al conjunto de cables inferior de la Luz (e).

¡PRECAUCIÓN! Después de completar todas las conexiones, introduzca los cables en los tubos de los montantes derecho e izquierdo (1) para evitar pellizcos durante la instalación.

d. Inserte ambos montantes derecho e izquierdo (1) en la tubería cuadrada de la cubierta de montantes de la consola (2). Alinee los orificios de montaje, luego asegure el pasamanos (3) a la consola (6) utilizando 4 tornillos de cabeza semirredonda hexagonal M8x15 (9) con una llave Allen S5 (17).

Paso 3:

Fig. 4

- Coloque el montante derecho (1) cerca de la plataforma de correr. Conecte el conjunto de cables de la Consola (A) al conjunto de cables inferior de la Consola (a). Pase los cables conectados a través del orificio de guía del montante. Alinee la placa en forma de L del montante (1) con el tubo cuadrado de la base, asegurando la alineación de los orificios.
- Asegure con 2 tornillos de cabeza semirredonda hexagonal M10×45 (10), cada uno con una arandela plana (13) y una arandela elástica (12). Apriete usando una llave Allen S6 (18).
- Instale 2 tornillos de cabeza semirredonda hexagonal M10×55 (11) de manera similar, cada uno con una arandela plana (13) y una arandela elástica (12). Apriete con la llave Allen S6 (18).
- Repita simétricamente para el montante izquierdo (1).
- Finalmente, coloque la cubierta de protección izquierda (2) y la cubierta de protección derecha (2) en sus respectivos montantes.

Paso 4:

Fig. 5

- Conecte el conjunto de cables del pasamanos (A) al conjunto de cables de la consola (a).
- Inserte las placas de soporte en forma de U de los montajes del pasamanos izquierdo y derecho (3) en los orificios correspondientes de los montantes. Alinee los orificios de montaje.
- Para cada lado:
 - Pase 3 tornillos de cabeza semirredonda hexagonal M8×15 (9) a través de arandelas planas (15) y arandelas elásticas (14).
 - Inserte los tornillos a través de los orificios de los montantes en los orificios roscados de los pasamanos.
 - Apriete firmemente con una llave Allen S5 (17).
- Inserte el seguro de seguridad (4) en el orificio del soporte del panel de control.

PRECAUCIÓN: Antes de conectar la alimentación, asegúrese de que:

- Todos los pasos de instalación anteriores se han completado correctamente.
- No quedan componentes o herramientas sueltas.
- Solo después de estas verificaciones, conecte la cinta de correr.

4. Funcionamiento

Si tiene más de 45 años o problemas de salud, consulte a un médico o profesional del fitness antes de usar la cinta de correr.

Antes de comenzar, familiarícese con los controles de la cinta, como inicio, parada y ajuste de velocidad. Practique al lado de la máquina hasta sentirse cómodo. Luego, párese sobre las plataformas laterales antideslizantes, sujetando los pasamanos. Ajuste la velocidad a 1.6–3.2 km/h. Mantenga una postura erguida, mire hacia adelante y pruebe la cinta en movimiento con un pie varias veces. Suba a la cinta y camine. Aumente gradualmente la velocidad a 3–5 km/h. Mantenga este ritmo durante unos 10 minutos antes de detener la máquina lentamente.

Ejercicio

Familiarícese con los controles antes de usar la cinta, incluyendo velocidad e inclinación. Úsela solo cuando esté seguro de su manejo.

Camine a un ritmo constante durante aproximadamente 1 kilómetro, anotando el tiempo. Esto puede tomar de 15 a 25 minutos. Caminar a 4.8 km/h cubrirá 1 kilómetro en unos 12 minutos. Una vez que se sienta cómodo, aumente gradualmente la velocidad y la inclinación. Mantenga este ritmo durante 30 minutos para un ejercicio efectivo. Recuerde: la paciencia es clave. Este ejercicio es para la salud a largo plazo, no para resultados inmediatos.

Frecuencia de ejercicio

Planifique 3-5 sesiones por semana, de 15 a 60 minutos cada una. Es mejor programar los entrenamientos con anticipación. Ajuste la velocidad y la inclinación para controlar la intensidad. Comience sin inclinación y aumente gradualmente para intensificar el entrenamiento.

Volumen de entrenamiento

Método Exprés: Realice un entrenamiento eficiente de 15 a 20 minutos. Caliente a 4.8 km/h durante 2 minutos, luego aumente progresivamente la velocidad en intervalos de 2 minutos. Encuentre un ritmo desafiante pero manejable. Si es necesario, ajuste la inclinación para aumentar la intensidad. Finalice con 4 minutos de desaceleración gradual. Si aumentar la velocidad resulta difícil, aumente la intensidad elevando lentamente la inclinación; incluso pequeños ajustes aumentan significativamente el esfuerzo. Este método maximiza la quema de calorías.

Método de Quema de Calorías: Diseñado para un verdadero gasto energético.

Caliente a 4–4.8 km/h durante 5 minutos, luego aumente la velocidad en 0.3 km/h cada 2 minutos hasta alcanzar un ritmo que le desafíe a mantenerlo durante 45 minutos. Para intensificar, mantenga esta velocidad durante un programa de televisión de una hora: aumente en 0.3 km/h durante los cortes comerciales y regrese a la velocidad base cuando el programa se reanude. Esto aprovecha los intervalos de anuncios para picos de frecuencia cardíaca, optimizando el consumo de calorías. Concluya con 4 minutos de desaceleración.

Uso de la cinta de correr**Funciones de la pantalla**

Fig. 5

- Ventana de Tiempo/Frecuencia Cardíaca: Muestra la duración del ejercicio o la frecuencia cardíaca. El icono correspondiente se ilumina al mostrar cada parámetro.
- Ventana de Velocidad: Muestra la velocidad actual.
- Ventana de Inclinación: Indica el nivel de inclinación.
- Ventana de Distancia/Calorías: Muestra la distancia recorrida o las calorías.

quemadas. El icono correspondiente se ilumina para cada parámetro.

Funciones de los iconos táctiles

1. Icono táctil "P" (Programa): Cambia entre los programas: P01-P15, QUEMA DE GRASA y modo MANUAL.
2. Icono táctil "M" (Modo):
 - Modo de espera: Cambia los modos de cuenta regresiva: CUENTA REGRESIVA DE TIEMPO, CUENTA REGRESIVA DE DISTANCIA, CUENTA REGRESIVA DE CALORÍAS, MANUAL.
 - Modo de medición de grasa corporal: Cambia los parámetros: GÉNERO → EDAD → ALTURA → PESO.
3. Velocidad ▲/▼: Ajusta la velocidad durante los entrenamientos o los parámetros durante la configuración.
4. Velocidad (3/6/9/12): Botones de selección rápida de velocidad.
5. Inclinación ▲/▼: Ajusta los niveles de inclinación durante los entrenamientos o los parámetros durante la configuración.
6. Inclinación (3/6/9/12): Botones de selección rápida de inclinación.

Un pitido audible confirma las pulsaciones de teclas válidas. Un tono continuo indica límites de parámetros. No hay sonido para entradas no válidas.

Funciones principales

Encendido: Todas las pantallas se iluminan durante 2 segundos antes de entrar en modo de espera.

Inicio Rápido (Modo Manual)

Conecte la llave de seguridad → Presione INICIO → Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la cinta comienza a la velocidad mínima.

Ajuste la velocidad/inclinación con VELOCIDAD ▲/▼ o INCLINACIÓN ▲/▼. Presione PARAR para detener.

Modo de Cuenta Regresiva

Presione "M" para seleccionar: cuenta regresiva de TIEMPO/DISTANCIA/CALORÍAS.

Establezca el valor objetivo con VELOCIDAD ▲/▼ o INCLINACIÓN ▲/▼ (valores predeterminados parpadeando).

Presione INICIO → La cinta comienza después de una cuenta regresiva de 3 segundos. Se detiene automáticamente cuando la cuenta regresiva llega a 0.

Modo Programa

Presione "P" para seleccionar programas integrados (P01-P15).

Establezca la duración con VELOCIDAD ▲/▼ (ventana de "TIEMPO" parpadeando).

El programa se divide en 16 segmentos (duración = tiempo establecido ÷ 16).

Después de INICIAR, la cinta ajusta automáticamente la velocidad/inclinación por segmento. Presione PARAR para terminar antes.

Fin del entrenamiento: Pantalla parpadeante + 15 pitidos → Todos los datos se restablecen a espera.

Medición de Frecuencia Cardíaca

Sujete los pasamanos durante más de 5 segundos → La pantalla "PULSE" muestra la frecuencia cardíaca.

Para mayor precisión: Mida mientras está parado, mantenga durante ≥30 segundos.

Nota: Los datos son solo para referencia de entrenamiento, no para diagnósticos médicos.

Medición de Grasa Corporal

En espera, presione "PROGRAM" hasta que aparezca "FAT".

Presione "MODE" para cambiar los parámetros (GÉNERO/EDAD/ALTURA/PESO), mostrados como F-1 → F-4.

Ajuste los valores con VELOCIDAD ▲/▼ o INCLINACIÓN ▲/▼.

Presione "MODE" de nuevo → Muestra los valores "F-5" y "...".

Sujete los pasamanos → El porcentaje de grasa corporal aparece en 5 segundos.

Pantalla de entrada de parámetros y Rangos de configuración

Parámetro	Valor Predeterminado	Rango de Configuración	Notas
Género (-1-)	0 (Hombre)	0-1	0=Hombre, 1=Mujer
Edad (-2-)	25 años	10-99 años	
Altura (-3-)	170 CM	100-240 CM	
Peso (-4-)	70 KG	20-160 KG	

Referencia del Índice de Masa Corporal (IMC)

IMC	Clasificación
<19	Bajo peso
19-26	Normal
27-30	Sobrepeso
>30	Obesidad

Modo de suspensión

El sistema entra en modo de suspensión después de 10 minutos de inactividad, apagando todas las pantallas.

Presione cualquier icono táctil para reactivarlo.

Función de Llave de Seguridad

Desconectar la llave de seguridad detiene inmediatamente la cinta, borra todos los datos y muestra "--" en las ventanas.

Es necesario que la llave de seguridad esté conectada para todas las operaciones normales.

Parámetros de entrenamiento: Rangos de pantallas y Configuración

Parámetro	Rango de Pantalla	Predeterminad o Manual	Predeterminad o Programa	Rango de Configuración
Velocidad	1-18 KM	-----	-----	1-18 KM
Inclinación	0-18%	0%	-----	0-18%
Tiempo	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
Distancia	0.00 KM-99.9 KM	1.00 KM	-----	0.5 KM-99.9 KM
Calorías	0 Kcal-9999 Kcal	50 Kcal	-----	10 Kcal-9990 Kcal

Programación de Velocidad e Inclinación por Segmento de Entrenamiento

Esta tabla refleja cómo se ajustan la velocidad y la inclinación en cada segmento de los programas de entrenamiento.

Programa	Tiempo/ Programa	Tiempo Total Establecido ÷ 16 = Tiempo de Ejecución por Segmento															
P01	Velocidad	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Inclinación	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Velocidad	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Inclinación	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Velocidad	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Inclinación	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Velocidad	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Inclinación	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Velocidad	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Inclinación	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Velocidad	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Inclinación	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Velocidad	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Inclinación	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Velocidad	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Inclinación	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	10	12	8	6	3
P09	Velocidad	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Inclinación	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Velocidad	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Inclinación	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Velocidad	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	3
	Inclinación	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Velocidad	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Inclinación	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Velocidad	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Inclinación	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Velocidad	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Inclinación	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Velocidad	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2

	Inclinación	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
--	-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Conexión de música por conectividad Bluetooth

1. Active el Bluetooth en su dispositivo móvil.
2. Busque y conéctese al nombre de la conectividad Bluetooth de la cinta de correr.
3. Una vez emparejado, podrá reproducir música directamente a través del sistema de audio de la cinta.

Guías de Seguridad y Velocidad para el Ejercicio

Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio, consulte a un profesional de fitness calificado. Ellos le recomendarán la frecuencia, intensidad y duración adecuadas según su edad y condición física.

ADVERTENCIA: DETENGA EL EJERCICIO INMEDIATAMENTE si experimenta:

- Opresión o dolor en el pecho
- Latidos irregulares
- Falta de aliento
- Mareos
- Cualquier otro malestar
- Reanude el entrenamiento solo después de consultar a un profesional.

Referencia para Selección de Velocidad

Notas Importantes de Seguridad:

1. Verificaciones Pre-Ejercicio
 - Asegúrese de que la cinta de correr esté encendida.
 - Verifique que la llave de seguridad funcione correctamente.
2. Procedimiento de Emergencia
 - Retire la llave de seguridad para detener la cinta inmediatamente.
 - Reinserte la llave para reiniciar el sistema y siga las instrucciones.
3. Advertencia de Servicio
 - NO intente desarmar o reparar el equipo.
 - Contacte con Cecotec para el mantenimiento y así prevenir daños al equipo.

5. Información relativa al ejercicio

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- **Calentamiento:** consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 6
- **Entrenamiento:** se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos.

Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos. Fig. 7

- **Enfriamiento:** estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 6

Rutina de ejercicio

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

6. Limpieza y mantenimiento

ADVERTENCIA: Siempre desenchufe la cinta de correr antes de realizar limpieza o mantenimiento.

Limpieza diaria

- Elimine el polvo regularmente para evitar acumulaciones.
- Use un paño suave y seco para la limpieza diaria.

Superficie de la cinta

- Limpie con un paño húmedo y detergente suave.
- Evite el contacto con agua en los componentes eléctricos y la parte inferior de la cinta.

Revisión del calzado

- Asegúrese de que los zapatos estén limpios para prevenir daños a la cinta y la plataforma.

Intervalos de uso

- Para prolongar la vida útil de la cinta de correr, apague la máquina después de 2 horas de uso continuo y déjela descansar 10 minutos antes de reanudar.

Ajuste de la tensión de la cinta

- Demasiado Floja: Puede causar deslizamientos durante la operación.
- Demasiado Tensa: Puede reducir la eficiencia del motor y acelerar el desgaste de los rodillos/cinta.
- Tensión Adecuada: La cinta debe levantarse entre 50 y 75 mm del piso cuando se tira hacia arriba desde los lados.

ADVERTENCIAS:

- Desenchufe la cinta de correr siempre antes de retirar la cubierta del motor.
- Realice mantenimiento anual: Aspire el polvo del motor al menos una vez al año.

Cinta de correr y lubricación especializada

Componentes prelubricados

- La cinta y la plataforma están prelubricadas para un rendimiento óptimo.

Programa de mantenimiento

- Uso Ligero (menos de 3 horas/semana): Lubrique anualmente.
- Uso Moderado (3-5 horas/semana): Lubrique cada 6 meses.
- Uso Intenso (más de 5 horas/semana): Lubrique trimestralmente.

Protocolo de inspección

- Revise regularmente la superficie de la plataforma.
- Contacte con el Servicio de Asistencia Técnica Oficial de Cecotec si observa daños.

Alineación y ajuste de tensión de la cinta

Para optimizar el rendimiento de la cinta de correr y garantizar su seguridad, es esencial mantener la alineación y la tensión adecuadas. Siga estas pautas para mantener la cinta en condiciones ideales:

1. Asegúrese de que la cinta de correr esté sobre una superficie nivelada.
2. Ajuste la velocidad a 6-8 km/h y observe el movimiento de la cinta.
3. Si la cinta se desplaza a la DERECHA:
 - Ajuste el tornillo DERECHO girándolo ½ vuelta en el sentido de las agujas del reloj para apretar.
 - Ajuste el tornillo IZQUIERDO girándolo ½ vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar.
 - Consulte la figura 8.
4. Si la cinta se desplaza a la IZQUIERDA:
 - Ajuste el tornillo IZQUIERDO girándolo ½ vuelta en el sentido de las agujas del reloj para apretar.
 - Ajuste el tornillo DERECHO girándolo ½ vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar.
 - Consulte la figura 9.
5. Verificación después del ajuste
 - Haga funcionar la cinta nuevamente a 6-8 km/h para verificar la alineación.
 - Realice ajustes adicionales si es necesario (utilice incrementos pequeños para mayor precisión).

Nota:

- Figura 8: La cinta de correr se ajusta hacia la izquierda.
- Figura 9: La cinta de correr se ajusta hacia la derecha.

Ajuste de la tensión de la correa Poly-V

Con el uso prolongado, la correa Poly-V puede aflojarse debido al desgaste. Es crucial ajustar adecuadamente para asegurar un funcionamiento seguro.

- Cómo Detectar Aflojamiento: Si nota vacilaciones al pisar, podría indicar que la correa de correr o la Poly-V están flojas y requieren revisión.

Método para identificar el componente flojo:

- Retire los cinco tornillos de la cubierta del motor.
- Configure la cinta a 1 km/h.
- Párese en la cinta, sujete los pasamanos y aplique presión con los pies.
- Use su peso corporal para ejercer presión.

Resultados de la observación:

A. Si la cinta no se detiene, ambas correas están correctamente tensadas.

B. Si la cinta se detiene, pero la correa Poly-V sigue moviéndose, la correa de correr está floja y necesita ajuste.

C. Si ambas correas se detienen, pero el motor sigue, la correa Poly-V está floja y requiere ajuste.

Pasos para el ajuste:

1. Retire los tornillos de la cubierta del motor.
2. Afloje ligeramente los tornillos de ajuste (M8x45) del rodillo delantero. Use una llave hexagonal para ajustar la tensión de la correa del motor.
3. Gire suavemente la correa Poly-V entre el eje del motor y el rodillo delantero.
 - Demasiado floja: la correa gira completamente.
 - Demasiado tensa: la correa apenas gira.
 - Tensión ideal: la correa gira alrededor del 80%. Ajusta a este nivel.
4. Vuelve a colocar la cubierta protectora.

Plegado

Quite el pasador de sujeción y levante la plataforma del suelo para plegar la máquina. A continuación, vuelva a enroscar el pasador hasta que la cinta quede bien sujeta. Fig. 10

Desplegado

Quite el pasador de sujeción y presione ligeramente el pistón con el pie. Baje lentamente el bastidor de la cinta hasta el suelo. A continuación, vuelva a enroscar el pasador hasta que la cinta quede bien sujeta. Encienda el interruptor para empezar a utilizar la máquina. Fig. 11

7. Resolución de problemas

Códigos de error y Soluciones

E01: Fallo de Comunicación

Causas: Comunicación interrumpida entre la consola y el controlador.

Acciones:

- Inspeccione todos los conectores en el cable de la consola al controlador.
- Reemplace los cables dañados.
- Reemplace la consola/controlador si los circuitos están defectuosos.

E03: Fallo del Sensor Hall

Causa: Señal de velocidad del motor no detectada durante más de 3 segundos.

Solución:

- Vuelva a insertar el enchufe del sensor firmemente.
- Reemplace el motor si el problema persiste.

E05: Protección contra Sobrecarga

Causas:

- Cinta/motor bloqueado
- Fallo del motor/controlador
- Entrada de voltaje incorrecta

Acciones:

- Elimine obstrucciones → Reinicie.
- Reemplace el motor si detecta zumbidos/olor a quemado.
- Reemplace el controlador si está quemado. Contacte con el Servicio de Asistencia Técnica Oficial de Cecotec.
- Verifique que el voltaje de la fuente de alimentación cumpla con las especificaciones.

E12/E13: Protección de Voltaje

Solución:

- Corte la alimentación → Verifique la estabilidad del voltaje.
- Reinicie → Reemplace el controlador si el error persiste.

E14: Protección contra Sobrecalentamiento

Acciones:

- Limpie la acumulación de polvo.
- Verifique el funcionamiento del ventilador.
- Reemplace el controlador si no se resuelve. Contacte con el Servicio de Asistencia Técnica Oficial de Cecotec.

E15: Fallo del Módulo IPM

Resolución:

- Apague durante 2 minutos → Reinicie.
- Reemplace el controlador si el error persiste. Contacte con el Servicio de Asistencia Técnica Oficial de Cecotec.

8. Especificaciones técnicas

Producto: Drumfit flow IRIS

Referencia del producto: EU01_122462

Potencia: 1490 W

Voltaje: 220-240 V~

Frecuencia: 50/60 Hz

Peso máximo del usuario: 120 kg

Velocidad: 1- 20 km / h

Superficie de carrera: 48 × 130 cm

Dimensiones: 1628 × 808 × 1336 mm

Peso: 60 kg

Clase HC

Las especificaciones técnicas pueden cambiar sin notificación previa para mejorar la calidad del producto.

Fabricado en China | Diseñado en España

9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos



Este símbolo indica que, de acuerdo con las normativas aplicables, el producto y/o la batería deberán desecharse de manera independiente de los residuos domésticos. Cuando este producto alcance el final de su vida útil, deberás extraer las pilas/baterías/acumuladores y llevarlo a un punto de recogida designado por las autoridades locales.

Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus aparatos eléctricos y electrónicos y/o las correspondientes baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.

Puede consultar la información sobre los sistemas nacionales de reciclaje de embalajes y su marcado en nuestra página web.

El cumplimiento de las pautas anteriores ayudará a proteger el medio ambiente.

10. Garantía y SAT

Cecotec responderá ante el usuario o consumidor final de cualquier falta de conformidad que exista en el momento de la entrega del producto en los términos, condiciones y plazos que establece la normativa aplicable.

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

Si detecta una incidencia con el producto o tiene alguna consulta, póngase en contacto con el servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec a través del número de teléfono +34 96 321 07 28.

11. Copyright

Los derechos de propiedad intelectual sobre los textos de este manual pertenecen a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Quedan reservados todos los derechos. El contenido de esta publicación no podrá, ni en parte ni en su totalidad, reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación, transmitirse o distribuirse por ningún medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o similar) sin la previa autorización de CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

12. Declaración UE de conformidad simplificada



Por la presente, Cecotec Innovaciones declara que este producto cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de las normativas aplicables en la Unión Europea. Este producto ha sido diseñado, fabricado y probado con el cumplimiento de los estándares de seguridad y calidad requeridos. El texto completo de la Declaración de Conformidad de la UE se puede encontrar en la siguiente dirección web:

<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

ENGLISH

1. Parts and components

Fig. 1

1. Right and left uprights
2. Right and left upright cover
3. Handrail assembly
4. Safety key
5. Display assembly
6. Console assembly
7. Running platform assembly
8. Silicone lubricating oil bottle
9. M8*15 hexagonal half round head screw
10. M10*45 hexagonal half round head screw
11. M10*55 hexagonal half round head screw
12. M10 spring washer
13. M10 flat washer
14. M8 spring washer
15. M8 flat washer
16. ST4.2*12 self-tapping countersunk head screw
17. Allen key S5
18. S6 Allen key
19. Cross wrench
20. Tool kit
21. Left cup holder
22. Right cup holder
23. Charging cable

Note:

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

2. Before use

- This appliance comes in a packaging designed to protect it during transport. Remove the appliance from its box. You can keep the original box and other packaging materials in a safe place to prevent damage to the appliance if you need to transport it in the future. If you wish to dispose of the original packaging, make sure all items are recycled properly.
- Check that all parts and components are included and in good condition. If any of them are missing or damaged, please contact Cecotec's Official Technical Support Service immediately.

Box content:

- Product
- Instruction manual

- Do not remove the product's serial number in order to keep proper traceability if technical assistance is required.

3. Assembly

Step 1:

Fig. 2

- a. Connect the console output cable (A) to the console upper wiring harness (a).

CAUTION! After all connections have been made, insert the cables into the top cover of the display console assembly (3) to avoid pinching during assembly.

- b. Secure the display console assembly (3) to the console top cover (1) using 8 st4.2×12 self-tapping countersunk head screws (12) with a cross wrench (36). Tighten firmly.

- c. Install the left cup holder (21):

Hook the clip of the bracket into the groove of the upright cover (2).

Fasten with 4 self-tapping countersunk head screws ST4.2×12 (16) using a cross wrench (19).

- d. Install the right cup holder (22) in a similar manner:

Hook the clip into the slot.

Secure with 4 self-tapping countersunk head screws ST4.2×12 (16).

Step 2:

Fig. 3

- a. Connect the upper cable assembly from the console (6) to the cable assembly of the handrail (3).
- b. Attach the middle wiring harness of the console pulse (b) to the lower wiring harness of the pulse (b).
- c. Attach the middle light cable assembly (e) to the lower light cable assembly (e).

CAUTION! After completing all connections, insert the cables into the right and left upright tubes (1) to avoid pinching during installation.

- d. Insert both right and left uprights (1) into the square tubing of the console upright cover (2). Align the mounting holes, then secure the handrail (3) to the console (6) using 4 M8×15 hex half round head screws (9) with an S5 Allen key (17).

Step 3:

Fig. 4

- a. Place the right upright (1) close to the running platform. Connect the console wiring harness (A) to the console lower wiring harness (a). Pass the connected cables through the guide hole in the upright. Align the L-shaped plate of the upright (1) with the square tube of the base, ensuring alignment of the holes.

- b. Secure with 2 M10×45 half round hex head screws (10), each with a flat washer (13) and a spring washer (12). Tighten using an S6 Allen key (18).
- c. Install 2 M10×55 half round hex head screws (11) in a similar manner, each with a flat washer (13) and a spring washer (12). Tighten with the S6 Allen key (18).
- d. Repeat symmetrically for the left upright (1).
- e. Finally, place the left protection cover (2) and the right protection cover (2) on their respective uprights.

Step 4:

Fig. 5.

- a. Connect the handrail wiring harness (A) to the console wiring harness (a).
- b. Insert the U-shaped support plates of the left and right handrail assemblies (3) into the corresponding holes in the uprights. Align the mounting holes.
- c. For each side:
 - Pass 3 M8×15 half round hex head screws (9) through flat washers (15) and spring washers (14).
 - Insert the screws through the holes in the uprights into the threaded holes in the handrails.
 - Tighten firmly with an S5 Allen key (17).
- d. Insert the safety lock (4) into the hole in the control panel bracket.

CAUTION: Before switching on the power, ensure that:

- All of the above installation steps have been completed successfully.
- No loose components or tools remain.
- Only after these checks, connect the treadmill.

4. Operation

If you are over 45 years of age or have health problems, consult a doctor or fitness professional before using the treadmill.

Before starting, familiarise yourself with the treadmill controls, such as start, stop and speed adjustment. Practice next to the machine until you feel comfortable. Then stand on the non-slip side platforms, holding the handrails. Set the speed to 1.6-3.2 km/h. Maintain an upright posture, look straight ahead, and test the treadmill with one foot several times. Get on the treadmill and walk. Gradually increase the speed to 3-5 km/h. Maintain this pace for about 10 minutes before slowly stopping the machine.

Exercise

Familiarise yourself with the controls before using the treadmill, including speed and incline. Use it only when you are sure of its handling.

Walk at a steady pace for approximately 1 kilometre, noting the time. This may take 15 to 25 minutes. Walking at 4.8 km/h will cover 1 kilometre in about 12 minutes. Once you feel comfortable, gradually increase the speed and incline. Maintain this pace for 30 minutes for

an effective workout. Remember: patience is key. This exercise is for long-term health, not for immediate results.

Frequency of exercise

Plan 3-5 sessions per week, 15 to 60 minutes each. It is best to schedule workouts in advance. Adjust the speed and incline to control the intensity. Start with no incline and gradually increase to intensify the workout.

Training volume

Express method: Perform an efficient workout for 15 to 20 minutes. Heat at 4.8 km/h for 2 minutes, then progressively increase the speed in 2-minute intervals. Find a challenging but manageable pace. If necessary, adjust the incline to increase the intensity. Finish with 4 minutes of gradual deceleration. If increasing the speed is difficult, increase the intensity by slowly raising the incline. Even small adjustments significantly increase the effort required. This method maximises calorie burning.

Calorie burning method: Designed for real energy expenditure.

Warm up at 4-4.8 km/h for 5 minutes, then increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you reach a pace that challenges you to maintain it for 45 minutes. To intensify, maintain this speed during a one-hour TV program: increase by 0.3 km/h during commercial breaks and return to the base speed when the program resumes. This takes advantage of ad intervals for heart rate peaks, optimizing calorie consumption. Conclude with 4 minutes of deceleration.

Using the treadmill**Display functions**

Fig. 5.

1. Time/Heart Rate display: Displays exercise duration or heart rate. The corresponding icon lights up when each parameter is displayed.
2. Speed display: It displays the current speed.
3. Incline display: Indicates the incline level.
4. Distance/Calories display: Displays distance covered or calories burned. The corresponding icon is illuminated for each parameter.

Touch icons functions

1. "P" (Programme) touch icon: Switches between programmes: P01-P15, FAT BURNING and MANUAL mode.
2. "M" (Mode) touch icon:
 - Standby mode: Switches the countdown modes: TIME COUNTDOWN, DISTANCE COUNTDOWN, CALORIE COUNTDOWN, MANUAL.
 - Body fat measurement mode: Switches the parameters: GENDER → AGE → HEIGHT → WEIGHT.
3. Speed ▲/▼: Adjust the speed during workouts or the parameters during configuration.
4. Speed (3/6/9/12): Quick speed selection buttons.
5. Incline ▲/▼: Adjust the incline levels during workouts or the parameters during

configuration.

- 6. Incline (3/6/9/12): Quick incline selection buttons.

An audible beep confirms valid keystrokes. A continuous tone indicates parameter limits. No sound for invalid entries.

Main functions

Switching On: All displays illuminate for 2 seconds before entering standby mode.

Quick Start (Manual mode)

Connect the safety key → Press START → After a 3-second countdown, the treadmill starts at minimum speed.

Adjust the speed/incline using SPEED ▲/▼ or INCLINE ▲/▼. Press STOP to stop.

Countdown mode

Press "M" to select: TIME/DISTANCE/CALORIES countdown.

Set the target value using SPEED ▲/▼ or INCLINE ▲/▼ (default values flashing).

Press START → The treadmill starts after a 3-second countdown. It stops automatically when the countdown reaches 0.

Programme mode

Press "P" to select integrated programmes (P01-P15).

Set the duration using SPEED ▲/▼ (the "TIME" display will flash).

The programme is divided into 16 segments (duration = set time ÷ 16).

After START, the treadmill automatically adjusts the speed/incline per segment. Press STOP to finish sooner.

End of training: Flashing display + 15 beeps → All data is reset to standby.

Heart rate measurement

Hold the handrails for more than 5 seconds → The "PULSE" display shows the heart rate.

For greater precision: Measure while standing still, hold for ≥30 seconds.

Note: Data are for training reference only, not for medical diagnosis.

Body fat measurement

In standby, press "PROGRAM" until "FAT" appears.

Press "MODE" to change the parameters (GENDER/AGE/HEIGHT/WEIGHT), shown as F-1 → F-4.

Adjust the values using SPEED ▲/▼ or INCLINE ▲/▼.

Press "MODE" again → Displays the values "F-5" and "...".

Hold the handrails → The body fat percentage is displayed in 5 seconds.

Parameter input display and configuration ranges

Parameter	Default value	Configuration range	Notes
Gender (-1-)	0 (Male)	0-1	0=Male, 1=Female
Age (-2-)	25 years	10-99 years	
Height (-3-)	170 CM	100-240 CM	

Weight (-4-)	70 KG	20-160 KG	
--------------	-------	-----------	--

Body Mass Index (BMI) reference

BMI	Classification
<19	Underweight
19-26	Normal
27-30	Overweight
>30	Obese

Sleep mode

The system enters sleep mode after 10 minutes of inactivity, turning off all displays. Press any touch icon to reactivate it.

Safety key function

Disconnecting the safety key immediately stops the treadmill, erases all data and shows "--" in the display.

The safety key must be connected for all normal operations.

Training settings: Display ranges and configuration

Parameter	Display range	Default manual	Default programme	Configuration range
Speed	1-18 KM	-----	-----	1-18 KM
Incline	0-18%	0%	-----	0-18%
Time	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
Distance	0.00 KM-99.9 KM	1.00 KM	-----	0.5 KM-99.9 KM
Calories	0 Kcal-9999 Kcal	50 Kcal	-----	10 Kcal-9990 Kcal

Speed and incline programming by training segment

This table shows how speed and incline are adjusted in each segment of the training programmes.

Programme	Time/Programme	Total set time ÷ 16 = Running time per segment															
		2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
P01	Speed	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Incline	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Speed	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Incline	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Speed	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Incline	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Speed	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Incline	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Speed	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Incline	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Speed	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2

	Incline	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Speed	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Incline	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Speed	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Incline	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P09	Speed	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Incline	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Speed	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Incline	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	3
P11	Speed	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	3
	Incline	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Speed	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Incline	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Speed	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Incline	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Speed	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Incline	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Speed	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Incline	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Music connection via Bluetooth connectivity

1. Activate the Bluetooth on your mobile device.
2. Search for and connect to the Bluetooth connectivity name of the treadmill.
3. Once paired, you can play music directly through the treadmill's audio system.

Safety and speed guidelines for exercise

Before beginning any exercise routine, consult a qualified fitness professional. They will recommend the appropriate frequency, intensity and duration according to your age and physical condition.

WARNING: STOP EXERCISE IMMEDIATELY if you experience:

- Tightness or pain in the chest
- Irregular heartbeats
- Shortness of breath
- Dizziness
- Any other discomfort
- Resume training only after consulting a professional.

Reference for speed selection

Important safety notes:

1. Pre-exercise checks
 - Ensure the treadmill is switched on.
 - Verify that the safety key is working properly.

2. Procedure in case of emergency

- Remove the safety key to stop the treadmill immediately.
- Reinsert the key to reset the system and follow the instructions.

3. Service warning

- DO NOT attempt to disassemble or repair the equipment.
- Contact Cecotec for maintenance to prevent damage to the equipment.

5. Exercise guidelines

A proper workout should consist of the following phases:

- **Warm-up:** 5-10 minutes of stretching and low-intensity exercise. A proper warm-up increases body temperature, heart rate and circulation, preparing you for exercise. Fig. 6.
- **Training:** 20-30 minutes of exercise.

Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes. Fig. 7

- **Cool-down:** 5-10 minutes of stretching. This increases flexibility and helps prevent post-exercise injuries. Fig. 6.

Workout routine

To maintain or improve fitness, complete three workout sessions weekly, with at least one day's rest between sessions. After several months of training, you may increase to five sessions weekly. Consistency is key for optimal results.

6. Cleaning and maintenance

WARNING: Always unplug the treadmill before cleaning or maintenance.

Daily cleaning

- Remove dust regularly to avoid accumulations.
- Use a soft, dry cloth for daily cleaning.

Treadmill surface

- Clean with a damp cloth and mild detergent.
- Avoid contact with water on the electrical components and the bottom of the treadmill.

Footwear inspection

- Ensure that your shoes are clean to prevent damage to the treadmill belt and platform.

Intervals of use

- To extend the treadmill's service life, switch off the machine after 2 hours of continuous use and allow it to rest for 10 minutes before resuming.

Belt tension adjustment

- Too loose: May cause slippage during operation.
- Too tight: May reduce motor efficiency and accelerate roller/belt wear.
- Adequate tension: The treadmill belt should lift 50 to 75 mm off the floor when pulled up from the sides.

WARNINGS:

- Always unplug the treadmill before removing the motor cover.
- Perform annual maintenance: Vacuum the dust from the motor at least once a year.

Treadmill and specialised lubrication

Pre-lubricated components

- The belt and platform are pre-lubricated for optimal performance.

Maintenance schedule

- Light use (less than 3 hours/week): Lubricate annually.
- Moderate use (3-5 hours/week): Lubricate every 6 months.
- Intensive use (more than 5 hours/week): Lubricate quarterly.

Inspection protocol

- Regularly check the platform surface.
- Contact Cecotec's Official Technical Support Service if you notice any damage.

Alignment and belt tension adjustment

To optimise treadmill performance and ensure your safety, it is essential to maintain proper alignment and tension. Follow these guidelines to keep the treadmill in ideal condition:

1. Ensure the treadmill is on a level surface.
2. Set the speed to 6-8 km/h and observe the movement of the belt.
3. If the belt moves to the RIGHT:
 - Tighten the RIGHT screw by turning it ½ turn clockwise to tighten.
 - Tighten the LEFT screw by turning it ½ turn counterclockwise to loosen.
 - Check figure 8.
4. If the belt moves to the LEFT:
 - Adjust the LEFT screw by turning it ½ turn clockwise to tighten.
 - Tighten the RIGHT screw by turning it ½ turn counterclockwise to loosen.
 - Check figure 9.
5. Verification after adjustment
 - Run the treadmill again at 6-8 km/h to check alignment.
 - Make additional adjustments if necessary (use small increments for accuracy).

Note:

- Figure 8: The treadmill is adjusted to the left.
- Figure 9: The treadmill is adjusted to the right.

Poly-V belt tension adjustment

With prolonged use, the Poly-V belt may loosen due to wear. Proper adjustment is crucial to ensure safe operation.

- How to detect looseness: If you notice hesitation when stepping, it could indicate that the running belt or Poly-V is loose and needs to be checked.

Method to identify the loose component:

- Remove the five screws from the motor cover.
- Set the treadmill to 1 km/h.
- Stand on the treadmill, hold the handrails and apply pressure with your feet.
- Use your body weight to exert pressure.

Observation results:

- A. If the treadmill does not stop, both belts are correctly tensioned.
- B. If the treadmill stops, but the Poly-V belt continues to move, the running belt is loose and needs adjustment.
- C. If both belts stop, but the motor continues, the Poly-V belt is loose and requires adjustment.

Adjustment steps:

1. Remove the motor cover screws.
2. Slightly loosen the adjusting screws (M8x45) of the front roller. Use a hex wrench to adjust the motor belt tension.
3. Gently rotate the Poly-V belt between the motor shaft and the front roller.
 - Too loose: the belt rotates completely.
 - Too tight: the belt barely rotates.
 - Ideal tension: the belt rotates around 80%. Adjust to this level.
4. Replace the protective cover.

Folding

Remove the locking pin and lift the platform off the ground to fold the machine. Then screw the pin back in until the belt is securely fastened. Fig. 10

Unfolded

Remove the locking pin and press the piston lightly with your foot. Slowly lower the belt frame to the ground. Then screw the pin back in until the belt is securely fastened. Turn on the switch to start using the machine. Fig. 11

7. Troubleshooting

Error codes and solutions

E01: Communication failure

Cause: Communication interrupted between the console and the controller.

Solution:

- Inspect all connectors on the cable from the console to the controller.
- Replace damaged cables.
- Replace the console/controller if the circuitry is faulty.

E03: Hall sensor failure

Cause: Motor speed signal not detected for more than 3 seconds.

Solution:

- Re-insert the sensor plug firmly.
- Replace the motor if the problem persists.

E05: Overcurrent protection

Cause:

- Belt/motor blocked
- Motor/controller failure
- Incorrect voltage input

Solution:

- Remove obstructions → Restart.
- Replace the motor if humming/burning smell is detected.
- Replace the controller if it is burned out. Contact Cecotec's Official Technical Support Service.
- Check that the power supply voltage complies with the specifications.

E12/E13: Voltage protection

Solution:

- Cut off the power supply → Check the voltage stability.
- Restart → Replace the controller if the error persists.

E14: Overheating protection

Solution:

- Clean dust accumulation.
- Check the fan operation.
- Replace the controller if not resolved. Contact Cecotec's Official Technical Support Service.

E15: IPM Module failure

Solution:

- Turn off for 2 minutes → Restart.
- Replace the controller if the error persists. Contact Cecotec's Official Technical Support Service.

8. Technical specifications

Product: Drumfit flow IRIS

Product reference: EU01_122462

Power: 1490 W

Voltage: 220-240 V~

Frequency: 50/60 Hz

Maximum user weight: 120 kg

Speed: 1- 20 km / h

Running surface: 48 × 130 cm

Dimensions: 1628 x 808 x 1336 mm

Weight: 60 kg

HC Class

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

Made in China | Designed in Spain

9. Recycling of electrical and electronic equipment



This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or battery must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its shelf life, you should dispose of the batteries/accumulators and take them to a collection point designated by the local authorities.

For detailed information on how to properly dispose of electrical and electronic equipment and/or the corresponding batteries, consumers should contact their local authorities.

Information regarding national packaging recycling systems and their marking can be found on our website.

Compliance with the above guidelines will help protect the environment.

10. Technical support and warranty

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

Repairs should be carried out by qualified personnel.

If you detect any problem with the product or have any queries, please contact Cecotec's Official Technical Support Service at +34 96 321 07 28.

11. Copyright

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

12. Simplified EU Declaration of Conformity



Cecotec Innovaciones hereby declares that this appliance complies with the essential requirements and other relevant provisions of the regulations applicable in the European Union. This appliance has been designed, manufactured and tested in compliance with required safety and quality standards. The full text of the EU Declaration of Conformity can be found on the following website:
<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

FRANÇAIS

1. Pièces et composants

Image 1

1. Montants gauche et droit
2. Couvercle des montants droit et gauche
3. Montage du guidon
4. Clé de sécurité
5. Montage de l'écran
6. Ensemble de la console
7. Ensemble de la plateforme de course
8. Bouteille d'huile en silicone
9. Vis à tête demi-ronde hexagonale M8*15
10. Vis à tête demi-ronde hexagonale M10*45
11. Vis à tête demi-ronde hexagonale M10*55
12. Rondelle élastique M10
13. Rondelle plate M10
14. Rondelle élastique M8
15. Rondelle plate M8
16. Vis autotaraudeuse à tête fraisée ST4.2*12
17. Clé Allen S5
18. Clé Allen S6
19. Clé en croix
20. Boîte à outils
21. Porte-bouteilles gauche
22. Porte-bouteilles droit
23. Câble d'alimentation

Note :

Les graphiques de ce manuel sont des représentations schématiques et peuvent ne pas correspondre exactement à ceux du produit.

2. Avant utilisation

- Cet appareil possède un emballage conçu pour le protéger pendant son transport. Sortez l'appareil de sa boîte. Rangez la boîte d'origine et le reste des éléments provenant de l'emballage dans un endroit sûr pour éviter d'endommager l'appareil si vous devez le transporter à l'avenir. Si vous devez vous défaire de l'emballage d'origine, assurez-vous de recycler tous les éléments correctement.
- Assurez-vous que toutes les pièces et les composants sont inclus et en bon état. S'il manque une pièce, une partie, un accessoire ou que l'appareil ou ses accessoires ne sont pas en bon état, veuillez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec.

Contenu de la boîte :

- Produit

- Manuel d'instructions
- Ne retirez pas le numéro de série du produit, afin de conserver un suivi correct de votre produit en cas de problème.

3. Montage

Étape 1 :

Img. 2

a. Connectez le câble de sortie de la console (A) au faisceau de câbles supérieur de la console (a).

Précaution ! Une fois toutes les connexions effectuées, insérez les câbles dans le couvercle supérieur de la console d'affichage (3) afin d'éviter qu'ils ne soient pincés pendant l'assemblage.

b. Fixez l'assemblage de la console d'affichage (3) au couvercle supérieur de la console (1) à l'aide de 8 vis autotaraudeuses à tête fraisée ST4.2×12 (12) et d'une clé à fourche (36). Serrez fermement.

c. Installez le porte-bouteilles gauche (21) :

Accrocher le clip du support dans la rainure du couvercle du montant (2).

Fixer avec 4 vis autotaraudeuses à tête fraisée ST4.2×12 (16) à l'aide d'une clé plate (19).

d. Installez le porte-bouteilles droit (22) de la même manière :

Accrocher le clip dans la fente.

Fixer avec 4 vis autotaraudeuses à tête fraisée ST4.2×12 (16).

Étape 2 :

Img. 3

a. Connectez l'ensemble de câbles supérieur de la console (6) à l'ensemble de câbles du guidon (3).

b. Attachez le faisceau de câbles central de la console Pulse (B) au faisceau de câbles inférieur de la console Pulse (b).

c. Attachez le faisceau de câblage central de l'éclairage (E) au faisceau de câblage inférieur de l'éclairage (e).

Précaution ! Après avoir effectué toutes les connexions, insérez les câbles dans les tubes droits et gauches (1) afin d'éviter tout pincement pendant l'installation.

d. Insérer les montants droit et gauche (1) dans le tube carré du couvercle du montant de la console (2). Alignez les trous de montage, puis fixez le guidon (3) à la console (6) à l'aide de 4 vis à tête hexagonale demi-ronde M8×15 (9) avec une clé Allen S5 (17).

Étape 3 :

Img. 4

a. Positionner le montant droit (1) près de la plate-forme de course. Connecter le faisceau de câbles de la console (A) au faisceau de câbles inférieur de la console (a). Passez les câbles connectés à travers le trou de guidage dans le montant. Aligner la plaque en L du montant (1) avec le tube carré de la base, en veillant à l'alignement des trous.

b. Fixer avec 2 vis à tête cylindrique à six pans creux M10×45 (10), chacune avec une rondelle plate (13) et une rondelle élastique (12). Serrer à l'aide d'une clé Allen S6 (18).

c. Installer de la même manière 2 vis à tête cylindrique à six pans creux M10×55 (11), chacune avec une rondelle plate (13) et une rondelle élastique (12). Serrez à l'aide de la clé Allen S6 (18).

d. Répétez l'opération de manière symétrique pour le montant gauche (1).

e. Enfin, placez le capot de protection gauche (2) et le capot de protection droit (2) sur leurs montants respectifs.

Étape 4 :

Img. 5

a. Connectez le faisceau de câbles du guidon (A) au faisceau de câbles de la console (a).

b. Insérez les plaques de support en forme de U des fixations des guidons gauche et droite (3) dans les trous correspondants des montants. Alignez les trous de fixation.

c. Pour chaque côté :

- Insérez 3 vis à tête hexagonale demi-ronde M8×15 (9) à travers les rondelles plates (15) et les rondelles élastiques (14).

- Insérez les vis dans les trous des montants et dans les trous filetés des guidons. - Serrez fermement à l'aide d'une clé Allen S5 (17).

d. Insérer la clé de sécurité (4) dans le trou du support du panneau de contrôle.

AVERTISSEMENT : Avant de mettre l'appareil sous tension, assurez-vous que

- Toutes les étapes d'installation ci-dessus ont été effectuées avec succès.
- Il n'y a plus de pièces détachées ni d'outils.
- Ce n'est qu'après ces vérifications que vous pouvez brancher le tapis de course.

4. Fonctionnement

Si vous avez plus de 45 ans ou des problèmes de santé, consultez un médecin ou un professionnel du fitness avant d'utiliser le tapis de course.

Avant de commencer, familiarisez-vous avec les commandes du tapis de course, telles que le démarrage, l'arrêt et le réglage de la vitesse. Entraînez-vous à côté de la machine jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise. Ensuite, placez-vous sur les plates-formes latérales antidérapantes en vous tenant aux guidons. Réglez la vitesse à 1.6–3.2 km/h. Maintenez une posture droite, regardez droit devant vous et testez plusieurs fois la bande mobile avec un pied. Montez sur le tapis et marchez. Augmentez progressivement la vitesse jusqu'à 3–5 km/h. Maintenez ce rythme pendant environ 10 minutes avant d'arrêter lentement la machine.

Exercice

Familiarisez-vous avec les commandes avant d'utiliser le tapis de course, y compris la vitesse et l'inclinaison. Ne l'utilisez que si vous êtes sûr de sa manipulation.

Marchez à un rythme régulier pendant environ 1 kilomètre, en notant votre temps. Cette opération peut durer de 15 à 25 minutes. En marchant à 4,8 km/h, on parcourt 1 km en 12 minutes environ. Une fois que vous vous sentez à l'aise, augmentez progressivement la vitesse et l'inclinaison. Maintenez ce rythme pendant 30 minutes pour un entraînement efficace. N'oubliez pas que la patience est la clé. Cet exercice est destiné à améliorer la santé à long terme et non à obtenir des résultats immédiats.

Fréquence d'exercice

Prévoyez 3 à 5 séances par semaine, de 15 à 60 minutes chacune. Il est préférable de programmer les sessions de formation à l'avance. Réglez la vitesse et l'inclinaison pour contrôler l'intensité. Commencez par une inclinaison nulle et augmentez-la progressivement pour intensifier l'entraînement.

Volume d'entraînement

Méthode express : Effectuez une séance d'entraînement efficace de 15 à 20 minutes. Échauffez-vous à 4,8 km/h pendant 2 minutes, puis augmentez progressivement la vitesse par intervalles de 2 minutes. Trouvez un rythme stimulant mais gérable. Si nécessaire, ajustez l'inclinaison pour augmenter l'intensité. Terminez par 4 minutes de décélération progressive. Si vous avez du mal à augmenter la vitesse, augmentez l'intensité en augmentant lentement l'inclinaison ; même de petits réglages augmentent considérablement l'effort. Cette méthode permet de brûler un maximum de calories.

Méthode de combustion des calories : Conçue pour une véritable dépense énergétique. Échauffez-vous à 4-4,8 km/h pendant 5 minutes, puis augmentez la vitesse de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à atteindre un rythme que vous pourrez maintenir pendant 45 minutes. Pour intensifier, maintenez cette vitesse pendant un programme télévisé d'une heure : augmentez de 0,3 km/h pendant les pauses publicitaires et revenez à la vitesse de base lorsque le programme reprend. Cela permet de profiter des intervalles publicitaires pour les pics de fréquence cardiaque, optimisant ainsi la consommation de calories. Terminez par 4 minutes de décélération.

Utilisation du tapis de course**Fonctions de l'écran**

Img. 5

1. Fenêtre Temps/Fréquence cardiaque : Affiche la durée de l'exercice ou la fréquence cardiaque. L'icône correspondante s'allume lorsque chaque paramètre est affiché.
2. Affichage de vitesse : Il affiche la vitesse actuelle.
3. Affichage d'inclinaison : Indique le niveau d'inclinaison.
4. Affichage de distance/calories : Affiche la distance parcourue ou les calories brûlées. L'icône correspondant à chaque paramètre s'allume.

Fonctions des icônes tactiles

1. Icône tactile des programmes « P » : Permet de passer d'un programme à l'autre : P01-P15, BRÛLAGE DES GRAISSES et mode MANUEL.
2. Icône tactile des modes « M » :
 - Mode Veille : Change les modes de compte à rebours : COMPTE À REBOURS TEMPS, COMPTE À REBOURS DISTANCE, COMPTE À REBOURS CALORIES, MANUEL.
 - Mode de mesure de la graisse corporelle : Modifier les paramètres : SEXE → ÂGE → TAILLE → POIDS.
3. Vitesse ▲/▼ : Ajustez la vitesse pendant les entraînements ou les paramètres pendant la configuration.
4. Vitesse (3/6/9/12) : Boutons de sélection rapide de la vitesse.
5. Inclinaison ▲/▼ : Ajustez les niveaux d'inclinaison pendant les entraînements ou les paramètres pendant la configuration.
6. Inclinaison (3/6/9/12) : Boutons de sélection rapide de l'inclinaison.

Un bip sonore confirme les appuis valides sur les touches. Une tonalité continue indique les limites des paramètres. Pas de son pour les entrées non valides.

Fonctions principales

Pour l'allumer : Tous les écrans s'allument pendant 2 secondes avant d'entrer en mode veille.

Démarrage rapide (mode Manuel)

Insérez la clé de sécurité → Appuyez sur START → Après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis commence à la vitesse minimale.

Réglez la vitesse/inclinaison avec VITESSE ▲/▼ ou INCLINAISON ▲/▼. Appuyez sur STOP pour arrêter.

Mode Compte à rebours

Appuyez sur « M » pour sélectionner : compte à rebours TEMPS/DISTANCE/CALORIES. Définissez la valeur cible avec VITESSE ▲/▼ ou INCLINAISON ▲/▼ (valeurs par défaut clignotantes).

Appuyez sur START → Le tapis démarre après un compte à rebours de 3 secondes. Il s'arrête automatiquement lorsque le compte à rebours atteint 0.

Mode Programme

Appuyez sur « P » pour sélectionner les programmes intégrés (P01-P15). Réglez la durée à l'aide des boutons VITESSE ▲/▼ (l'affichage « TEMPS » clignote). Le programme est divisé en 16 segments (durée = temps programmé ÷ 16).

Après le DÉMARRAGE, le tapis ajuste automatiquement la vitesse/l'inclinaison par segment. Appuyez sur STOP pour terminer plus tôt.

Fin de l'entraînement : Affichage clignotant + 15 bips → Toutes les données sont remises en veille.

Mesure de la fréquence cardiaque

Tenez les guidons pendant plus de 5 secondes → L'écran « PULSE » affiche votre fréquence cardiaque.

Pour plus de précision : Mesurer en position debout, maintenir la mesure pendant ≥30 secondes.

Note : Les données sont fournies à titre de référence pour la formation et non pour le diagnostic médical.

Mesure de la graisse corporelle

En veille, appuyez sur « PROGRAM » jusqu'à ce que « FAT » s'affiche.

Appuyez sur « MODE » pour modifier les paramètres (SEXE/ÂGE/TAILLE/POIDS), affichés sous la forme F-1 → F-4.

Réglez les valeurs à l'aide des boutons VITESSE ▲/▼ ou INCLINAISON ▲/▼.

Appuyez à nouveau sur « MODE » → Affiche les valeurs « F-5 » et « ... ».

Tenez les guidons → Le pourcentage de graisse corporelle s'affiche en 5 secondes.

Écran de saisie des paramètres et plages de configuration

Paramètres	Valeur par défaut	Plage de configuration	Notes
Sexe (-1-)	0 (Homme)	0-1	0=Homme, 1=Femme
Âge (-2-)	25 ans	10-99 ans	
Taille (-3-)	170 CM	100-240 CM	
Poids (-4-)	70 kg	20-160 KG	

Référence de l'indice de masse corporelle (IMC)

IMC	Classification
<19	Poids léger
19-26	Normal
27-30	Surpoids
>30	Obésité

Mode Veille

Le système passe en mode veille après 10 minutes d'inactivité, éteignant tous les écrans.

Appuyez sur n'importe quelle icône tactile pour la réactiver.

Fonction de la clé de sécurité

La déconnexion de la clé de sécurité arrête immédiatement le tapis, efface toutes les données et affiche « -- ».

La clé de sécurité doit être activée pour toutes les opérations normales.

Paramètres d'entraînement : Plage d'affichage et configuration

Paramètres	Plage d'affichage	Manuel par défaut	Programme prédéterminé	Plage de configuration
Vitesse	1-18 KM	-----	-----	1-18 KM
Inclinaison	0-18%	0 %	-----	0-18%
Temps	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
Distance	0.00 KM-99.9 KM	1.00 KM	-----	0.5 KM-99.9 KM
Calories	0 Kcal-9999 Kcal	50 Kcal	-----	10 Kcal-9990 Kcal

Programmation de la vitesse et de l'inclinaison par segment d'entraînement

Ce tableau montre comment la vitesse et l'inclinaison sont ajustées pour chaque segment des programmes d'entraînement.

Programme	Temps / Programme	Temps total défini ÷ 16 = temps d'exécution par segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Vitesse	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Inclinaison	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Vitesse	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Inclinaison	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Vitesse	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Inclinaison	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Vitesse	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Inclinaison	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Vitesse	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Inclinaison	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Vitesse	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Inclinaison	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Vitesse	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Inclinaison	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Vitesse	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Inclinaison	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P09	Vitesse	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Inclinaison	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Inclinaison	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	3

	son																	0
P11	Vitesse	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	3	
	Inclinaison	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0	
P12	Vitesse	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3	
	Inclinaison	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3	
P13	Vitesse	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3	
	Inclinaison	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1	
P14	Vitesse	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	
	Inclinaison	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4	
P15	Vitesse	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2	
	Inclinaison	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2	

Connexion musicale via la connectivité Bluetooth

1. Activez le Bluetooth de votre téléphone portable.
2. Recherchez et connectez-vous au nom de la connexion Bluetooth du tapis de course.
3. Une fois la connexion établie, vous pouvez écouter de la musique directement via le système audio du tapis de course.

Consignes de sécurité et de vitesse pour l'exercice

Avant de commencer un programme d'exercices, consultez un professionnel de la santé qualifié. Il vous recommandera la fréquence, l'intensité et la durée appropriées en fonction de votre âge et de votre condition physique.

AVERTISSEMENT : ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT L'EXERCICE si vous ressentez :

- Oppression ou douleur dans la poitrine
- Rythme cardiaque irrégulier
- Essoufflement
- Vertiges
- Toute autre gêne
- Ne reprenez l'entraînement qu'après avoir consulté un professionnel.

Référence pour la sélection de la vitesse

Notes de sécurité importantes :

1. Vérifications avant l'exercice
 - Assurez-vous que le tapis de course est allumé.
 - Vérifiez que la clé de sécurité fonctionne correctement.
2. Procédure en cas d'urgence

- Retirez la clé de sécurité pour arrêter immédiatement le tapis.
- Réinsérez la clé pour redémarrer le système et suivez les instructions.

3. Avertissement de service

- N'essayez PAS de démonter ou de réparer l'appareil.
- Contactez Cecotec pour l'entretien afin d'éviter d'endommager l'équipement.

5. Informations concernant l'exercice

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

- **Échauffement** : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 6

- **Entraînement** : séance d'exercices d'une durée de 20 à 30 minutes.

Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes. Img. 7

- **Étirement** : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 6

Routine d'exercice

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

6. Nettoyage et entretien

AVERTISSEMENT : Débranchez toujours le tapis de course avant de procéder au nettoyage ou à l'entretien.

Nettoyage quotidien

- Éliminez régulièrement la poussière pour éviter toute accumulation.
- Utilisez un chiffon doux et sec pour le nettoyage quotidien.

Surface de course

- Nettoyez-le avec un chiffon humide et un détergent doux.
- Évitez le contact de l'eau avec les composants électriques et le dessous de la bande.

Vérification des chaussures

- Assurez-vous que vos chaussures sont propres afin d'éviter d'endommager le tapis et la plateforme.

Intervalles d'utilisation

- Pour prolonger la durée de vie du tapis roulant, éteignez l'appareil après 2 heures d'utilisation continue et laissez-le reposer pendant 10 minutes avant de le

reprendre.

Réglage de la tension de la bande de course

- Trop lâche : Cela pourrait provoquer des glissements pendant le fonctionnement.
- Trop tendue : cela peut réduire l'efficacité du moteur et accélérer l'usure des rouleaux/du tapis.
- Tension adéquate : La bande doit se soulever de 50 à 75 mm du sol lorsqu'elle est tirée sur les côtés.

AVERTISSEMENTS :

- Débranchez toujours le tapis de course avant de retirer le boîtier du moteur.
- Effectuez un entretien annuel : Aspirez la poussière du moteur au moins une fois par an.

Tapis de course et lubrification spécialisée

Composants pré-lubrifiés

- La bande et la plate-forme sont pré-lubrifiées pour une performance optimale.

Programme d'entretien

- Utilisation légère (moins de 3 heures par semaine) : Lubrifier chaque année.
- Utilisation modérée (3-5 heures/semaine) : Lubrifier tous les 6 mois.
- Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine) : Lubrifier tous les trimestres.

Protocole d'inspection

- Contrôlez régulièrement la surface de la plate-forme.
- Contactez le Service d'Assistance Technique officiel de Cecotec si vous constatez des dommages.

Alignement et réglage de la tension de la bande

Pour optimiser les performances du tapis et assurer sa sécurité, il est essentiel de maintenir un alignement et une tension corrects. Suivez ces conseils pour maintenir la bande dans des conditions idéales :

1. Assurez-vous que le tapis de course se trouve sur une surface plane.
2. Réglez la vitesse à 6-8 km/h et observez le mouvement de la bande.
3. Si la bande se déplace vers la DROITE :
 - Réglez la vis DROITE en la tournant d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour la serrer.
 - Réglez la vis GAUCHE en la tournant d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la desserrer.
 - Consultez l'image 8.
4. Si la bande se déplace vers la GAUCHE :
 - Réglez la vis GAUCHE en la tournant d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour la serrer.

- Réglez la vis DROITE en la tournant d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la desserrer.
 - Consultez l'image 9.
5. Vérification après ajustement
 - Faites fonctionner la bande à nouveau à 6-8 km/h pour vérifier l'alignement.
 - Effectuez des réglages supplémentaires si nécessaire (utilisez de petits incréments pour plus de précision).

Note :

- Image 8 : La bande s'ajuste vers la gauche.
- Image 9 : La bande s'ajuste vers la droite.

Réglage de la tension de la bande Poly-V

En cas d'utilisation prolongée, la bande Poly-V peut se détendre en raison de l'usure. Un réglage correct est essentiel pour garantir un fonctionnement sûr.

- Comment détecter une tension insuffisante : Si vous remarquez que la bande vacille lorsque vous marchez, cela peut indiquer que la bande du tapis ou la Poly-V sont détendues et doivent être vérifiées.

Méthode d'identification de la pièce détachée :

- Retirez les 5 vis du couvercle du moteur.
- Réglez la bande à 1 km/h.
- Tenez-vous debout sur le tapis, saisissez les guidons et appuyez avec vos pieds.
- Utilisez votre poids corporel pour exercer une pression.

Résultats de l'observation :

- A. Si la bande ne s'arrête pas, les deux bandes sont correctement tendues.
 B. Si la bande s'arrête, mais que la bande Poly-V continue de bouger, la bande est détendue et doit être ajustée.
 C. Si les deux bandes s'arrêtent, mais que le moteur continue de tourner, la bande Poly-V est détendue et doit être ajustée.

Étapes d'ajustement :

1. Retirez les vis du couvercle du moteur.
2. Desserrez légèrement les vis de réglage (M8x45) du rouleau avant. Utilisez une clé hexagonale pour régler la tension de la courroie du moteur.
3. Faites tourner doucement la bande Poly-V entre l'arbre du moteur et le rouleau avant.
 - Trop lâche : la bande tourne complètement.
 - Trop tendue : la bande tourne à peine.
 - Tension idéale : la bande tourne à environ 80 %. Réglez à ce niveau.
4. Remettez le couvercle de protection en place.

Pliage

Retirez la goupille de fixation et soulevez la plate-forme du sol pour plier la machine. Remettez ensuite la goupille jusqu'à ce que le tapis de course soit reste fixe. Img. 10

Dépliage

Retirez la goupille de fixation et appuyez légèrement sur le piston avec votre pied. Abaissez lentement le châssis de la machine jusqu'au sol. Remettez ensuite la goupille jusqu'à ce que le tapis de course soit reste fixe. Mettez l'interrupteur en position de démarrage pour commencer à utiliser la machine. Img. 11

7. Résolution de problèmes

Codes d'erreur et possibles solutions

E01 : Erreur au niveau de la communication

Causes : Communication interrompue entre la console et le contrôleur.

Actions :

- Inspectez tous les connecteurs du câble reliant la console au contrôleur.
- Remplacez les câbles endommagés.
- Remplacez la console/le contrôleur si les circuits sont défectueux.

E03 : Erreur du capteur Hall

Cause : Signal de vitesse du moteur non détecté pendant plus de 3 secondes.

Solution

- Réinsérez fermement la fiche du capteur.
- Si le problème persiste, remplacez le moteur.

E05 : Protection contre la surcharge

Causes :

- Courroie/moteur bloqué(e)
- Erreur au niveau du moteur/contrôleur
- Tension d'entrée incorrecte

Actions :

- Éliminez les obstructions → Redémarrez.
- Remplacez le moteur si vous détectez un bourdonnement/une odeur de brûlé.
- Remplacez le contrôleur s'il est brûlé. Contactez le Service Après-Vente officiel de Cecotec.
- Vérifiez que la tension de l'alimentation électrique est conforme aux spécifications.

E12/E13 : Protection de tension

Solution

- Coupez l'alimentation → Vérifiez la stabilité de la tension.
- Redémarrez → Remplacez le contrôleur si l'erreur persiste.

E14 : Protection contre la surchauffe

Actions :

- Nettoyez l'accumulation de poussière.
- Vérifiez le fonctionnement du ventilateur.
- Remplacez le contrôleur si le problème n'est pas résolu. Contactez le Service Après-Vente officiel de Cecotec.

E15 : Erreur au niveau du module IPM

Solution :

- Éteignez pendant 2 minutes → Redémarrez.
- Remplacez le contrôleur si l'erreur persiste. Contactez le Service Après-Vente officiel de Cecotec.

8. Spécifications techniques

Produit : Drumfit flow IRIS

Référence : EU01_122462

Puissance : 1490 W

Voltage : 220-240 V~

Fréquence : 50/60 Hz

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Vitesse : 1 - 20 km / h

Surface de course : 48 x 130 cm

Dimensions : 1628 x 808 x 1336 mm

Poids : 60 kg

Classe HC

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

9. Recyclage des équipements électriques et électroniques

Ce symbole indique que, conformément à la réglementation en vigueur, le produit et/ou la batterie doivent être éliminés séparément des déchets municipaux. Lorsque ce produit atteint la fin de sa vie utile, vous devez retirer les piles ou batteries et les apporter à un point de collecte désigné par les autorités locales.

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de vos appareils électriques et électroniques et/ou des batteries correspondantes, vous devez contacter les autorités locales.

Vous pouvez consulter les informations sur les systèmes nationaux de recyclage des emballages et leur marquage sur notre site web.

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

10. Garantie et SAV

Cecotec est responsable envers l'utilisateur final ou le consommateur de tout défaut de conformité existant au moment de la livraison du produit dans les termes, conditions et délais établis par la réglementation applicable.

Il est recommandé que les réparations soient effectuées par du personnel qualifié.

Si vous détectez un incident ou un problème avec le produit, vous devez contacter le Service

Après-Vente Officiel de Cecotec au +34 9 63 21 07 28.

11. Copyright

Les droits de propriété intellectuelle des textes de ce manuel appartiennent à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tous droits réservés. Le contenu de cette publication ne peut être, en totalité ou en partie, reproduit, stocké dans un système de récupération de données, transmis ou distribué par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou similaire) sans l'autorisation préalable de CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

12. Déclaration de conformité simplifiée de l'UE



Par la présente, Cecotec Innovaciones déclare que ce produit est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la réglementation applicable dans l'Union européenne. Ce produit a été conçu, fabriqué et testé pour répondre aux normes de sécurité et de qualité requises. Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE peut être consulté sur le site web suivant :

<https://www.storececotec.fr/fr/information/declaration-of-conformity>

DEUTSCH

1. Teile und Komponenten

Abbildung 1

1. Rechter und linker Pfosten
2. Rechte und linke aufrechte Abdeckung
3. Handlauf
4. Sicherheitsversicherung
5. Bildschirmbaugruppe
6. Konsolensatz
7. Laufplattform-Set
8. Silikonölflasche
9. M8*15 Sechskantschraube mit halbrundem Kopf
10. M10*45 Sechskantschraube mit halbrundem Kopf
11. M10*55 Sechskantschraube mit halbrundem Kopf
12. M10 Federscheibe
13. M10 Flachscheibe
14. M8 Federscheibe
15. M8 Flachscheibe
16. Selbstschneidende Senkkopfschraube ST4.2 * 12
17. S5 Inbusschlüssel
18. S6 Inbusschlüssel
19. Kreuzschlüssel
20. Werkzeugkasten
21. Linker Getränkehalter
22. Rechter Getränkehalter
23. Stromkabel

Notiz:

Die Abbildungen in diesem Handbuch sind schematische Darstellungen und entsprechen möglicherweise nicht exakt denen des Produkts.

2. Vor dem Gebrauch

- Dieses Gerät ist in einer Transportverpackung verpackt. Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung. Bewahren Sie den Originalkarton und das übrige Verpackungsmaterial an einem sicheren Ort auf, um Beschädigungen des Geräts bei einem späteren Transport zu vermeiden. Falls Sie die Originalverpackung entsorgen möchten, achten Sie bitte auf die fachgerechte Entsorgung.
- Bitte vergewissern Sie sich, dass alle Teile und Komponenten vorhanden und in einwandfreiem Zustand sind. Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, kontaktieren Sie bitte umgehend den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec .

Verpackungsinhalt:

- Produkt
- Bedienungsanleitung
- Entfernen Sie die Seriennummer nicht vom Produkt, um die ordnungsgemäße Rückverfolgbarkeit Ihres Geräts im Falle einer Serviceanfrage zu gewährleisten.

3. Montage**Schritt 1:**

Abb. 2

a. Verbinden Sie das Ausgangskabel der Konsole (A) mit der oberen Kabelbaugruppe der Konsole (a).

VORSICHT! Nachdem alle Verbindungen hergestellt sind, verstauen Sie die Kabel in der oberen Abdeckung der Displaykonsolenhalterung (3), um ein Einklemmen während der Montage zu vermeiden.

b. Befestigen Sie die Anzeigekonsolenbaugruppe (3) mit 8 ST4.2x12 Senkkopfschrauben (12) und einem Kreuzschlüssel (36) an der oberen Konsolenabdeckung (1). Ziehen Sie die Schrauben fest an.

c. Linken Getränkehalter (21) einbauen:

Hängen Sie den Halteclip in den Schlitz an der Standabdeckung (2) ein.

Mit 4 ST4.2x12 Senkkopf -Blechschraben (16) mithilfe eines Kreuzschlüssels (19) befestigen.

d. Den rechten Getränkehalter (22) auf ähnliche Weise montieren:
Hängen Sie den Clip in den Schlitz ein.

Mit 4 ST4.2x12 (16) Senkkopf - Blechschraben befestigen.

Schritt 2:

Abb. 3

a. Verbinden Sie die obere Konsolenkabelbaugruppe (6) mit der Handlaufkabelbaugruppe (3).

b. Verbinden Sie die mittlere Pulse Console-Kabelbaugruppe (B) mit der unteren Pulse-Kabelbaugruppe (b).

c. Verbinden Sie die mittlere Kabelbaugruppe der Leuchte (E) mit der unteren Kabelbaugruppe der Leuchte (e).

VORSICHT! Nach dem Herstellen aller Verbindungen müssen die Kabel in die rechten und linken aufrechten Rohre (1) eingeführt werden, um ein Einklemmen während der Installation zu vermeiden.

d. Setzen Sie die rechte und linke Stütze (1) in das Vierkantrohr der Konsolenstützenabdeckung (2) ein. Richten Sie die Befestigungslöcher aus und befestigen

Sie anschließend den Handlauf (3) mit 4 M8x15- Sechskant-Halbrundkopfschrauben (9) und einem S5-Inbusschlüssel (17) an der Konsole (6).

Schritt 3:

Abb. 4

a. Positionieren Sie den rechten Ständer (1) in der Nähe der Laufplattform. Verbinden Sie die Kabelbaugruppe der Konsole (A) mit der unteren Kabelbaugruppe der Konsole (a). Führen Sie die verbundenen Kabel durch die Führungsöffnung im Ständer. Richten Sie die L-förmige Platte des Ständers (1) am Vierkantrohr im Sockel aus und achten Sie darauf, dass die Löcher übereinanderliegen.

Sechskantschrauben (10) mit halbrunder Kopfbefestigung, jeweils mit einer Unterlegscheibe (13) und einer Federscheibe (12), sichern. Mit einem S6-Inbusschlüssel (18) festziehen.

Sechskantschrauben mit halbrundem Kopf (11) jeweils mit einer Unterlegscheibe (13) und einer Federscheibe (12). Ziehen Sie die Schrauben mit dem S6-Inbusschlüssel (18) fest.

d. Wiederholen Sie den Vorgang symmetrisch für die linke Seite (1).

e. Zum Schluss setzen Sie die linke Schutzabdeckung (2) und die rechte Schutzabdeckung (2) auf die jeweiligen Ständer.

Schritt 4:

Abb. 5

a. Verbinden Sie die Handlaufkabelbaugruppe (A) mit der Konsolenkabelbaugruppe (a).

b. Setzen Sie die U-förmigen Stützplatten der linken und rechten Handlaufhalterungen (3) in die entsprechenden Löcher in den Pfosten ein. Richten Sie die Befestigungslöcher aus.

c. Für jede Seite:

-Halbrundkopfschrauben (9) durch Unterlegscheiben (15) und Federscheiben

(14).

- Die Schrauben werden durch die Löcher in den Pfosten in die Gewindelöcher in den Handläufen eingeführt.

- Mit einem S5-Inbusschlüssel (17) fest anziehen.

d. Setzen Sie die Sicherheitsverriegelung (4) in die Öffnung in der Bedienfeldhalterung ein.

VORSICHT: Bevor Sie das Netzteil anschließen, vergewissern Sie sich, dass:

- Alle oben genannten Installationsschritte wurden erfolgreich abgeschlossen.
- Es sind keine losen Teile oder Werkzeuge mehr vorhanden.
- Schließen Sie das Laufband erst nach diesen Überprüfungen an.

4. Bedienung

Wenn Sie über 45 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie vor der Benutzung des Laufbands einen Arzt oder Fitnesstrainer.

Machen Sie sich vor Beginn mit den Bedienelementen des Laufbands vertraut, z. B. Start, Stopp und Geschwindigkeitsregelung. Üben Sie neben dem Gerät, bis Sie sich sicher fühlen. Stellen Sie sich dann auf die rutschfesten Seitenplattformen und halten Sie sich an den Handläufen fest. Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 1,6–3,2 km/h ein. Achten Sie auf eine

aufrechte Haltung, blicken Sie geradeaus und testen Sie das Laufband mehrmals mit einem Fuß. Steigen Sie auf das Laufband und gehen Sie los. Erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit allmählich auf 3–5 km/h. Halten Sie dieses Tempo etwa 10 Minuten lang, bevor Sie das Laufband langsam anhalten.

Übung

Machen Sie sich vor der Benutzung des Laufbands mit den Bedienelementen vertraut, insbesondere mit Geschwindigkeit und Steigung. Benutzen Sie es erst, wenn Sie sich mit der Bedienung sicher fühlen.

Gehen Sie etwa einen Kilometer in gleichmäßigem Tempo und notieren Sie die Zeit. Dies kann 15 bis 25 Minuten dauern. Bei einer Geschwindigkeit von 4,8 km/h schaffen Sie einen Kilometer in etwa 12 Minuten. Sobald Sie sich wohlfühlen, steigern Sie allmählich Geschwindigkeit und Steigung. Halten Sie dieses Tempo 30 Minuten lang durch, um ein effektives Training zu erzielen. Denken Sie daran: Geduld ist wichtig. Diese Übung dient der langfristigen Gesundheit, nicht der sofortigen Ergebnisse.

Übungshäufigkeit

Planen Sie 3–5 Trainingseinheiten pro Woche, jeweils 15–60 Minuten. Es empfiehlt sich, die Trainingseinheiten im Voraus zu planen. Passen Sie Geschwindigkeit und Steigung an, um die Intensität zu steuern. Beginnen Sie ohne Steigung und erhöhen Sie diese schrittweise, um das Training zu intensivieren.

Trainingsvolumen

Express-Methode : Absolvieren Sie ein effizientes 15- bis 20-minütiges Training. Wärm dich 2 Minuten lang bei 4,8 km/h auf und steigern Sie dann Ihre Geschwindigkeit in 2-Minuten-Intervallen. Finde ein anspruchsvolles, aber machbares Tempo. Passe bei Bedarf die Steigung an, um die Intensität zu erhöhen. Schließen Sie mit einem 4-minütigen Cool-down ab. Falls dir die Geschwindigkeitssteigerung schwerfällt, erhöhe die Intensität, indem du die Steigung langsam anpasst; schon kleine Änderungen erhöhen die Anstrengung deutlich. Diese Methode maximiert den Kalorienverbrauch.

Kalorienverbrennungsmethode: Ausgelegt auf den tatsächlichen Energieverbrauch. Wärmen Sie sich 5 Minuten lang bei 4–4,8 km/h auf und steigern Sie dann Ihre Geschwindigkeit alle 2 Minuten um 0,3 km/h, bis Sie ein Tempo erreicht haben, das Sie 45 Minuten lang durchhalten können. Um die Intensität zu steigern, halten Sie diese Geschwindigkeit während einer einstündigen Fernsehsendung: Steigern Sie Ihre Geschwindigkeit während der Werbepausen um 0,3 km/h und kehren Sie nach Fortsetzung der Sendung zu Ihrer Ausgangsgeschwindigkeit zurück. So nutzen Sie die Werbepausen für erhöhte Herzfrequenzspitzen und optimieren den Kalorienverbrauch. Schließen Sie das Training mit einem 4-minütigen Cool-down ab.

Nutzung des Laufbands

Bildschirmfunktionen

Abb. 5

1. Zeit-/Herzfrequenzfenster: Zeigt die Dauer der Übung oder die Herzfrequenz an. Das entsprechende Symbol leuchtet auf, sobald der jeweilige Parameter angezeigt wird.
2. Geschwindigkeitsfenster: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
3. Neigungsfenster: Zeigt den Neigungsgrad an.
4. Distanz-/Kalorienfenster: Zeigt die zurückgelegte Strecke oder den Kalorienverbrauch an. Für jeden Parameter leuchtet das entsprechende Symbol auf.

Funktionen von Touch-Symbolen

1. Tippen Sie auf das Symbol "P" (Programm): Schaltet zwischen den Programmen P01-P15, Fettverbrennung und manuellem Modus um.
2. Berühren Sie das Symbol „M“ (Modus):
 - Standby-Modus: Ändert die Countdown-Modi: ZEIT-COUNTDOWN, DISTANZ-COUNTDOWN, KALORIEN-COUNTDOWN, MANUELL.
 - Modus zur Körperfettmessung: Ändern Sie die Parameter: GESCHLECHT → ALTER → GRÖSSE → GEWICHT.
3. Geschwindigkeit ▲ / ▼ : Passt die Geschwindigkeit während des Trainings oder die Parameter während der Einrichtung an.
4. Geschwindigkeit (3/6/9/12): Tasten zur schnellen Geschwindigkeitswahl.
5. Neigung ▲ / ▼ : Passt die Neigungsstufen während des Trainings oder die Parameter während der Einrichtung an.
6. Neigung (3/6/9/12): Tasten zur schnellen Auswahl der Neigung.

Ein akustisches Signal bestätigt gültige Tastendrücke. Ein Dauerton signalisiert Parametergrenzen. Bei ungültigen Eingaben ertönt kein Ton.

Hauptfunktionen

Einschalten: Alle Bildschirme leuchten 2 Sekunden lang auf, bevor sie in den Standby-Modus wechseln.

Schnellstart (Manueller Modus)

Sicherheitsschlüssel anschließen → START drücken → Nach einem 3-Sekunden-Countdown startet das Laufband mit minimaler Geschwindigkeit. Geschwindigkeit/Steigung mit GESCHWINDIGKEIT ▲ / ▼ oder STEIGUNG ▲ / ▼ einstellen . Zum Anhalten STOP drücken.

Countdown-Modus

Drücken Sie "M", um Folgendes auszuwählen: ZEIT/DISTANZ/KALORIEN-Countdown. Stellen Sie den Zielwert mit SPEED ▲ / ▼ oder INCLINE ▲ / ▼ ein (Standardwerte blinken). Drücken Sie START → Das Laufband startet nach einem 3-Sekunden-Countdown. Es stoppt automatisch, wenn der Countdown 0 erreicht.

Programmmodus

Drücken Sie "P", um integrierte Programme (P01-P15) auszuwählen. Stellen Sie die Dauer mit SPEED ▲ / ▼ ein (das "TIME"-Fenster blinkt).

Das Programm ist in 16 Segmente unterteilt (Dauer = eingestellte Zeit ÷ 16).
 Nach dem Start passt das Laufband Geschwindigkeit und Steigung automatisch für jedes Segment an. Drücken Sie STOP, um schneller fertig zu werden.
 Trainingsende: Bildschirm blinkt + 15 Pieptöne → Alle Daten werden auf Standby zurückgesetzt.

Herzfrequenzmessung

Halten Sie die Handläufe länger als 5 Sekunden fest → Auf dem Bildschirm „PULSE“ wird die Herzfrequenz angezeigt.
 Für eine höhere Genauigkeit: Messen Sie im Stehen und halten Sie die Hand mindestens 30 Sekunden lang.

Hinweis: Die Daten dienen ausschließlich Schulungszwecken und nicht der medizinischen Diagnose.

Körperfettmessung

Während Sie in der Warteschleife sind, drücken Sie so lange die Taste „PROGRAM“, bis „FAT“ erscheint.
 Drücken Sie „MODE“, um die Parameter (GESCHLECHT/ALTER/GRÖSSE/GEWICHT) zu ändern, die als F-1 → F-4 angezeigt werden.
 Passen Sie die Werte mit SPEED ▲ / ▼ oder INCLINATION ▲ / ▼ an.
 Drücken Sie erneut auf „MODE“ → Es werden die Werte „F-5“ und „...“ angezeigt.
 Halten Sie sich an den Handläufen fest → Ihr Körperfettanteil wird in 5 Sekunden angezeigt.

Parametereingabebildschirm und Konfigurationsbereiche

Parameter	Standardwert	Konfigurationsbereich	Noten
Geschlecht (- 1 -)	0 (Männlich)	0-1	0 = Männlich, 1 = Weiblich
Alter (- 2 -)	25 Jahre	10-99 Jahre	
Höhe (- 3 -)	170 cm	100-240 cm	
Gewicht (- 4 -)	70 kg	20-160 kg	

Body-Mass-Index (BMI) Referenzwert

BMI	Einstufung
<19	Geringes Gewicht
19-26	Normal
27-30	Übergewicht
>30	Fettleibigkeit

Schlafmodus

Das System wechselt nach 10 Minuten Inaktivität in den Schlafmodus und schaltet dabei alle Bildschirme aus.
 Drücken Sie ein beliebiges Touch-Symbol, um es zu reaktivieren.

Sicherheitsschlüsselfunktion

Durch das Abziehen des Sicherheitsschlüssels wird das Band sofort gestoppt, alle Daten werden gelöscht und in den Fenstern wird "--" angezeigt.

Für den normalen Betrieb muss der Sicherheitsschlüssel angeschlossen sein.

Trainingsparameter: Bildschirmbereiche und Einstellungen

Parameter	Bildschirmbereich	Standardhandbuch	Standardprogramm	Konfigurationsbereich
Geschwindigkeit	1-18 km	-----	-----	1-18 km
Neigung	0-18 %	0 %	-----	0-18 %
Zeit	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
Distanz	0,00 km - 99,9 km	1,00 km	-----	0,5 km - 99,9 km
Kalorien	0 kcal - 9999 kcal	50 kcal	-----	10 kcal - 9990 kcal

Geschwindigkeits- und Steigungsprogrammierung pro Trainingssegment

Diese Tabelle zeigt, wie Geschwindigkeit und Steigung in den einzelnen Abschnitten der Trainingsprogramme angepasst werden.

Programm	Zeit/Zeitplan	Gesamtzeit ÷ 16 = Ausführungszeit pro Segment															
		2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
P01	Geschwindigkeit	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Neigung	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Neigung	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Geschwindigkeit	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Neigung	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Geschwindigkeit	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Neigung	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Geschwindigkeit	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Neigung	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Geschwindigkeit	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Neigung	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Geschwindigkeit	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Neigung	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Geschwindigkeit	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Neigung	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P09	Geschwindigkeit	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Neigung																

	Neigung	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Geschwindigkeit	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Neigung	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	3
	Neigung	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Geschwindigkeit	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Neigung	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Geschwindigkeit	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Neigung	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Geschwindigkeit	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Neigung	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Geschwindigkeit	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Neigung	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Musikwiedergabe über Bluetooth-Verbindung

1. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Mobilgerät.
2. Suchen Sie den Bluetooth-Verbindungsnamen des Laufbands und stellen Sie eine Verbindung her.
3. Sobald die Kopplung hergestellt ist, können Sie Musik direkt über das Audiosystem des Kassettenrekorders abspielen.

Sicherheits- und Geschwindigkeitsrichtlinien für Übungen

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen qualifizierten Fitnesstrainer konsultieren. Dieser wird Ihnen die passende Häufigkeit, Intensität und Dauer basierend auf Ihrem Alter und Fitnesslevel empfehlen.

WARNUNG: BEENDEN SIE DAS TRAINING SOFORT, wenn Sie Folgendes verspüren:

- Engegefühl oder Schmerzen in der Brust
- Herzrhythmusstörung
- Kurzatmigkeit
- Schwindel
- Sonstige Beschwerden
- Nehmen Sie das Training erst nach Rücksprache mit einem Experten wieder auf.

Geschwindigkeitsauswahlreferenz

Wichtige Sicherheitshinweise:

1. Voruntersuchungen vor dem Training
 - Vergewissern Sie sich, dass das Laufband eingeschaltet ist.

- Überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß funktioniert.

2. Notfallverfahren

- Um das Band sofort zu stoppen, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
- Stecken Sie den Schlüssel erneut ein, um das System neu zu starten, und folgen Sie den Anweisungen.

3. Servicehinweis

- Versuchen Sie NICHT, das Gerät zu zerlegen oder zu reparieren.
- Wenden Sie sich zur Wartung an Cecotec, um Schäden an den Geräten zu vermeiden.

5. Training-Informationen

Eine ordnungsgemäße Ausbildung sollte aus folgenden Schritten bestehen:

- **Aufwärmen**: Dies besteht aus Dehnübungen und leichter körperlicher Betätigung von 5 bis 10 Minuten Dauer. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Durchblutung und bereitet den Körper so auf das Training vor. Abb. 6
- **Training**: Dies ist eine Trainingseinheit von 20 bis 30 Minuten Dauer. Hinweis: In den ersten Trainingswochen sollte die erhöhte Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten aufrechterhalten werden. Abb. 7
- **Abkühlen**: Dehnen Sie sich 5 bis 10 Minuten lang. Dies erhöht Ihre Flexibilität und beugt möglichen Verletzungen nach dem Training vor. Abb. 6

Trainieren

Um Ihre Fitness zu erhalten oder zu verbessern, absolvieren Sie drei Trainingseinheiten pro Woche und gönnen Sie sich zwischen den Einheiten mindestens einen Tag Pause. Nach einigen Monaten können Sie die Anzahl der wöchentlichen Einheiten auf fünf erhöhen. Für optimale Ergebnisse ist es wichtig, dass Sie Ihr Trainingsprogramm regelmäßig durchführen.

6. Reinigung und Wartung

WARNUNG: Vor Reinigungs- oder Wartungsarbeiten muss das Laufband immer vom Stromnetz getrennt werden.

Tägliche Reinigung

- Entfernen Sie Staub regelmäßig, um Ablagerungen zu vermeiden.
- Verwenden Sie für die tägliche Reinigung ein weiches, trockenes Tuch.

Klebebandoberfläche

- Mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel reinigen.
- Vermeiden Sie den Kontakt der elektrischen Bauteile und der Unterseite des Klebebands mit Wasser.

Schuhinspektion

- Achten Sie darauf, dass die Schuhe sauber sind, um Beschädigungen am Klebeband und an der Plattform zu vermeiden.

Nutzungsintervalle

- Um die Lebensdauer des Laufbands zu verlängern, schalten Sie das Gerät nach 2 Stunden ununterbrochener Benutzung aus und lassen Sie es 10 Minuten ruhen, bevor Sie es wieder in Betrieb nehmen .

Einstellen der Bandspannung

- Zu locker: Kann während des Betriebs zum Verrutschen führen.
- Zu eng: Kann die Motoreffizienz verringern und den Verschleiß von Walzen/Riemen beschleunigen.
- Richtige Spannung: Das Maßband sollte sich beim Hochziehen an den Seiten um 50 bis 75 mm vom Boden abheben.

WARNUNGEN:

- Vor dem Abnehmen der Motorabdeckung muss immer der Netzstecker des Laufbands gezogen werden.
- Führen Sie jährliche Wartungsarbeiten durch: Saugen Sie den Motorraum mindestens einmal im Jahr ab.

Laufband und Spezialschmierung**Vorgeschmierte Komponenten**

- Riemen und Plattform sind für optimale Leistung vorgeschmiert .

Wartungsprogramm

- Bei leichter Nutzung (weniger als 3 Stunden/Woche): Jährlich schmieren.
- Bei mäßiger Nutzung (3-5 Stunden/Woche): Alle 6 Monate einölen.
- Bei intensiver Nutzung (mehr als 5 Stunden/Woche): Vierteljährlich schmieren.

Inspektionsprotokoll

- Die Bahnsteigoberfläche regelmäßig überprüfen.
- den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec , falls Sie Schäden feststellen.

Riemenausrichtung und Spannungseinstellung

Um die optimale Leistung Ihres Laufbands zu gewährleisten und Ihre Sicherheit zu sichern, ist die korrekte Ausrichtung und Spannung unerlässlich. Befolgen Sie diese Richtlinien, um Ihr Laufband in optimalem Zustand zu halten:

1. Stellen Sie sicher, dass das Laufband auf einer ebenen Fläche steht.
2. Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 6-8 km/h ein und beobachten Sie die Bewegung des Riemen.
3. Wenn sich das Band nach RECHTS bewegt:
 - Die RECHTE Schraube durch eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn

festziehen.

- Die linke Schraube lässt sich durch eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn lösen.
 - Siehe Abbildung 8.
4. Wenn sich das Band nach LINKS bewegt:
 - Die linke Schraube durch eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn festziehen.
 - Die RECHTE Schraube wird durch eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn gelöst und festgezogen.
 - Siehe Abbildung 9.
 5. Überprüfung nach der Justierung
 - Lassen Sie den Riemen erneut mit 6-8 km/h laufen, um die Ausrichtung zu überprüfen.
 - Nehmen Sie gegebenenfalls weitere Anpassungen vor (verwenden Sie kleine Schritte für eine höhere Genauigkeit).

Notiz:

- Abbildung 8: Das Laufband ist nach links verstellt.
- Abbildung 9: Das Laufband ist nach rechts verstellt.

Spannungseinstellung für Poly -V -Riemen

Bei längerem Gebrauch kann sich der Poly -V-Riemen durch Verschleiß lockern. Eine korrekte Einstellung ist daher entscheidend für einen sicheren Betrieb.

- So erkennen Sie Lockerheit: Wenn Sie beim Gehen ein Zögern bemerken, könnte dies darauf hindeuten, dass das Laufband oder das Poly -V-Material locker ist und überprüft werden muss.

Methode zur Identifizierung des losen Bauteils:

- Entfernen Sie die fünf Schrauben von der Motorabdeckung.
- Stellen Sie das Laufband auf 1 km/h ein.
- Stellen Sie sich auf das Laufband, halten Sie sich an den Handläufen fest und üben Sie Druck mit den Füßen aus.
- Nutze dein Körpergewicht, um Druck auszuüben.

Beobachtungsergebnisse:

- A. Wenn das Band nicht stoppt, sind beide Gurte richtig gespannt.
- B. Wenn der Riemen stoppt, sich der Poly -V-Riemen aber weiterdreht, ist der Laufriemen locker und muss nachjustiert werden.
- C. Wenn beide Riemen stoppen, der Motor aber weiterläuft, ist der Poly -V-Riemen locker und muss nachjustiert werden.

Anpassungsschritte:

1. Entfernen Sie die Schrauben der Motorabdeckung.
2. Die Einstellschrauben (M8x45) der vorderen Rolle leicht lösen. Die Spannung des

- Motorriemens mit einem Inbusschlüssel einstellen.
3. Den Poly -V-Riemen zwischen der Motorwelle und der vorderen Walze vorsichtig drehen.
 - Zu locker: Der Riemen dreht sich komplett.
 - Zu eng: Der Riemen lässt sich kaum drehen.
 - Ideale Spannung: Der Riemen dreht sich um etwa 80 %. Auf diesen Wert einstellen.
 4. Bringen Sie die Schutzabdeckung wieder an.

Faltbar

Den Verriegelungsstift entfernen und die Plattform vom Boden abheben, um die Maschine zusammenzuklappen. Anschließend den Stift wieder einschrauben, bis der Riemen sicher sitzt. Abb. 10

Angezeigt

Den Verriegelungsstift entfernen und den Kolben leicht mit dem Fuß betätigen. Den Riemenrahmen langsam zum Boden absenken. Anschließend den Verriegelungsstift wieder einschrauben, bis der Riemen sicher sitzt. Den Schalter einschalten, um die Maschine zu benutzen. Abb. 11

7. Problembeseitigung

Fehlercodes und Lösungen

E01: Kommunikationsfehler

Ursachen: Unterbrochene Kommunikation zwischen Konsole und Controller.

Aktionen:

- Überprüfen Sie alle Anschlüsse am Kabel zwischen Konsole und Controller.
- Ersetzen Sie die beschädigten Kabel.
- Tauschen Sie die Konsole/den Controller aus, wenn die Schaltkreise defekt sind.

E03: Hall-Sensor-Fehler

Ursache: Das Motordrehzahlsignal wurde länger als 3 Sekunden nicht erkannt.

Lösung:

- Stecken Sie den Sensorstecker wieder fest ein.
- Tauschen Sie den Motor aus, wenn das Problem weiterhin besteht.

E05: Überlastschutz

Ursachen:

- Riemen/Motor blockiert
- Motor-/Controllerausfall
- Falsche Eingangsspannung

Aktionen:

- Hindernisse beseitigen → Neustart.
- Tauschen Sie den Motor aus, wenn Sie ein Brummen oder einen Brandgeruch feststellen.
- Tauschen Sie den Controller aus, wenn er durchgebrannt ist. Wenden Sie sich an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec .

- Prüfen Sie, ob die Versorgungsspannung den Spezifikationen entspricht.

E12/E13: Spannungsschutz

Lösung:

- Stromzufuhr unterbrechen → Spannungsstabilität prüfen.
- Neustart → Ersetzen Sie den Treiber, falls der Fehler weiterhin besteht.

E14: Überhitzungsschutz

Aktionen:

- Entfernen Sie den Staub.
- Überprüfen Sie die Funktion des Lüfters.
- Tauschen Sie den Controller aus, falls das Problem weiterhin besteht. Wenden Sie sich an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec .

E15: Ausfall des IPM-Moduls

Auflösung:

- Strom für 2 Minuten ausschalten → Neustart.
- Tauschen Sie den Controller aus, wenn der Fehler weiterhin besteht. Wenden Sie sich an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec .

8. Technische Spezifikationen

Produkt: Drumfit flow IRIS

Produktreferenz: EU01_122462

Leistung: 1490 W

Spannung: 220-240 V~

Frequenz: 50/60 Hz

Maximales Benutzergewicht: 120 kg

Geschwindigkeit : 1-20 km/h

Lauffläche : 48 × 130 cm

Abmessungen: 1628 x 808 x 1336 mm

Gewicht: 60 kg

HC-Klasse

Zur Verbesserung der Produktqualität können sich die technischen Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung ändern.

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder die Batterie gemäß den geltenden Vorschriften getrennt vom Hausmüll entsorgt werden müssen. Wenn dieses Produkt das Ende seiner Nutzungsdauer erreicht hat, müssen Sie die Batterien entfernen und es zu einer von den örtlichen Behörden eingerichteten Sammelstelle bringen.

Detaillierte Informationen über die geeignetste Art der Entsorgung Ihrer Elektro- und Elektronikgeräte und/oder der dazugehörigen Batterien erhalten Sie bei den örtlichen Behörden.

Informationen zu nationalen Verpackungsrecyclingsystemen und deren Kennzeichnung finden Sie auf unserer Website.

Die Einhaltung der oben genannten Richtlinien trägt zum Schutz der Umwelt bei.

10. Garantie und Kundendienst

Cecotec wird gegenüber dem Endverbraucher oder Konsumenten auf jegliche Abweichungen, die zum Zeitpunkt der Lieferung des Produkts vorliegen, gemäß den in den geltenden Vorschriften festgelegten Bedingungen und Fristen reagieren.

Es wird empfohlen, die Reparaturen von Fachpersonal durchführen zu lassen.

Sollten Sie ein Problem mit dem Produkt feststellen oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec unter der Rufnummer +34 96 321 07 28.

11. Copyright

Die Urheberrechte an den Texten dieses Handbuchs liegen bei CECOTEC INNOVACIONES, SL. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, SL weder ganz noch teilweise reproduziert, in einem Datenabfragesystem gespeichert, übertragen oder auf irgendeine Weise (elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder Ähnliches) verbreitet werden.

12. Vereinfachte EU-Konformitätserklärung



Cecotec Innovaciones erklärt hiermit, dass dieses Produkt den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der geltenden EU-Verordnungen entspricht. Dieses Produkt wurde gemäß den erforderlichen Sicherheits- und Qualitätsstandards entwickelt, hergestellt und geprüft. Den vollständigen Text der EU-Konformitätserklärung finden Sie unter folgender Webadresse:
<https://storececotec.de/de/information/declaration-of-conformity>

ITALIANO

1. Parti e componenti

Figura 1

1. Montanti destro e sinistro
2. Coperchio del montante destro e sinistro
3. Montaggio del corrimano
4. Blocco di sicurezza
5. Montaggio dello schermo
6. Montaggio della console
7. Montaggio della piattaforma di corsa
8. Bottiglia di olio in silicone
9. Vite a testa emisferica esagonale M8*15
10. Vite a testa emisferica esagonale M10*45
11. Vite a testa emisferica esagonale M10*55
12. Rondella a molla M10
13. Rondella piatta M10
14. Rondella a molla M8
15. Rondella piatta M8
16. Vite autofilettante a testa svasata ST4.2*12
17. Chiave a brugola S5
18. Chiave di Allen S6
19. Chiave a croce
20. Kit di attrezzi
21. Portaborraccia sinistro
22. Portaborraccia destro
23. Cavo di alimentazione

Nota:

Le immagini di questo manuale sono rappresentazioni schematiche e potrebbero non corrispondere esattamente all'apparecchio.

2. Prima dell'uso

- Questo apparecchio ha un imballaggio progettato per proteggerlo durante il trasporto. Estrarre il prodotto dalla scatola. Conservare la scatola originale e gli altri elementi in un luogo sicuro per prevenire danni all'apparecchio qualora fosse necessario trasportarlo in futuro. Se si desidera smaltire l'imballaggio originale, assicurarsi di riciclare tutti gli elementi in modo appropriato.
- Verificare che tutte le parti e i componenti siano compresi nella scatola e in buono stato. Se uno di essi mancasse o non fosse in buone condizioni, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

Contenuto della scatola:

- Prodotto
- Manuale di istruzioni

- Non rimuovere il numero di serie del prodotto, al fine di mantenere una corretta tracciabilità dell'apparecchiatura in caso di richiesta di assistenza.

3. Montaggio

Passaggio 1:

Fig. 2

a. Collegare il cavo di uscita della console (A) al cablaggio superiore della console (a).

ATTENZIONE! Dopo aver effettuato tutti i collegamenti, inserire i cavi nel coperchio superiore del gruppo console display (3) per evitare di schiacciarli durante il montaggio.

b. Fissare il gruppo della console del display (3) al coperchio superiore della console (1) utilizzando 8 viti autofilettanti a testa svasata ST4.2×12 (12) con una chiave a croce (36). Serrare saldamente.

c. Installare il portaborraccia sinistro (21):

Agganciare la clip della staffa nella scanalatura del coperchio del montante (2).

Fissare con 4 viti autofilettanti a testa svasata ST4.2×12 (16) utilizzando una chiave a croce (19).

d. Installare il portabicchieri destro (22) in modo analogo:

Agganciare la clip nella fessura.

Fissare con 4 viti autofilettanti a testa svasata ST4.2×12 (16).

Passaggio 2:

Fig. 3

a. Collegare il cablaggio superiore della console (6) al cablaggio del corrimano (3).

b. Collegare il cablaggio centrale della console Pulse (B) al cablaggio inferiore della console Pulse (b).

c. Collegare il cablaggio centrale delle luci (E) al cablaggio inferiore delle luci (e).

ATTENZIONE! Dopo aver completato tutti i collegamenti, inserire i cavi nei tubi montanti destro e sinistro (1) per evitare di schiacciarli durante l'installazione.

d. Inserire entrambi i montanti destro e sinistro (1) nel tubo quadrato del coperchio del montante della console (2). Allineare i fori di montaggio, quindi fissare il corrimano (3) alla staffa (6) utilizzando 4 viti a testa esagonale M8×15 (9) con una chiave a brugola S5 (17).

Passaggio 3:

Fig. 4

a. Posizionare il montante destro (1) vicino alla pedana di corsa. Collegare il cablaggio della console (A) al cablaggio inferiore della console (a). Far passare i cavi collegati attraverso il foro di guida nel montante. Allineare la piastra a L del montante (1) con il tubo quadrato della base, assicurando l'allineamento dei fori.

b. Fissare con 2 viti a testa cilindrica con esagono incassato M10×45 (10), ciascuna con una rondella piatta (13) e una rondella elastica (12). Serrare con una chiave a brugola S6 (18).

c. Installare 2 viti a testa cilindrica con esagono incassato M10×55 (11) in modo analogo, ciascuna con una rondella piatta (13) e una rondella elastica (12). Serrare con la chiave a brugola S6 (18).

d. Ripetere simmetricamente per il montante sinistro (1).

e. Infine, montare il coperchio di protezione sinistro (2) e il coperchio di protezione destro (2) sui rispettivi montanti.

Passaggio 4:

Fig. 5

a. Collegare il cablaggio del corrimano (A) al cablaggio della console (a).

b. Inserire le piastre di supporto a U dei gruppi corrimano destro e sinistro (3) nei fori corrispondenti dei montanti. Allineare i fori di montaggio.

c. Per ogni lato:

- Far passare 3 viti a testa cilindrica con esagono incassato M8×15 (9) attraverso le rondelle piane (15) e le rondelle elastiche (14).

- Inserire le viti attraverso i fori dei montanti nei fori filettati dei corrimano.

- Serrare saldamente con una chiave a brugola S5 (17).

d. Inserire il blocco di sicurezza (4) nel foro della staffa del pannello di controllo.

PRECAUZIONE: Prima di collegare l'alimentazione, assicurarsi che:

- Tutte le fasi di installazione sopra descritte sono state completate con successo.
- Non sono rimasti componenti o strumenti sciolti.
- Solo dopo questi controlli, collegare il tapis roulant.

4. Funzionamento

Se avete più di 45 anni o avete problemi di salute, consultate un medico o un professionista del fitness prima di utilizzare il tapis roulant.

Prima di iniziare, familiarizzate con i comandi del tapis roulant, come l'avvio, l'arresto e la regolazione della velocità. Esercitatevi accanto alla macchina finché non ci si sente a proprio agio. Quindi posizionarsi sulle piattaforme laterali antiscivolo, tenendo i corrimano. Impostare la velocità a 1.6–3.2 km/h. Mantenere una postura eretta, guardare dritto davanti a sé e testare più volte il tapis roulant in movimento con un piede. Salite sul tapis roulant e camminate. Aumentare gradualmente la velocità fino a 3-5 km/h. Mantenere questo ritmo per circa 10 minuti prima di fermare lentamente la macchina.

Esercizio

Prima di utilizzare il tapis roulant, familiarizzare con i comandi, compresi quelli della velocità e dell'inclinazione. Utilizzatelo solo se siete sicuri della sua manipolazione.

Camminate a passo sostenuto per circa 1 chilometro, tenendo conto del vostro tempo. Questa operazione può richiedere dai 15 ai 25 minuti. Camminando a 4,8 km/h si percorre 1 km in circa 12 minuti. Una volta che vi sentite a vostro agio, aumentate gradualmente la velocità e la pendenza. Mantenete questo ritmo per 30 minuti per un allenamento efficace. Ricordate: la pazienza è fondamentale. Questo esercizio serve per la salute a lungo termine, non per ottenere risultati immediati.

Frequenza di esercizio

Pianificate 3-5 sessioni alla settimana, di 15-60 minuti ciascuna. È meglio programmare le sessioni di allenamento in anticipo. Regolate la velocità e l'inclinazione per controllare l'intensità. Iniziate senza pendenza e aumentate gradualmente per intensificare l'allenamento.

Volume di allenamento

Metodo Express: Eseguire un allenamento efficiente di 15-20 minuti. Riscaldare a 4,8 km/h per 2 minuti, quindi aumentare progressivamente la velocità a intervalli di 2 minuti. Trovate un ritmo impegnativo ma gestibile. Se necessario, regolare l'inclinazione per aumentare l'intensità. Terminare con 4 minuti di decelerazione graduale. Se aumentare la velocità risulta difficile, aumentate l'intensità aumentando lentamente l'inclinazione; anche piccole regolazioni aumentano significativamente lo sforzo. Questo metodo massimizza il consumo calorico.

Metodo Brucia Calorie: Progettato per un reale dispendio energetico. Riscaldatevi a 4-4,8 km/h per 5 minuti, quindi aumentate la velocità di 0,3 km/h ogni 2 minuti, fino a raggiungere un'andatura che vi sfidi a mantenerla per 45 minuti. Per intensificare, mantenete questa velocità durante un programma televisivo di un'ora: aumentate di 0,3 km/h durante le interruzioni pubblicitarie e tornate alla velocità di base alla ripresa del programma. Questo sfrutta gli intervalli pubblicitari per i picchi di frequenza cardiaca, ottimizzando il consumo di calorie. Concludere con 4 minuti di decelerazione.

Uso del tapis roulant

Display della console

Fig. 5

1. Finestra Tempo/Frequenza cardiaca: Visualizza la durata dell'esercizio o la frequenza cardiaca. L'icona corrispondente si accende quando viene visualizzato ciascun parametro.
2. Finestra di velocità: Visualizza la velocità corrente.
3. Finestra di inclinazione: Indica il livello di inclinazione.
4. Finestra Distanza/Calorie: Visualizza la distanza percorsa o le calorie bruciate. Per ogni parametro si accende l'icona corrispondente.

Funzioni delle icone touch

1. Icona touch "P" (Programma): Passare da un programma all'altro: P01-P15,

- modalità BRUCIA GRASSI e MANUALE.
2. Icona touch "M" (Modalità):
 - Modalità Standby: Commuta le modalità di conto alla rovescia: CONTO ALLA ROVESCIA DEL TEMPO, CONTO ALLA ROVESCIA DELLA DISTANZA, CONTO ALLA ROVESCIA DELLE CALORIE, MANUALE.
 - Modalità di misurazione del grasso corporeo: Modificare i parametri: GENERO → ETÀ → ALTEZZA → PESO.
 3. Velocità ▲/▼: Regolare la velocità durante l'allenamento o i parametri durante la configurazione.
 4. Velocità (3/6/9/12): Tast di selezione rapida della velocità.
 5. Inclinazione ▲/▼: Regolare i livelli di pendenza durante l'allenamento o i parametri durante la configurazione.
 6. Inclinazione (3/6/9/12): Tasti di selezione rapida dell'inclinazione.

Un segnale acustico conferma la pressione di tasti validi. Un tono continuo indica i limiti dei parametri. Nessun suono per le voci non valide.

Funzioni principali

Accensione: Tutti i display si illuminano per 2 secondi prima di entrare in modalità standby.

Avvio rapido (modalità manuale)

Accendere la chiave di sicurezza → Premere START → Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, il tapis roulant si avvia alla velocità minima.

Impostare la velocità/inclinazione con VELOCITÀ ▲/▼ o INCLINAZIONE ▲/▼. Premere STOP per fermarsi.

Modalità conto alla rovescia

Premere "M" per selezionare: conto alla rovescia di TEMPO/DISTANZA/CALORIE.

Impostare il valore target con VELOCITÀ ▲/▼ o INCLINAZIONE ▲/▼ (valori predefiniti lampeggianti).

Premere START → Il tapis roulant si avvia dopo un conto alla rovescia di 3 secondi. Si ferma automaticamente quando il conto alla rovescia arriva a 0.

Modalità Programma

Premere "P" per selezionare i programmi integrati (P01-P15).

Impostare la durata con VELOCITÀ ▲/▼ (finestra "TEMPO" lampeggiante).

Il programma è suddiviso in 16 segmenti (durata = tempo impostato ÷ 16).

Dopo l'AVVIO, il tapis roulant regola automaticamente la velocità/inclinazione per segmento. Premere STOP per terminare prima.

Fine della formazione: Display lampeggiante + 15 bip → Tutti i dati vengono ripristinati in standby.

Misurazione della frequenza cardiaca

Tenere il corrimano per più di 5 secondi → Il display "PULSE" visualizza la frequenza cardiaca.

Per una maggiore precisione: Misurare in piedi, tenere premuto per ≥30 secondi.

Nota: I dati servono solo come riferimento per l'addestramento, non per la diagnosi medica.

Misura del grasso corporeo

In standby, premere "PROGRAMMA" fino a visualizzare "FAT".

Premere "MODE" per modificare i parametri (GENERE/ANZIANITA'/ALTEZZA/PESO), indicati come F-1 → F-4.

Impostare i valori con SPEED ▲/▼ o TILT ▲/▼.

Premere nuovamente "MODE" → Visualizza i valori "F-5" e "...".

Tenere il corrimano → La percentuale di grasso corporeo viene visualizzata in 5 secondi.

Schermata di entrata dei parametri e intervalli di configurazione

Parametro	Valore predefinito	Intervallo di configurazione	Nota bene
Genero (-1-)	0 (Uomo)	0-1	0=Uomo, 1=Donna
Età (-2-)	25 anni	10-99 anni	
Altezza (-3-)	170 CM	100-240 CM	
Peso (-4-)	70 KG	20-160 KG	

Indice di massa corporea (BMI) di riferimento

IMC	Classificazione
<19	Sottopeso
19-26	Normale
27-30	Sovrappeso
30	Obesità

Modalità di sospensione

Dopo 10 minuti di inattività, il sistema passa in modalità di sospensione, spegnendo tutti i display.

Premere una qualsiasi icona touch per riattivarla.

Funzione chiave di sicurezza

La disconnessione della chiave di sicurezza arresta immediatamente il tapis roulant, cancella tutti i dati e visualizza "--" nelle finestre.

La chiave di sicurezza deve essere attivata per tutte le operazioni normali.

Parametri di allenamento: Intervalli di schermate e configurazione

Parametro	Intervallo di visualizzazione	Predefinito Manuale	Programma predefinito	Intervallo di configurazione
Velocità	1-18 KM	-----	-----	1-18 KM
Inclinazione	0-18%	0%	-----	0-18%
Tempo	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
Distanza	0,00 KM-99,9 KM	1.00 KM	-----	0,5 KM-99,9 KM
Calorie	0 Kcal-99 Kcal	50 Kcal	-----	10 Kcal-9990 Kcal

Programmazione della velocità e dell'inclinazione per segmento di allenamento

Questa tabella mostra come vengono regolate la velocità e la pendenza per ogni segmento dei programmi di allenamento.

Programma	Tempo/programma	Tempo totale di impostazione ÷ 16 = Tempo di esecuzione per segmento															
P01	Velocità	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Inclinazione	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Velocità	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Inclinazione	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Velocità	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Inclinazione	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Velocità	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Inclinazione	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Velocità	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Inclinazione	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Velocità	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Inclinazione	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Velocità	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Inclinazione	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Velocità	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Inclinazione	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P09	Velocità	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Inclinazione	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Velocità	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Inclinazione	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	3
P11	Velocità	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	3
	Inclinazione	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Velocità	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Inclinazione	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Velocità	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Inclinazione	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Velocità	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Inclinazione	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4

	e																
P15	Velocità	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Inclinazion e	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Collegamento della musica tramite Bluetooth

1. Attivare il Bluetooth su smartphone.
2. Cercare e collegare il nome della connessione Bluetooth del tapis roulant.
3. Una volta accoppiata, è possibile riprodurre la musica direttamente attraverso il sistema audio.

Linee guida di sicurezza e velocità per l'esercizio fisico

Prima di iniziare una qualsiasi routine di esercizi, consultare un professionista del fitness qualificato. Vi consiglieranno la frequenza, l'intensità e la durata adeguate in base alla vostra età e alle vostre condizioni fisiche.

ATTENZIONE: Interrompere IMMEDIATAMENTE l'esercizio fisico se si verifica:

- Stanchezza o dolore al petto
- Battito cardiaco irregolare
- Respiro corto
- Vertigini
- Qualsiasi altro disagio
- Riprendere la formazione solo dopo aver consultato un professionista.

Riferimento selezione velocità

Note importanti sulla sicurezza:

1. Controlli pre-esercizio
 - Accertarsi che il tapis roulant sia acceso.
 - Verificare che la chiave di sicurezza funzioni correttamente.
2. Procedura di emergenza
 - Rimuovere la chiave di sicurezza per arrestare immediatamente il tapis roulant.
 - Reinserrire la chiave per resettare il sistema e seguire le istruzioni.
3. Avviso di servizio
 - NON tentare di smontare o riparare l'apparecchiatura.
 - Contattare Cecotec per la manutenzione per evitare danni all'apparecchiatura.

5. Informazioni relative all'allenamento

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- **Riscaldamento:** consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento

della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 6

- **Allenamento:** si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti.

Nota bene: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti. Fig. 7

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

Routine di allenamento

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

6. Pulizia e manutenzione

ATTENZIONE: Scollegare sempre la spina del tapis roulant prima di procedere alla pulizia o alla manutenzione.

Pulizia quotidiana

- Rimuovere regolarmente la polvere per evitare che si accumuli.
- Per pulire la superficie esterna, utilizzare un panno morbido e asciutto.

Superficie del tapis roulant

- Pulire con un panno umido e un detergente delicato.
- Evitare il contatto con l'acqua sui componenti elettrici e sulla parte inferiore del tapis roulant.

Revisione calzatura

- Assicurarsi che le scarpe siano pulite per evitare di danneggiare il tapis roulant e la piattaforma.

Intervalli di utilizzo

- Per prolungare la durata del tapis roulant, spegnerlo dopo 2 ore di utilizzo continuo e lasciarlo riposare per 10 minuti prima di riprenderlo.

Regolazione della tensione del tapis roulant

- Troppo sciolto: Può causare slittamenti durante il funzionamento.
- Troppo teso: Può ridurre l'efficienza del motore e accelerare l'usura di rulli e cinghie.
- Tensione adeguata: Il tapis roulant deve sollevarsi da 50 a 75 mm dal pavimento quando viene tirato su dai lati.

ATTENZIONE:

- Scollegare sempre la spina del tapis roulant prima di rimuovere il coperchio del motore.

- Eseguire la manutenzione annuale: Spolverare il motore almeno una volta all'anno.

Tapis roulant e lubrificazione specializzata

Componenti prelubrificati

- Il tapis roulant e la piattaforma sono pre-lubrificati per garantire prestazioni ottimali.

Programma di manutenzione

- Uso leggero (meno di 3 ore a settimana): Lubrificare annualmente.
- Uso moderato (3-5 ore/settimana): Lubrificare ogni 6 mesi.
- Uso intensivo (più di 5 ore a settimana): Lubrificare trimestralmente.

Protocollo di ispezione

- Controllare regolarmente la superficie della piattaforma.
- Contatta il Servizio di Assistenza Tecnica Ufficiale Cecotec se si riscontrano danni.

Allineamento e regolazione della tensione del tapis roulant

Per ottimizzare le prestazioni del tapis roulant e garantirne la sicurezza, è essenziale mantenere un allineamento e una tensione adeguati. Seguite queste linee guida per mantenere la cintura in condizioni ideali:

1. Assicurarsi che il tapis roulant si trovi su una superficie piana.
2. Impostare la velocità a 6-8 km/h e osservare il movimento del tapis roulant.
3. Se il tapis roulant si sposta verso destra:
 - Serrare la vite destra ruotandola di ½ giro in senso orario.
 - Serrare la vite sinistra ruotandola di ½ giro in senso antiorario per allentarla.
 - Vedere la figura 8.
4. Se il tapis roulant si sposta verso sinistra:
 - Serrare la vite sinistra ruotandola di ½ giro in senso orario.
 - Serrare la vite destra ruotandola di ½ giro in senso antiorario per allentarla.
 - Vedere la figura 9.
5. Verifica dopo la regolazione
 - Far scorrere nuovamente la cinghia a 6-8 km/h per verificare l'allineamento.
 - Effettuare ulteriori regolazioni se necessario (utilizzare piccoli incrementi per garantire la precisione).

Nota:

- Figura 8: Il tapis roulant è regolato a sinistra.
- Figura 9: Il tapis roulant è regolato a destra.

Regolazione della tensione della cinghia Poly-V

Con l'uso prolungato, la cinghia Poly-V può allentarsi a causa dell'usura. Una regolazione corretta è fondamentale per garantire un funzionamento sicuro.

- Come rilevare l'allentamento: Se si nota un'esitazione al momento dell'accensione, ciò potrebbe indicare che la cinghia di trasmissione o la cinghia Poly-V sono allentate e devono essere controllate.

Metodo per l'identificazione del componente sciolto:

- Rimuovere le cinque viti dal coperchio del motore.
- Impostare il tapis roulant a 1 km/h.
- In piedi sul tapis roulant, afferrare i corrimano e fare pressione con i piedi.
- Usare il peso del corpo per esercitare pressione.

Risultati dell'osservazione:

- A. Se la cinghia non si ferma, entrambe le cinghie sono tese correttamente.
- B. Se il tapis roulant si ferma, ma la cinghia Poly-V continua a muoversi, la cinghia di scorrimento è allentata e deve essere regolata.
- C. Se entrambe le cinghie si fermano, ma il motore continua a funzionare, la cinghia Poly-V è allentata e deve essere regolata.

Fasi di regolazione:

1. Rimuovere le viti dal coperchio del motore.
2. Allentare leggermente le viti di regolazione (M8x45) del rullo anteriore. Utilizzare una chiave esagonale per regolare la tensione della cinghia del motore.
3. Ruotare delicatamente la cinghia Poly-V tra l'albero motore e il rullo anteriore.
 - Troppo allentato: la cinghia ruota completamente.
 - Troppo stretto: la cinghia non ruota quasi per niente.
 - Tensione ideale: la cinghia gira all'80% circa. Regolarsi su questo livello.
4. Riposizionare il coperchio di protezione.

Ripiegamento

Rimuovere il perno di bloccaggio e sollevare il telaio da terra per chiuderlo. Quindi riavvitare il perno fino a fissare saldamente il nastro. Fig. 10

Apertura

Rimuovere il perno di bloccaggio e premere leggermente il pistone con il piede. Abbassare lentamente il telaio del tapis roulant a terra. Quindi riavvitare il perno fino a fissare saldamente il nastro. Portare l'interruttore in posizione di accensione e procedere all'uso. Fig. 11

7. Risoluzione dei problemi

Codici di errore e possibili soluzioni

E01: Guasto nella comunicazione

Cause: Comunicazione interrotta tra la console e il controllore.

Azioni:

- Ispezionare tutti i connettori del cavo dalla console al controller.
- Sostituire i cavi danneggiati.
- Sostituire la console/controller se i circuiti sono difettosi.

E03: Malfunzionamento del sensore Hall

Causa: Segnale di velocità del motore non rilevato per più di 3 secondi.

Soluzione:

- Reinscrivere saldamente la spina del sensore.
- Se il problema persiste, sostituire il motore.

E05: Protezione contro il sovraccarico

Cause:

- Tapis roulant/motore bloccati
- Guasto motore/centralina
- Ingresso di tensione errato

Azioni:

- Rimuovere le ostruzioni → Riavviare.
- Sostituire il motore se si avverte un ronzio/odore di bruciato.
- Sostituire il regolatore se è bruciato. Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.
- Verificare che la tensione dell'alimentatore sia conforme alle specifiche.

E12/E13: Protezione di tensione

Soluzione:

- Spegnerne l'alimentazione → Controllare la stabilità della tensione.
- Riavviare → Sostituire il driver se l'errore persiste.

E14: Protezione contro il surriscaldamento

Azioni:

- Eliminare gli accumuli di polvere.
- Controllare il funzionamento della ventola.
- Se non si riesce a risolvere il problema, sostituire il controllore. Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

E15: Guasto modulo IPM

Soluzione:

- Spegnerne per 2 minuti → Riavviare.
- Se l'errore persiste, sostituire il controller. Contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

8. Specifiche tecniche

Prodotto: Drumfit flow IRIS

Codice prodotto: EU01_122462

Potenza: 1490 W

Tensione: 220-240 V~

Frequenza: 50/60 Hz

Peso massimo utente: 120 kg.

Velocità: 1- 20 km / h

Superficie da corsa: 48 × 130 cm

Dimensioni: 1628 × 808 × 1336 mm

Peso: 60 kg

Classe HC

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

Fabbricato in Cina | Progettato in Spagna

9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche

Questo simbolo indica che, in conformità con le normative vigenti, il prodotto e/o le pile/batterie devono essere smaltite separatamente dai rifiuti domestici. Quando questo prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, è necessario rimuovere le pile/batterie/accumulatori e portarlo in un punto di raccolta designato dalle autorità locali. Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le pile/batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali. Le informazioni sui sistemi nazionali di riciclaggio degli imballaggi sono disponibili sul nostro sito web.

Il rispetto delle linee guida di cui sopra aiuterà a proteggere l'ambiente.

10. Garanzia e supporto tecnico

Cecotec sarà responsabile nei confronti dell'utente finale o del consumatore per qualsiasi difetto di conformità esistente al momento della consegna del prodotto nei termini, condizioni e scadenze stabilite dalla normativa vigente.

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

Se riscontra un problema con il prodotto o per qualsiasi domanda, la invitiamo a contattare il servizio di Assistenza Tecnica ufficiale Cecotec al numero +34 96 321 07 28.

11. Copyright

I diritti di proprietà intellettuale dei testi di questo manuale appartengono a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tutti i diritti riservati. Il contenuto di questa pubblicazione non può essere, in tutto o in parte, riprodotto, archiviato in un sistema di recupero, trasmesso o distribuito con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o simile) senza la previa autorizzazione di CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

12. Dichiarazione di conformità UE semplificata



Con la presente, Cecotec Innovaciones dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni pertinenti delle normative applicabili nell'Unione Europea. Questo prodotto è stato progettato, fabbricato e testato per soddisfare gli standard di sicurezza e qualità richiesti. Il testo completo della Dichiarazione di Conformità UE è disponibile al seguente link:

<https://storececotec.it/it/information/declaration-of-conformit>

PORTUGUÊS

1. Peças e componentes

Figura 1

1. Montantes direito e esquerdo
2. Tampa dos montantes direito e esquerdo
3. Montagem do corrimão
4. Trava de segurança
5. Montagem do painel
6. Conjunto da consola
7. Conjunto da plataforma de corrida
8. Frasco de óleo de silicone
9. Parafuso de cabeça semirredonda hexagonal M8*15
10. Parafuso de cabeça semirredonda hexagonal M10*45
11. Parafuso de cabeça semirredonda hexagonal M10*55
12. Arruela elástica M10
13. Arruela plana M10
14. Arruela elástica M8
15. Arruela plana M8
16. Parafuso auto-roscante de cabeça escareada ST4.2*12
17. Chave Allen S5
18. Chave Allen S6
19. Chave cruzada
20. Kit de ferramentas
21. Porta-copos esquerdo
22. Porta-copos direito
23. Cabo de alimentação

Nota:

Os gráficos deste manual são representações esquemáticas e podem não corresponder exatamente ao produto.

2. Antes de utilizar

- Este aparelho vem numa embalagem concebida para o proteger durante o transporte. Retire o aparelho da caixa. Pode guardar a caixa original e outros elementos da embalagem num local seguro para evitar danos no aparelho, caso precise de o transportar no futuro. Se desejar deitar fora a embalagem original, certifique-se de que recicla todos os elementos corretamente.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estão incluídos e em bom estado. Se algum estiver em falta ou não estiver em bom estado, contacte imediatamente o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

Conteúdo da caixa:

- Produto
- Manual de instruções

- Não remova o número de série do produto, para poder manter uma rastreabilidade correta do seu equipamento caso solicite assistência.

3. Montagem

Passo 1:

Fig. 2

a. Ligue o cabo de saída da consola (A) ao conjunto de cabos superior da consola (a).

CUIDADO! Após realizar todas as ligações, introduza os cabos na tampa superior da montagem da consola do ecrã (3) para evitar que fiquem presos durante a montagem.

b. Fixe a Montagem da Consola do Ecrã (3) à tampa superior da Consola (1) utilizando 8 parafusos auto-roscantes de cabeça escareada ST4.2×12 (12) com uma chave de cruz (36). Aperte firmemente.

c. Instale o suporte para copos esquerdo (21):

Engate o clipe do suporte na ranhura da tampa dos montantes (2).

Prenda com 4 parafusos auto-roscantes de cabeça escareada ST4.2×12 (16) usando uma chave de cruz (19).

d. Instale o suporte para copos direito (22) de forma semelhante:

Engate o clipe na ranhura.

Prenda com 4 parafusos auto-roscantes de cabeça escareada ST4.2×12 (16).

Passo 2:

Fig. 3

a. Ligue o conjunto de cabos superior da consola (6) ao conjunto de cabos do corrimão (3).

b. Una o conjunto de cabos médio do Pulso da Consola (B) ao conjunto de cabos inferior do Pulso (b).

c. Acople o conjunto de cabos médio da Luz (E) ao conjunto de cabos inferior da Luz (e).

CUIDADO! Após concluir todas as ligações, insira os cabos nos tubos dos montantes direito e esquerdo (1) para evitar que fiquem presos durante a instalação.

d. Insira os montantes direito e esquerdo (1) no tubo quadrado da tampa dos montantes da consola (2). Alinhe os orifícios de montagem e, em seguida, fixe o corrimão (3) à consola (6) utilizando 4 parafusos de cabeça semiesférica hexagonal M8×15 (9) com uma chave Allen S5 (17).

Passo 3:

Fig. 4

a. Coloque o montante direito (1) perto da plataforma deslizante. Ligue o conjunto de cabos da consola (A) ao conjunto de cabos inferior da consola (a). Passe os cabos ligados através

do orifício guia do montante. Alinhe a placa em forma de L do montante (1) com o tubo quadrado da base, garantindo o alinhamento dos orifícios.

b. Prenda com 2 parafusos de cabeça semiesférica hexagonal M10×45 (10), cada um com uma anilha plana (13) e uma anilha elástica (12). Aperte usando uma chave Allen S6 (18).

c. Instale 2 parafusos de cabeça semiesférica hexagonal M10×55 (11) de forma semelhante, cada um com uma anilha plana (13) e uma anilha elástica (12). Aperte com a chave Allen S6 (18).

d. Repita simetricamente para o montante esquerdo (1).

e. Por fim, coloque a tampa de proteção esquerda (2) e a tampa de proteção direita (2) nos respetivos montantes.

Passo 4:

Fig. 5

a. Ligue o conjunto de cabos do corrimão (A) ao conjunto de cabos da consola (a).

b. Insira as placas de suporte em forma de U dos suportes do corrimão esquerdo e direito (3) nos orifícios correspondentes dos montantes. Alinhe os orifícios de montagem.

c. Para cada lado:

- Passe 3 parafusos de cabeça semiesférica hexagonal M8×15 (9) através das anilhas planas (15) e anilhas elásticas (14).

- Insira os parafusos através dos orifícios dos montantes nos orifícios roscados dos corrimãos.

- Aperte firmemente com uma chave Allen S5 (17).

d. Insira o fecho de segurança (4) no orifício do suporte do painel de controlo.

CUIDADO: Antes de ligar a alimentação, certifique-se de que:

- Todas as etapas de instalação anteriores foram concluídas corretamente.
- Não há componentes ou ferramentas soltas.
- Somente após essas verificações, ligue a esteira.

4. Funcionamento

Se tiver mais de 45 anos ou problemas de saúde, consulte um médico ou profissional de fitness antes de utilizar a passadeira.

Antes de começar, familiarize-se com os controlos da esteira, como iniciar, parar e ajustar a velocidade. Pratique ao lado da máquina até se sentir confortável. Em seguida, suba nas plataformas laterais antiderrapantes, segurando os corrimãos. Ajuste a velocidade para 1,6–3,2 km/h. Mantenha uma postura ereta, olhe para a frente e experimente a esteira em movimento com um pé várias vezes. Suba na esteira e caminhe. Aumente gradualmente a velocidade para 3–5 km/h. Mantenha esse ritmo por cerca de 10 minutos antes de parar a máquina lentamente.

Exercício

Familiarize-se com os controlos antes de usar a esteira, incluindo velocidade e inclinação. Use-a somente quando estiver seguro de seu manuseio.

Caminhe a um ritmo constante durante aproximadamente 1 km, anotando o tempo. Isto pode demorar entre 15 a 25 minutos. Caminhar a 4,8 km/h permitirá percorrer 1 km em cerca de 12 minutos. Quando se sentir confortável, aumente gradualmente a velocidade e a inclinação. Mantenha este ritmo durante 30 minutos para um exercício eficaz. Lembre-se: paciência é fundamental. Este exercício é para a saúde a longo prazo, não para resultados imediatos.

Frequência do exercício

Planeje 3 a 5 sessões por semana, de 15 a 60 minutos cada. É melhor programar os treinos com antecedência. Ajuste a velocidade e a inclinação para controlar a intensidade. Comece sem inclinação e aumente gradualmente para intensificar o treino.

Volume de treino

Método Expresso: Faça um treino eficiente de 15 a 20 minutos. Aqueça a 4,8 km/h durante 2 minutos, depois aumente progressivamente a velocidade em intervalos de 2 minutos. Encontre um ritmo desafiante, mas controlável. Se necessário, ajuste a inclinação para aumentar a intensidade. Termine com 4 minutos de desaceleração gradual. Se aumentar a velocidade for difícil, aumente a intensidade elevando lentamente a inclinação; mesmo pequenos ajustes aumentam significativamente o esforço. Este método maximiza a queima de calorias.

Método de queima de calorias: Concebido para um verdadeiro gasto energético.

Aqueça a 4–4,8 km/h durante 5 minutos, depois aumente a velocidade em 0,3 km/h a cada 2 minutos até atingir um ritmo que o desafie e mantê-lo durante 45 minutos. Para intensificar, mantenha esta velocidade durante um programa de televisão de uma hora: aumente 0,3 km/h durante os intervalos comerciais e volte à velocidade base quando o programa recommençar. Isto aproveita os intervalos dos anúncios para picos de frequência cardíaca, otimizando o consumo de calorias. Conclua com 4 minutos de desaceleração.

Utilização da passadeira

Funções do ecrã

Fig. 5

1. Janela de tempo/frequência cardíaca: mostra a duração do exercício ou a frequência cardíaca. O ícone correspondente acende ao mostrar cada parâmetro.
2. Janela de velocidade: mostra a velocidade atual.
3. Janela de inclinação: Indica o nível de inclinação.
4. Janela Distância/Calorias: Mostra a distância percorrida ou as calorias queimadas. O ícone correspondente acende para cada parâmetro.

Funções dos ícones táteis

1. Ícone tátil "P" (Programa): Alterna entre os programas: P01-P15, QUEIMA DE GORDURA e modo MANUAL.
2. Ícone tátil «M» (Modo):

3. Modo de espera: Alterna os modos de contagem regressiva: CONTAGEM REGRESSIVA DE TEMPO, CONTAGEM REGRESSIVA DE DISTÂNCIA, CONTAGEM REGRESSIVA DE CALORIAS, MANUAL.
 - Modo de medição de gordura corporal: Alterna os parâmetros: GÉNERO → IDADE → ALTURA → PESO.
 - Velocidade ▲/▼: Ajusta a velocidade durante os treinos ou os parâmetros durante a configuração.
4. Velocidade (3/6/9/12): Botões de seleção rápida de velocidade.
5. Inclinação ▲/▼: Ajusta os níveis de inclinação durante os treinos ou os parâmetros durante a configuração.
6. Inclinação (3/6/9/12): Botões de seleção rápida da inclinação.

Um sinal sonoro confirma as teclas pressionadas válidas. Um tom contínuo indica limites de parâmetros. Não há som para entradas inválidas.

Funções principais

Ligar: Todos os ecrãs acendem durante 2 segundos antes de entrarem em modo de espera.

Início rápido (modo manual)

Ligue a chave de segurança → Pressione INÍCIO → Após uma contagem regressiva de 3 segundos, a esteira começa na velocidade mínima. Ajuste a velocidade/inclinação com VELOCIDADE ▲/▼ ou INCLINAÇÃO ▲/▼. Pressione PARAR para parar.

Modo de contagem regressiva

Pressione "M" para selecionar: contagem regressiva de TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS. Defina o valor alvo com VELOCIDADE ▲/▼ ou INCLINAÇÃO ▲/▼ (valores predefinidos a piscar). Pressione INÍCIO → A esteira começa após uma contagem regressiva de 3 segundos. Ela para automaticamente quando a contagem regressiva chega a 0.

Modo Programa

Pressione "P" para selecionar programas integrados (P01-P15). Defina a duração com VELOCIDADE ▲/▼ (janela "TEMPO" a piscar). O programa é dividido em 16 segmentos (duração = tempo definido ÷ 16). Após INICIAR, a esteira ajusta automaticamente a velocidade/inclinação por segmento. Pressione PARAR para terminar o e antes. Fim do treino: Ecrã a piscar + 15 bipes → Todos os dados são repostos para espera.

Medição da frequência cardíaca

Segure os corrimãos por mais de 5 segundos → O ecrã "PULSE" mostra a frequência cardíaca. Para maior precisão: Meça enquanto estiver parado, mantenha por ≥30 segundos.

Nota: Os dados são apenas para referência de treino, não para diagnósticos médicos.

Medição da gordura corporal

Em modo de espera, pressione "PROGRAM" até que "FAT" apareça. Pressione "MODE" para alterar os parâmetros (GÉNERO/IDADE/ALTURA/PESO), mostrados como F-1 → F-4.

Ajuste os valores com VELOCIDADE ▲/▼ ou INCLINAÇÃO ▲/▼.

Pressione "MODE" novamente → Mostra os valores "F-5" e "...".

Segure os corrimãos → A percentagem de gordura corporal aparece em 5 segundos.

Ecrã de introdução de parâmetros e intervalos de configuração

Parâmetro	Valor predefinido	Intervalo de configuração	Notas
Género (-1-)	0 (Masculino)	0-1	0=Homem, 1=Mulher
Idade (-2-)	25 anos	10-99 anos	
Altura (-3-)	170 cm	100-240 cm	
Peso (-4-)	70 kg	20-160 KG	

Referência do Índice de Massa Corporal (IMC)

IMC	Classificação
<19	Baixo peso
19-26	Normal
27-30	Excesso de peso
>30	Obesidade

Modo de suspensão

O sistema entra em modo de suspensão após 10 minutos de inatividade, desligando todos os ecrãs.

Pressione qualquer ícone tátil para reativá-lo.

Função da chave de segurança

Desligar a chave de segurança interrompe imediatamente a fita, apaga todos os dados e exibe "--" nas janelas.

É necessário que a chave de segurança esteja conectada para todas as operações normais.

Parâmetros de treino: Intervalos de ecrãs e configuração

Parâmetro	Intervalo do ecrã	Padrão Manual	Padrão Programa	Intervalo de configuração
Velocidade	1-18 KM	-----	-----	1-18 KM
Inclinação	0-18	0	-----	0-18%
Tempo	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
Distância	0,00 km-99,9 km	1,00 KM	-----	0,5 KM-99,9 KM
Calorias	0 Kcal-9999 Kcal	50 Kcal	-----	10 Kcal-9990 Kcal

Programação de velocidade e inclinação por segmento de treino

Esta tabela reflete como a velocidade e a inclinação são ajustadas em cada segmento dos programas de treino.

Programa	Tempo/Programa	Tempo total definido ÷ 16 = Tempo de execução por segmento															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Velocidade	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Inclinação	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Velocidade	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Inclinação	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Velocidade	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Inclinação	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Velocidade	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Inclinação	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Velocidade	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Inclinação	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Velocidade	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Inclinação	3	5	5	5	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2
P07	Velocidade	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Inclinação	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Velocidade	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Inclinação	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Velocidade	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Inclinação	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Velocidade	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Inclinação	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Velocidade	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Inclinação	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Velocidade	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Inclinação	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Velocidade	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Inclinação	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Velocidade	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Inclinação	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Velocidade	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Inclinação	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Ligar música através da conectividade Bluetooth

1. Ative o Bluetooth no seu dispositivo móvel.
2. Procure e ligue-se ao nome da conectividade Bluetooth da passadeira.
3. Depois de emparelhado, poderá reproduzir música diretamente através do sistema de áudio da passadeira.

Guias de segurança e velocidade para o exercício

Antes de iniciar qualquer rotina de exercícios, consulte um profissional de fitness qualificado. Ele irá recomendar a frequência, intensidade e duração adequadas de acordo com a sua idade e condição física.

AVISO: INTERROMPA O EXERCÍCIO IMEDIATAMENTE se sentir:

- Opressão ou dor no peito
- Batimentos cardíacos irregulares
- Falta de ar
- Tonturas
- Qualquer outro mal-estar
- Retome o treino apenas após consultar um profissional.

Referência para seleção de velocidade

Notas importantes de segurança:

1. Verificações pré-exercício
 - Certifique-se de que a esteira esteja ligada.
 - Verifique se a chave de segurança está a funcionar corretamente.
2. Procedimento de emergência
 - Retire a chave de segurança para parar a esteira imediatamente.
 - Reinsira a chave para reiniciar o sistema e siga as instruções.
3. Aviso de manutenção
 - NÃO tente desmontar ou reparar o equipamento.
 - Contacte a Cecotec para manutenção e assim evitar danos ao equipamento.

5. Informações relativas ao exercício

Um treino correto deve ser composto pelas seguintes etapas:

- **Aquecimento:** consiste numa sessão de alongamentos e exercícios de baixa intensidade com uma duração de 5 a 10 minutos. Um aquecimento correto proporciona um aumento da temperatura corporal, da frequência cardíaca e da circulação, o que favorece a preparação para o exercício. Fig. 6
- **Treino:** trata-se de uma sessão de exercícios com duração de 20 a 30 minutos. Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha a frequência cardíaca elevada por mais de 20 minutos. Fig. 7
- **Arrefecimento:** alongue-se durante 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 6

Rotina de exercício

Para manter ou melhorar a sua forma física, faça três sessões de exercício por semana, com pelo menos um dia de descanso entre cada sessão. Após vários meses de exercício, pode aumentar o número de sessões semanais para cinco. Para obter os melhores resultados, deve ser constante na prática de exercício.

6. Limpeza e manutenção

AVISO: Desligue sempre a passadeira antes de realizar qualquer limpeza ou manutenção.

Limpeza diária

- Remova o pó regularmente para evitar acúmulos.
- Use um pano macio e seco para a limpeza diária.

Superfície da esteira

- Limpe com um pano húmido e detergente suave.
- Evite o contacto com água nos componentes elétricos e na parte inferior da esteira.

Verificação do calçado

- Certifique-se de que os sapatos estejam limpos para evitar danos à esteira e à plataforma.

Intervalos de utilização

- Para prolongar a vida útil da esteira, desligue a máquina após 2 horas de uso contínuo e deixe-a descansar por 10 minutos antes de retomar.

Ajuste da tensão da esteira

- Muito frouxa: pode causar deslizamentos durante o funcionamento.
- Muito tensa: pode reduzir a eficiência do motor e acelerar o desgaste dos rolos/esteira.
- Tensão adequada: A esteira deve levantar entre 50 e 75 mm do chão quando puxada para cima pelas laterais.

AVISOS:

- Desligue sempre a esteira antes de remover a tampa do motor.
- Faça manutenção anual: Aspire o pó do motor pelo menos uma vez por ano.

Esteira e lubrificação especializada

Componentes pré-lubrificadas

- A esteira e a plataforma são pré-lubrificadas para um desempenho ideal.

Programa de manutenção

- Utilização leve (menos de 3 horas/semana): Lubrifique anualmente.
- Utilização moderada (3-5 horas/semana): Lubrifique a cada 6 meses.
- Utilização intensa (mais de 5 horas/semana): Lubrifique trimestralmente.

Protocolo de inspeção

- Verifique regularmente a superfície da plataforma.
- Contacte o Serviço de Assistência Técnica Oficial da Cecotec se observar danos.

Alinhamento e ajuste da tensão da esteira

Para otimizar o desempenho da esteira e garantir a sua segurança, é essencial manter o alinhamento e a tensão adequados. Siga estas orientações para manter a esteira em condições ideais:

1. Certifique-se de que a esteira esteja sobre uma superfície nivelada.
2. Ajuste a velocidade para 6-8 km/h e observe o movimento da esteira.
3. Se a esteira se deslocar para a DIREITA:
 - Ajuste o parafuso DIREITO girando-o ½ volta no sentido horário para apertar.
 - Ajuste o parafuso ESQUERDO girando-o ½ volta no sentido anti-horário para afrouxar.
 - Consulte a figura 8.
4. Se a correia se deslocar para a ESQUERDA:
 - Ajuste o parafuso ESQUERDO girando-o ½ volta no sentido horário para apertar.
 - Ajuste o parafuso DIREITO girando-o ½ volta no sentido anti-horário para afrouxar.
 - Consulte a figura 9.
5. Verificação após o ajuste
 - Faça a esteira funcionar novamente a 6-8 km/h para verificar o alinhamento.
 - Faça ajustes adicionais, se necessário (use pequenos incrementos para maior precisão).

Nota:

- Figura 8: A esteira é ajustada para a esquerda.
- Figura 9: A esteira é ajustada para a direita.

Ajuste da tensão da correia Poly-V

Com o uso prolongado, a correia Poly-V pode ficar frouxa devido ao desgaste. É fundamental ajustá-la adequadamente para garantir um funcionamento seguro.

- Como detectar o afrouxamento: Se notar hesitações ao pisar, isso pode indicar que a correia da esteira ou a Poly-V estão frouxas e precisam de revisão.

Método para identificar o componente solto:

- Remova os cinco parafusos da tampa do motor.
- Configure a esteira para 1 km/h.
- Suba na esteira, segure os corrimãos e aplique pressão com os pés.
- Use o peso do seu corpo para exercer pressão.

Resultados da observação:

- A. Se a esteira não parar, ambas as correias estão corretamente tensionadas.
- B. Se a esteira parar, mas a correia Poly-V continuar a mover-se, a correia da esteira está frouxa e precisa de ser ajustada.

C. Se ambas as correias pararem, mas o motor continuar, a correia Poly-V está frouxa e precisa de ser ajustada.

Passos para o ajuste:

1. Remova os parafusos da tampa do motor.
2. Desaperte ligeiramente os parafusos de ajuste (M8x45) do rolo dianteiro. Use uma chave hexagonal para ajustar a tensão da correia do motor.
3. Gire suavemente a correia Poly-V entre o eixo do motor e o rolo dianteiro.
 - a. Muito frouxa: a correia gira completamente.
 - b. Muito apertada: a correia mal gira.
 - c. Tensão ideal: a correia gira cerca de 80%. Ajuste para este nível.
4. Recoloque a tampa protetora.

Dobragem

Remova o pino de fixação e levante a plataforma do chão para dobrar a máquina. Em seguida, volte a aparafusar o pino até que a correia fique bem presa. Fig. 10

Desdobramento

Remova o pino de fixação e pressione levemente o pistão com o pé. Abaixar lentamente a estrutura da correia até o chão. Em seguida, volte a aparafusar o pino até que a correia fique bem presa. Ligue o interruptor para começar a usar a máquina. Fig. 11

7. Resolução de problemas

Códigos de erro e soluções

E01: Falha de comunicação

Causas: Comunicação interrompida entre a consola e o controlador.

Ações:

- Inspeccione todos os conectores do cabo da consola ao controlador.
- Substitua os cabos danificados.
- Substitua a consola/controlador se os circuitos estiverem com defeito.

E03: Falha do sensor Hall

Causa: Sinal de velocidade do motor não detetado durante mais de 3 segundos.

Solução:

- Reinsira o conector do sensor com firmeza.
- Substitua o motor se o problema persistir.

E05: Proteção contra sobrecarga

Causas:

- Fita/motor bloqueado
- Falha do motor/controlador
- Entrada de tensão incorreta

Ações:

- Elimine obstruções → Reinicie.
- Substitua o motor se detetar zumbidos/cheiro a queimado.
- Substitua o controlador se estiver queimado. Contacte o Serviço de Assistência

Técnica Oficial da Cecotec.

- Verifique se a tensão da fonte de alimentação está em conformidade com as especificações.

E12/E13: Proteção de tensão

Solução:

- Desligue a alimentação → Verifique a estabilidade da tensão.
- Reinicie → Substitua o controlador se o erro persistir.

E14: Proteção contra superaquecimento

Ações:

- Limpe o acúmulo de poeira.
- Verifique o funcionamento do ventilador.
- Substitua o controlador se o problema não for resolvido. Contacte o Serviço de Assistência Técnica Oficial da Cecotec.

E15: Falha do Módulo IPM

Resolução:

- Desligue durante 2 minutos → Reinicie.
- Substitua o controlador se o erro persistir. Contacte o Serviço de Assistência Técnica Oficial da Cecotec.

8. Especificações técnicas

Produto: Drumfit flow IRIS

Referência do produto: EU01_122462

Potência: 1490 W

Tensão: 220-240 V~

Frequência: 50/60 Hz

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Velocidade: 1- 20 km/h

Superfície de corrida: 48 x 130 cm

Dimensões: 1628 x 808 x 1336 mm

Peso: 60 kg

Classe HC

As especificações técnicas podem ser alteradas sem aviso prévio para melhorar a qualidade do produto.

Fabricado na China | Concebido em Espanha

9. Reciclagem de aparelhos elétricos e eletrónicos



Este símbolo indica que, de acordo com as normas aplicáveis, o produto e/ou a bateria devem ser eliminados separadamente do lixo doméstico. Quando este produto

chegar ao fim da sua vida útil, deve retirar as pilhas/baterias/acumuladores e levá-los a um ponto de recolha designado pelas autoridades locais.

Para obter informações detalhadas sobre a forma mais adequada de descartar os seus aparelhos elétricos e eletrónicos e/ou as baterias correspondentes, o consumidor deve contactar as autoridades locais.

Pode consultar as informações sobre os sistemas nacionais de reciclagem de embalagens e a sua marcação na nossa página web.

O cumprimento das diretrizes acima ajudará a proteger o ambiente.

10. Garantia e SAT

A Cecotec responderá perante o utilizador ou consumidor final por qualquer falta de conformidade existente no momento da entrega do produto, nos termos, condições e prazos estabelecidos pela regulamentação aplicável.

Recomenda-se que as reparações sejam efetuadas por pessoal especializado.

Se detetar uma incidência com o produto ou tiver alguma dúvida, contacte o serviço de assistência técnica oficial da Cecotec através do número de telefone +34 96 321 07 28.

11. Direitos de autor

Os direitos de propriedade intelectual sobre os textos deste manual pertencem à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Todos os direitos reservados. O conteúdo desta publicação não pode, nem parcialmente nem na sua totalidade, ser reproduzido, armazenado num sistema de recuperação, transmitido ou distribuído por qualquer meio (eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou similar) sem a autorização prévia da CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

12. Declaração de conformidade simplificada da UE



Cecotec Innovaciones declara que este produto cumpre os requisitos essenciais e outras disposições relevantes das normas aplicáveis na União Europeia. Este produto foi concebido, fabricado e testado em conformidade com as normas de segurança e qualidade exigidas. O texto completo da Declaração de Conformidade da UE pode ser consultado no seguinte endereço web: <https://cecotec.pt/pt/information/declaration-of-conformity>

NEDERLANDS

1. Onderdelen en componenten

Figuur 1

1. Rechter en linker staanders
2. Rechter en linker verticale afdekking
3. Leuninginstallatie
4. Beveiligingsverzekering
5. Schermmontage
6. Console set
7. Het uitvoeren van platformset
8. Siliconen olieflēs
9. M8*15 zeskantschroef met halfronde kop
10. M10*45 zeskantschroef met halfronde kop
11. M10*55 zeskantschroef met halfronde kop
12. M10 veerring
13. M10 platte ring
14. M8 veerring
15. M8 platte ring
16. Zelfborende verzonken kopschroef ST4.2*12
17. S5 inbusleutel
18. S6 inbusleutel
19. Kruissleutel
20. Gereedschapskit
21. Bekerhouder links
22. Bekerhouder rechts
23. Stroomkabel

Opmerking:

De afbeeldingen in deze handleiding zijn schematische weergaven en komen mogelijk niet exact overeen met die van het product.

2. Voor gebruik

- Dit apparaat wordt geleverd in een verpakking die het tijdens transport beschermt. Haal het apparaat uit de doos. U kunt de originele doos en ander verpakkingsmateriaal op een veilige plaats bewaren om schade aan het apparaat te voorkomen als u het in de toekomst moet vervoeren. Als u de originele verpakking wilt weggooiden, zorg er dan voor dat u alle materialen op de juiste manier recycleert.
- Zorg ervoor dat alle onderdelen en componenten aanwezig en in goede staat zijn. Als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, neem dan onmiddellijk contact op met de officiële technische ondersteuningsdienst van Cecotec .

Inhoud van de doos:

- Product

- Gebruiksaanwijzing
- Verwijder het serienummer niet van het product, zodat uw apparatuur traceerbaar blijft in geval van nood.

3. Montage

Stap 1:

Afbeelding 2

a. Sluit de uitgangskabel van de console (A) aan op de bovenste kabelaansluiting van de console (a).

LET OP! Nadat u alle verbindingen hebt gemaakt, dient u de kabels in de bovenklep van de Display Console Mount (3) te stoppen om te voorkomen dat ze bekneld raken tijdens de montage.

b. Bevestig de displayconsole-eenheid (3) aan de bovenklep (1) van de console met behulp van 8 ST4.2x12 verzonken zelfborende schroeven (12) met een kruissleutel (36). Draai ze stevig vast.

c. Installeer de linker bekerhouder (21):

Haak de beugelclip in de gleuf op de verticale afdekking (2).

Bevestig met 4 ST4.2x12 verzonken zelfborende schroeven (16) met behulp van een kruissleutel (19).

d. Installeer de rechter bekerhouder (22) op dezelfde manier:

Haak de clip in de gleuf.

Bevestig met 4 ST4.2x12 (16) verzonken zelfborende schroeven .

Stap 2:

Afbeelding 3

a. Verbind de bovenste kabelassemblage van de console (6) met de kabelassemblage van de leuning (3).

b. Verbind de middelste kabelassemblage (B) van de Pulse Console met de onderste kabelassemblage (b).

c. Verbind de middelste kabelbundel van de lamp (E) met de onderste kabelbundel van de lamp (e).

LET OP! Nadat alle aansluitingen zijn gemaakt, dient u de kabels in de rechter en linker verticale buizen (1) te steken om te voorkomen dat ze tijdens de installatie bekneld raken.

d. Steek zowel de rechter als de linker staander (1) in de vierkante buis van de afdekking van de staander (2) van de console. Lijn de montagegaten uit en bevestig vervolgens de leuning (3) aan de console (6) met behulp van 4 M8x15 zeskantschroeven met halfronde kop (9) en een S5 inbusleutel (17).

Stap 3:

Afbeelding 4

- a. Plaats de rechter staander (1) in de buurt van het loopvlak. Verbind de kabelassemblage van de console (A) met de onderste kabelassemblage van de console (a). Leid de aangesloten kabels door het geleidingsgat in de staander. Lijn de L-vormige plaat van de staander (1) uit met de vierkante buis in de basis en zorg ervoor dat de gaten op één lijn liggen.
- halfronde kop (10), elk met een platte ring (13) en een veerring (12). Draai vast met een S6 inbusleutel (18).
- halfronde kop (11), elk met een platte ring (13) en een veerring (12). Draai ze vast met de S6 inbusleutel (18).
- d. Herhaal dit symmetrisch voor de linker staander (1).
- e. Plaats tot slot de linker beschermkap (2) en de rechter beschermkap (2) op hun respectievelijke staanders.

Stap 4:

Afbeelding 5

- a. Verbind de kabelassemblage (A) van de leuning met de kabelassemblage (a) van de console.
- b. Steek de U-vormige steunplaten van de linker en rechter leuningbevestigingen (3) in de overeenkomstige gaten in de staanders. Lijn de montagegaten uit.
- c. Voor elke zijde:
- halfronde kop (9) door de platte ringen (15) en veerringen (14).
 - Steek de schroeven door de gaten in de staanders in de schroefgaten in de leuning.
 - Draai stevig vast met een S5 inbusleutel (17).
- d. Steek het veiligheidsslot (4) in het gat in de beugel van het bedieningspaneel.

LET OP: Controleer voordat u de voeding aansluit of:

- Alle bovenstaande installatiestappen zijn succesvol afgerond.
- Er zijn geen losse onderdelen of gereedschappen meer over.
- Sluit de loopband pas aan nadat u deze controles hebt uitgevoerd.

4. Bediening

Bent u ouder dan 45 jaar of heeft u gezondheidsproblemen? Raadpleeg dan een arts of fitnessprofessional voordat u de loopband gebruikt.

Voordat u begint, maakt u zich vertrouwd met de bedieningselementen van de loopband, zoals starten, stoppen en snelheidsregeling. Oefen naast het apparaat totdat u zich op uw gemak voelt. Ga vervolgens op de antislip zijplatformen staan en houd u vast aan de handrails. Stel de snelheid in op 1,6–3,2 km/u. Houd een rechte houding aan, kijk recht vooruit en test de bewegende band een paar keer met één voet. Stap op de band en loop. Verhoog uw snelheid geleidelijk tot 3–5 km/u. Houd dit tempo ongeveer 10 minuten aan voordat u het apparaat langzaam stopt.

Oefening

Maak uzelf vertrouwd met de bedieningselementen voordat u de loopband gebruikt, waaronder de snelheid en de hellingshoek. Gebruik de loopband alleen als u zeker bent van de werking ervan.

Loop ongeveer 1 kilometer in een constant tempo en houd de tijd bij. Dit kan 15 tot 25 minuten duren. Met een snelheid van 4,8 km/u legt u 1 kilometer af in ongeveer 12 minuten. Zodra u zich comfortabel voelt, kunt u uw snelheid en de helling geleidelijk verhogen. Houd dit tempo 30 minuten vol voor een effectieve training. Onthoud: geduld is de sleutel. Deze oefening is voor uw gezondheid op de lange termijn, niet voor onmiddellijk resultaat.

Oefeningsfrequentie

Plan 3–5 sessies per week van 15–60 minuten. Het is het beste om trainingen van tevoren in te plannen. Pas de snelheid en helling aan om de intensiteit te controleren. Begin zonder helling en verhoog deze geleidelijk om de training intensiever te maken.

Trainingsvolume

Expressmethode: Voltooi een efficiënte training van 15 tot 20 minuten. Warm op met 4,8 km/u gedurende 2 minuten en verhoog vervolgens geleidelijk je snelheid in intervallen van 2 minuten. Zoek een uitdagend maar haalbaar tempo. Pas indien nodig de helling aan om de intensiteit te verhogen. Sluit af met een cooling-down van 4 minuten. Als het verhogen van je snelheid moeilijk blijkt, verhoog dan de intensiteit door de helling langzaam te verhogen; zelfs kleine aanpassingen verhogen de inspanning aanzienlijk. Deze methode maximaliseert de calorieverbranding.

Calorieverbrandingsmethode: Ontworpen voor daadwerkelijk energieverbruik. Warm 5 minuten op met een snelheid van 4–4,8 km/u en verhoog vervolgens je snelheid elke 2 minuten met 0,3 km/u tot je een tempo bereikt dat je 45 minuten lang kunt volhouden. Om de intensiteit te verhogen, houd je deze snelheid aan gedurende een televisieprogramma van een uur: verhoog je snelheid met 0,3 km/u tijdens de reclameblokken en keer terug naar je basissnelheid wanneer het programma verdergaat. Zo profiteer je van de reclameblokken voor een hartslagpiek en optimaliseer je de calorieverbranding. Sluit af met een cooling-down van 4 minuten.

Het gebruik van de loopband**Schermfuncties**

Afbeelding 5

1. Tijd-/hartslagvenster: Toont de duur van de oefening of de hartslag. Het bijbehorende pictogram licht op wanneer de betreffende parameter wordt weergegeven.
2. Snelheidsvenster: Toont de huidige snelheid.
3. Kantelraam: Geeft de kantelhoek aan.
4. Venster Afstand/Calorieën: Toont de afgelegde afstand of het aantal verbrande calorieën. Het bijbehorende pictogram licht op voor elke parameter.

Functies van aanraakpictogrammen

1. Tik op pictogram "P" (Programma): Hiermee schakelt u tussen de programma's: P01-P15, vetverbranding en handmatige modus.
2. Tik op pictogram "M" (Modus):
 - o Standby-modus: Hiermee kunt u de aftelmodi wijzigen: TIJDAFTELLEN, AFTELLEN OP AFSTAND, CALORIEËNAFTELLEN, HANDMATIG.
 - o Lichaamsvetmetingmodus: Wijzig de parameters: GESLACHT → LEEFTIJD → LENGTE → GEWICHT.
3. Snelheid ▲ / ▼ : Hiermee kunt u de snelheid tijdens trainingen of de parameters tijdens de instellingen aanpassen.
4. Snelheid (3/6/9/12): Sneltoetsen voor snelheidsselectie.
5. Hellingshoek ▲ / ▼ : Hiermee kunt u de hellingshoek aanpassen tijdens trainingen of parameters instellen tijdens de configuratie.
6. Kantelen (3/6/9/12): Sneltoetsen voor het selecteren van de kantelhoek.

Een hoorbaar piepje bevestigt geldige toetsaanslagen. Een continue toon geeft parameterlimieten aan. Er is geen geluid bij ongeldige invoer.

Belangrijkste functies

Inschakelen: Alle schermen lichten 2 seconden op voordat het apparaat in de stand-bymodus gaat.

Snelstart (handmatige modus)

Sluit de veiligheidsleutel aan → Druk op START → Na een aftelling van 3 seconden start de loopband op de laagste snelheid.
 Stel de snelheid/helling in met SPEED ▲ / ▼ of INCLINE ▲ / ▼ . Druk op STOP om te stoppen.

Aftelmodus

Druk op "M" om te selecteren: TIJD/AFSTAND/CALORIE-aftelling.
 Stel de gewenste waarde in met SPEED ▲ / ▼ of INCLINE ▲ / ▼ (standaardwaarden knippen).
 Druk op START → De loopband start na een aftelling van 3 seconden. Hij stopt automatisch wanneer de aftelling op 0 staat.

Programmamodus

Druk op "P" om de ingebouwde programma's te selecteren (P01-P15).
 Stel de duur in met SNELHEID ▲ / ▼ (het venster "TIJD" zal knippen).
 Het programma is verdeeld in 16 segmenten (duur = ingestelde tijd ÷ 16).
 Nadat je op START drukt, past de loopband automatisch de snelheid/helling aan voor elk segment. Druk op STOP om eerder te eindigen.
 Einde van de training: Knipperend scherm + 15 pieptonen → Alle gegevens worden teruggezet naar de stand-bymodus.

Hartslagmeting

Houd de leuning langer dan 5 seconden vast → Op het "PULSE"-scherm wordt de hartslag weergegeven.
 Voor een hogere nauwkeurigheid: meet in stilstand en houd de positie minimaal 30 seconden vast.

Let op: de gegevens zijn uitsluitend bedoeld als trainingsreferentie, niet voor medische diagnose.

Lichaamsvetmeting

Druk tijdens het wachten op "PROGRAM" totdat "FAT" verschijnt.
 Druk op "MODE" om de parameters (GESLACHT/LEEFTIJD/LENGTE/GEWICHT) te wijzigen, weergegeven als F-1 → F-4.
 Pas de waarden aan met SNELHEID ▲ / ▼ of HELLING ▲ / ▼ .
 Druk nogmaals op "MODE" → De waarden "F-5" en "..." worden weergegeven.
 Houd je vast aan de leuning → Je lichaamsvetpercentage verschijnt binnen 5 seconden.

Parameterinvoerscherm en configuratiebereiken

Parameter	Standaardwaarde	Configuratiebereik	Cijfers
Geslacht (- 1 -)	0 (Man)	0-1	0=Man, 1=Vrouw
Leeftijd (- 2 -)	25 jaar	10-99 jaar	
Hoogte (- 3 -)	170 cm	100-240 cm	
Gewicht (- 4 -)	70 kg	20-160 kg	

Referentiewaarde voor de Body Mass Index (BMI)

BMI	Classificatie
<19	Laag gewicht
19-26	Normaal
27-30	Overgewicht
>30	Obesitas

Slaapstand

Het systeem schakelt na 10 minuten inactiviteit over naar de slaapstand, waarbij alle schermen worden uitgeschakeld.
 Druk op een willekeurig aanraakpictogram om het opnieuw te activeren.

Beveiligingstoetsfunctie

Het loskoppelen van de veiligheidsleutel stopt de tape onmiddellijk, wist alle gegevens en toont "--" in de vensters.
 Voor alle normale handelingen moet de beveiligingsleutel aangesloten zijn.

Trainingsparameters: Schermbereiken en -instellingen

Parameter	Schermbereik	Standaardhandleiding	Standaardprogramma	Configuratiebereik
Snelheid	1-18 km	-----	-----	1-18 km
Hechting	0-18%	0%	-----	0-18%

Tijd	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00—99:00
Afstand	0,00 km—99,9 km	1,00 km	-----	0,5 km—99,9 km
Calorieën	0 kcal — 9999 kcal	50 kcal	-----	10 kcal — 9990 kcal

Snelheids- en hellingsprogrammering per trainingssegment

Deze tabel laat zien hoe snelheid en hellingshoek in elk onderdeel van de trainingsprogramma's worden aangepast.

Progr amma	Tijd/Sche ma	Totale ingestelde tijd ÷ 16 = uitvoeringstijd per segment															
P01	Snelheid	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Hechting	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Snelheid	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Hechting	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Snelheid	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Hechting	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Snelheid	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Hechting	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Snelheid	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Hechting	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Snelheid	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Hechting	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Snelheid	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Hechting	4	4	4	4	6	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4
P08	Snelheid	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Hechting	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P09	Snelheid	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Hechting	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Snelheid	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Hechting	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	3
P11	Snelheid	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	3
	Hechting	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Snelheid	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Hechting	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Snelheid	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Hechting	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Snelheid	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Hechting	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Snelheid	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Hechting	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Muziekverbinding via Bluetooth.

1. Activeer Bluetooth op uw mobiele apparaat.
2. Zoek de Bluetooth-verbindingsnaam van de loopband op en maak er verbinding mee.
3. Na de koppeling kun je muziek rechtstreeks via het audiosysteem van de cassette afspelen.

Veiligheids- en snelheidsrichtlijnen voor sporten

Voordat je met een trainingsprogramma begint, raadpleeg dan een gekwalificeerde fitnessprofessional. Die kan je adviseren over de juiste frequentie, intensiteit en duur, afhankelijk van je leeftijd en conditie.

WAARSCHUWING: STOP ONMIDDELIJK MET DE TRAINING als u last krijgt van:

- Benauwdheid of pijn op de borst
- Onregelmatige hartslag
- Kortademigheid
- Duizeligheid
- Eventueel ander ongemak
- Hervat de training pas na overleg met een professional.

Referentie voor snelheidselectie

Belangrijke veiligheidsvoorschriften:

1. Controle vóór de oefening
 - Zorg ervoor dat de loopband is ingeschakeld.
 - Controleer of de beveiligingssleutel correct werkt.
2. Noodprocedure
 - Verwijder de veiligheidssleutel om de tape onmiddellijk te stoppen.
 - Plaats de sleutel terug om het systeem opnieuw op te starten en volg de instructies.
3. Servicewaarschuwing
 - Probeer de apparatuur NIET te demonteren of te repareren.
 - Neem contact op met Cecotec voor onderhoud om schade aan de apparatuur te voorkomen.

5. Informatie met betrekking tot de oefening

Een goede training moet uit de volgende stappen bestaan:

- **Opwarming** : Dit bestaat uit een reeks rek- en strekoefeningen en lichte oefeningen van 5 tot 10 minuten. Een goede opwarming verhoogt de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, waardoor het lichaam wordt voorbereid op de oefening. Afbeelding 6
- **Training** : Dit is een oefensessie van 20 tot 30 minuten.

Let op: Houd uw verhoogde hartslag gedurende de eerste weken van de training niet langer dan 20 minuten aan. Afbeelding 7

- **Afkoelen**: Rek je 5 tot 10 minuten uit. Dit verbetert je flexibiliteit en helpt blessures na het sporten te voorkomen. Afbeelding 6

Trainen

Om je conditie te behouden of te verbeteren, doe je drie trainingssessies per week, met minstens één rustdag tussen elke sessie. Na een paar maanden trainen kun je het aantal wekelijkse sessies verhogen naar vijf. Voor de beste resultaten is consistentie in je trainingsschema essentieel.

6. Reiniging en onderhoud

WAARSCHUWING: Haal altijd de stekker van de loopband uit het stopcontact voordat u schoonmaak- of onderhoudswerkzaamheden uitvoert.

Dagelijkse schoonmaak

- Verwijder regelmatig stof om ophoping te voorkomen.
- Gebruik voor de dagelijkse reiniging een zachte, droge doek.

Tape oppervlak

- Reinig met een vochtige doek en een mild schoonmaakmiddel.
- Vermijd contact van de elektrische componenten en de onderkant van de tape met water.

Schoeninspectie

- Zorg ervoor dat de schoenen schoon zijn om beschadiging van de tape en het platform te voorkomen.

Gebruiksintervallen

- Om de levensduur van de loopband te verlengen, dient u het apparaat na 2 uur continu gebruik uit te schakelen en 10 minuten te laten rusten alvorens het weer te gebruiken.

De bandspanning aanpassen

- Te los: Kan tijdens gebruik wegglijden veroorzaken.
- Te strak: Kan het rendement van de motor verminderen en de slijtage van de rollen/riem versnellen.
- Juiste spanning: Het meetlint moet tussen de 50 en 75 mm van de vloer komen wanneer het vanaf de zijkanten omhoog wordt getrokken.

WAARSCHUWINGEN:

- Haal altijd de stekker van de loopband uit het stopcontact voordat u de motorkap verwijdert.
- Voer jaarlijks onderhoud uit: Stofzuig het motorstof minstens één keer per jaar.

Loopband en speciale smering

Voorgesmeerde componenten

- De band en het platform zijn vooraf gesmeerd voor optimale prestaties.

Onderhoudsprogramma

- Licht gebruik (minder dan 3 uur per week): Jaarlijks smeren.
- Matig gebruik (3-5 uur per week): Elke 6 maanden smeren.
- Intensief gebruik (meer dan 5 uur per week): Elk kwartaal smeren.

Inspectieprotocol

- Controleer het platformoppervlak regelmatig.
- de officiële technische ondersteuningsdienst van Cecotec als u schade constateert.

Riemuitlijning en -spanning afstelling

Om de prestaties van uw loopband te optimaliseren en uw veiligheid te garanderen, is het essentieel om de juiste houding en spanning te handhaven. Volg deze richtlijnen om uw loopband in optimale conditie te houden:

1. Zorg ervoor dat de loopband op een vlakke ondergrond staat.
2. Stel de snelheid in op 6-8 km/u en observeer de beweging van de band.
3. Als de band naar RECHTS beweegt:
 - Draai de RECHTER schroef een halve slag met de klok mee vast.
 - Draai de LINKER schroef een halve slag tegen de klok in om hem los te maken.
 - Zie afbeelding 8.
4. Als de band naar LINKS beweegt:
 - Draai de LINKER schroef een halve slag met de klok mee vast.
 - Draai de RECHTER schroef een halve slag tegen de klok in om hem los te draaien.
 - Zie afbeelding 9.
5. Verificatie na aanpassing
 - Laat de riem nogmaals draaien met een snelheid van 6-8 km/u om de uitlijning te controleren.
 - Voer indien nodig aanvullende aanpassingen uit (gebruik kleine stapjes voor een grotere nauwkeurigheid).

Opmerking:

- Afbeelding 8: De loopband is naar links afgesteld.
- Afbeelding 9: De loopband is naar rechts afgesteld.

Poly -V riemspanning afstellen

Bij langdurig gebruik kan de Poly -V-riem door slijtage losser worden. Een juiste afstelling is cruciaal voor een veilige werking.

- Hoe speling te detecteren: Als u merkt dat de loopband hapert tijdens het lopen, kan dit erop wijzen dat de loopband of de Poly -V-band los zit en gecontroleerd moet worden.

Methode voor het identificeren van het losse onderdeel:

- Verwijder de vijf schroeven van de motorkap.
- Stel de loopband in op 1 km/u.
- Ga op de loopband staan, houd de handrails vast en oefen druk uit met je voeten.
- Gebruik je lichaamsgewicht om druk uit te oefenen.

Observatieresultaten:

A. Als het meetlint niet stopt, zijn beide banden correct gespannen.

B. Als de riem stopt, maar de Poly -V-riem blijft bewegen, is de aandrijfriem te los en moet deze worden afgesteld.

C. Als beide riemen stoppen, maar de motor blijft draaien, is de Poly -V-riem te los en moet deze worden afgesteld.

Stappen voor aanpassing:

1. Verwijder de schroeven van de motorkap.
2. Draai de stelschroeven van de voorste rol (M8x45) iets los. Gebruik een inbussleutel om de spanning van de motorriem af te stellen.
3. Draai de Poly -V-riem voorzichtig tussen de motoras en de voorste rol.
 - Te los: het bandje draait volledig rond.
 - Te strak: de riem draait nauwelijks.
 - Ideale spanning: de riem draait ongeveer 80%. Stel de spanning in op dit niveau.
4. Vervang de beschermkap.

Opvouwen

Verwijder de borgpen en til het platform van de vloer om de machine op te vouwen. Draai vervolgens de pen weer vast totdat de riem stevig vastzit. Afbeelding 10

Weergegeven

Verwijder de borgpen en druk lichtjes met uw voet op de zuiger. Laat het riemframe langzaam zakken tot de vloer. Draai vervolgens de borgpen weer vast totdat de riem stevig vastzit. Zet de schakelaar aan om de machine te gebruiken. Afbeelding 11

7. Probleemoplossing

Foutcodes en oplossingen

E01: Communicatiefout

Oorzaken: Verstoorte communicatie tussen de console en de controller.

Acties:

- Controleer alle connectoren op de kabel tussen de console en de controller.
- Vervang de beschadigde kabels.
- Vervang de console/controller als de elektronica defect is.

E03: Hall-sensor defect

Oorzaak: Het motortoerentalsignaal is langer dan 3 seconden niet gedetecteerd.

Oplossing:

- Steek de sensorstekker stevig terug in het stopcontact.
- Vervang de motor als het probleem aanhoudt.

E05: Overbelastingsbeveiliging

Oorzaken:

- Riem/motor geblokkeerd
- Motor-/controllerstoring
- Onjuiste spanningsinvoer

Acties:

- Obstakels verwijderen → Opnieuw starten.
- Vervang de motor als u een zoemend geluid of een brandlucht ruikt.
- Vervang de controller als deze defect is. Neem contact op met de officiële technische ondersteuningsdienst van Cecotec .
- Controleer of de voedingsspanning aan de specificaties voldoet.

E12/E13: Spanningsbeveiliging

Oplossing:

- Schakel de stroomtoevoer uit → Controleer de spanningsstabiliteit.
- Herstarten → Vervang het stuurprogramma als de fout blijft bestaan.

E14: Oververhittingsbeveiliging

Acties:

- Verwijder het stof.
- Controleer de werking van de ventilator.
- Vervang de controller als het probleem aanhoudt. Neem contact op met de officiële technische ondersteuningsdienst van Cecotec .

E15: IPM-modulefout

Oplossing:

- Schakel het apparaat 2 minuten uit → Herstart het.
- Vervang de controller als de fout aanhoudt. Neem contact op met de officiële technische ondersteuningsdienst van Cecotec .

8. Technische specificaties

Product: Drumfit flow IRIS

Productreferentie: EU01_122462

Vermogen: 1490 W

Spanning: 220-240 V~
 Frequentie: 50/60 Hz
 Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg
 Snelheid : 1-20 km/u
 Loopoppervlak : 48 × 130 cm
 Afmetingen: 1628 x 808 x 1336 mm
 Gewicht: 60 kg
 HC-klasse

Technische specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd om de productkwaliteit te verbeteren.
 Gemaakt in China | Ontworpen in Spanje

9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur



Dit symbool geeft aan dat het product en/of de batterij, conform de geldende regelgeving, gescheiden van het huishoudelijk afval moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de batterijen te verwijderen en het product naar een door de lokale autoriteiten aangewezen inzamelpunt te brengen. Voor gedetailleerde informatie over de meest geschikte manier om uw elektrische en elektronische apparatuur en/of de bijbehorende batterijen af te voeren, dient de consument contact op te nemen met de plaatselijke autoriteiten. Op onze website vindt u informatie over nationale systemen voor het recyclen van verpakkingen en de bijbehorende markering. Het naleven van bovenstaande richtlijnen draagt bij aan de bescherming van het milieu.

10. Garantie en technische dienst

Cecotec is aansprakelijk jegens de eindgebruiker of consument voor eventuele gebreken die bestaan op het moment van levering van het product, conform de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgesteld in de toepasselijke regelgeving.

Het wordt aanbevolen om reparaties te laten uitvoeren door gespecialiseerd personeel. Mocht u een probleem met het product ondervinden of vragen hebben, neem dan contact op met de officiële technische ondersteuning van Cecotec via +34 96 321 07 28.

11. Copyright

De intellectuele eigendomsrechten van de teksten in deze handleiding behoren toe aan CECOTEC INNOVACIONES, SL. Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze publicatie mag niet, geheel of gedeeltelijk, worden gereproduceerd, opgeslagen in een gegevensbanksysteem, verzonden of verspreid op welke wijze dan ook (elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopiëren, opnemen of soortgelijke methoden) zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van CECOTEC INNOVACIONES, SL.

12. Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring



Cecotec Innovaciones verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de essentiële eisen en andere relevante bepalingen van de toepasselijke regelgeving van de Europese Unie. Dit product is ontworpen, gefabriceerd en getest in overeenstemming met de vereiste veiligheids- en kwaliteitsnormen. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is te vinden op het volgende webadres:

<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

POLSKI

1. Części i komponenty

Rysunek 1

1. Lewy i prawy drążek
2. Osłona drążka prawa i lewa
3. Zespół poręczy
4. Zabezpieczenie
5. Zespół ekranu
6. Moduł konsoli
7. Moduł platformy do biegania
8. Butelka oleju silikonowego
9. Śruba z łbem półokrągłym sześciokątnym M8*15
10. Śruba z łbem półokrągłym sześciokątnym M10*45
11. Śruba z łbem półokrągłym sześciokątnym M10*55
12. Podkładka sprężysta M10
13. Podkładka płaska M10
14. Podkładka sprężysta M8
15. Podkładka płaska M8
16. Śruby samogwintujące z łbem stożkowym ST4.2*12
17. Klucz imbusowy S5
18. Klucz imbusowy S6
19. Klucz krzyżowy
20. Zestaw narzędzi
21. Lewy uchwyt na kubek
22. Prawy uchwyt na kubek
23. Przewód zasilania

Uwaga:

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

2. Przed użyciem

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

Zawartość opakowania:

- Produkt

- Instrukcja obsługi
- Nie usuwaj numeru seryjnego produktu, aby można było zidentyfikować urządzenie w przypadku wymagania pomocy technicznej.

3. Montaż

Krok 1:

Rys. 2

- a. Podłącz przewód wyjściowy konsoli (A) do górnej wiązki przewodów konsoli (a).

UWAGA! Po wykonaniu wszystkich połączeń włóż przewody do górnej pokrywy zespołu konsoli wyświetlacza (3), aby uniknąć ich ściśnięcia podczas montażu.

- b. Przymocuj zespół konsoli wyświetlacza (3) do górnej pokrywy konsoli (1) za pomocą 8 wkrętów samogwintujących ST4.2*12 z łbem stożkowym (12) i klucza krzyżowego (36). Mocno dokręć.

- c. Zamontuj lewy uchwyt na kubek (21):
Zaczeń zacisk wspornika w rowku osłony drążków (2).
Zabezpiecz 4 samogwintującymi wkrętami z łbem stożkowym ST4.2*12 (16) za pomocą klucza krzyżowego (19).
- d. Zamontuj prawy uchwyt na kubek (22) w podobny sposób:
Zaczeń klips w szczelinie.
Zabezpiecz 4 samogwintującymi wkrętami z łbem stożkowym ST4.2*12 (16).

Krok 2:

Rys. 3

- a. Podłącz górną wiązkę przewodów konsoli (6) do wiązki przewodów poręczy (3).
- b. Podłącz środkową wiązkę przewodów pulsu konsoli (B) do dolnej wiązki przewodów pulsu (b).
- c. Podłącz środkową wiązkę przewodów oświetlenia (E) do dolnej wiązki przewodów oświetlenia (e).

UWAGA! Po wykonaniu wszystkich połączeń wprowadź przewody do rur prawego i lewego drążka (1), aby uniknąć ich przygnięcia podczas montażu.

- d. Wsuń oba drążki prawy i lewy (1) w kwadratową rurę pokrywy drążków konsoli (2). Wyrównaj otwory montażowe, a następnie przymocuj poręcz (3) do konsoli (6) za pomocą 4 śrub z łbem sześciokątnym M8*15 (9) i klucza imbusowego S5 (17).

Krok 3:

Rys. 4

- a. Ustaw prawy drążek (1) blisko platformy do biegania. Podłącz wiązkę przewodów konsoli (A) do dolnej wiązki przewodów konsoli (a). Przetóż podłączone przewody przez otwór prowadzący w drążku. Wyrównaj płytkę w kształcie L drążka (1) z kwadratową rurą podstawy, upewniając się, że otwory są wyrównane.
- b. Zabezpieczyć za pomocą 2 śrub z łbem półokrągłym sześciokątnym M10×45 (10), każda z płaską podkładką (13) i podkładką sprężystą (12). Dokręć kluczem imbusowym S6 (18).
- c. W podobny sposób zamontuj 2 śruby z łbem półokrągłym sześciokątnym M10×55 (11), każda z płaską podkładką (13) i podkładką sprężystą (12). Dokręć kluczem imbusowym S6 (18).
- d. Powtórz tę czynność symetrycznie dla lewego drążka (1).
- e. Na koniec zamontuj lewą osłonę ochronną (2) i prawą osłonę ochronną (2) na odpowiednich drążkach.

Krok 4:

Rys. 5

- a. Podłącz wiązkę przewodów poręczy (A) do wiązki przewodów konsoli (a).
- b. Włóż płyty wsporcze w kształcie litery U z lewego i prawego uchwyty poręczy (3) do odpowiednich otworów w drążkach. Wyrównaj otwory montażowe.
- c. Dla każdej strony:
 - Przetóż 3 śruby z łbem półokrągłym sześciokątnym M8×15 (9) przez podkładki płaskie (15) i podkładki sprężyste (14).
 - Wkręć śruby przez otwory w drążkach do otworów gwintowanych w poręczach.
 - Dokręć mocno kluczem imbusowym S5 (17).
- d. Włóż blokadę bezpieczeństwa (4) do otworu we wsporniku panelu sterowania.

UWAGA: Przed podłączeniem zasilania upewnij się, że:

- Wszystkie powyższe kroki instalacji zostały zakończone pomyślnie.
- Nie pozostały żadne luźne elementy ani narzędzia.
- Dopiero po tych sprawdzeniach podłącz bieżnię.

4. Działanie

Jeśli masz ponad 45 lat lub problemy zdrowotne, przed użyciem bieżni skonsultuj się z lekarzem lub trenerem fitness.

Przed rozpoczęciem należy zapoznać się z elementami sterującymi bieżni, takimi jak uruchamianie, zatrzymywanie i regulacja prędkości. Poćwicz obsługę stojąc obok urządzenia, aż poczujesz się pewnie. Następnie stań na antypoślizgowych platformach bocznych, trzymając się poręczy. Ustaw prędkość na 1,6-3,2 km/h. Utrzymuj wyprostowaną postawę, patrz prosto przed siebie i kilkakrotnie przetestuj ruchomą taśmę jedną stopą. Wejdź na bieżnię i idź. Stopniowo zwiększaj prędkość do 3-5 km/h. Utrzymaj to tempo przez około 10 minut, a następnie powoli zatrzymaj urządzenie.

Ćwiczenie

Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy zapoznać się z elementami sterującymi, w tym z prędkością i nachyleniem. Używaj jej tylko wtedy, gdy masz pewność jak ją obsługiwać.

Maszeruj w stałym tempie przez około 1 kilometr, kontrolując swój czas. Może to zająć od 15 do 25 minut. Chodzenie z prędkością 4,8 km/h pozwoli pokonać 1 km w około 12 minut. Gdy poczujesz się komfortowo, stopniowo zwiększaj prędkość i nachylenie. Utrzymaj to tempo przez 30 minut, aby uzyskać efektywny trening. Pamiętaj: ciepłota jest kluczowa. Ćwiczenie to ma na celu zapewnienie długoterminowego zdrowia, a nie natychmiastowych rezultatów.

Częstotliwość ćwiczeń

Zaplanuj 3-5 sesji tygodniowo po 15-60 minut każda. Najlepiej jest zaplanować sesje treningowe z wyprzedzeniem. Dostosuj prędkość i nachylenie, aby kontrolować intensywność. Zaczynaj bez nachylenia i stopniowo zwiększaj, aby zintensyfikować trening.

Intensywność treningu

Metoda ekspresowa: Wykonaj wydajny 15-20-minutowy trening. Rozgrzewaj się przez 2 minuty z prędkością 4,8 km/h, a następnie stopniowo zwiększaj prędkość w 2-minutowych odstępach. Znajdź tempo, które stanowi wyzwanie, ale jest możliwe do utrzymania. W razie potrzeby dostosuj nachylenie, aby zwiększyć intensywność. Zakończ 4 minutami stopniowego zwalniania. Jeśli zwiększenie prędkości jest trudne, zwiększ intensywność, powoli podnosząc nachylenie; nawet niewielkie zmiany znacznie zwiększają wysiłek. Metoda ta maksymalizuje spalanie kalorii.

Metoda spalania kalorii: Zaprojektowany z myślą o rzeczywistym wysiłku fizycznym. Rozgrzewaj się z prędkością 4-4,8 km/h przez 5 minut, a następnie zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż osiągniesz tempo, które będziesz w stanie utrzymać przez 45 minut. Aby zwiększyć intensywność, utrzymuj tę prędkość przez godzinę trwania programu telewizyjnego: zwiększaj ją o 0,3 km/h podczas przerw reklamowych i powracaj do prędkości podstawowej po wznowieniu programu. Wykorzystuje to przerwy między reklamami na szczyty tętna, optymalizując spalanie kalorii. Zakończ 4 minutami zwalniania.

Użytkowanie bieżni**Funkcje wyświetlacza**

Rys. 5

1. Okno czasu/tętna: Wyświetla czas trwania ćwiczenia lub tętno. Odpowiednia ikona świeci się podczas wyświetlania każdego parametru.
2. Okno prędkości: Pokazuje aktualną prędkość.
3. Okno nachylenia: Wskazuje poziom nachylenia.
4. Okno dystansu/kalorii: Wyświetla przebyty dystans lub spalone kalorie. Odpowiednia ikona świeci się dla każdego parametru.

Funkcje ikon dotykowych

- Ikona dotykowa „P” (Program): Przetaczanie między programami: P01-P15, SPALANIE TŁUSZCZU i tryb RĘCZNY.
- Ikona dotykowa „M” (Tryb):
 - Tryb czuwania: Przetacza tryby odliczania: ODLICZANIE CZASU, ODLICZANIE DYSTANSU, ODLICZANIE KALORII, RĘCZNE.
 - Tryb pomiaru tkanki tłuszczowej: Zmiana parametrów: PŁEĆ → WIEK → WZROST → WAGA.
- Prędkość ▲/▼: Dostosuj prędkość podczas treningu lub parametry podczas konfiguracji.
- Prędkość (3/6/9/12): Przyciski szybkiego wyboru prędkości.
- Nachylenie ▲/▼: Regulacja poziomu nachylenia podczas treningów lub parametrów podczas konfiguracji.
- Nachylenie (3/6/9/12): Przyciski szybkiego wyboru nachylenia.

Sygnat dźwiękowy potwierdza prawidłowe naciśnięcie przycisku. Ciągły sygnat dźwiękowy wskazuje limity parametrów. Brak dźwięku w przypadku nieprawidłowej realizacji ustawień.

Główne funkcje

Włączanie: Wszystkie wyświetlacze podświetlają się na 2 sekundy przed przejściem w tryb czuwania.

Szybki start (tryb ręczny)

Podłącz klucz bezpieczeństwa → Naciśnij START → Po 3-sekundowym odliczeniu taśma rusza z minimalną prędkością.

Ustawienie prędkości/nachylenia za pomocą przycisków PRĘDKOŚĆ ▲/▼ lub NACHYLENIE ▲/▼. Naciśnij STOP, aby zatrzymać.

Tryb odliczania

Naciśnij „M”, aby wybrać: odliczanie CZASU / DYSTANSU / KALORII.

Ustaw wartość docelową za pomocą przycisków PRĘDKOŚĆ ▲/▼ lub NACHYLENIE ▲/▼ (migające wartości domyślne).

Naciśnij START → Taśma uruchomi się po 3-sekundowym odliczeniu. Zatrzyma się automatycznie, gdy odliczanie osiągnie 0.

Tryb programu

Naciśnij „P”, aby wybrać domyślny program (P01-P15).

Ustaw czas trwania za pomocą przycisków PRĘDKOŚĆ ▲/▼ (migające okienko „CZAS”). Program jest podzielony na 16 segmentów (czas trwania = ustawiony czas ÷ 16).

Po naciśnięciu START taśma automatycznie dostosowuje prędkość/nachylenie dla każdego segmentu. Naciśnij STOP, aby zakończyć wcześniej.

Zakończenie treningu: Migający wyświetlacz + 15 sygnałów dźwiękowych → Wszystkie dane są resetowane do stanu czuwania.

Pomiar tętna

Przytrzymaj poręczę przez ponad 5 sekund → Wyświetlacz „PULSE” pokazuje tętno. Dla większej precyzji: Zmierz podczas stania, utrzymuj przez ≥30 sekund.

Uwaga: Dane służą wyłącznie jako punkt odniesienia podczas treningu, a nie do celów diagnostycznych.

Pomiar tkanki tłuszczowej:

W trybie gotowości naciśnij przycisk „PROGRAM” do momentu wyświetlenia „FAT”. Naciśnij przycisk „MODE”, aby zmienić parametry (PŁEĆ/WIEK/WZROST/WAGA), wyświetlane jako F-1 → F-4.

Ustaw wartości za pomocą PRĘDKOŚĆ ▲/▼ lub NACHYLENIE ▲/▼.

Naciśnij „MODE” ponownie → Wyświetla wartości „F-5” i „...”.

Trzymaj się poręczy → Procent tkanki tłuszczowej pojawi się po 5 sekundach.

Ekran wprowadzania parametrów i Zakresy ustawień

Parametr	Wartość domyślna	Zakres ustawień	Dodatkowe informacje
Płeć (-1-)	0 (Mężczyzna)	0-1	0=Mężczyzna, 1=Kobieta
Wiek (-2-)	25 lata	10-99 lat	
Wzrost (-3-)	170 cm	100-240 cm	
Waga (-4-)	70 kg	20-160 kg	

Wskaźnik masy ciała (BMI)

BMI	Klasyfikacja
<19	Niska waga
19-26	Normalna
27-30	Nadwaga
>30	Otyłość

Stan wstrzymania

System przechodzi w stan wstrzymania po 10 minutach bezczynności, wytężając wszystkie ekrany.

Naciśnij dowolną ikonę dotykową, aby aktywować.

Funkcja klucza bezpieczeństwa

Odłączenie klucza bezpieczeństwa natychmiast zatrzymuje taśmę, usuwa wszystkie dane i wyświetla „-” w oknach.

Klucz bezpieczeństwa musi być podłączony podczas wszystkich normalnych operacji.

Parametry ćwiczeń: Zakresy ekranu i Ustawienia

Parametr	Zakres ekranu	Domyślnie Ręczny	Domyślnie Program	Zakres ustawień
Prędkość	1-18 km	-----	-----	1-18 km
Nachylenie	0-18%	0%	-----	0-18%
Czas	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00

Dystans	0,00 km—99,9 km	1,00 km	-----	0,5 km—99,9 km
Kalorie	0 Kcal—9999 Kcal	50 Kcal	-----	10 Kcal—9990 Kcal

Programowanie prędkości i nachylenia według segmentu treningowego

Ta tabela pokazuje, w jaki sposób prędkość i nachylenie są dostosowywane dla każdego segmentu programów treningowych.

Program	Czas/Program	Całkowity ustawiony czas ÷ 16 = czas wykonania na segment															
P01	Prędkość	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Nachylenie	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Prędkość	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Nachylenie	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Prędkość	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Nachylenie	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Prędkość	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Nachylenie	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Prędkość	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Nachylenie	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Prędkość	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Nachylenie	3	5	5	5	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	2
P07	Prędkość	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Nachylenie	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Prędkość	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Nachylenie	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P09	Prędkość	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Nachylenie	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Prędkość	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Nachylenie	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	3
P11	Prędkość	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	3
	Nachylenie	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Prędkość	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Nachylenie	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Prędkość	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Nachylenie	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Prędkość	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Nachylenie	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Prędkość	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Nachylenie	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Podłączanie muzyki przez Bluetooth

1. Włącz funkcję Bluetooth w swoim smartfonie.
2. Wyszukaj i połącz się z nazwą połączenia Bluetooth bieżni.

3. Po sparowaniu można odtwarzać muzykę bezpośrednio przez system audio bieżni.

Wytyczne dotyczące bezpieczeństwa i Tempo ćwiczeń

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z wykwalifikowanym trenerem fitness. Zaleci on odpowiednią częstotliwość, intensywność i czas trwania w zależności od wieku i kondycji fizycznej.

OSTRZEŻENIE: NATYCHMIAST PRZERWIJ ĆWICZENIA, jeśli czujesz:

- Ucisk lub ból w klatce piersiowej
- Nieregularne bicie serca
- Dusznność
- Zawroty głowy
- Wszelkie inne dolegliwości
- Wznów trening tylko po konsultacji z profesjonalistą.

Wskazówki dotyczące wyboru prędkości

Ważne uwagi dotyczące bezpieczeństwa:

1. Kontrole przedtreningowe
 - Upewnij się, że bieżnia jest włączona.
 - Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa działa prawidłowo.
2. Procedura awaryjna
 - Wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby natychmiast zatrzymać bieżnię.
 - Ponownie włóż klucz, aby zresetować system i postępuj zgodnie z instrukcjami.
3. Ostrzeżenie serwisowe
 - NIE próbuj demontować ani naprawiać urządzenia.
 - W celu konserwacji i zapobiegania uszkodzeniom sprzętu należy skontaktować się z firmą Cecotec.

5. Informacje dotyczące ćwiczeń

Prawidłowy trening powinien składać się z następujących kroków:

- **Rozgrzewka:** składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności, trwającej od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do treningu. Rys. 6
- **Trening:** jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut. Ważne: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut. Rys. 7
- **Wyciszenie:** rozciągaj się od 5 do 10 minut. Zwiększy to elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 6

Rutyna ćwiczeń

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

6. Czyszczenie i konserwacja

OSTRZEŻENIE: Przed czyszczeniem lub konserwacją bieżni należy zawsze odłączyć ją od zasilania.

Codziennie czyszczenie

- Regularnie usuwaj kurz, aby zapobiec jego gromadzeniu się.
- Do codziennego czyszczenia używaj miękkiej, suchej ściereczki.

Powierzchnia bieżni

- Wyczyść wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem.
- Unikaj kontaktu z wodą elementów elektrycznych i dolnej części bieżni.

Przegląd obuwia

- Upewnij się, że buty są czyste, aby zapobiec uszkodzeniu taśmy i platformy.

Interwały użytkowania

- Aby przedłużyć żywotność bieżni, należy wyłączyć urządzenie po 2 godzinach ciągłego użytkowania i pozostawić ją na 10 minut przed ponownym uruchomieniem.

Regulacja napięcia taśmy

- Zbyt luźna: Może powodować poślizg podczas pracy.
- Zbyt napięta: Może zmniejszyć wydajność silnika i przyspieszyć zużycie rolek/taśmy.
- Odpowiednie napięcie: Taśma powinna unosić się na wysokość od 50 do 75 mm od podłogi, gdy jest podciągana do góry za boki.

OSTRZEŻENIA:

- Przed zdjęciem pokrywy silnika należy zawsze odłączyć bieżnię od zasilania.
- Przeprowadzanie corocznej konserwacji: Co najmniej raz w roku należy odkurzyć silnik.

Bieżnia i specjalistyczne smarowanie**Elementy wstępnie nasmarowane**

- Taśma i platforma są wstępnie nasmarowane w celu zapewnienia optymalnej wydajności.

Program konserwacji

- Rzadkie użytkowanie (mniej niż 3 godziny/tydzień): Smarować co roku.

- Umiarkowane użytkowanie (3-5 godzin/tydzień): Smarować co 6 miesięcy.
- Intensywne użytkowanie (ponad 5 godzin tygodniowo): Smarować raz na kwartał.

Protokół inspekcji

- Regularnie sprawdzaj powierzchnię platformy.
- Skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec w razie zauważenia uszkodzeń.

Wyrównanie i regulacja naprężenia taśmy

Aby zoptymalizować wydajność bieżni i zapewnić jej bezpieczeństwo, konieczne jest utrzymanie odpowiedniego wyrównania i napięcia. Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby utrzymać bieżnię w idealnym stanie:

1. Upewnij się, że bieżnia znajduje się na równej powierzchni.
2. Ustaw prędkość na 6-8 km/h i obserwuj ruch taśmy.
3. Jeśli taśma przesuwana się w PRAWO:
 - Dokręć PRAWĄ śrubę, obracając ją o ½ obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby docisnąć.
 - Dokręć LEWA śrubę, obracając ją o ½ obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby poluzować.
 - Patrz rysunek 8.
4. Jeśli taśma przesuwana się w LEWO:
 - Dokręć LEWA śrubę, obracając ją o ½ obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby docisnąć.
 - Dokręć PRAWĄ śrubę, obracając ją o ½ obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby poluzować.
 - Patrz rysunek 9.
5. Weryfikacja po regulacji
 - Ponownie uruchom bieżnię przy prędkości 6-8 km/h, aby sprawdzić wyrównanie.
 - W razie potrzeby wprowadź dodatkowe poprawki (dla większej precyzji stosuj niewielkie zmiany)

Uwaga:

- Rysunek 8: Bieżnia jest ustawiona w lewo.
- Rysunek 9: Bieżnia jest ustawiona w prawo.

Regulacja naprężenia taśmy Poly-V

Przy dłuższym użytkowaniu taśma Poly-V może się poluzować z powodu zużycia. Prawidłowa regulacja ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia bezpiecznej pracy.

- Jak wykryć luz: Jeśli zauważysz wahania podczas biegania, może to oznaczać, że taśma biegowa lub Poly-V są luźne i wymagają przeglądu.

Metoda identyfikacji luźnego elementu:

- Odkręć pięć śrub z pokrywy silnika.
- Ustaw bieżnię na 1 km/h.
- Stań na taśmie, chwyć poręczę i naciskaj stopami.
- Do wywierania nacisku używaj masy ciała.

Wyniki obserwacji:

A. Jeśli taśma nie zatrzymuje się, oba paski są prawidłowo napięte.

B. Jeśli taśma zatrzymuje się, ale pasek Poly-V nadal się porusza, taśma jest luźna i wymaga regulacji.

C. Jeśli oba paski zatrzymają się, ale silnik nadal pracuje, pasek Poly-V jest luźny i wymaga regulacji.

Kroki regulacji:

1. Odkręć śruby z pokrywy silnika.
2. Lekko poluzuj śruby regulacyjne (M8x45) przedniej rolki. Użyj klucza sześciokątnego, aby wyregulować napięcie paska silnika.
3. Delikatnie obróć pasek Poly-V między osią silnika a przednią rolką.
 - Zbyt luźny: pasek obraca się całkowicie.
 - Zbyt ciasny: pasek prawie w ogóle się nie obraca.
 - Idealne napięcie: pasek obraca się o około 80%. Dostosuj do tego poziomu.
4. Załóż pokrywę ochronną.

Składanie

Wyjmij sworzeń mocujący i podnieś platformę z podłogi, aby złożyć maszynę. Następnie wkręć sworzeń z powrotem, aż bieżnia zostanie dobrze zabezpieczona. Rys. 10

Rozkładanie

Wyjmij sworzeń mocujący i lekko naciśnij tłok stopą. Powoli opuść prowadnicę bieżni na podłogę. Następnie wkręć sworzeń z powrotem, aż bieżnia zostanie dobrze zabezpieczona. Włącz przetątnik, aby rozpocząć korzystanie z urządzenia. Rys. 11

7. Rozwiązywanie problemów

Kody błędów i Rozwiązania

E01: Błąd połączenia

Przyczyny: Komunikacja między konsolą a kontrolerem została przerwana.

Działania:

- Sprawdź wszystkie złącza na przewodzie od konsoli do kontrolera.
- Wymień uszkodzone przewody.
- Wymień konsolę/sterownik, jeśli obwody są uszkodzone.

E03: Awaria czujnika Halla

Powód: Sygnał prędkości silnika nie został wykryty przez ponad 3 sekundy.

Rozwiązanie:

- Ponownie mocno wtóż wtyczkę czujnika.
- Jeśli problem będzie się powtarzał, wymień silnik.

E05: Ochrona przed przeciążeniem

Przyczyny:

- Taśma/silnik są zablokowane
- Błąd silnika/kontrolera
- Nieprawidłowe napięcie wejściowe

Działania:

- Usuń przeszkodę → Uruchom ponownie.
- Wymień silnik, jeśli usłyszysz brzęczenie/wyczujesz zapach spalenizny.
- Jeśli kontroler jest przepalony, należy go wymienić. Skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.
- Sprawdź, czy napięcie źródła zasilania jest zgodne ze specyfikacją.

E12/E13: Zabezpieczenie napięciowe

Rozwiązanie:

- Wyłącz zasilanie → Sprawdź stabilność napięcia.
- Uruchom ponownie → Wymień sterownik, jeśli błąd nadal występuje.

E14: Ochrona przed przegrzaniem

Działania:

- Usuń nagromadzony kurz.
- Sprawdź działanie wentylatora.
- Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, wymień sterownik. Skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

E15: Awaria modułu IPM

Rozwiązanie:

- Wyłącz na 2 minuty → Uruchom ponownie.
- Wymień sterownik, jeśli błąd nadal występuje. Skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

8. Dane techniczne

Produkt: Drumfit Flow IRIS

Referencja produktu: EU01_122462

Moc: 1490 W

Napięcie: 220-240 V~

Częstotliwość: 50/60 Hz

Waga maksymalna użytkownika: 120 kg

Prędkość: 1-20 km/h

Powierzchnia biegowa: 48 × 130 cm

Wymiary: 1628 × 808 × 1336 mm

Waga: 60 kg

Klasa HC

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych



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

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

Informacje na temat krajowych programów recyklingu opakowań i ich oznakowania można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Przestrzeżenie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

10. Gwarancja i Serwis Pomocy Technicznej

Cecotec odpowiada przed użytkownikiem lub konsumentem końcowym za wszelkie niezgodności występujące w momencie dostawy produktu na warunkach określonych w obowiązujących przepisach.

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

Jeśli wykryjesz problem z produktem lub masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec pod numerem telefonu +34 96 321 07 28.

11. Prawa autorskie

Prawa własności intelektualnej do tekstów tej instrukcji obsługi należą do CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Wszelkie prawa zastrzeżone. Treść niniejszej publikacji nie może być, w całości lub w części, powielana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub rozpowszechniana za pomocą jakiegokolwiek środków (elektronicznych, mechanicznych, fotokopii, nagrywania lub podobnych) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

12. Uproszczona deklaracja zgodności UE



Niniejszym Cecotec Innovaciones oświadcza, że ten produkt spełnia podstawowe wymogi i jest zgodny z innymi odpowiednimi przepisami obowiązującymi w Unii Europejskiej. Ten produkt został zaprojektowany, wyprodukowany i przetestowany spełniając wymagane normy bezpieczeństwa i jakości. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym:
<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

ČEŠTINA

1. Součásti a komponenty

Obrázek 1

1. Pravé a levé sloupky
2. Pravý a levý svislý kryt
3. Instalace zábradlí
4. Bezpečnostní pojištění
5. Sestava obrazovky
6. Sada konzolí
7. Sada běžeckých platform
8. Silikonová láhev s olejem
9. Šroub s půlkulatou hlavou a šestihrannou hlavou M8*15
10. Šroub s půlkulatou hlavou a šestihrannou hlavou M10*45
11. Šroub s půlkulatou hlavou a šestihrannou hlavou M10*55
12. Pružná podložka M10
13. Plochá podložka M10
14. Pružná podložka M8
15. Plochá podložka M8
16. Samořezný šroub se zapuštěnou hlavou ST4.2*12
17. Imbusový klíč S5
18. Imbusový klíč S6
19. Křížový klíč
20. Sada nářadí
21. Levý držák na nápoje
22. Pravý držák na nápoje
23. Napájecí kabel

Poznámka:

Obrázky v této příručce jsou schematické a nemusí přesně odpovídat obrázku na produktu.

2. Před použitím

- Tento spotřebič je dodáván v obalu, který jej chrání během přepravy. Vyjměte spotřebič z krabice. Originální krabici a další balící materiály můžete uschovat na bezpečném místě, abyste zabránili poškození spotřebiče v případě jeho budoucí přepravy. Pokud chcete originální obal zlikvidovat, ujistěte se, že jste všechny položky řádně recyklovali.
- Ujistěte se prosím, že všechny díly a komponenty jsou součástí dodávky a v dobrém stavu. Pokud některé chybí nebo jsou poškozeny, okamžitě kontaktujte oficiální technickou podporu společnosti Cecotec.

Obsah krabice:

- Produkt
- Návod k použití

- Neodstraňujte sériové číslo z produktu, abyste zachovali řádnou sledovatelnost vašeho zařízení v případě, že byste požádali o pomoc.

3. Montáž

Krok 1:

Obr. 2

- Připojte výstupní kabel konzole (A) k horní kabelové sestavě konzole (a).

POZOR! Po provedení všech zapojení zastrčte kabely do horního krytu držáku konzole displeje (3), abyste zabránili jejich skřípnutí během montáže.

- Připevněte sestavu konzole displeje (3) k hornímu krytu konzole (1) pomocí 8 samořezných šroubů se zapuštěnou hlavou ST4.2×12 (12) a křížového klíče (36). Pevně utáhněte.

- Nainstalujte levý držák nápojů (21):

Zavěste sponu držáku do otvoru na krytu svislé konstrukce (2).

Zajistěte 4 zapuštěnými samořeznými šrouby ST4.2×12 (16) pomocí křížového klíče (19).

- Nainstalujte pravý držák nápojů (22) podobným způsobem:

Zavěste klip do slotu.

Zajistěte 4 samořeznými šrouby se zapuštěnou hlavou ST4.2×12 (16).

Krok 2:

Obr. 3

- Připojte horní kabelovou sestavu konzole (6) k kabelové sestavě madla (3).
- Připojte prostřední kabelovou sestavu pulzní konzole (B) k dolní kabelové sestavě pulzní konzole (b).
- Připojte prostřední kabelovou sestavu světla (E) ke spodní kabelové sestavě světla (e).

POZOR! Po dokončení všech připojení zasuňte kabely do pravé a levé svislé trubky (1), aby nedošlo k jejich sevření během instalace.

- Vložte pravý i levý svislý podpěrný rám (1) do čtvercové trubky krytu svislého podpěrného rámu konzole (2). Zarovnejte montážní otvory a poté připevněte madlo (3) ke konzole (6) pomocí 4 šestihranných šroubů s půlkulatou hlavou M8×15 (9) pomocí imbusového klíče S5 (17).

Krok 3:

Obr. 4

- Umístěte pravý sloupek (1) poblíž běžecké plošiny. Připojte kabelovou svazek konzole (A) k dolnímu kabelovému svazku konzole (a). Protáhněte připojené kabely vodícím otvorem ve

sloupku. Zarovnejte desku ve tvaru L na sloupku (1) se čtvercovou trubkou v základně a ujistěte se, že jsou otvory zarovnané.

Šrouby s půlkulatou hlavou M10×45 (10), každý s plochou podložkou (13) a pružnou podložkou (12). Utáhněte imbusovým klíčem S6 (18).

Šrouby s půlkulatou hlavou M10×55 (11), každý s plochou podložkou (13) a pružnou podložkou (12). Utáhněte je imbusovým klíčem S6 (18).

d. Opakujte symetricky pro levý svislý rám (1).

e. Nakonec umístěte levý ochranný kryt (2) a pravý ochranný kryt (2) na příslušné svislé podpěry.

Krok 4:

Obr. 5

- Připojte sestavu kabelu madla (A) k sestavě kabelu konzole (a).

b. Vložte nosné desky ve tvaru U levého a pravého úchyty madla (3) do odpovídajících otvorů ve svislých sloupcích. Zarovnejte montážní otvory.

- Pro každou stranu:

šrouby M8×15 s půlkulatou hlavou (9) plochými podložkami (15) a pružnými podložkami (14).

- Vložte šrouby skrz otvory ve sloupcích do závitových otvorů v madlech.

- Pevně utáhněte imbusovým klíčem S5 (17).

- Vložte bezpečnostní zámek (4) do otvoru v držáku ovládacího panelu.

UPOZORNĚNÍ: Před připojením napájení se ujistěte, že:

- Všechny výše uvedené kroky instalace byly úspěšně dokončeny.
- Nezůstaly žádné volné součástky ani nástroje.
- Teprve po těchto kontrolách připojte běžecský pás.

4. Provoz

Pokud je vám více než 45 let nebo máte zdravotní problémy, poraďte se před použitím běžecského pásu s lékařem nebo fitness odborníkem.

Než začnete, seznamte se s ovládacími prvky běžecského pásu, jako je spuštění, zastavení a nastavení rychlosti. Cvičte vedle stroje, dokud se nebudete cítit pohodlně. Poté se postavte na protiskluzové boční plošiny a držte se madel. Nastavte rychlost na 1,6–3,2 km/h.

Udržujte vzpřímený postoj, dívejte se přímo před sebe a několikrát jednou nohou vyzkoušejte pohyblivý pás. Stoupněte si na pás a jděte. Postupně zvyšujte rychlost na 3–5 km/h. Toto tempo udržujte asi 10 minut, než stroj pomalu zastavíte.

Cvičení

Před použitím běžecského pásu se seznamte s ovládacími prvky, včetně rychlosti a sklonu. Používejte jej pouze tehdy, když si jste jeho obsluhou jisti.

Jděte stálým tempem asi 1 kilometr a zaznamenávejte si čas. Může to trvat 15 až 25 minut. Chůzí rychlostí 4,8 km/h ujdete 1 kilometr asi za 12 minut. Jakmile se budete cítit pohodlně,

postupně zvyšujte rychlost a sklon. Pro efektivní trénink udržujte toto tempo po dobu 30 minut. Pamatujte: klíčová je trpělivost. Toto cvičení je určeno pro dlouhodobé zdraví, nikoli pro okamžité výsledky.

Frekvence cvičení

Naplánujte si 3–5 tréninků týdně, každý o délce 15–60 minut. Nejlepší je si tréninky naplánovat předem. Upravte rychlost a sklon, abyste si mohli regulovat intenzitu. Začněte bez sklonu a postupně jej zvyšujte, abyste trénink zintenzivnili.

Objem tréninku

Expresní metoda : Dokončete efektivní 15 až 20minutový trénink. Zahřívejte se rychlostí 4,8 km/h po dobu 2 minut a poté postupně zvyšujte rychlost ve 2minutových intervalech. Najděte si náročné, ale zvládnutelné tempo. V případě potřeby upravte sklon, abyste zvýšili intenzitu. Dokončete 4minutovým ochlazením. Pokud se zvýšení rychlosti ukáže jako obtížné, zvýšte intenzitu pomalým zvyšováním sklonu; i malé úpravy výrazně zvyšují námahu. Tato metoda maximalizuje spalování kalorií.

Metoda spalování kalorií: Navrženo pro skutečný energetický výdej.

Zahřívejte se rychlostí 4–4,8 km/h po dobu 5 minut, poté zvyšujte rychlost o 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nedosáhnete tempa, které vás vyvine k udržení po dobu 45 minut. Pro intenzifikaci udržujte tuto rychlost po celou dobu hodinového televizního programu: během reklamních přestávek zvyšujte o 0,3 km/h a po obnovení programu se vraťte k základní rychlosti. Tím se využije reklamní přestávky pro zvýšení tepové frekvence a optimalizuje se spalování kalorií. Zakończete 4minutovým zklidněním.

Používání běžeckého pásu

Funkce obrazovky

Obr. 5

1. Okénko času/tepové frekvence: Zobrazuje dobu trvání cvičení nebo tepovou frekvenci. Při zobrazení jednotlivých parametrů se rozsvítí odpovídající ikona.
2. Okno rychlosti: Zobrazuje aktuální rychlost.
3. Okénko náklonu: Zobrazuje úroveň náklonu.
4. Okno vzdálenosti/kalorií: Zobrazuje ujetou vzdálenost nebo spálené kalorie. Pro každý parametr se rozsvítí odpovídající ikona.

Funkce dotykových ikon

1. Dotyková ikona „P“ (Program): Přepíná mezi programy: P01–P15, SPALOVÁNÍ TUKU a MANUÁLNÍ režim.
2. Dotkněte se ikony „M“ (Režim):
 - Pohotovostní režim: Změní režimy odpočítávání: ODPOČÍTÁNÍ ČASU, ODPOČÍTÁNÍ VZDÁLENOSTI, ODPOČÍTÁNÍ KALORIÍ, RUČNÍ.
 - Režim měření tělesného tuku: Změňte parametry: POHLAVÍ → VĚK → VÝŠKA → HMOTNOST.
3. Rychlost ▲ / ▼ : Upravuje rychlost během tréninku nebo parametry během nastavení.

4. Rychlost (3/6/9/12): Tlačítka pro rychlý výběr rychlosti.
5. Sklon ▲ / ▼ : Upravuje úroveň sklonu během tréninku nebo parametry během nastavení.
6. Naklonění (3/6/9/12): Tlačítka pro rychlý výběr naklonění.

Zvukový signál potvrzuje platné stisknutí kláves. Nepřetržitý tón indikuje limity parametrů. V případě neplatných vstupů se neozve žádný zvuk.

Hlavní funkce

Zapnutí: Všechny obrazovky se na 2 sekundy rozsvítí, než se zařízení přepne do pohotovostního režimu.

Rychlý start (ruční režim)

Připojte bezpečnostní klíč → Stiskněte START → Po 3sekundovém odpočítávání se běžecký pás spustí na minimální rychlost.

Upravte rychlost/sklon pomocí tlačítek SPEED ▲ / ▼ nebo INCLINE ▲ / ▼ . Stisknutím tlačítka STOP zastavíte.

Režim odpočítávání

Stiskněte tlačítka „M“ pro výběr: odpočítávání ČASU/VZDÁLENOSTI/KALORIÍ.

Cílovou hodnotu nastavte pomocí tlačítek SPEED ▲ / ▼ nebo INCLINE ▲ / ▼ (výchozí hodnoty blikají).

Stiskněte START → Běžecký pás se spustí po 3sekundovém odpočítávání. Automaticky se zastaví, když odpočítávání dosáhne 0.

Programový režim

Stisknutím tlačítka „P“ vyberte vestavěné programy (P01–P15).

Nastavte dobu trvání pomocí tlačítek SPEED ▲ / ▼ (okno „TIME“ bude blikat).

Program je rozdělen do 16 segmentů (trvání = nastavený čas ÷ 16).

Po stisknutí tlačítka START běžecký pás automaticky upraví rychlost/sklon pro každý segment. Stisknutím tlačítka STOP dokončíte běh dříve.

Konec tréninku: Blikající obrazovka + 15 pípnutí → Všechna data se resetují do pohotovostního režimu.

Měření tepové frekvence

Držte madla déle než 5 sekund → Na obrazovce „PULSE“ se zobrazí tepová frekvence. Pro větší přesnost: Měřte v klidu a vydržte ≥30 sekund.

Poznámka: Data slouží pouze pro informativní účely, nikoli pro lékařskou diagnózu.

Měření tělesného tuku

Během pozastavení stiskněte tlačítka „PROGRAM“, dokud se neobjeví „FAT“.

Stiskněte tlačítka „MODE“ pro změnu parametrů (POHLAVÍ/VĚK/VÝŠKA/HMOTNOST), zobrazených jako F-1 → F-4.

Upravte hodnoty pomocí tlačítek SPEED ▲ / ▼ nebo INCLINATION ▲ / ▼ .

Znovu stiskněte tlačítka „MODE“ → Zobrazí se hodnoty „F-5“ a „...“. Držte se madel → Procento tělesného tuku se zobrazí do 5 sekund.

Obrazovka pro zadávání parametrů a rozsahy konfigurací

Parametr	Výchozí hodnota	Rozsah konfigurace	Známky
Pohlaví (-1-)	0 (Muž)	0-1	0=Muž, 1=Žena
Věk (- 2 -)	25 let	10-99 let	
Výška (- 3 -)	170 cm	100-240 cm	
Hmotnost (-4-)	70 kg	20-160 kg	

Referenční hodnota indexu tělesné hmotnosti (BMI)

BMI	Klasifikace
<19	Nízká hmotnost
19-26	Normální
27-30	Nadváha
>30	Obezita

Režim spánku

System přejde do režimu spánku po 10 minutách nečinnosti a vypne všechny obrazovky. Stisknutím libovolné dotykové ikony ji znovu aktivujete.

Funkce bezpečnostního klíče

Odpojením bezpečnostního klíče se okamžitě zastaví přehrávání pásky, vymaže se všechna data a v oknech se zobrazí „--“.

Bezpečnostní klíč musí být připojen pro všechny běžné operace.

Trénovací parametry: Rozsahy a nastavení obrazovky

Parametr	Rozsah obrazovky	Výchozí manuál	Výchozí program	Rozsah konfigurace
Rychlost	1-18 km	-----	-----	1-18 km
Sklon	0-18 %	0 %	-----	0-18 %
Čas	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
Vzdálenost	0,00 KM-99,9 KM	1,00 km	-----	0,5 km - 99,9 km
Kalorie	0 kcal - 9999 kcal	50 kcal	-----	10 kcal - 9990 kcal

Programování rychlosti a sklonu pro každý tréninkový segment

Tato tabulka ukazuje, jak se rychlost a sklon upravují v každém segmentu tréninkových programů.

Naprogramovat	Čas/harm onogram	Celkový nastavený čas ÷ 16 = Doba provedení na segment															
P01	Rychlost	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Sklon	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Rychlost	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Sklon	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Rychlost	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Sklon	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2

P04	Rychlost	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Sklon	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Rychlost	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Rychlost	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Rychlost	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Rychlost	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P09	Rychlost	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Rychlost	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	3
P11	Rychlost	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Rychlost	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Rychlost	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Sklon	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Rychlost	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Sklon	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Rychlost	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Sklon	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Připojení hudby přes Bluetooth

1. Aktivujte Bluetooth na svém mobilním zařízení.
2. Vyhledejte a připojte se k názvu připojení Bluetooth běžeckého pásu.
3. Po spárování budete moci přehrávat hudbu přímo přes audiosystém kazety.

Pokyny pro bezpečnost a rychlost při cvičení

Než začnete s jakýmkoli cvičením, poradte se s kvalifikovaným fitness odborníkem. Ten vám doporučí vhodnou frekvenci, intenzitu a trvání cvičení na základě vašeho věku a fyzické zdatnosti.

VAROVÁNÍ: OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE CVIČENÍ, pokud se u vás objeví:

- Těsnost nebo bolest na hrudi
- Nepravidelný srdeční tep
- Dušnost
- Závrať
- Jakékoli jiné nepohodlí
- Pokračujte v tréninku až po konzultaci s odborníkem.

Referenční hodnota pro výběr rychlosti

Důležité bezpečnostní pokyny:

1. Kontroly před cvičením

- Ujistěte se, že je běžecký pás zapnutý.
- Ověřte, zda bezpečnostní klíč funguje správně.

2. Nouzový postup

- Vyjměte bezpečnostní klíč, abyste pásku okamžitě zastavili.
- Znovu vložte klíč pro restartování systému a postupujte podle pokynů.

3. Servisní varování

- NEPOKOUŠEJTE SE zařízení rozebírat ani opravovat.
- Abyste předešli poškození zařízení, obraťte se na společnost Cecotec ohledně údržby.

5. Informace týkající se cvičení

Správný výcvik by měl sestávat z následujících kroků:

- **Zahřátí** : Spočívá v protahování a cvičení s nízkou intenzitou v délce 5 až 10 minut.

Správné zahřátí zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a krevní oběh, a tím připravuje tělo na cvičení. Obr. 6

- **Trénink** : Jedná se o cvičení v délce 20 až 30 minut.

Poznámka: Během prvních několika týdnů cvičení neudržujte zvýšenou tepovou frekvenci déle než 20 minut. Obr. 7

- **Zklidnění** : Protahujte se 5 až 10 minut. Zvýšíte tím svou flexibilitu a pomůžete předejít možným zraněním po cvičení. Obr. 6

Cvičení

Pro udržení nebo zlepšení své kondice cvičte třikrát týdně a mezi jednotlivými lekci si alespoň jeden den odpočiňte. Po několika měsících cvičení můžete počet týdenních lekcí zvýšit na pět. Pro dosažení nejlepších výsledků dodržujte svůj cvičební režim důsledně.

6. Čištění a údržba

VAROVÁNÍ: Před čištěním nebo údržbou vždy odpojte běžecký pás ze zásuvky.

Denní úklid

- Pravidelně odstraňujte prach, abyste zabránili jeho hromadění.
- Pro každodenní čištění používejte měkký, suchý hadřík.

Povrch pásky

- Čistěte vlhkým hadříkem a jemným čisticím prostředkem.
- Zabraňte kontaktu elektrických součástek a spodní strany pásky s vodou.

Inspekce obuvi

- Ujistěte se, že jsou boty čisté, abyste nepoškodili pásku a platformu.

Intervaly použití

- Pro prodloužení životnosti běžeckého pásu jej po 2 hodinách nepřetržitého používání vypněte a nechte jej 10 minut v klidu, než jej znovu zapnete .

Nastavení napětí pásky

- Příliš volné: Může způsobit prokluzování během provozu.
- Příliš těsné: Může snížit účinnost motoru a urychlit opotřebením válečků/řemenu.
- Správné napnutí: Páska by se měla při tažení nahoru ze stran zvednout 50 až 75 mm od podlahy.

VAROVÁNÍ:

- Před sejmutím krytu motoru vždy odpojte běžecký pás ze zásuvky.
- Provádějte každoroční údržbu: Alespoň jednou ročně vysávejte prach z motoru.

Běžecký pás a specializované mazání

Předmazané komponenty

- Řemen a plošina jsou pro optimální výkon předem promazány .

Program údržby

- Lehké používání (méně než 3 hodiny/týden): Promazávejte každoročně.
- Mírné používání (3–5 hodin týdně): Promazávejte každých 6 měsíců.
- Intenzivní používání (více než 5 hodin týdně): Promazávání čtvrtletně.

Inspekční protokol

- Pravidelně kontrolujte povrch plošiny.
- Pokud si všimnete jakéhokoli poškození, kontaktujte oficiální technickou podporu společnosti Cecotec .

Nastavení vyrovnání a napnutí řemene

Pro optimalizaci výkonu běžeckého pásu a zajištění vaší bezpečnosti je nezbytné udržovat správné vyrovnání a napětí. Dodržujte tyto pokyny, abyste udrželi svůj běžecký pás v ideálním stavu:

1. Ujistěte se, že běžecký pás je na rovném povrchu.
2. Upravte rychlost na 6–8 km/h a sledujte pohyb pásu.
3. Pokud se páska posune DOPRAVA:
 - Utáhněte PRAVÝ šroub otočením o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček.
 - Uvolněte LEVÝ šroub otočením o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček.
 - Viz obrázek 8.
4. Pokud se páska posune DOLEVA:
 - Utáhněte LEVÝ šroub otočením o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček.
 - Utáhněte PRAVÝ šroub otočením o 1/2 otáčky proti směru hodinových

- ručiček, abyste jej povolili.
 - Viz obrázek 9.
5. Ověření po úpravě
- Znovu sjeďte řemenem rychlostí 6–8 km/h, abyste zkontrolovali seřízení.
 - V případě potřeby proveďte další úpravy (pro větší přesnost použijte malé přírůstky).

Poznámka:

- Obrázek 8: Běžecský pás je nastaven doleva.
- Obrázek 9: Běžecský pás je nastaven doprava.

Nastavení napnutí poly - klínového řemene

Při delším používání se může polyuretanový řemen v důsledku opotřebení uvolnit. Správné nastavení je zásadní pro zajištění bezpečného provozu.

- Jak rozpoznat uvolnění: Pokud si při došlapu všimnete váhání, může to znamenat, že je běžecský pás nebo Poly -V uvolněný a je třeba ho zkontrolovat.

Metoda pro identifikaci volné složky:

- Odstraňte pět šroubů z krytu motoru.
- Nastavte běžecský pás na 1 km/h.
- Postavte se na běžecský pás, držte se madel a tlačte nohama.
- Použijte svou tělesnou hmotnost k vyvíjení tlaku.

Výsledky pozorování:

- A. Pokud se páska nezastaví, jsou oba popruhy správně napnuté.
- B. Pokud se řemen zastaví, ale polyklinový řemen se stále pohybuje, je běžecský pás uvolněný a je třeba jej seřídit.
- C. Pokud se oba řemeny zastaví, ale motor pokračuje v chodu, je polyvinylový řemen uvolněný a je třeba jej seřídit.

Kroky pro úpravu:

1. Odstraňte šrouby z krytu motoru.
2. Mírně povolte seřizovací šrouby předního válečku (M8x45). Pomocí šestihranného klíče seřídte napnutí řemene motoru.
3. Jemně otáčejte polyvinylovým řemenem mezi hřídelí motoru a přední kladkou.
 - Příliš volný: popruh se úplně otočí.
 - Příliš utažený: řemen se sotva otáčí.
 - Ideální napnutí: řemen se otáčí přibližně o 80 %. Nastavte na tuto úroveň.
4. Nasadte ochranný kryt.

Skládací

Odstraňte pojistný kolík a zvedněte plošinu z podlahy, abyste stroj složili. Poté kolík zašroubujte zpět, dokud nebude pás zajištěn. Obr. 10

Zobrazeno

Vyjiměte pojistný kolík a lehce zatlačte nohou na píst. Pomalu spusťte rám pásu na podlahu. Poté zašroubujte pojistný kolík zpět, dokud pás nebude zajištěn. Zapněte spínač a začněte stroj používat. Obr. 11

7. Řešení problémů

Chybové kódy a řešení

E01: Selhání komunikace

Příčiny: Přerušená komunikace mezi konzolí a ovladačem.

Akce:

- Zkontrolujte všechny konektory na kabelu mezi konzolí a řadičem.
- Vyměňte poškozené kabely.
- Pokud je obvod vadný, vyměňte konzoli/ovladač.

E03: Porucha Hallova senzoru

Příčina: Signál otáček motoru nebyl detekován déle než 3 sekundy.

Řešení:

- Pevně zasuňte zástrčku senzoru zpět.
- Pokud problém přetrvává, vyměňte motor.

E05: Ochrana proti přetížení

Příčiny:

- Řemen/motor zablokován
- Porucha motoru/řídící jednotky
- Nesprávný vstupní napětí

Akce:

- Odstraňte překážky → Restartujte.
- Pokud ucítíte bzučení/zápach spáleniny, vyměňte motor.
- Pokud je regulátor spálený, vyměňte ho. Kontaktujte oficiální technickou podporu společnosti Cecotec .
- Ověřte, zda napájecí napětí odpovídá specifikacím.

E12/E13: Ochrana proti přepětí

Řešení:

- Odpojte napájení → Zkontrolujte stabilitu napětí.
- Restartujte → Pokud chyba přetrvává, vyměňte ovladač.

E14: Ochrana proti přehřátí

Akce:

- Vyčistěte nahromaděný prach.
- Zkontrolujte provoz ventilátoru.
- Pokud problém přetrvává, vyměňte řídící jednotku. Kontaktujte oficiální technickou podporu společnosti Cecotec .

E15: Porucha modulu IPM

Rezoluce:

- Vypněte napájení na 2 minuty → Restartujte.
- Pokud chyba přetrvává, vyměňte řídicí jednotku. Kontaktujte oficiální technickou podporu společnosti Cecotec .

8. Technické specifikace

Produkt: Drumfit flow IRIS

Referenční číslo produktu: EU01_122462

Výkon: 1490 W

Napětí: 220–240 V~

Frekvence: 50/60 Hz

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Rychlost : 1–20 km/h

Běžecská plocha : 48 × 130 cm

Rozměry: 1628 × 808 × 1336 mm

Hmotnost: 60 kg

Třída HC

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

Vyrobena v Číně | Navrženo ve Španělsku

9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení

Tento symbol označuje, že v souladu s platnými předpisy musí být výrobek a/nebo baterie likvidovány odděleně od domovního odpadu. Po skončení životnosti výrobku je nutné baterie vyjmout a odvézt na sběrné místo určené místními úřady.

Pro podrobné informace o nejvhodnějším způsobu likvidace elektrických a elektronických zařízení a/nebo příslušných baterií by se měl spotřebitel obrátit na místní úřady.

Informace o národních systémech recyklace obalů a jejich označování naleznete na našich webových stránkách.

Dodržování výše uvedených pokynů pomůže chránit životní prostředí.

10. Záruka a SAT

Společnost Cecotec bude koncovému uživateli nebo spotřebiteli odpovídat za jakýkoli nesoulad se smlouvou, který existuje v době dodání produktu, a to v souladu s podmínkami a lhůtami stanovenými platnými předpisy.

Doporučuje se, aby opravy prováděli specializovaní pracovníci.

Pokud zjistíte problém s produktem nebo máte jakékoli dotazy, kontaktujte prosím oficiální technickou podporu společnosti Cecotec na telefonním čísle +34 96 321 07 28.

11. Autorská práva

Práva duševního vlastnictví k textům v této příručce patří společnosti CECOTEC INNOVACIONES, SL. Všechna práva vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být, ať už zcela nebo zčásti, reprodukován, ukládán do vyhledávacího systému, přenášen ani distribuován žádnými prostředky (elektronickými, mechanickými, kopírováním, nahráváním nebo podobnými) bez předchozího písemného souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, SL.

12. Zjednodušené prohlášení EU o shodě

Společnost Cecotec Innovaciones tímto prohlašuje, že tento výrobek splňuje základní požadavky a další příslušná ustanovení platných předpisů Evropské unie. Tento výrobek byl navržen, vyroben a testován v souladu s požadovanými bezpečnostními a kvalitativními normami. Úplné znění prohlášení EU o shodě naleznete na následující webové adrese: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

MAGYAR

1. Alkatrészek és részegységek

1. ábra

1. Jobb és bal oldali függőleges tartók
2. Jobb és bal oldali függőleges fedél
3. Korlát beszerelése
4. Biztonsági biztosítás
5. Képernyő összeszerelés
6. Konzolkészlet
7. Futóplatform készlet
8. Szilikon olajos palack
9. M8*15 hatszögletű félgömbfejű csavar
10. M10*45 hatszögletű félgömbfejű csavar
11. M10*55 hatszögletű félgömbfejű csavar
12. M10 rugós alátét
13. M10-es lapos alátét
14. M8 rugós alátét
15. M8-as alátét
16. Önmetsző süllyesztett fejű csavar ST4.2*12
17. S5 imbuszkulcs
18. S6 imbuszkulcs
19. Keresztkulcs
20. Szerszámkészlet
21. Bal oldali pohártartó
22. Jobb oldali pohártartó
23. Tápkábel

Jegyzet:

A kézikönyvben található grafikák vázlatos ábrázolások, és eltérhetnek a termék képétől.

2. Használat előtt

- Ez a készülék csomagolásban érkezik, amely a szállítás közbeni védelmet szolgálja. Vegye ki a készüléket a dobozából. Az eredeti dobozt és a többi csomagolóanyagot biztonságos helyen őrizheti meg, hogy elkerülje a készülék károsodását, ha a jövőben szállítania kellene. Ha az eredeti csomagolást meg szeretné semmisíteni, ügyeljen arra, hogy minden elemet megfelelően hasznosítson újra.
- Kérjük, győződjön meg arról, hogy minden alkatrész és részegység megvan és jó állapotban van. Ha bármelyik hiányzik vagy sérült, kérjük, azonnal vegye fel a kapcsolatot a Cecotec hivatalos műszaki támogatási szolgálatával.

Doboz tartalma:

- Termék
- Használati utasítás

- Ne távolítsa el a termék sorozatszámát, hogy a berendezés megfelelően nyomon követhető legyen, ha segítségre van szüksége.

3. Összeszerelés

1. lépés:

2. ábra

a. Csatlakoztassa a konzol (A) kimeneti kábelét a konzol (a) felső kábelszerelvényéhez.

FIGYELEM! Az összes csatlakozás elvégzése után helyezze a kábeleket a kijelzőkonzol-tartó (3) felső fedelébe, hogy elkerülje a becsípődést az összeszerelés során.

b. Rögzítse a kijelzőkonzol-szerelvényt (3) a konzol felső burkolatához (1) 8 db ST4,2×12 süllyesztett önmetsző csavarral (12) és egy keresztkulccsal (36). Húzza meg erősen.

c. Szerelje fel a bal oldali pohártartót (21):

Akassza a konzolkapcsot a tartóoszlop burkolatán (2) lévő nyílásba.

Rögzítse 4 db ST4,2×12 süllyesztett fejű önmetsző csavarral (16) egy keresztkulcs (19) segítségével.

d. A jobb oldali pohártartót (22) hasonló módon szerelje fel:

Akassza a klipet a nyílásba.

Rögzítse 4 db ST4,2×12 (16) süllyesztett fejű önmetsző csavarral.

2. lépés:

3. ábra

a. Csatlakoztassa a felső konzolkábel-szerelvényt (6) a korlátkábel-szerelvényhez (3).

b. Csatlakoztassa a középső impulzuskonzol-kábelszerelvényt (B) az alsó impulzuskábelszerelvényhez (b).

c. Csatlakoztassa a lámpa (E) középső kábelszerelvényét a lámpa (e) alsó kábelszerelvényéhez.

FIGYELEM! Az összes csatlakoztatás elvégzése után illessze be a kábeleket a jobb és bal oldali függőleges csövekbe (1), hogy elkerülje a becsípődést a telepítés során.

d. Helyezze be mind a jobb, mind a bal oldali függőleges tartókat (1) a konzol függőleges burkolatának (2) négyzet alakú csövébe. Igazítsa a rögzítőfuratokat, majd rögzítse a korlátot (3) a konzolhoz (6) 4 db M8×15-ös hatszögletű félgömbfejű csavarral (9) és egy S5-ös imbuszkulccsal (17).

3. lépés:

4. ábra

- a. Helyezze a jobb oldali oszlopot (1) a futóplatform közelébe. Csatlakoztassa a konzol (A) kábel szerelvényét az alsó konzol (a) kábel szerelvényéhez. Vezesse át a csatlakoztatott kábeleket az oszlop vezetőfuratán. Igazítsa az oszlop (1) L alakú lemezét az alaphoz lévő négyzet alakú csőhöz, ügyelve arra, hogy a furatok egy vonalban legyenek.
- , félgömbfejű csavarral (10), mindegyikhez egy lapos alátét (13) és egy rugós alátét (12). Húzza meg S6-os imbuszkulccsal (18).
- félgömbfejű csavart (11), mindegyiket egy lapos alátét (13) és egy rugós alátét (12). Húzza meg az S6-os imbuszkulccsal (18).
- d. Ismétlje meg szimmetrikusan a bal oldali oszloppal (1).
- e. Végül helyezze a bal oldali védőburkolatot (2) és a jobb oldali védőburkolatot (2) a megfelelő tartóoszlopokra.

4. Lépés:

5. ábra

- a. Csatlakoztassa a korlátkábel-szerelvényt (A) a konzolkábel-szerelvényhez (a).
- b. Helyezze be a bal és jobb oldali korlátkonzolok (3) U-alakú tartólemezeit a függőleges tartók megfelelő furataiba. Igazítsa egymáshoz a rögzítőfuratokat.
- c. Mindkét oldalra:
- félgömbfejű csavart (9) lapos alátéteken (15) és rugós alátéteken (14).
- Helyezze be a csavarokat a függőleges tartók furatainak keresztül a korlátok menetes furataiba.
- Húzza meg erősen egy S5 imbuszkulccsal (17).
- d. Helyezze be a biztonsági zárat (4) a vezérlőpanel konzolján található furatba.

FIGYELMEZTETÉS: A tápegység csatlakoztatása előtt győződjön meg a következőkről:

- A fenti telepítési lépések mindegyike sikeresen befejeződött.
- Nincsenek laza alkatrészek vagy szerszámok.
- Csak ezen ellenőrzések után csatlakoztassa a futópadot.

4. Működés

Ha 45 év feletti vagy egészségügyi problémái vannak, a futópad használata előtt konzultáljon orvosával vagy fitnessszakemberével.

Mielőtt elkezdené, ismerkedjen meg a futópad kezelőszerveivel, például az indítás, leállítás és a sebességállítás funkcióval. Gyakoroljon a gép mellett, amíg kényelmesen nem érzi magát. Ezután álljon a csúszásmentes oldalsó platformokra, kapaszkodva a korlátba. Állítsa a sebességet 1,6–3,2 km/h-ra. Tartsa meg egyenes testtartását, nézzen egyenesen előre, és próbálja ki a mozgó szalagot az egyik lábával többször. Lépjen fel a szalagra, és sétáljon. Fokozatosan növelje a sebességét 3–5 km/h-ra. Tartsa ezt a tempót körülbelül 10 percig, mielőtt lassan leállítaná a gépet.

Gyakorlat

A futópad használata előtt ismerkedjen meg a kezelőszervekkel, beleértve a sebességet és a dőlésszöget is. Csak akkor használja, ha biztos a működésében.

Sétáljon egyenletes tempóban körülbelül 1 kilométert, jegyezve fel az időt. Ez 15–25 percig is eltarthat. 4,8 km/h sebességgel gyalogolva 1 kilométert körülbelül 12 perc alatt tesz meg. Amint kényelmesen érzi magát, fokozatosan növelje a sebességét és a dőlésszöget. Tartsa ezt a tempót 30 percig a hatékony edzés érdekében. Ne feledje: a türelem a kulcs. Ez a gyakorlat a hosszú távú egészséget szolgálja, nem az azonnali eredményeket.

Edzés gyakorisága

Tervezzen heti 3–5, alkalmanként 15–60 perces edzést. A legjobb, ha előre beütemezi az edzéseket. Állítsa be a sebességet és a dőlésszöget az intenzitás szabályozásához. Kezdje dőlésszög nélkül, és fokozatosan növelje azt az edzés intenzívabbá tételéhez.

Edzésmennyiség

Expressz módszer: Végezzen el egy hatékony 15–20 perces edzést. Melegítsen be 4,8 km/h sebességgel 2 percig, majd fokozatosan növelje a sebességét 2 perces időközönként. Találjon egy kihívást jelentő, de kezelhető tempót. Szükség esetén állítsa be a dőlésszöget az intenzitás növeléséhez. Fejezzen be 4 perces levezetéssel. Ha a sebesség növelése nehéznek bizonyul, növelje az intenzitást a dőlésszög lassú emelésével; már a kis változtatások is jelentősen növelik az erőfeszítést. Ez a módszer maximalizálja a kalóriaégetést.

Kalóriaégetési módszer: Valódi energiafelhasználásra tervezve.

Melegíts be 4–4,8 km/h sebességgel 5 percig, majd növelje a sebességet 0,3 km/h-val 2 percenként, amíg el nem éred azt a tempót, amely 45 percig képes fenntartani. Az intenzívabb edzéshez tartsd ezt a sebességet egy egyórás tévéműsor időtartama alatt: a reklámszünetek alatt növelj 0,3 km/h-val, és a műsor folytatásakor térj vissza az alapsebességre. Ez kihasználja a reklámszüneteket a pulzusszám-ugrások esetén, optimalizálva a kalóriaégetést. Befejezésül tarts 4 perces levezetést.

A futópad használata

Képernyőfunkciók

5. ábra

1. Idő/Pulzusszám ablak: Megjeleníti az edzés időtartamát vagy a pulzusszámot. A megfelelő ikon világít, amikor az egyes paraméterek megjelennek.
2. Sebesség ablak: Megjeleníti az aktuális sebességet.
3. Billenőablak: A dőlésszöget jelzi.
4. Távolság/Kalória ablak: Megjeleníti a megtett távolságot vagy az elégetett kalóriákat. A megfelelő ikon minden paraméterhez világít.

Az érintőikonok funkciói

1. Érintse meg a „P” (Program) ikont: Vált a programok között: P01–P15, ZSÍRÉGETÉS és MANUÁLIS üzemmód.
2. Érintse meg az „M” (Mód) ikont:
 - Készletléti mód: Váltja a visszaszámlálási módokat: IDŐ VISSZASZÁMLÁLÁS, TÁVOLSÁG VISSZASZÁMLÁLÁS, KALÓRIA

VISSZASZÁMLÁLÁS, MANUÁLIS.

- Testzsírmérési mód: Módosítsa a paramétereiket: NEM → KOR → MAGASSÁG → SÚLY.
3. Sebesség ▲ / ▼ : Módosítja a sebességet edzés közben, vagy a paramétereiket beállítás közben.
 4. Sebesség (3/6/9/12): Gyors sebességválasztó gombok.
 5. Dőlésszög ▲ / ▼ : Módosítja a dőlésszöget edzés közben, vagy a paramétereiket beállítás közben.
 6. Döntés (3/6/9/12): Gyors döntésválasztó gombok.

Érvénytelen bevitel esetén nincs hangjelzés .

Fő funkciók

Bekapcsolás: Minden képernyő 2 másodpercre világít, mielőtt készenléti módba lép.

Gyorsindítás (Manuális mód)

Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot → Nyomja meg a START gombot → 3 másodperces visszazámlálás után a futópád minimális sebességgel indul el.

Állítsa be a sebességet/dőlésszöget a SPEED ▲ / ▼ vagy az INCLINE ▲ / ▼ gombokkal . A leállításhoz nyomja meg a STOP gombot.

Visszazámláló mód

Nyomja meg az „M” gombot a következők kiválasztásához: IDŐ/TÁVOLSÁG/KALÓRIA visszazámlálás.

Állítsa be a célértéket a SPEED ▲ / ▼ vagy az INCLINE ▲ / ▼ gombokkal (az alapértelmezett értékek villognak).

Nyomja meg a START gombot → A futópád 3 másodperces visszazámlálás után elindul. Automatikusan leáll, amikor a visszazámlálás eléri a 0-t.

Program mód

A beépített programok (P01-P15) kiválasztásához nyomja meg a „P” gombot.

Állítsa be az időtartamot a SPEED ▲ / ▼ gombokkal (a "TIME" ablak villogni fog).

A program 16 szegmensre van osztva (időtartam = beállított idő ÷ 16).

Miután INDÍTÁSRA váltott, a futópád automatikusan beállítja a sebességet/dőlésszöget minden egyes szegmenshez. Nyomja meg a STOP gombot a korábbi befejezéshez.

Edzés vége: Villogó képernyő + 15 sípoló hang → Minden adat visszaáll készenléti állapotba.

Pulzuszám

Tartsa a korlátot több mint 5 másodpercig → A "PULSE" képernyőn megjelenik a pulzusszám.

A nagyobb pontosság érdekében: Álljon mozdulatlanul, és tartsa a mérést ≥30 másodpercig.

Megjegyzés: Az adatok csak képzési referenciaként szolgálnak, nem orvosi diagnózishoz.

Testzsírmérés

Várakozás közben nyomja meg a „PROGRAM” gombot, amíg a „FAT” felirat meg nem jelenik.

Nyomja meg a „MODE” gombot a paraméterek (NEM/KOR/MAGASSÁG/SÚLY) módosításához, amelyek F-1 → F-4 formátumban jelennek meg.

Állítsa be az értékeket a SPEED ▲ / ▼ vagy az INCLINATION ▲ / ▼ gombokkal .

Nyomja meg ismét a „MODE” gombot → Megjelenik az „F-5” és a „...” érték.

Kapaszkodj a korlátba → A testzsírszázalékod 5 másodperc múlva megjelenik.

Paraméterbeviteli képernyő és konfigurációs tartományok

Paraméter	Alapértelmezett érték	Konfigurációs tartomány	Osztályzatok
Nem (- 1 -)	0 (Férfi)	0-1	0=Férfi, 1=Nő
Kor (- 2 -)	25 év	10-99 év	
Magasság (- 3 -)	170 CM	100-240 CM	
Súly (- 4 -)	70 kg	20-160 KG	

Testtömegindex (BMI) referenciaérték

BMI	Osztályozás
<19	Alacsony súly
19-26	Normál
27-30	Túlsúly
>30	Elhízottság

Alvó üzemmód

A rendszer 10 perc tétlenség után alvó üzemmódba lép, kikapcsolva az összes képernyőt.

Nyomja meg bármelyik érintőgombot az újraaktiváláshoz.

Biztonsági kulcs funkciója

A biztonsági kulcs kihúzása azonnal leállítja a szalagot, törli az összes adatot, és a "--" jelzés jelenik meg az ablakban.

A biztonsági kulcsot minden normál művelethez csatlakoztatni kell.

Betanítási paraméterek: Képernyőtartományok és beállítások

Paraméter	Képernyőtartomány	Alapértelmezett kézikönyv	Alapértelmezett program	Konfigurációs tartomány
Sebesség	1-18 km	-----	-----	1-18 km
Hajlam	0-18%	0%	-----	0-18%
Idő	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
Távolság	0,00 KM-99,9 KM	1,00 km	-----	0,5 km-99,9 km
Kalória	0 kcal - 9999 kcal	50 kcal	-----	10 kcal - 9990 kcal

Sebesség- és dőlésszög-programozás edzési szegmenseként

Ez a táblázat azt mutatja, hogyan történik a sebesség és a dőlésszög beállítása az edzésprogramok egyes szegmenseiben.

Program	Idő/Ütem terv	Teljes időbeállítás ÷ 16 = Végrehajtási idő szegmensenként															
P01	Sebesség	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Hajlam	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Sebesség	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Hajlam	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Sebesség	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Hajlam	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Sebesség	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Hajlam	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Sebesség	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Hajlam	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Sebesség	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Hajlam	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Sebesség	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Hajlam	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Sebesség	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Hajlam	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P09	Sebesség	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Hajlam	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Sebesség	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Hajlam	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	3
P11	Sebesség	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	3
	Hajlam	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Sebesség	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Hajlam	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Sebesség	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Hajlam	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Sebesség	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Hajlam	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Sebesség	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Hajlam	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Zenei csatlakozás Bluetooth-on keresztül

1. Aktiválja a Bluetooth-t a mobil eszközén.
2. Keresd meg és csatlakozz a futópad Bluetooth-kapcsolatának nevéhez.
3. A párosítás után közvetlenül a magnó audiorendszerén keresztül tud zenét lejátszani.

Biztonsági és sebességi irányelvek testmozgáshoz

Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdnél, konzultálj egy képzett fitnesz szakemberrel. Ő fogja javasolni a megfelelő gyakoriságot, intenzitást és időtartamot az életkorod és a fitneszi szinted alapján.

FIGYELMEZTETÉS: AZONNAL ABBAHAGYJA AZ EDZÉST, ha a következőket tapasztalja:

- Mellkasi szorítás vagy fájdalom
- Szabálytalan szívverés
- Légszomj
- Szédülés
- Bármilyen más kellemetlenség
- Csak szakemberrel való konzultáció után folytassa az edzést.

Sebességválasztási referencia

Fontos biztonsági megjegyzések:

1. Edzés előtti ellenőrzések

- Győződjön meg arról, hogy a futópad be van kapcsolva.
- Ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcs megfelelően működik-e.

2. Vészhelyzeti eljárás

- A szalag azonnali leállításához vegye ki a biztonsági kulcsot.
- Helyezze vissza a kulcsot a rendszer újraindításához, és kövesse az utasításokat.

3. Szervizfigyelmeztetés

- NE próbálja meg szétszerelni vagy megjavítani a berendezést.
- A berendezés károsodásának elkerülése érdekében karbantartással kapcsolatban forduljon a Cecotec-hez.

5. A gyakorlattal kapcsolatos információk

A megfelelő képzésnek a következő lépésekből kell állnia:

- **Bemelegítés**: Ez egy nyújtásból és alacsony intenzitású, 5-10 perces edzésből áll. A megfelelő bemelegítés növeli a testhőmérsékletet, a pulzusszámot és a vérkeringést, így felkészíti a testet a testmozgásra. 6. ábra

- **Edzés**: Ez egy 20-30 perces tartó edzés.

Megjegyzés: Az edzés első néhány hetében ne tartsa fenn a megemelt pulzusszámot 20 percnél tovább. 7. ábra

- **Levezetés**: Nyújtson 5-10 percig. Ez növeli a hajlékonyságát és segít megelőzni az edzés utáni esetleges sérüléseket. 6. ábra

Edzés

A fittség fenntartása vagy javítása érdekében hetente háromszor végezzen edzést, legalább egy nap pihenővel az egyes alkalmak között. Több hónapnyi edzés után a heti edzések számát ötre növelheti. A legjobb eredmény elérése érdekében legyen következetes az edzésprogramjában.

6. Tisztítás és karbantartás

FIGYELMEZTETÉS: Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig húzza ki a futópad csatlakozóját a konnektorból.

Napi takarítás

- A lerakódások megelőzése érdekében rendszeresen távolítsa el a port.
- Napi tisztításhoz puha, száraz kendőt használjon.

Szalag felülete

- Nedves ruhával és enyhe mosószerrel tisztítsa.
- Kerülje az elektromos alkatrészek és a szalag alsó oldalának vízzel való érintkezését.

Cipőellenőrzés

- Győződjön meg róla, hogy a cipő tiszta, hogy elkerülje a szalag és a platform károsodását.

Használati intervallumok

- A futópad élettartamának meghosszabbítása érdekében 2 óra folyamatos használat után kapcsolja ki a gépet, és hagyja 10 percig pihenni, mielőtt újraindítja.

A szalag feszességének beállítása

- Túl laza: Működés közben csúszást okozhat.
- Túl szoros: Csökkentheti a motor határfokát és felgyorsíthatja a görgők/szík kopását.
- Megfelelő feszesség: A szalagnak 50 és 75 mm között kell felemelkednie a padlótól, amikor oldalról felfelé húzzuk.

FIGYELMEZTETÉSEK:

- Mindig húzza ki a futópad csatlakozóját a motorburkolat eltávolítása előtt.
- Végezze el az éves karbantartást: Porszívózza fel a motor port legalább évente egyszer.

Futópad és speciális kenésElőként alkatrészek

- A szík és a platform előre be van zsírozva az optimális teljesítmény érdekében.

Karbantartási program

- Könnyű használat (kevesebb, mint heti 3 óra): Évente kenje meg.
- Közepes igénybevétel (3-5 óra/hét): Kenje meg 6 havonta.
- Intenzív használat (heti 5 óránál több): Negyedévente kenje meg.

Ellenőrzési jegyzőkönyv

- Rendszeresen ellenőrizze a platform felületét.
- Ha bármilyen sérülést észlel, forduljon a Cecotec hivatalos műszaki ügyfélszolgálatához.

Szíkbeállítás és feszességállítás

A futópad teljesítményének optimalizálása és biztonsága érdekében elengedhetetlen a megfelelő beállítás és feszesség fenntartása. Kövesse az alábbi irányelveket, hogy futópadja ideális állapotban legyen:

1. Győződjön meg róla, hogy a futópad vízszintes felületen áll.
2. Állítsd be a sebességet 6-8 km/h-ra, és figyelj meg a szalag mozgását.
3. Ha a szalag JOBBRA mozdul:
 - Húzza meg a JOBB csavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba forgatva.
 - Állítsa be a BAL csavart úgy, hogy 1/2 fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba forgatja, hogy meglazítsa.
 - Lásd a 8. ábrát.
4. Ha a szalag BALRA mozdul:
 - Húzza meg a BAL csavart fél fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba forgatva.
 - Húzza meg a JOBB oldali csavart úgy, hogy 1/2 fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba forgatja.
 - Lásd a 9. ábrát.
5. Ellenőrzés a beállítás után
 - Futtassa újra a szíjat 6-8 km/h sebességgel az illesztés ellenőrzéséhez.
 - Szükség esetén végezzen további beállításokat (a nagyobb pontosság érdekében kis lépésekben végezze el).

Jegyzet:

- 8. ábra: A futópad balra van állítva.
- 9. ábra: A futópad jobbra van állítva.

Poli -V szík feszességének beállítása

Hosszabb használat esetén a Poly -V szík kopás miatt meglazulhat. A megfelelő beállítás elengedhetetlen a biztonságos működéshez.

- A lazaság észlelése: Ha lépés közben akadozást tapasztal, az arra utalhat, hogy a futószalag vagy a Poly -V laza, és ellenőrizni kell.

A laza alkatrész azonosításának módszere:

- Távolítsa el az öt csavart a motortér burkolatáról.
- Állítsd a futópadot 1 km/h sebességre.
- Állj a futópadra, fogd meg a korlátot, és fejts ki nyomást a lábaiddal.
- Használj a testsúlyodat a nyomás kifejtéséhez.

Megfigyelési eredmények:

- A. Ha a szalag nem áll meg, mindkét pánt megfelelően feszes.
- B. Ha a szík megáll, de a Poly -V szík tovább mozog, a futószík laza, és után kell állítani.
- C. Ha mindkét szík leáll, de a motor tovább jár, a hosszabrdás szík laza, és utána kell állítani.

A beállítás lépései:

1. Távolítsa el a csavarokat a motortér burkolatáról.
2. Kissé lazítsa meg az első görgő beállítócsavarjait (M8x45). Imbuszkulccsal állítsa be a motor szíj feszességét.
3. Óvatosan forgassa el a Poly -V szíjat a motortengely és az első görgő között.
 - Túl laza: a szíj teljesen elfordul.
 - Túl szoros: az öv alig fordul el.
 - Ideális feszesség: a szíj körülbelül 80%-kal forog. Állítsa be erre a szintre.
4. Cserélje ki a védőburkolatot.

Összecsukható

Távolítsa el a rögzítőcsapot, és emelje fel a platformot a padlóról a gép összecsukásához. Ezután csavarja vissza a csapot, amíg a heveder biztonságosan nem rögzül. 10. ábra

Megjelenített

Távolítsa el a rögzítőcsapot, és lábával finoman nyomja meg a dugattyút. Lassan engedje le a szíjkeretet a padlóra. Ezután csavarja vissza a rögzítőcsapot, amíg a szíj biztonságosan nem rögzül. Kapcsolja be a kapcsolót a gép használatának megkezdéséhez. 11. ábra

7. Problémamegoldás

Hibakódok és megoldások

E01: Kommunikációs hiba

Okok: Megszakadt kommunikáció a konzol és a vezérlő között.

Műveletek:

- Vizsgálja meg a konzol-vezérlő kábel összes csatlakozóját.
- Cserélje ki a sérült kábeleket.
- Cserélje ki a konzolt/vezérlőt, ha az áramkör hibás.

E03: Hall-érzékelő hiba

Ok: A motorfordulatszám-jelet 3 másodpercnél tovább nem érzékeli a rendszer.

Megoldás:

- Helyezze vissza erősen az érzékelő csatlakozódugóját.
- Cserélje ki a motort, ha a probléma továbbra is fennáll.

E05: Túlterhelés elleni védelem

Okok:

- Szíj/motor blokkolva
- Motor/vezérlő meghibásodása
- Helytelen feszültségbemenet

Műveletek:

- Távolítsa el az akadályokat → Indítsa újra.
- Cserélje ki a motort, ha zümmögő/égett szagot érez.
- Cserélje ki a vezérlőt, ha kiégett. Lépjen kapcsolatba a Cecotec hivatalos műszaki

ügyfélszolgálatával .

- Ellenőrizze, hogy a tápegység feszültsége megfelel-e a specifikációknak.

E12/E13: Feszültségvédelem

Megoldás:

- Kapcsolja ki a tápellátást → Ellenőrizze a feszültség stabilitását.
- Indítsa újra a rendszert → Cserélje ki az illesztőprogramot, ha a hiba továbbra is fennáll.

E14: Túlmelegedés elleni védelem

Műveletek:

- Tisztítsa fel a felhalmozódott port.
- Ellenőrizze a ventilátor működését.
- Cserélje ki a vezérlőt, ha a probléma továbbra is fennáll. Lépjen kapcsolatba a Cecotec hivatalos műszaki támogatási szolgálatával .

E15: IPM modulhiba

Felbontás:

- Kikapcsolás 2 percre → Újraindítás.
- Cserélje ki a vezérlőt, ha a hiba továbbra is fennáll. Lépjen kapcsolatba a Cecotec hivatalos műszaki támogatási szolgálatával .

8. Műszaki adatok

Termék: Drumfit Flow IRIS

Termékazonosító: EU01_122462

Teljesítmény: 1490 W

Feszültség: 220-240 V~

Frekvencia: 50/60 Hz

Maximális felhasználó súlya: 120 kg

Sebesség : 1-20 km/h

Futófelület : 48 × 130 cm

Méretetek: 1628 x 808 x 1336 mm

Súly: 60 kg

HC osztály

A műszaki adatok előzetes értesítés nélkül változhatnak a termék minőségének javítása érdekében.

Kínában készült | Spanyolországban tervezték

9. Elektromos és elektronikus berendezések újrahasznosítása



Ez a szimbólum azt jelzi, hogy a vonatkozó előírásoknak megfelelően a terméket és/vagy az akkumulátort a háztartási hulladéktól elkülönítve kell ártalmatlanítani. Amikor a termék eléri hasznos élettartama végét, el kell távolítani az akkumulátorokat, és el kell vinni azokat a helyi hatóságok által kijelölt gyűjtőhelyre.

Az elektromos és elektronikus berendezések és/vagy a hozzájuk tartozó elemek ártalmatlanításának legmegfelelőbb módjával kapcsolatos részletes információkért a fogyasztónak a helyi hatóságokhoz kell fordulnia.

A nemzeti csomagolás-újrahasznosítási rendszerekről és azok jelöléséről weboldalunkon talál információkat.

A fenti irányelvek betartása segít megvédeni a környezetet.

10. Garancia és SAT

A Cecotec a vonatkozó szabályozásokban meghatározott feltételeknek és határidőknek megfelelően válaszol a végfelhasználónak vagy a fogyasztónak a termék kiszállításának időpontjában fennálló bármilyen nem megfelelőség esetén.

Javasoljuk, hogy a javításokat szakképzett személyzet végezze.

Ha problémát észlel a termékkel kapcsolatban, vagy bármilyen kérdése van, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a Cecotec hivatalos műszaki támogatási szolgálatával a +34 96 321 07 28 telefonszámon.

11. Szerzői jog

A jelen kézikönyvben található szövegekhez fűződő szellemi tulajdonjogok a CECOTEC INNOVACIONES, SL tulajdonát képezik. Minden jog fenntartva. A kiadvány tartalma a CECOTEC INNOVACIONES, SL előzetes írásbeli engedélye nélkül tilos egészben vagy részben reprodukálni, adatrögzítő rendszerben tárolni, továbbítani vagy terjeszteni semmilyen módon (elektronikus, mechanikus, fénymásolás, rögzítés vagy hasonlító).

12. Egyszerűsített EU-megfelelőségi nyilatkozat



A Cecotec Innovaciones ezennel kijelenti, hogy ez a termék megfelel az alkalmazandó Európai Unió előírások alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó rendelkezéseinek. Ezt a terméket a szükséges biztonsági és minőségi szabványoknak megfelelően tervezték, gyártották és tesztelték. Az EU megfelelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő webcímen található:

<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

1. Μέρη και εξαρτήματα

Σχήμα 1

1. Δεξιά και αριστερά ορθοστάτες
2. Δεξί και αριστερό όρθιο κάλυμμα
3. Εγκατάσταση κιγκλιδώματος
4. Ασφάλιση ασφαλείας
5. Συναρμολόγηση οθόνης
6. Σετ κονσόλας
7. Σετ πλατφόρμας τρεξίματος
8. Μπουκάλι λαδιού σιλικόνης
9. Βίδα με εξαγωνική ημικυκλική κεφαλή M8*15
10. Βίδα με εξαγωνική ημικυκλική κεφαλή M10*45
11. Βίδα με εξαγωνική ημικυκλική κεφαλή M10*55
12. Ροδέλα ελατηρίου M10
13. Επίπεδη ροδέλα M10
14. Ροδέλα ελατηρίου M8
15. Επίπεδη ροδέλα M8
16. Βίδα με αυτοκοχλιούμενη κεφαλή ST4.2*12
17. Κλειδί Άλεν S5
18. Κλειδί Άλεν S6
19. Κλειδί σταυρού
20. Κιτ εργαλείων
21. Αριστερή ποτηροθήκη
22. Δεξιά ποτηροθήκη
23. Καλώδιο τροφοδοσίας

Σημείωμα:

Τα γραφικά σε αυτό το εγχειρίδιο είναι σχηματικές αναπαραστάσεις και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν ακριβώς σε αυτά του προϊόντος.

2. Πριν από τη χρήση

- Αυτή η συσκευή διατίθεται σε συσκευασία σχεδιασμένη να την προστατεύει κατά τη μεταφορά. Αφαιρέστε τη συσκευή από το κουτί της. Μπορείτε να φυλάξετε το αρχικό κουτί και άλλα υλικά συσκευασίας σε ασφαλές μέρος για να αποφύγετε ζημιές στη συσκευή σε περίπτωση που χρειαστεί να τη μεταφέρετε στο μέλλον. Εάν επιθυμείτε να απορρίψετε την αρχική συσκευασία, φροντίστε να ανακυκλώσετε όλα τα αντικείμενα σωστά.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα και τα εξαρτήματα περιλαμβάνονται και βρίσκονται σε καλή κατάσταση. Εάν λείπουν ή έχουν υποστεί ζημιά, επικοινωνήστε αμέσως με την επίσημη Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec .

Περιεχόμενα κουτιού:

- Προϊόν
- Εγχειρίδιο οδηγιών

- Μην αφαιρείτε τον σειριακό αριθμό από το προϊόν, προκειμένου να διατηρήσετε την ορθή ιχνηλασιμότητα του εξοπλισμού σας σε περίπτωση που ζητήσετε βοήθεια.

3. Συναρμολόγηση

Βήμα 1:

Σχήμα 2

α. Συνδέστε το καλώδιο εξόδου της Κονσόλας (Α) στο άνω συγκρότημα καλωδίων της Κονσόλας (α).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Αφού κάνετε όλες τις συνδέσεις, τοποθετήστε τα καλώδια στο επάνω κάλυμμα της βάσης της κονσόλας οθόνης (3) για να αποφύγετε το μάγκωμα κατά τη συναρμολόγηση.

β. Στερεώστε τη διάταξη κονσόλας οθόνης (3) στο επάνω κάλυμμα της κονσόλας (1) χρησιμοποιώντας 8 βίδες αυτοκοχλιούμενου κοχλίου ST4.2×12 (12) με σταυροκλειδί (36). Σφίξτε καλά.

γ. Τοποθετήστε την αριστερή θήκη ποτηριού (21):

Αγκιστρώστε το κλιπ βάσης στην υποδοχή του καλύμματος κατακόρυφης στήριξης (2).

Στερεώστε με 4 βίδες αυτοκοχλιούμενης κεφαλής ST4.2×12 (16) χρησιμοποιώντας ένα σταυροκλειδί (19).

δ. Τοποθετήστε τη δεξιά θήκη ποτηριού (22) με παρόμοιο τρόπο:

Αγκιστρώστε το κλιπ στην υποδοχή.

Στερεώστε με 4 βίδες αυτοκοχλιούμενης κεφαλής ST4.2×12 (16) .

Βήμα 2:

Σχήμα 3

α. Συνδέστε το άνω συγκρότημα καλωδίου κονσόλας (6) στο συγκρότημα καλωδίου χειρολισθήρα (3).

β. Συνδέστε το μεσαίο συγκρότημα καλωδίου Pulse Console (B) στο κάτω συγκρότημα καλωδίου Pulse (b).

γ. Συνδέστε το μεσαίο συγκρότημα καλωδίου του Φακού (E) στο κάτω συγκρότημα καλωδίου του Φακού (e).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Αφού ολοκληρώσετε όλες τις συνδέσεις, τοποθετήστε τα καλώδια στον δεξιό και αριστερό κάθετο σωλήνα (1) για να αποφύγετε το μάγκωμα κατά την εγκατάσταση.

δ. Τοποθετήστε και τους δύο ορθοστάτες (1) στον τετράγωνο σωλήνα του καλύμματος της κονσόλας (2). Ευθυγραμμίστε τις οπές στερέωσης και, στη συνέχεια, στερεώστε το κιγκλίδωμα (3) στην κονσόλα (6) χρησιμοποιώντας 4 βίδες εξαγωνικής ημικυκλικής κεφαλής M8×15 (9) με ένα κλειδί Allen S5 (17).

Βήμα 3:

Σχήμα 4

α. Τοποθετήστε τη δεξιά ορθοστάτη (1) κοντά στην πλατφόρμα τρεξίματος. Συνδέστε το συγκρότημα καλωδίων της Κονσόλας (Α) στο κάτω συγκρότημα καλωδίων της Κονσόλας (α). Περάστε τα συνδεδεμένα καλώδια μέσα από την οπή οδηγού στον ορθοστάτη.

Ευθυγραμμίστε την πλάκα σχήματος L του ορθοστάτη (1) με τον τετράγωνο σωλήνα στη βάση, διασφαλίζοντας ότι οι οπές είναι ευθυγραμμισμένες.

βίδες εξαγωνικής κεφαλής M10×45 (10), καθεμία με μια επίπεδη ροδέλα (13) και μια ελατηριωτή ροδέλα (12). Σφίξτε χρησιμοποιώντας ένα κλειδί Allen S6 (18).

βίδες εξαγωνικής κεφαλής M10×55 (11) με παρόμοιο τρόπο, η καθεμία με μια επίπεδη ροδέλα (13) και μια ελατηριωτή ροδέλα (12). Σφίξτε με το κλειδί Allen S6 (18).

δ. Επαναλάβετε συμμετρικά για την αριστερή όρθια θέση (1).

ε. Τέλος, τοποθετήστε το αριστερό προστατευτικό κάλυμμα (2) και το δεξί προστατευτικό κάλυμμα (2) στους αντίστοιχους ορθοστάτες τους.

Βήμα 4:

Σχήμα 5

α. Συνδέστε το συγκρότημα καλωδίου χειρολισθήρα (Α) στο συγκρότημα καλωδίου κονσόλας (α).

β. Τοποθετήστε τις πλάκες στήριξης σχήματος U των στηριγμάτων αριστερής και δεξιάς χειρολαβής (3) στις αντίστοιχες οπές στους ορθοστάτες. Ευθυγραμμίστε τις οπές στερέωσης.

γ. Για κάθε πλευρά:

ημικυκλικές βίδες M8×15 (9) μέσα από τις επίπεδες ροδέλες (15) και τις ελατηριωτές ροδέλες (14).

- Εισάγετε τις βίδες μέσα από τις οπές των ορθοστατών στις οπές με σπείρωμα στα κιγκλιδώματα.

- Σφίξτε καλά με ένα κλειδί Allen S5 (17).

δ. Τοποθετήστε την ασφάλεια (4) στην οπή στο βραχίονα του πίνακα ελέγχου.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πριν συνδέσετε την παροχή ρεύματος, βεβαιωθείτε ότι:

- Όλα τα παραπάνω βήματα εγκατάστασης έχουν ολοκληρωθεί με επιτυχία.
- Δεν έχουν απομείνει χαλαρά εξαρτήματα ή εργαλεία.
- Μόνο μετά από αυτούς τους ελέγχους, συνδέστε τον διάδρομο.

4. Λειτουργία

Εάν είστε άνω των 45 ετών ή έχετε προβλήματα υγείας, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν επαγγελματία γυμναστικής πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.

Πριν ξεκινήσετε, εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια του διαδρόμου, όπως η εκκίνηση, το σταμάτημα και η ρύθμιση της ταχύτητας. Εξασκηθείτε δίπλα στο μηχάνημα μέχρι να νιώσετε άνετα. Στη συνέχεια, σταθείτε στις αντισταθιακές πλευρικές πλατφόρμες, κρατώντας τις χειρολαβές. Ρυθμίστε την ταχύτητα στα 1,6–3,2 χλμ./ώρα. Διατηρήστε όρθια στάση, κοιτάξτε ευθεία μπροστά και δοκιμάστε την κίνηση του ιμάντα με το ένα πόδι αρκετές φορές. Πιάστε τον ιμάντα και περπατήστε. Σταδιακά αυξήστε την ταχύτητά σας στα 3–5 χλμ./ώρα. Διατηρήστε αυτόν τον ρυθμό για περίπου 10 λεπτά πριν σταματήσετε αργά το μηχάνημα.

Ασκηση

Εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, συμπεριλαμβανομένης της ταχύτητας και της κλίσης. Χρησιμοποιήστε τον μόνο όταν είστε σίγουροι για τη λειτουργία του.

Περπατήστε με σταθερό ρυθμό για περίπου 1 χιλιόμετρο, σημειώνοντας τον χρόνο. Αυτό μπορεί να διαρκέσει 15 έως 25 λεπτά. Το περπάτημα με 4,8 χλμ./ώρα θα καλύψει 1 χιλιόμετρο σε περίπου 12 λεπτά. Μόλις νιώσετε άνετα, αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα και την κλίση σας. Διατηρήστε αυτόν τον ρυθμό για 30 λεπτά για μια αποτελεσματική προπόνηση. Θυμηθείτε: η υπομονή είναι το κλειδί. Αυτή η άσκηση είναι για μακροπρόθεσμη υγεία, όχι για άμεσα αποτελέσματα.

Συχνότητα άσκησης

Προγραμματίστε 3-5 προπονήσεις την εβδομάδα, διάρκειας 15-60 λεπτών η καθεμία. Είναι καλύτερο να προγραμματίζετε τις προπονήσεις εκ των προτέρων. Προσαρμόστε την ταχύτητα και την κλίση για να ελέγξετε την ένταση. Ξεκινήστε χωρίς κλίση και αυξήστε την σταδιακά για να εντείνετε την προπόνηση.

Όγκος προπόνησης

Μέθοδος Express : Ολοκληρώστε μια αποτελεσματική προπόνηση 15 έως 20 λεπτών. Κάντε ζέσταμα στα 4,8 χλμ./ώρα για 2 λεπτά και, στη συνέχεια, αυξήστε σταδιακά την ταχύτητά σας σε διαστήματα των 2 λεπτών. Βρείτε έναν απαιτητικό αλλά διαχειρίσιμο ρυθμό. Εάν είναι απαραίτητο, προσαρμόστε την κλίση για να αυξήσετε την ένταση. Ολοκληρώστε με ένα 4λεπτο πρόγραμμα χαλάρωσης. Εάν η αύξηση της ταχύτητάς σας αποδειχθεί δύσκολη, αυξήστε την ένταση αυξάνοντας αργά την κλίση. Ακόμα και οι μικρές προσαρμογές αυξάνουν σημαντικά την προσπάθεια. Αυτή η μέθοδος μεγιστοποιεί την καύση θερμίδων.

Μέθοδος καύσης θερμίδων: Σχεδιασμένη για πραγματική ενεργειακή δαπάνη. Κάντε ζέσταμα με 4-4,8 χλμ./ώρα για 5 λεπτά και, στη συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητά σας κατά 0,3 χλμ./ώρα κάθε 2 λεπτά μέχρι να φτάσετε σε έναν ρυθμό που σας προκαλεί να τον διατηρήσετε για 45 λεπτά. Για να εντείνετε την προπόνησή σας, διατηρήστε αυτήν την ταχύτητα για όλη τη διάρκεια ενός τηλεοπτικού προγράμματος διάρκειας μίας ώρας: αυξήστε κατά 0,3 χλμ./ώρα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων για διαφημίσεις και επιστρέψτε στην βασική σας ταχύτητα όταν το πρόγραμμα ξαναρχίσει. Αυτό εκμεταλλεύεται τα διαλείμματα για διαφημίσεις για απότομες αυξήσεις του καρδιακού ρυθμού, βελτιστοποιώντας την καύση θερμίδων. Ολοκληρώστε με μια χαλάρωση 4 λεπτών.

Χρήση του διαδρόμου

Λειτουργίες οθόνης

Σχήμα 5

1. Παράθυρο Χρόνου/Καρδιακού Ρυθμού: Εμφανίζει τη διάρκεια της άσκησης ή τον καρδιακό ρυθμό. Το αντίστοιχο εικονίδιο ανάβει όταν εμφανίζεται κάθε παράμετρος.
2. Παράθυρο ταχύτητας: Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.
3. Παράθυρο κλίσης: Υποδεικνύει το επίπεδο κλίσης.
4. Παράθυρο Απόστασης/Θερμίδων: Εμφανίζει την απόσταση που διανύθηκε ή τις θερμίδες που κάηκαν. Το αντίστοιχο εικονίδιο ανάβει για κάθε παράμετρο.

Λειτουργίες εικονιδίων αφής

1. Αγγίξτε το εικονίδιο "P" (Πρόγραμμα): Εναλλαγή μεταξύ προγραμμάτων: P01-P15, Λειτουργία ΚΑΥΣΗΣ ΛΙΠΟΥΣ και ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ λειτουργία.
2. Αγγίξτε το εικονίδιο "M" (Λειτουργία):

3. Λειτουργία αναμονής: Αλλάζει τις λειτουργίες αντίστροφης μέτρησης: ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΧΡΟΝΟΥ, ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ, ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ, ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ.
 - ο Λειτουργία μέτρησης σωματικού λίπους: Αλλάξτε τις παραμέτρους: ΦΥΛΟ → ΗΛΙΚΙΑ → ΥΨΟΣ → ΒΑΡΟΣ.
 - ο Ταχύτητα ▲ / ▼ : Ρυθμίζει την ταχύτητα κατά τη διάρκεια των προπονήσεων ή τις παραμέτρους κατά τη διάρκεια της ρύθμισης.
4. Ταχύτητα (3/6/9/12): Κουμπιά γρήγορης επιλογής ταχύτητας.
5. Κλίση ▲ / ▼ : Ρυθμίζει τα επίπεδα κλίσης κατά τη διάρκεια των προπονήσεων ή τις παραμέτρους κατά τη ρύθμιση.
6. Κλίση (3/6/9/12): Κουμπιά γρήγορης επιλογής κλίσης.

Ένας ηχητικός ήχος επιβεβαιώνει την έγκυρη πληκτρολόγηση. Ένας συνεχής τόνος υποδεικνύει τα όρια των παραμέτρων. Δεν υπάρχει ήχος για μη έγκυρες εισόδους.

Κύριες λειτουργίες

Ενεργοποίηση: Όλες οι οθόνες ανάβουν για 2 δευτερόλεπτα πριν εισέλθουν σε λειτουργία αναμονής.

Γρήγορη εκκίνηση (Χειροκίνητη λειτουργία)

Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας → Πατήστε START → Μετά από μια αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων, ο διάδρομος ξεκινά με την ελάχιστη ταχύτητα.

Ρυθμίστε την ταχύτητα/κλίση με τα κουμπιά SPEED ▲ / ▼ ή INCLINE ▲ / ▼ . Πατήστε STOP για να σταματήσετε.

Λειτουργία αντίστροφης μέτρησης

Πατήστε "M" για να επιλέξετε: Αντίστροφη μέτρηση ΧΡΟΝΟΥ/ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ/ΘΕΡΜΙΔΩΝ.

Ορίστε την τιμή-στόχο χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα SPEED ▲ / ▼ ή INCLINE ▲ / ▼ (οι προεπιλεγμένες τιμές αναβοσβήνουν).

Πατήστε START → Ο διάδρομος ξεκινά μετά από αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων. Σταματά αυτόματα όταν η αντίστροφη μέτρηση φτάσει στο 0.

Λειτουργία προγράμματος

Πατήστε "P" για να επιλέξετε ενσωματωμένα προγράμματα (P01-P15).

Ρυθμίστε τη διάρκεια με τα πλήκτρα SPEED ▲ / ▼ (το παράθυρο "TIME" θα αναβοσβήνει). Το πρόγραμμα χωρίζεται σε 16 τμήματα (διάρκεια = καθορισμένος χρόνος ÷ 16).

Αφού ξεκινήσετε, ο διάδρομος προσαρμόζει αυτόματα την ταχύτητα/κλίση για κάθε τμήμα.

Πατήστε STOP για να τελειώσετε νωρίτερα.

Τέλος εκπαίδευσης: Οθόνη που αναβοσβήνει + 15 μπιπ → Όλα τα δεδομένα επανέρχονται σε κατάσταση αναμονής.

Μέτρηση καρδιακού ρυθμού

Κρατήστε τα κιγκλιδώματα για περισσότερο από 5 δευτερόλεπτα → Η οθόνη "PULSE" εμφανίζει τον καρδιακό ρυθμό.

Για μεγαλύτερη ακρίβεια: Μετρήστε ενώ στέκεστε ακίνητοι, κρατήστε τη μέτρηση για ≥30 δευτερόλεπτα.

Σημείωση: Τα δεδομένα προορίζονται μόνο για εκπαιδευτική αναφορά και όχι για ιατρική διάγνωση.

Μέτρηση σωματικού λίπους

Ενώ βρίσκεστε σε αναμονή, πατήστε "PROGRAM" μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη "FAT". Πατήστε "MODE" για να αλλάξετε τις παραμέτρους (ΦΥΛΟ/ΗΛΙΚΙΑ/ΥΨΟΣ/ΒΑΡΟΣ), που εμφανίζονται ως F-1 → F-4.

Ρυθμίστε τις τιμές με τα κουμπιά SPEED ▲ / ▼ ή INCLINATION ▲ / ▼ .

Πατήστε ξανά το "MODE" → Εμφανίζει τις τιμές "F-5" και "...".

Κρατηθείτε από τα κικλιδώματα → Το ποσοστό σωματικού λίπους σας εμφανίζεται σε 5 δευτερόλεπτα.

Οθόνη εισαγωγής παραμέτρων και εύρη διαμόρφωσης

Παράμετρος	Προεπιλεγμένη τιμή	Εύρος διαμόρφωσης	Βαθμοί
Φύλο (-1-)	0 (Ανδρας)	0-1	0=Ανδρας, 1=Γυναίκα
Ηλικία (-2-)	25 χρόνια	10-99 χρόνια	
Ύψος (-3-)	170 εκ.	100-240 εκατοστά	
Βάρος (-4-)	70 κιλά	20-160 κιλά	

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) Αναφοράς

ΔΜΣ	Ταξινόμηση
<19	Χαμηλό βάρος
19-26	Κανονικός
27-30	Υπέρβαρος
>30	Ευσαρκία

Λειτουργία ύπνου

Το σύστημα εισέρχεται σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας μετά από 10 λεπτά αδράνειας, απενεργοποιώντας όλες τις οθόνες.

Πατήστε οποιοδήποτε εικονίδιο αφής για να το ενεργοποιήσετε ξανά.

Λειτουργία κλειδιού ασφαλείας

Η άμεση αποσύνδεση του κλειδιού ασφαλείας διακόπτει την κασέτα, διαγράφει όλα τα δεδομένα και εμφανίζει την ένδειξη "--" στα παράθυρα.

Το κλειδί ασφαλείας πρέπει να είναι συνδεδεμένο για όλες τις κανονικές λειτουργίες.

Παράμετροι εκπαίδευσης: Εύρη και ρυθμίσεις οθόνης

Παράμετρος	Εύρος οθόνης	Προεπιλεγμέν ο εγχειρίδιο	Προεπιλεγμέν ο πρόγραμμα	Εύρος διαμόρφωσης
Ταχύτητα	1–18 χλμ.	-----	-----	1–18 χλμ.
Κλίση	0–18%	0%	-----	0–18%
Φορά	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00—99:00
Απόσταση	0,00 χλμ.—99,9 χλμ.	1,00 χλμ.	-----	0,5 χλμ.—99,9 χλμ.
Θερμίδες	0 θερμίδες — 9999 θερμίδες	50 θερμίδες	-----	10 θερμίδες — 9990 θερμίδες

Προγραμματισμός Ταχύτητας και Κλίσης ανά Τμήμα Προπόνησης

Αυτός ο πίνακας αντικατοπτρίζει τον τρόπο με τον οποίο προσαρμόζονται η ταχύτητα και η κλίση σε κάθε τμήμα των προγραμμάτων προπόνησης.

Πρόγραμμα	Ωρα/Πρόγραμμα	Συνολικός Χρόνος Ορισμού ÷ 16 = Χρόνος Εκτέλεσης ανά Τμήμα															
P01	Ταχύτητα	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Κλίση	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Ταχύτητα	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Κλίση	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Ταχύτητα	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Κλίση	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Ταχύτητα	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Κλίση	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Ταχύτητα	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Κλίση	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Ταχύτητα	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Κλίση	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Ταχύτητα	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Κλίση	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Ταχύτητα	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Κλίση	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P09	Ταχύτητα	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Κλίση	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Ταχύτητα	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Κλίση	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	3
P11	Ταχύτητα	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	3
	Κλίση	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Ταχύτητα	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Κλίση	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Ταχύτητα	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Κλίση	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Ταχύτητα	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Κλίση	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Ταχύτητα	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Κλίση	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Σύνδεση μουσικής μέσω Bluetooth

1. Ενεργοποιήστε το Bluetooth στην κινητή σας συσκευή.
2. Αναζητήστε και συνδεθείτε με το όνομα συνδεσιμότητας Bluetooth του διαδρόμου.
3. Μόλις γίνει η σύζευξη, θα μπορείτε να αναπαράγετε μουσική απευθείας μέσω του ηχοσυστήματος της κασέτας.

Οδηγίες ασφάλειας και ταχύτητας για άσκηση

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε ρουτίνα άσκησης, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία γυμναστικής. Θα σας προτείνει την κατάλληλη συχνότητα, ένταση και διάρκεια με βάση την ηλικία και το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: ΔΙΑΚΟΨΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ εάν εμφανίσετε:

- Σφίξιμο ή πόνος στο στήθος
- Ακανόνιστος καρδιακός παλμός
- Δύσπνοια
- Ζάλη
- Οποιαδήποτε άλλη ενόχληση
- Συνεχίστε την εκπαίδευση μόνο αφού συμβουλευτείτε έναν ειδικό.

Αναφορά επιλογής ταχύτητας

Σημαντικές σημειώσεις ασφαλείας:

1. Έλεγχος πριν από την άσκηση
 - Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι ενεργοποιημένος.
 - Βεβαιωθείτε ότι το κλειδί ασφαλείας λειτουργεί σωστά.
2. Διαδικασία έκτακτης ανάγκης
 - Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας για να σταματήσετε αμέσως την ταινία.
 - Επανατοποθετήστε το κλειδί για να επανεκκινήσετε το σύστημα και ακολουθήστε τις οδηγίες.
3. Προειδοποίηση σέρβις
 - ΜΗΝ επιχειρήσετε να αποσυναρμολογήσετε ή να επισκευάσετε τον εξοπλισμό.
 - Επικοινωνήστε με την Cecotec για συντήρηση, ώστε να αποτρέψετε ζημιές στον εξοπλισμό.

5. Πληροφορίες σχετικά με την άσκηση

Η σωστή εκπαίδευση θα πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:

- **Προθέρμανση** : Αυτή αποτελείται από μια συνεδρία διατάσεων και άσκησης χαμηλής έντασης που διαρκεί 5 έως 10 λεπτά. Μια σωστή προθέρμανση αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος, τον καρδιακό ρυθμό και την κυκλοφορία του αίματος, προετοιμάζοντας έτσι το σώμα για άσκηση. Εικ. 6
- **Προπόνηση** : Πρόκειται για μια συνεδρία άσκησης που διαρκεί 20 έως 30 λεπτά. Σημείωση: Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων άσκησης, μην διατηρείτε τον αυξημένο καρδιακό σας ρυθμό για περισσότερο από 20 λεπτά. Εικ. 7
- **Χαλάρωση** : Κάντε διατάσεις για 5 έως 10 λεπτά. Αυτό θα αυξήσει την ευλυγισία σας και θα βοηθήσει στην πρόληψη πιθανών τραυματισμών μετά την άσκηση. Εικ. 6

Επεξεργάζομαι

Για να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, κάντε τρεις συνεδρίες άσκησης την εβδομάδα, ξεκουραζόμενοι τουλάχιστον μία ημέρα μεταξύ κάθε συνεδρίας. Μετά από αρκετούς μήνες άσκησης, μπορείτε να αυξήσετε τον αριθμό των εβδομαδιαίων συνεδριών σε πέντε. Για καλύτερα αποτελέσματα, να είστε συνεπείς με το πρόγραμμα άσκησης σας.

6. Καθαρισμός και συντήρηση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πάντα να αποσυνδέετε τον διάδρομο από την πρίζα πριν από τον καθαρισμό ή τη συντήρηση.

Καθημερινός καθαρισμός

- Αφαιρείτε τακτικά τη σκόνη για να αποτρέψετε τη συσσώρευση.
- Χρησιμοποιήστε ένα μαλακό, στεγνό πανί για καθημερινό καθαρίσμα.

Επιφάνεια ταινίας

- Καθαρίστε με ένα υγρό πανί και ήπιο απορρυπαντικό.
- Αποφύγετε την επαφή με νερό στα ηλεκτρικά εξαρτήματα και στην κάτω πλευρά της ταινίας.

Επιθεώρηση υποδημάτων

- Βεβαιωθείτε ότι τα παπούτσια είναι καθαρά για να αποφύγετε ζημιά στην ταινία και την πλατφόρμα.

Διαστήματα χρήσης

- Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής του διαδρόμου, απενεργοποιήστε το μηχάνημα μετά από 2 ώρες συνεχούς χρήσης και αφήστε το να ξεκουραστεί για 10 λεπτά πριν το συνεχίσετε .

Ρύθμιση της τάσης της ταινίας

- Πολύ χαλαρό: Μπορεί να προκαλέσει ολίσθηση κατά τη λειτουργία.
- Πολύ σφιχτό: Μπορεί να μειώσει την απόδοση του κινητήρα και να επιταχύνει τη φθορά των κυλίνδρων/ιμάντα.
- Σωστή τάση: Η ταινία πρέπει να ανασηκώνεται μεταξύ 50 και 75 mm από το δάπεδο όταν τραβιέται προς τα πάνω από τα πλάγια.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ:

- Πάντα να αποσυνδέετε τον διάδρομο από την πρίζα πριν αφαιρέσετε το κάλυμμα του κινητήρα.
- Εκτελέστε ετήσια συντήρηση: Σκουπίστε με ηλεκτρική σκούπα τη σκόνη του κινητήρα τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Διάδρομος και εξειδικευμένη λίπανση

Προλιπασμένα εξαρτήματα

- Ο ιμάντας και η πλατφόρμα έχουν προλιπανθεί για βέλτιστη απόδοση.

Πρόγραμμα συντήρησης

- Ελαφριά χρήση (λιγότερο από 3 ώρες/εβδομάδα): Λιπάνετε ετησίως.
- Μέτρια χρήση (3-5 ώρες/εβδομάδα): Λιπάνετε κάθε 6 μήνες.
- Εντατική χρήση (περισσότερες από 5 ώρες/εβδομάδα): Λιπάνετε ανά τρίμηνο.

Πρωτόκολλο επιθεώρησης

- Ελέγχετε τακτικά την επιφάνεια της πλατφόρμας.
- την Επίσημη Τεχνική Υποστήριξη της Cecotec εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε ζημιά.

Ευθυγράμμιση και ρύθμιση τάσης ιμάντα

Για να βελτιστοποιήσετε την απόδοση του διαδρόμου και να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας, είναι απαραίτητο να διατηρήσετε τη σωστή ευθυγράμμιση και τάση. Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να διατηρήσετε τον διάδρομό σας σε ιδανική κατάσταση:

1. Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος γυμναστικής βρίσκεται σε επίπεδη επιφάνεια.
2. Ρυθμίστε την ταχύτητα στα 6-8 χλμ./ώρα και παρατηρήστε την κίνηση του ιμάντα.
3. Αν η ταινία μετακινηθεί προς τα ΔΕΞΙΑ:
 - ο Σφίξτε τη ΔΕΞΙΑ βίδα περιστρέφοντάς την κατά 1/2 στροφή δεξιόστροφα.
 - ο Ρυθμίστε την ΑΡΙΣΤΕΡΗ βίδα περιστρέφοντάς την κατά 1/2 στροφή αριστερόστροφα για να τη χαλαρώσετε.
 - ο Βλέπε Σχήμα 8.
4. Αν η ταινία μετακινηθεί προς τα ΑΡΙΣΤΕΡΑ:
 - ο Σφίξτε την ΑΡΙΣΤΕΡΗ βίδα περιστρέφοντάς την κατά 1/2 στροφή δεξιόστροφα.
 - ο Σφίξτε τη ΔΕΞΙΑ βίδα περιστρέφοντάς την κατά 1/2 στροφή αριστερόστροφα για να τη χαλαρώσετε.
 - ο Βλέπε Σχήμα 9.
5. Επαλήθευση μετά την προσαρμογή
 - ο Τρέξτε ξανά τον ιμάντα με 6-8 χλμ./ώρα για να ελέγξετε την ευθυγράμμιση.
 - ο Κάντε πρόσθετες προσαρμογές εάν είναι απαραίτητο (χρησιμοποιήστε μικρές αυξήσεις για μεγαλύτερη ακρίβεια).

Σημείωμα:

- Σχήμα 8: Ο διάδρομος είναι ρυθμισμένος προς τα αριστερά.
- Σχήμα 9: Ο διάδρομος είναι ρυθμισμένος προς τα δεξιά.

Ρύθμιση τάσης ιμάντα πολυ -V

Με παρατεταμένη χρήση, ο ιμάντας Poly -V ενδέχεται να χαλαρώσει λόγω φθοράς. Η σωστή ρύθμιση είναι ζωτικής σημασίας για την ασφαλή λειτουργία.

- Πώς να εντοπίσετε χαλαρότητα: Εάν παρατηρήσετε διαταγμό όταν κάνετε βήματα, αυτό θα μπορούσε να υποδηλώνει ότι ο ιμάντας τρεξίματος ή το Poly -V είναι χαλαρά και χρειάζονται έλεγχο.

Μέθοδος για την αναγνώριση του χαλαρού συστατικού:

- Αφαιρέστε τις πέντε βίδες από το κάλυμμα του κινητήρα.
- Ρυθμίστε τον διάδρομο στο 1 χλμ./ώρα.
- Σταθείτε στον διάδρομο, κρατήστε τις χειρολαβές και ασκήστε πίεση με τα πόδια σας.
- Χρησιμοποιήστε το βάρος του σώματός σας για να ασκήσετε πίεση.

Αποτελέσματα παρατήρησης:

A. Εάν η ταινία δεν σταματά, και οι δύο ιμάντες είναι σωστά τεντωμένοι.

B. Εάν ο ιμάντας σταματήσει, αλλά ο ιμάντας Poly -V συνεχίζει να κινείται, τότε ο ιμάντας είναι χαλαρός και χρειάζεται ρύθμιση.

Γ. Εάν και οι δύο ιμάντες σταματήσουν, αλλά ο κινητήρας συνεχίζει να λειτουργεί, ο ιμάντας Poly -V είναι χαλαρός και χρειάζεται ρύθμιση.

Βήματα για προσαρμογή:

1. Αφαιρέστε τις βίδες από το κάλυμμα του κινητήρα.
2. Χαλαρώστε ελαφρά τις βίδες ρύθμισης του μπροστινού κυλίνδρου (M8x45). Χρησιμοποιήστε ένα εξαγωνικό κλειδί για να ρυθμίσετε την τάση του ιμάντα κινητήρα.
3. Περιστρέψτε απαλά τον ιμάντα Poly -V μεταξύ του άξονα του κινητήρα και του μπροστινού κυλίνδρου.
 - ο Πολύ χαλαρό: ο ιμάντας περιστρέφεται πλήρως.
 - ο Πολύ σφιχτή: η ζώνη μόλις που περιστρέφεται.
 - ο Ιδανική τάση: ο ιμάντας περιστρέφεται περίπου στο 80%. Προσαρμόστε σε αυτό το επίπεδο.
4. Αντικαταστήστε το προστατευτικό κάλυμμα.

Πτυσσόμενος

Αφαιρέστε τον πείρο ασφάλισης και σηκώστε την πλατφόρμα από το πάτωμα για να διπλώσετε το μηχάνημα. Στη συνέχεια, βιδώστε ξανά τον πείρο μέχρι να ασφαλίσει ο ιμάντας. Εικ. 10

Εκτεθειμένος

Αφαιρέστε τον πείρο ασφάλισης και πιέστε ελαφρά το έμβολο με το πόδι σας. Χαμηλώστε αργά το πλαίσιο του ιμάντα στο πάτωμα. Στη συνέχεια, βιδώστε ξανά τον πείρο ασφάλισης μέχρι να ασφαλίσει ο ιμάντας. Ενεργοποιήστε τον διακόπτη για να ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Εικ. 11

7. Επίλυση προβλημάτων

Κωδικοί σφάλματος και λύσεις

E01: Αποτυχία επικοινωνίας

Αιτίες: Διακοπή επικοινωνίας μεταξύ της κονσόλας και του χειριστήριου.

Ενέργειες:

- Επιθεωρήστε όλες τις υποδοχές στο καλώδιο σύνδεσης κονσόλας-χειριστήριου.
- Αντικαταστήστε τα κατεστραμμένα καλώδια.
- Αντικαταστήστε την κονσόλα/χειριστήριο εάν το κύκλωμα είναι ελαττωματικό.

E03: Βλάβη αισθητήρα Hall

Αιτία: Δεν ανιχνεύθηκε σήμα στροφών κινητήρα για περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα.

Διάλυμα:

- Επανατοποθετήστε σταθερά το βύσμα του αισθητήρα.
- Αντικαταστήστε τον κινητήρα εάν το πρόβλημα επιμένει.

E05: Προστασία από υπερφόρτωση

Αιτίες:

- Ιμάντας/μοτέρ κλειδωμένο
- Βλάβη κινητήρα/ελεγκτή

- Λανθασμένη είσοδος τάσης
- Ενέργειες:
- Αφαίρεση εμποδίων → Επανεκκίνηση.
 - Αντικαταστήστε τον κινητήρα εάν εντοπίσετε μυρωδιά βουητού/καψίματος.
 - Αντικαταστήστε το χειριστήριο εάν έχει καεί. Επικοινωνήστε με την Επίσημη Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec .
 - Βεβαιωθείτε ότι η τάση της τροφοδοσίας πληροί τις προδιαγραφές.

E12/E13: Προστασία τάσης

Διάλυμα:

- Διακόψτε την παροχή ρεύματος → Ελέγξτε τη σταθερότητα της τάσης.
- Επανεκκίνηση → Αντικαταστήστε το πρόγραμμα οδήγησης εάν το σφάλμα επιμένει.

E14: Προστασία από υπερθέρμανση

Ενέργειες:

- Καθαρίστε τη συσσώρευση σκόνης.
- Ελέγξτε τη λειτουργία του ανεμιστήρα.
- Αντικαταστήστε τον ελεγκτή εάν το πρόβλημα επιμένει. Επικοινωνήστε με την Επίσημη Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec .

E15: Βλάβη μονάδας IPM

Ψήφισμα:

- Απενεργοποιήστε για 2 λεπτά → Επανεκκινήστε.
- Αντικαταστήστε τον ελεγκτή εάν το σφάλμα επιμένει. Επικοινωνήστε με την Επίσημη Υπηρεσία Τεχνικής Υποστήριξης της Cecotec .

8. Τεχνικές προδιαγραφές

Προϊόν: Drumfit flow IRIS

Κωδικός προϊόντος: EU01_122462

Ισχύς: 1490 W

Τάση: 220-240 V~

Συχνότητα: 50/60 Hz

Μέγιστο βάρος χρήστη: 120 κιλά

Ταχύτητα : 1-20 χλμ/ώρα

Επιφάνεια τρεξίματος : 48 × 130 εκ.

Διαστάσεις: 1628 x 808 x 1336 χιλ.

Βάρος: 60 κιλά

Κατηγορία HC

Οι τεχνικές προδιαγραφές ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση για τη βελτίωση της ποιότητας του προϊόντος.

Κατασκευασμένο στην Κίνα | Σχεδιασμένο στην Ισπανία

9. Ανακύκλωση ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού

Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς, το προϊόν ή/και η μπαταρία πρέπει να απορρίπτονται ξεχωριστά από τα οικιακά απορρίμματα. Όταν το προϊόν φτάσει στο τέλος της ωφέλιμης ζωής του, πρέπει να αφαιρέσετε τις μπαταρίες και να το παραδώσετε σε σημείο συλλογής που έχει οριστεί από τις τοπικές αρχές. Για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον καταλληλότερο τρόπο απόρριψης του ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού σας εξοπλισμού ή/και των αντίστοιχων μπαταριών, ο καταναλωτής θα πρέπει να επικοινωνήσει με τις τοπικές αρχές.

Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες σχετικά με τα εθνικά συστήματα ανακύκλωσης συσκευασιών και τη σήμανσή τους στον ιστότοπό μας.

Η τήρηση των παραπάνω οδηγιών θα βοηθήσει στην προστασία του περιβάλλοντος.

10. Εγγύηση και SAT

Η Cecotec θα απαντήσει στον τελικό χρήστη ή καταναλωτή για οποιαδήποτε έλλειψη συμμόρφωσης που υπάρχει κατά τον χρόνο παράδοσης του προϊόντος σύμφωνα με τους όρους, τις προϋποθέσεις και τις προθεσμίες που ορίζονται από τους ισχύοντες κανονισμούς. Συνιστάται οι επισκευές να εκτελούνται από εξειδικευμένο προσωπικό.

Εάν εντοπίσετε κάποιο πρόβλημα με το προϊόν ή έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις, επικοινωνήστε με την επίσημη υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης της Cecotec καλώντας στο +34 96 321 07 28.

11. Πνευματικά δικαιώματα

Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας των κειμένων αυτού του εγχειριδίου ανήκουν στην CECOTEC INNOVACIONES, SL. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, η αποθήκευση σε σύστημα ανάκτησης, η μετάδοση ή η διανομή του περιεχομένου αυτής της έκδοσης, εν όλω ή εν μέρει, με οποιονδήποτε τρόπο (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ηχογραφητικό ή παρόμοιο) χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια της CECOTEC INNOVACIONES, SL.

12. Απλουστευμένη Δήλωση Συμμόρφωσης ΕΕ

Η Cecotec Innovaciones δηλώνει με την παρούσα ότι το παρόν προϊόν συμμορφώνεται με τις βασικές απαιτήσεις και άλλες σχετικές διατάξεις των ισχυόντων κανονισμών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το παρόν προϊόν έχει σχεδιαστεί, κατασκευαστεί και δοκιμαστεί σύμφωνα με τα απαιτούμενα πρότυπα ασφαλείας και ποιότητας. Το πλήρες κείμενο της Δήλωσης Συμμόρφωσης ΕΕ βρίσκεται στην ακόλουθη διεύθυνση ιστού: <https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

TÜRKÇE

1. Parçalar ve bileşenler

Şekil 1

1. Sağ ve sol dikmeler
2. Sağ ve sol dikey kapak
3. Korkuluk montajı
4. Güvenlik sigortası
5. Ekran montajı
6. Konsol seti
7. Koşu platformu seti
8. Silikon yağı şişesi
9. M8*15 Altıgen Yarım Yuvarlak Başlı Vida
10. M10*45 Altıgen Yarım Yuvarlak Başlı Vida
11. M10*55 Altıgen Yarım Yuvarlak Başlı Vida
12. M10 Yaylı Pul
13. M10 düz rondela
14. M8 yaylı rondela
15. M8 düz rondela
16. Kendinden kılavuzlu havşa başlı vida ST4.2*12
17. S5 Allen Anahtarı
18. S6 Allen Anahtarı
19. Çapraz anahtar
20. Alet takımı
21. Sol bardak tutucu
22. Sağ bardak tutucu
23. Güç kablosu

Not:

Bu kılavuzdaki grafikler şematik gösterimlerdir ve ürünün grafikleriyle birebir örtüşmeyebilir.

2. Kullanmadan önce

- Bu cihaz, taşıma sırasında korunması için tasarlanmış bir ambalaj içinde gelir. Cihazı kutusundan çıkarın. Cihazı ileride taşımanız gerekirse hasar görmesini önlemek için orijinal kutuyu ve diğer ambalaj malzemelerini güvenli bir yerde saklayabilirsiniz. Orijinal ambalajı atmak isterseniz, tüm malzemeleri doğru şekilde geri dönüştürdüğünüzden emin olun.
- Lütfen tüm parçaların ve bileşenlerin eksiksiz ve iyi durumda olduğundan emin olun. Herhangi bir parça eksik veya hasarlıysa, lütfen derhal Cecotec'in resmi Teknik Destek Servisi ile iletişime geçin .

Kutu içeriği:

- Ürün
- Kullanım kılavuzu

- Yardım talebinde bulunmanız durumunda ekipmanınızın izlenebilirliğini sağlamak için, ürün üzerindeki seri numarasını silmeyin.

3. Montaj**Adım 1:**

Şekil 2

a. Konsol (A) çıkış kablosunu Konsol (a)'nın üst kablo tertibatına bağlayın.

DİKKAT! Tüm bağlantıları yaptıktan sonra, montaj sırasında sıkışmayı önlemek için kabloları Ekran Konsolu Montajının (3) üst kapağına yerleştirin.

kendinden kılavuzlu vida (12) kullanarak ve bir yıldız anahtar (36) ile Konsol üst kapağına (1) sabitleyin . Sıkıca sıkın.

c. Sol Bardak Tutucuyu Takın (21):

Braket klipsini Dik Kapak (2) üzerindeki yuvaya takın.

kendinden kılavuzlu vidayı (16) bir çapraz anahtar (19) kullanarak sabitleyin .

d. Sağ Bardak Tutucuyu (22) benzer şekilde takın:

Klipsi yuvaya takın.

ST4.2x12 (16) havşa başlı kendinden kılavuzlu vida ile sabitleyin .

Adım 2:

Şekil 3

a. Üst Konsol kablo tertibatını (6) Korkuluk kablo tertibatına (3) bağlayın.

b. Orta Pulse Konsol kablo tertibatını (B) alt Pulse kablo tertibatına (b) bağlayın.

c. Işığın (E) orta kablo tertibatını Işığın (e) alt kablo tertibatına bağlayın.

DİKKAT! Tüm bağlantıları tamamladıktan sonra, montaj sırasında sıkışmayı önlemek için kabloları sağ ve sol dikey borulara (1) yerleştirin.

d. Sağ ve sol dikmeleri (1) konsol dikme kapağının (2) kare borusuna yerleştirin. Montaj deliklerini hizalayın, ardından 4 adet M8x15 altıgen yarım yuvarlak başlı vida (9) ve bir S5 Allen anahtarı (17) kullanarak korkuluğu (3) konsola (6) sabitleyin.

3. Adım:

Şekil 4

a. Sağ dikey parçayı (1) koşu platformunun yakınına yerleştirin. Konsol (A) kablo tertibatını alt Konsol (a) kablo tertibatına bağlayın. Bağlı kabloları dikey parçadaki kılavuz deliğinden geçirin. Dikey parçanın (1) L şeklindeki plakasını tabandaki kare boruyla hizalayın ve deliklerin hizalandığından emin olun.

yarı yuvarlak başlı vida (10) ile sabitleyin. S6 Allen anahtarı (18) kullanarak sıkın.

yarı yuvarlak başlı vidayı (11) benzer şekilde, her birine bir düz rondela (13) ve bir yaylı rondela (12) takarak monte edin. S6 Allen anahtarı (18) ile sıkın.

d. Sol dik için simetrik olarak tekrarlayın (1).

e. Son olarak, sol koruyucu kapağı (2) ve sağ koruyucu kapağı (2) ilgili dikmelerine yerleştirin.

Adım 4:

Şekil 5

- Korkuluk kablo tertibatını (A) konsol kablo tertibatına (a) bağlayın.
- Sol ve sağ korkuluk bağlantılarının (3) U şeklindeki destek plakalarını dikmelerdeki ilgili deliklere yerleştirin. Montaj deliklerini hizalayın.
- Her bir taraf için:
 - yarı yuvarlak başlı vidayı (9) düz rondelalardan (15) ve yaylı rondelalardan (14) geçirin.
 - Vidaları dikmelerdeki deliklerden geçirerek korkuluklardaki dişi deliklere takın.
 - S5 Allen anahtarı (17) ile sıkıca sıkın.
- Emniyet kilidini (4) kontrol paneli braketindeki deliğe takın.

DİKKAT: Güç kaynağını bağlamadan önce şunlardan emin olun:

- Yukarıdaki tüm kurulum adımları başarıyla tamamlandı.
- Hiçbir gevşek parça veya alet kalmadı.
- Bu kontroller yapıldıktan sonra koşu bandını bağlayın.

4. İşlem

45 yaş üstüyseniz veya sağlık sorunlarınız varsa, koşu bandını kullanmadan önce bir doktora veya fitness uzmanına danışın.

Başlamadan önce, başlatma, durdurma ve hız ayarı gibi koşu bandı kontrollerine aşina olun. Kendinizi rahat hissedene kadar makinenin yanında pratik yapın. Ardından, kaymaz yan platformlarda durun ve tutamaklara tutunun. Hızı 1,6–3,2 km/sa olarak ayarlayın. Dik bir duruş sergileyin, dümdüz ileriye bakın ve hareket eden bandı bir ayağınızla birkaç kez test edin. Bandın üzerine çıkın ve yürüyün. Hızınızı kademeli olarak 3–5 km/sa'e çıkarın. Makineyi yavaşça durdurmadan önce bu tempoyu yaklaşık 10 dakika koruyun.

Egzersiz yapmak

Koşu bandını kullanmadan önce hız ve eğim dahil olmak üzere kontrolleri iyice öğrenin. Sadece kullanımından emin olduğunuzda kullanın.

Yaklaşık 1 kilometre boyunca sabit bir tempoda yürüyün ve süreyi not edin. Bu 15 ila 25 dakika sürebilir. Saatte 4,8 km hızla yürümek 1 kilometreyi yaklaşık 12 dakikada kat etmenizi sağlar. Kendinizi rahat hissettiğinizde, hızınızı ve eğimi kademeli olarak artırın. Etkili bir egzersiz için bu tempoyu 30 dakika boyunca koruyun. Unutmayın: sabır çok önemlidir. Bu egzersiz, anlık sonuçlar için değil, uzun vadeli sağlık içindir.

Egzersiz sıklığı

Haftada 3-5 seans, her seans 15-60 dakika sürecek şekilde planlayın. Antrenmanları önceden planlamak en iyisidir. Yoğunluğu kontrol etmek için hızı ve eğimi ayarlayın. Eğim olmadan başlayın ve antrenmanı yoğunlaştırmak için kademeli olarak artırın.

Eğitim hacmi

Hızlı Yöntem : 15–20 dakikalık verimli bir antrenmanı tamamlayın. 2 dakika boyunca saatte 4,8 km hızla ısının, ardından hızınızı 2 dakikalık aralıklarla kademeli olarak artırın. Zorlayıcı ancak yönetilebilir bir tempo bulun. Gerekirse, yoğunluğu artırmak için eğimi ayarlayın. 4 dakikalık bir soğuma ile bitirin. Hızınızı artırmak zor geliyorsa, eğimi yavaşça artırarak yoğunluğu artırın; küçük ayarlamalar bile çabayı önemli ölçüde artırır. Bu yöntem kalori yakımını en üst düzeye çıkarır.

Kalori Yakma Yöntemi: Gerçek enerji harcaması için tasarlanmıştır.

5 dakika boyunca 4–4,8 km/sa hızla ısının, ardından hızınızı her 2 dakikada bir 0,3 km/sa artırarak 45 dakika boyunca koruyabileceğiniz bir tempoya ulaşana kadar devam edin. Yoğunlaştırmak için, bu hızı bir saatlik bir televizyon programı süresince koruyun: reklam aralarında 0,3 km/sa artırın ve program yeniden başladığında temel hızınıza dönün. Bu, kalp atış hızındaki ani artışlardan yararlanarak kalori yakımını optimize eder. 4 dakikalık bir soğuma ile bitirin.

Koşu bandını kullanmak

Ekran fonksiyonları

Şekil 5

- Süre/Kalp Atış Hızı Penceresi: Egzersizin süresini veya kalp atış hızını gösterir. Her parametre görüntülediğinde ilgili simge yanar.
- Hız Penceresi: Mevcut hızı gösterir.
- Eğimli Pencere: Eğim seviyesini gösterir.
- Mesafe/Kalori Penceresi: Kat edilen mesafeyi veya yakılan kalorileri gösterir. Her parametre için ilgili simge yanar.

Dokunmatik simgelerin işlevleri

- "P" simgesine (Program) dokunun: P01-P15, YAĞ YAKMA ve MANUEL modları arasında geçiş yapar.
- "M" simgesine (Mod) dokunun:
 - Bekleme modu: Geri sayım modlarını değiştirir: ZAMAN GERİ SAYIMI, MESAFE GERİ SAYIMI, KALORİ GERİ SAYIMI, MANUEL.
 - Vücut yağ ölçüm modu: Parametreleri değiştirin: CİNSİYET → YAŞ → BOY → KİLO.
- Hız ▲ / ▼ : Antrenmanlar sırasında hızı veya kurulum sırasında parametreleri ayarlar.
- Hız (3/6/9/12): Hızlı hız seçimi düğmeleri.
- Eğim ▲ / ▼ : Antrenman sırasında eğim seviyelerini veya kurulum sırasında parametreleri ayarlar.
- Eğim (3/6/9/12): Hızlı eğim seçme düğmeleri.

Geçersiz girişler için ses çıkarılmaz .

Ana fonksiyonlar

Güç Açma: Bekleme moduna geçmeden önce tüm ekranlar 2 saniye boyunca yanar.

Hızlı Başlatma (Manuel Mod)

Güvenlik anahtarını takın → BAŞLAT düğmesine basın → 3 saniyelik geri sayımın ardından koşu bandı minimum hızda çalışmaya başlar.
Hızı/eğimi HIZ ▲ / ▼ veya EĞİM ▲ / ▼ tuşlarıyla ayarlayın . Durdurmak için DURDUR tuşuna basın.

Geri Sayım Modu

"M" tuşuna basarak ZAMAN/MESAFE/KALORİ geri sayımını seçin.

▲ / ▼ veya EĞİM ▲ / ▼ tuşlarını kullanarak hedef değeri ayarlayın (varsayılan değerler yanıp sönüyor).

BAŞLAT düğmesine basın → Koşu bandı 3 saniyelik geri sayımın ardından çalışmaya başlar.
Geri sayım 0'a ulaştığında otomatik olarak durur.

Program Modu

Dahili programları (P01-P15) seçmek için "P" tuşuna basın.

Süreyi HIZ ▲ / ▼ tuşlarıyla ayarlayın ("SÜRE" penceresi yanıp sönmeye başlayacaktır).
Program 16 bölüme ayrılmıştır (süre = belirlenen süre ÷ 16).

Başlat düğmesine bastıktan sonra, koşu bandı her bölüm için hızı/eğimi otomatik olarak ayarlar. Daha erken bitirmek için Durdur düğmesine basın.

Eğitimin sonu: Yanıp sönen ekran + 15 bip sesi → Tüm veriler bekleme moduna sıfırlanır.

Kalp Atış Hızı Ölçümü

El tutamaçlarını 5 saniyeden fazla tutun → "NABIZ" ekranı kalp atış hızınızı gösterir.

Daha yüksek doğruluk için: Ayakta dururken ölçüm yapın ve en az 30 saniye boyunca bu pozisyonda kalın.

Not: Bu veriler yalnızca eğitim amaçlı referans içindir, tıbbi teşhis için değildir.

Vücut Yağ Ölçümü

Bekleme sırasında, ekranda "FAT" görünene kadar "PROGRAM" tuşuna basın.

"MODE" tuşuna basarak parametreleri (CİNSİYET/YAŞ/BOY/KİLO) değiştirebilirsiniz; bu işlem F-1 → F-4 şeklinde gösterilir.

▲ / ▼ veya EĞİM ▲ / ▼ tuşlarıyla değerleri ayarlayın .

"MODE" tuşuna tekrar basın → "F-5" ve "..." değerlerini görüntüler.

Korkuluklara tutunun → Vücut yağ oranınız 5 saniye içinde görünecektir.

Parametre giriş ekranı ve yapılandırma aralıkları

Parametre	Varsayılan Değer	Yapılandırma Aralığı	Notlar
Cinsiyet (- 1 -)	0 (Erkek)	0-1	0=Erkek, 1=Kadın
Yaş (- 2 -)	25 yıl	10-99 yaş	
Yükseklik (- 3 -)	170 CM	100-240 CM	

Ağırlık (- 4 -)	70 KG	20-160 KG	
-------------------	-------	-----------	--

Vücut Kitle İndeksi (VKİ) Referansı

BMI	Sınıflandırma
<19	Düşük ağırlık
19-26	Normal
27-30	Asırı kilolu
>30	Obezite

Uyku modu

Sistem, 10 dakika boyunca işlem yapılmadığında uyku moduna geçer ve tüm ekranları kapatır.

Yeniden etkinleştirmek için herhangi bir dokunmatik simgeye basın.

Güvenlik Tuşu Fonksiyonu

Güvenlik anahtarını çıkarmak, bandı anında durdurur, tüm verileri siler ve pencerelerde "--" gösterir.

Tüm normal işlemler için güvenlik anahtarının bağlı olması gerekmektedir.

Eğitim parametreleri: Ekran aralıkları ve ayarları

Parametre	Ekran Aralığı	Varsayılan Kılavuz	Varsayılan Program	Yapılandırma Aralığı
Hız	1-18 KM	-----	-----	1-18 KM
Eğim	0-18%	%0	-----	0-18%
Zaman	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
Mesafe	0,00 KM-99,9 KM	1,00 KM	-----	0,5 KM-99,9 KM
Kaloriler	0 kcal - 9999 kcal	50 kcal	-----	10 kcal - 9990 kcal

Antrenman Segmenti Başına Hız ve Eğim Programlaması

Bu tablo, eğitim programlarının her bir bölümünde hız ve eğimin nasıl ayarlandığını göstermektedir.

Program	Zaman/Program	Toplam Süre Ayarı ÷ 16 = Bölüm Başına Yürütme Süresi															
P01	Hız	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Eğim	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Hız	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Eğim	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Hız	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Eğim	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Hız	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Eğim	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2

P05	Hız	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Eğim	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Hız	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Eğim	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Hız	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Eğim	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Hız	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Eğim	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Hız	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Eğim	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Hız	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Eğim	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Hız	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Eğim	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Hız	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Eğim	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Hız	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Eğim	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Hız	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Eğim	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Hız	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Eğim	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Bluetooth bağlantısı üzerinden müzik bağlantısı

1. Mobil cihazınızda Bluetooth'u etkinleştirin.
2. Koşu bandının Bluetooth bağlantı adını bulun ve ona bağlanın.
3. Eşleştirme işlemi tamamlandıktan sonra, müziği doğrudan kasetin ses sistemi üzerinden çalabileceksiniz.

Tatbikatlar İçin Güvenlik ve Hız Yönergeleri

Uzman, yaşınıza ve fitness seviyenize bağlı olarak uygun sıklığı, yoğunluğu ve süreyi önerecektir .

UYARI: Aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız egzersizi derhal bırakın:

- Göğüste sıkışma veya ağrı
- Düzensiz kalp atışı
- Nefes darlığı
- Baş dönmesi
- Başka herhangi bir rahatsızlık
- Profesyonel bir uzmana danıştıktan sonra eğitime devam edin.

Hız Seçimi Referansı

Önemli Güvenlik Notları:

1. Egzersiz Öncesi Kontroller

- Koşu bandının açık olduğundan emin olun.
- Güvenlik anahtarının düzgün çalıştığını doğrulayın.

2. Acil Durum Prosedürü

- Bandı hemen durdurmak için emniyet anahtarını çıkarın.
- Sistemi yeniden başlatmak için anahtarı tekrar takın ve talimatları izleyin.

3. Servis Uyarısı

- Ekipmanı sökmeye veya onarmaya ÇALIŞMAYIN.
- Ekipmana zarar gelmesini önlemek için bakım konusunda Cecotec ile iletişime geçin .

5. Tatbikatla ilgili bilgiler

Uygun eğitim aşağıdaki adımlardan oluşmalıdır:

- **Isınma** : Bu, 5 ila 10 dakika süren germe ve düşük yoğunluklu egzersiz seansından oluşur. Uygun bir ısınma, vücut ısısını, kalp atış hızını ve dolaşımı artırarak vücudu egzersize hazırlar. Şekil 6
- **Antrenman** : Bu, 20 ila 30 dakika süren bir egzersiz seansıdır.
Not: Egzersize başladıktan sonraki ilk birkaç hafta boyunca, yüksek kalp atış hızınızı 20 dakikadan fazla sürdürmeyin. Şekil 7
- **Soğuma** : 5 ila 10 dakika esneme hareketleri yapın. Bu, esnekliğinizi artıracak ve egzersiz sonrası olası saklanmaları önlemeye yardımcı olacaktır. Şekil 6

Antrenman yapmak

Formunuzu korumak veya geliştirmek için haftada üç egzersiz seansı yapın ve her seans arasında en az bir gün dinlenin. Birkaç ay egzersiz yaptıktan sonra, haftalık seans sayısını beşe çıkarabilirsiniz. En iyi sonuçlar için egzersiz rutininize istikrarlı bir şekilde devam edin.

6. Temizlik ve bakım

UYARI: Temizlik veya bakım işlemlerine başlamadan önce koşu bandının fişini daima çekin.

Günlük temizlik

- Toz birikmesini önlemek için düzenli olarak tozdan arındırın.
- Günlük temizlik için yumuşak, kuru bir bez kullanın.

Bant yüzeyi

- Nemli bir bez ve hafif bir deterjanla temizleyin.
- Elektrikli bileşenlerin ve bandın alt yüzeyinin suyla temasından kaçının.

Ayakkabı denetimi

- Ayakkabıların temiz olduğundan emin olun, aksi takdirde bant ve platform zarar görebilir.

Kullanım aralıkları

- Koşu bandının ömrünü uzatmak için, sürekli kullanımdan 2 saat sonra cihazı kapatın ve tekrar çalıştırmadan önce 10 dakika dinlenmeye bırakın .

Bant gerginliğini ayarlama

- Çok gevşek: Çalışma sırasında kaymaya neden olabilir.
- Çok sıkı: Motor verimliliğini düşürebilir ve makaraların/kayışın aşınmasını hızlandırabilir.
- Uygun Gerilim: Şerit metre, yanlardan yukarı doğru çekildiğinde yerden 50 ila 75 mm arasında yukarı kalkmalıdır.

UYARILAR:

- Motor kapağını çıkarmadan önce koşu bandının fişini mutlaka çekin.
- Yıllık bakımı gerçekleştirin: Motor tozunu yılda en az bir kez elektrik süpürgesiyle temizleyin.

Koşu bandı ve özel yağlama

Önceden yağlanmış bileşenler

- Kayış ve platform, en iyi performansı sağlamak için önceden yağlanmıştır .

Bakım programı

- Hafif kullanım (haftada 3 saatten az): Yılda bir kez yağlayın.
- Orta düzeyde kullanım (haftada 3-5 saat): 6 ayda bir yağlayın.
- Yoğun Kullanım (haftada 5 saatten fazla): Üç ayda bir yağlayın.

Denetim protokolü

- Platform yüzeyini düzenli olarak kontrol edin.
- Herhangi bir hasar fark ederseniz, Cecotec'in Resmi Teknik Destek Servisi ile iletişime geçin.

Kayış hizalama ve gerilim ayarı

Koşu bandının performansını optimize etmek ve güvenliğinizi sağlamak için doğru hizalama ve gerginliği korumak çok önemlidir. Koşu bandınızı ideal durumda tutmak için şu önermeleri izleyin:

1. Koşu bandının düz bir zeminde olduğundan emin olun.
2. Hızı 6-8 km/saate ayarlayın ve kayışın hareketini gözlemleyin.
3. Bant sağa doğru hareket ederse:
 - Sağdaki vidayı saat yönünde 1/2 tur çevirerek sıkın.
 - Sol taraftaki vidayı gevşetmek için saat yönünün tersine 1/2 tur çevirerek ayarlayın.
 - Şekil 8'e bakınız.
4. Bant sola doğru hareket ederse:
 - Sol taraftaki vidayı saat yönünde yarım tur çevirerek sıkın.
 - Sağdaki vidayı gevşetmek için saat yönünün tersine 1/2 tur çevirerek sıkın.
 - Şekil 9'a bakınız.

5. Ayarlama sonrası doğrulama
 - Hizalamayı kontrol etmek için kayış tekrar 6-8 km/sa hızla çalıştırın.
 - Gerekirse ek ayarlamalar yapın (daha yüksek doğruluk için küçük artışlar kullanın).

Not:

- Şekil 8: Koşu bandı sola doğru ayarlanmıştır.
- Şekil 9: Koşu bandı sağa doğru ayarlanmıştır.

Poly -V Kayış Gerginlik Ayarı

Uzun süreli kullanımda, Poly -V kayış aşınma nedeniyle gevşeyebilir. Güvenli çalışma için doğru ayarlama çok önemlidir.

- Poly -V'nin gevşek olduğunu ve kontrol edilmesi gerektiğini gösterebilir .

Gevşek parçayı belirleme yöntemi:

- Motor kapağındaki beş vidayı sökün.
- Koşu bandını saatte 1 km hıza ayarlayın.
- Koşu bandının üzerine çıkın, tutma kollarına tutunun ve ayaklarınızla baskı uygulayın.
- Vücut ağırlığınızı kullanarak basınç uygulayın.

Gözlem sonuçları:

A. Eğer bant durmuyorsa, her iki kayış da doğru şekilde gerilmiştir.

B. Eğer kayış durursa ancak Poly -V kayış hareket etmeye devam ederse, koşu bandı gevşektir ve ayarlanması gerekir.

C. Her iki kayış da durursa ancak motor çalışmaya devam ederse, Poly -V kayış gevşektir ve ayarlanması gerekir.

Ayarlama adımları:

1. Motor kapağındaki vidaları sökün.
2. Ön makara ayar vidalarını (M8x45) hafifçe gevşetin. Motor kayış gerginliğini ayarlamak için altıgen anahtar kullanın.
3. Motor mili ile ön silindir arasında bulunan V tipi kayış yavaşça döndürün .
 - Çok gevşek: kayış tamamen dönüyor.
 - Çok sıkı: kemer neredeyse hiç dönmüyor.
 - İdeal gerilim: Kayış yaklaşık %80 oranında dönmelidir. Bu seviyeye ayarlayın.
4. Koruyucu kapağı yerine takın.

Katlama

Kilitleme pimini çıkarın ve makineyi katlamak için platformu yerden kaldırın. Ardından, kayış güvenli bir şekilde yerine oturana kadar pimi tekrar vidalayın. Şekil 10

Görüntülendi

Kilitleme pimini çıkarın ve pistonu ayağınızla hafifçe bastırın. Kayış çerçevesini yavaşça yere indirin. Ardından, kayış yerine oturana kadar kilitleme pimini tekrar vidalayın. Makineyi kullanmaya başlamak için şalteri açın. Şekil 11

7. Problem çözme

Hata Kodları ve Çözümleri

E01: İletişim Hatası

Nedenleri: Konsol ile kontrol cihazı arasındaki iletişimin kesintiye uğraması.

Eylemler:

- Konsol ile kontrol ünitesi arasındaki kablodaki tüm bağlantı noktalarını kontrol edin.
- Hasarlı kabloları değiştirin.
- Devre arızalıysa konsolu/kumandayı değiştirin.

E03: Hall Sensörü Arızası

Sebepler: Motor devir sinyali 3 saniyeden uzun süredir algılanmadı.

Çözüm:

- Sensör fişini sıkıca yerine takın.
- Sorun devam ederse motoru değiştirin.

E05: Aşırı Yük Koruması

Sebepler:

- Kayış/motor kilitlendi
- Motor/kontrol ünitesi arızası
- Yanlış voltaj girişi

Eylemler:

- Engelleri kaldırın → Yeniden başlatın.
- Eğer motordan vızıltı sesi veya yanık kokusu geliyorsa, motoru değiştirin.
- Kontrol ünitesi yanmışsa değiştirin. Cecotec'in Resmi Teknik Destek Servisi ile iletişime geçin .
- Güç kaynağı voltajının teknik özelliklere uygun olduğunu doğrulayın.

E12/E13: Gerilim Koruması

Çözüm:

- Güç kaynağını kesin → Voltaj kararlılığını kontrol edin.
- Yeniden başlatın → Hata devam ederse sürücüyü değiştirin.

E14: Aşırı Isınma Koruması

Eylemler:

- Biriken tozu temizleyin.
- Fanın çalışmasını kontrol edin.
- Sorun devam ederse kontrol ünitesini değiştirin. Cecotec'in Resmi Teknik Destek Servisi ile iletişime geçin .

E15: IPM Modülü Arızası

Çözünürlük:

- 2 dakika boyunca kapatın → Yeniden başlatın.
- Hata devam ederse kontrol ünitesini değiştirin. Cecotec'in Resmi Teknik Destek Servisi ile iletişime geçin .

8. Teknik özellikler

Ürün: Drumfit flow IRIS

Ürün referansı: EU01_122462

Güç: 1490 W

Voltaj: 220-240 V~

Frekans: 50/60 Hz

Maksimum kullanıcı ağırlığı: 120 kg

Hız : 1-20 km/sa

Koşu alanı : 48 × 130 cm

Ölçüler: 1628 x 808 x 1336 mm

Ağırlık: 60 kg

HC Sınıfı

Ürün kalitesini artırmak amacıyla teknik özellikler önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.

Çin'de Üretildi | İspanya'da Tasarlandı

9. Elektrikli ve elektronik ekipmanların geri dönüşümü

Bu sembol, ilgili düzenlemelere uygun olarak ürünün ve/veya pilin evsel atıklardan ayrı olarak atılması gerektiğini gösterir. Bu ürünün kullanım ömrü sona erdiğinde, pilleri çıkarıp yerel yetkililer tarafından belirlenen bir toplama noktasına götürmeniz gerekmektedir.

Elektrikli ve elektronik ekipmanlarınızın ve/veya bunlara ait pillerin en uygun şekilde nasıl imha edileceğine dair ayrıntılı bilgi için, tüketicinin yerel yetkililerle iletişime geçmesi gerekmektedir.

Ulusal ambalaj geri dönüşüm sistemleri ve işaretlemeleri hakkında bilgileri web sitemizde bulabilirsiniz.

Yukarıdaki yönergelere uyulması çevrenin korunmasına yardımcı olacaktır.

10. Garanti ve SAT

Cecotec, ürünün teslimi sırasında ilgili düzenlemelere belirlenen şartlara, koşullara ve süre sınırlarına uymaması durumunda son kullanıcıya veya tüketiciye karşı sorumluluk üstlenecektir.

Onarım işlemlerinin uzman personel tarafından yapılması tavsiye edilir.
Üründe bir sorun tespit ederseniz veya herhangi bir sorunuz varsa, lütfen +34 96 321 07 28 numaralı telefondan Cecotec'in resmi Teknik Destek servisiyle iletişime geçin.

11. Telif Hakkı

Bu kılavuzdaki metinlerin fikri mülkiyet hakları CECOTEC INNOVACIONES, SL'ye aittir. Tüm hakları saklıdır. Bu yayının içeriği, CECOTEC INNOVACIONES, SL'nin önceden yazılı izni olmadan, tamamen veya kısmen, herhangi bir yolla (elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya benzeri) çoğaltılamaz, bir veri tabanında saklanamaz, iletilemez veya dağıtılamaz.

12. Basitleştirilmiş AB Uy conformity Beyanı



Cecotec Innovaciones, bu ürünün ilgili Avrupa Birliği düzenlemelerinin temel gerekliliklerine ve diğer ilgili hükümlerine uygun olduğunu beyan eder. Bu ürün, gerekli güvenlik ve kalite standartlarına uygun olarak tasarlanmış, üretilmiş ve test edilmiştir. AB Uy conformity Beyanı'nın tam metnine şu web adresinden ulaşılabilir:
<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

1. الأجزاء والمكونات

- الشكل 1
1. القائمين الأيمن والأيسر
 2. غطاء رأسي يمين ويسار
 3. تركيب الدرايزين
 4. تأمين أمني
 5. تجميع الشاشة
 6. مجموعة أجهزة الألعاب
 7. مجموعة منصات الجري
 8. زجاجة زيت سيليكون
 9. دائري الرأس M8*15
 10. برغي سداسي الرأس نصف دائري M10*45
 11. برغي سداسي الرأس نصف دائري M10*55
 12. غسالة زبركية M10
 13. غسالة مسطحة M10
 14. غسالة زبركية M8
 15. غسالة مسطحة M8
 16. برغي غاطس ذاتي التثبيت ST4.2*12
 17. مفتاح ألين S5
 18. مفتاح ألين S6
 19. مفتاح مقاطع
 20. مجموعة أدوات
 21. حامل الأكواب الأيسر
 22. حامل الأكواب الأيمن
 23. كابل الطاقة

ملحوظة:

الرسومات الموجودة في هذا الدليل هي تمثيلات تخطيطية وقد لا تتطابق تمامًا مع رسومات المنتج.

2. قبل الاستخدام

- يأتي هذا الجهاز في عبوة مصممة لحمايته أثناء النقل. أخرج الجهاز من عبوته. يمكنك الاحتفاظ بالعبوة الأصلية ومواد التغليف الأخرى في مكان آمن لتجنب تلف الجهاز في حال احتجت إلى نقله مستقبلاً. إذا كنت ترغب في التخلص من العبوة الأصلية، فتأكد من إعادة تدوير جميع محتوياتها بشكل صحيح.
- يرجى التأكد من وجود جميع الأجزاء والمكونات وأنها بحالة جيدة. في حال وجود أي نقص أو تلف، يرجى الاتصال بخدمة الدعم الفني الرسمية لشركة سيكوتيك على الفور.

محتويات العبوة:

- منتج
- دليل التعليمات
- لا تقم بإزالة الرقم التسلسلي من المنتج، وذلك للحفاظ على إمكانية تتبع معدتك بشكل صحيح في حالة طلب المساعدة.

3. التجميع

الخطوة 1:

الشكل 2

- براغي ذات رأس سداسي نصف دائري (9 M8×15) من خلال غسالات مسطحة (15) وغسالات زنبركية (14).
 - أدخل البراغي من خلال الثقوب الموجودة في الأعمدة الرأسية في الثقوب الملولبة الموجودة في الدرابزين.
 - قم بربطها بإحكام باستخدام مفتاح ألين (17 S5).
 د. أدخل قفل الأمان (4) في الفتحة الموجودة في حامل لوحة التحكم.

تنبيه: قبل توصيل مصدر الطاقة، تأكد من التالي:

- تم إكمال جميع خطوات التثبيت المذكورة أعلاه بنجاح.
- لم يتبق أي مكونات أو أدوات مفكوكة.
- قم بتوصيل جهاز المشي بعد إجراء هذه الفحوصات فقط.

4. التشغيل

إذا كان عمرك يزيد عن 45 عامًا أو كنت تعاني من مشاكل صحية، فاستشر طبيبًا أو أخصائي لياقة بدنية قبل استخدام جهاز المشي.

قبل البدء، تعرّف على أزرار التحكم في جهاز المشي، مثل زر التشغيل والإيقاف وضبط السرعة. تدرّب بجانب الجهاز حتى تشعر بالراحة. ثم قف على المنصات الجانبية المانعة للانزلاق، ممسكًا بالدرابزين. اضبط السرعة على 1.6-3.2 كم/ساعة. حافظ على استقامة ظهرك، وانظر للأمام مباشرةً، واختبر حركة السير بقدم واحدة عدة مرات. اصعد على السير وامش. زد سرعتك تدريجيًا إلى 3-5 كم/ساعة. حافظ على هذه السرعة لمدة 10 دقائق تقريبًا قبل إيقاف الجهاز ببطء.

يمارس

تعرّف على أدوات التحكم قبل استخدام جهاز المشي، بما في ذلك السرعة والميل. لا تستخدمه إلا عندما تكون واثقًا من كيفية تشغيله.

امش بخطى ثابتة لمسافة كيلومتر واحد تقريبًا، مع تسجيل الوقت. قد يستغرق ذلك من 15 إلى 25 دقيقة. المشي بسرعة 4.8 كم/ساعة سيقطع مسافة كيلومتر واحد في حوالي 12 دقيقة. عندما تشعر بالراحة، زد سرعتك وميل الطريق تدريجيًا. حافظ على هذه الوتيرة لمدة 30 دقيقة للحصول على تمرين فعال. تذكر: الصبر أساسي. هذا التمرين للحفاظ على صحة جيدة على المدى الطويل، وليس للحصول على نتائج فورية.

عدد مرات ممارسة الرياضة

خطط لـ 3-5 جلسات أسبوعيًا، مدة كل جلسة من 15 إلى 60 دقيقة. من الأفضل جدولة التمارين مسبقًا. اضبط السرعة والميل للتحكم في شدة التمرين. ابدأ بدون ميل ثم زد الميل تدريجيًا لزيادة شدة التمرين.

حجم التدريب

طريقة التمرين السريع : أكمل تمرينًا فعالًا لمدة 15 إلى 20 دقيقة. ابدأ بالإحماء بسرعة 4.8 كم/ساعة لمدة دقيقتين، ثم زد سرعتك تدريجيًا على فترات دقيقتين. ابحث عن وتيرة مناسبة تُشعرك بالتحدى ولكن يمكنك التحكم بها. إذا لزم الأمر، اضبط مستوى الميل لزيادة شدة التمرين. اختتم التمرين بتهدئة لمدة 4 دقائق. إذا وجدت صعوبة في زيادة السرعة، زد شدة التمرين برفع مستوى الميل تدريجيًا؛ حتى التعديلات البسيطة تزيد الجهد المبذول بشكل ملحوظ. هذه الطريقة تُحقق أقصى قدر من حرق السعرات الحرارية.

طريقة حرق السعرات الحرارية: مصممة لاستهلاك الطاقة الحقيقي.

ابدأ بالإحماء بسرعة تتراوح بين 4 و4.8 كم/ساعة لمدة 5 دقائق، ثم زد سرعتك بمقدار 0.3 كم/ساعة كل دقيقتين حتى تصل إلى وتيرة تُشكّل تحديًا لك للحفاظ عليها لمدة 45 دقيقة. لزيادة شدة التمرين، حافظ على هذه السرعة طوال مدة برنامج تلفزيوني مدته ساعة: زد سرعتك بمقدار 0.3 كم/ساعة خلال فواصل الإعلانات، ثم عد إلى سرعتك الأساسية عند استئناف البرنامج. هذا يُتيح لك الاستفادة من فواصل الإعلانات لزيادة معدل ضربات القلب، مما يُحسن حرق السعرات الحرارية. اختتم التمرين بتهدئة لمدة 4 دقائق.

استخدام جهاز المشي

وظائف الشاشة

أ. قم بتوصيل كابل الإخراج الخاص بوحدة التحكم (أ) بمجموعة الكابلات العلوية الخاصة بوحدة التحكم (أ).

تنبيه! بعد إجراء جميع التوصيلات، قم بتمرير الكابلات داخل الغطاء العلوي لحامل وحدة العرض (3) لتجنب انضغاطها أثناء التجميع.

ب. ثبت مجموعة وحدة العرض (3) على الغطاء العلوي لوحدة التحكم (1) باستخدام 8 براغي ذاتية التثبيت غاطسة الرأس مقياس (12 ST4.2×12) باستخدام مفتاح ربط متقاطع (36). أحكم ربطها جيدًا.

ج. تركيب حامل الأكواب الأيسر (21):

قم بتثبيت مشبك الدعامة في الفتحة الموجودة على الغطاء العمودي (2).

د. قم بتثبيت حامل الأكواب الأيمن (22) بطريقة ممتلئة:

قم بتثبيت المشبك في الفتحة.

قم بتثبيت مجموعة وحدة العرض (3) على الغطاء العلوي لوحدة التحكم (1) باستخدام مفتاح ربط متقاطع (19).

الخطوة الثانية:

الشكل 3

أ. قم بتوصيل مجموعة كابلات وحدة التحكم العلوية (6) بمجموعة كابلات الدرابزين (3).

ب. قم بتوصيل مجموعة كابلات وحدة التحكم Pulse الوسطى (B) بمجموعة كابلات Pulse السفلية (b).

ج. قم بتوصيل مجموعة الكابلات الوسطى للمصباح (E) بمجموعة الكابلات السفلية للمصباح (e).

تنبيه! بعد إتمام جميع التوصيلات، أدخل الكابلات في الأنايبب الرأسية اليمنى واليسرى (1) لتجنب الانضغاط أثناء التركيب.

د. أدخل كلاً من الدعامة اليمنى واليسرى (1) في الأنبوب المربع لغطاء دعامة وحدة التحكم (2). قم بمحاذاة فتحات التثبيت، ثم ثبت الدرابزين (3) على وحدة التحكم (6) باستخدام 4 براغي سداسية نصف دائرية (9 M8×15) باستخدام مفتاح ألين (17 S5).

الخطوة 3:

الشكل 4

أ. ضع العمود الأيمن (1) بالقرب من منصة الجري. وصل مجموعة كابلات وحدة التحكم (A) بمجموعة كابلات وحدة التحكم السفلية (a). مرّر الكابلات الموصولة عبر فتحة التوجيه في العمود. قم بمحاذاة اللوحة على شكل حرف L في العمود (1) مع الأنبوب المربع في القاعدة، مع التأكد من محاذاة الفتحات.

برغيين سداسيين نصف دائريين (10 M10×45)، كل منهما مزود بقلعة مسطحة (13) وحلقة زنبركية (12). شدّ البراغي باستخدام مفتاح ألين (18 S6).

برغيين سداسيين نصف دائريين (11 M10×55) بنفس الطريقة، مع وضع حلقة مسطحة (13) وحلقة زنبركية (12) على كل منهما. ثم قم بربطهما باستخدام مفتاح ألين (18 S6).

د. كرر ذلك بشكل متناظر للعمود الأيسر (1).

هـ. وأخيرًا، ضع الغطاء الواقي الأيسر (2) والغطاء الواقي الأيمن (2) على دعامتهما الرأسية.

الخطوة الرابعة:

الشكل 5

أ. قم بتوصيل مجموعة كابلات الدرابزين (أ) بمجموعة كابلات وحدة التحكم (أ).

ب. أدخل ألواح الدعم على شكل حرف U الخاصة بحوامل الدرابزين الأيسر والأيمن (3) في الفتحات المقابلة لها في الأعمدة الرأسية. قم بمحاذاة فتحات التثبيت.

ج. لكل جانب:

أثناء الانتظار، اضغط على زر "PROGRAM" حتى يظهر "FAT".

اضغط على "MODE" لتغيير المعلمات (الجنس/العمر/الطول/الوزن)، والتي تظهر كـ F-4 → F-1 .
اضبط القيم باستخدام SPEED ▲ / ▼ أو INCLINATION ▲ / ▼ .

اضغط على "MODE" مرة أخرى → يعرض القيم "F-5" و "...".

تمسك بالدرابزين → ستظهر نسبة الدهون في جسمك خلال 5 ثوانٍ.

شاشة إدخال المعلمات ونطاقات التكوين

المعلمة	القيمة الافتراضية	نطاق التكوين	الدرجات
الجنس (- 1 -)	0 (ذكر)	0-1	0=ذكر، 1=أنثى
العمر (- 2 -)	25 سنة	10-99 سنة	
الارتفاع (- 3 -)	170 سم	100-240 سم	
الوزن (- 4 -)	70 كجم	20-160 كجم	

مؤشر كتلة الجسم (BMI) المرجعي

مؤشر كتلة الجسم	تصنيف
أقل من 19 عامًا	وزن خفيف
19-26	طبيعي
27-30	زيادة الوزن
>30	بدانة

وضع السكون

يدخل النظام في وضع السكون بعد 10 دقائق من عدم النشاط، مما يؤدي إلى إيقاف تشغيل جميع الشاشات.

اضغط على أي أيقونة لمس لإعادة تنشيطها.

وظيفة مفتاح الأمان

يؤدي فصل مفتاح الأمان إلى إيقاف الشريط فوراً، ومسح جميع البيانات، وعرض "--" في النوافذ.

يجب توصيل مفتاح الأمان لإجراء جميع العمليات العادية.

معايير التدريب: نطاقات الشاشة و الإعدادات

المعلمة	نطاق الشاشة	الوضع الافتراضي يدوي	البرنامج الافتراضي	نطاق التكوين
سرعة	1-18 كم	-----	-----	1-18 كم
الميل	0-18%	0%	-----	0-18%
وقت	0:00—99:5	30:00	30:00	0:00—5:00
مسافة	0.00 كم - 99.9 كم	1.00 كم	-----	0.5 كم - 99.9 كم
سعات حرارية	0 سعة حراري - 9999 سعة حراري	50 سعة حرارية	-----	10 سعات حرارية - 9990 سعة حرارية

برمجة السرعة والميل لكل جزء من التدريب

يوضح هذا الجدول كيفية تعديل السرعة والميل في كل جزء من أجزاء البرامج التدريبية.

الشكل 5

1. نافذة الوقت/معدل ضربات القلب: تعرض مدة التمرين أو معدل ضربات القلب. يضيء الرمز المقابل عند عرض كل معلمة.
2. نافذة السرعة: تعرض السرعة الحالية.
3. نافذة الإمالة: تشير إلى مستوى الإمالة.
4. نافذة المسافة/السرعات الحرارية: تعرض المسافة المقطوعة أو السرعات الحرارية المحروقة. يضيء الرمز المقابل لكل معلمة.

وظائف أيقونات المس

1. اضغط على أيقونة "P" (البرنامج): للتبديل بين البرامج: P01-P15، وحرق الدهون، والوضع اليدوي.
2. المس أيقونة "M" (الوضع):
3. وضع الاستعداد: يغير أوضاع العد التنازلي: العد التنازلي للوقت، العد التنازلي للمسافة، العد التنازلي للسرعات الحرارية، يدوي.
4. وضع قياس نسبة الدهون في الجسم: تغيير المعلمات: الجنس → العمر → الطول → الوزن.
5. السرعة ▲ / ▼ : لضبط السرعة أثناء التمارين أو المعايير أثناء الإعداد.
6. السرعة (3/6/9/12): أزرار اختيار السرعة السريعة.
7. الميل ▲ / ▼ : لضبط مستويات الميل أثناء التمارين أو المعايير أثناء الإعداد.
8. الإمالة (3/6/9/12): أزرار اختيار الإمالة السريعة.

يُصدر صوت تنبيه مسموع لتأكيد صحة ضغطات المفاتيح. ويشير صوت متواصل إلى حدود المعلمات. ولا يصدر أي صوت في حالة الإدخالات غير الصحيحة.

الوظائف الرئيسية

عند التشغيل: تضيء جميع الشاشات لمدة ثابتتين قبل الدخول في وضع الاستعداد.

التشغيل السريع (الوضع اليدوي)

قم بتوصيل مفتاح الأمان → اضغط على زر البدء → بعد عد تنازلي لمدة 3 ثوانٍ، سيبدأ جهاز المشي بالسرعة الدنيا.

اضبط السرعة/الميل باستخدام SPEED ▲ / ▼ أو INCLINE ▲ / ▼ . اضغط على STOP للإيقاف.

وضع العد التنازلي

اضغط على "M" للاختيار: العد التنازلي للوقت/المسافة/السرعات الحرارية.

قم بتعيين القيمة المستهدفة باستخدام SPEED ▲ / ▼ أو INCLINE ▲ / ▼ (تومض القيم الافتراضية).

اضغط على زر البدء ← سيبدأ جهاز المشي بالعمل بعد عد تنازلي لمدة 3 ثوانٍ. ويتوقف تلقائيًا عندما يصل العد التنازلي إلى الصفر.

وضع البرنامج

اضغط على "P" لتحديد البرامج المدمجة (P01-P15).

اضبط المدة باستخدام SPEED ▲ / ▼ (ستومض نافذة "TIME").

ينقسم البرنامج إلى 16 جزءًا (المدة = الوقت المحدد ÷ 16).

بعد بدء التمرين، يقوم جهاز المشي بضبط السرعة/الميل تلقائيًا لكل جزء. اضغط على زر الإيقاف لإنهاء التمرين بشكل أسرع.

نهاية التدريب: شاشة وامضة + 15 صفارة → تتم إعادة ضبط جميع البيانات إلى وضع الاستعداد.

قياس معدل ضربات القلب

أمسك بالدرابزين لأكثر من 5 ثوانٍ → ستعرض شاشة "PULSE" معدل ضربات القلب.

للحصول على دقة أكبر: قم بالقياس أثناء الوقوف، واستمر في الثبات لمدة 30 ثانية على الأقل.

ملاحظة: البيانات مخصصة لأغراض التدريب فقط، وليست للتشخيص الطبي.

قياس نسبة الدهون في الجسم

- ضيق في التنفس
- دوخة
- أي إزعاج آخر
- لا تستأنف التدريب إلا بعد استشارة متخصص.

مرجع اختيار السرعة

ملاحظات هامة تتعلق بالسلامة:

1. فحوصات ما قبل التمرين
 - تأكد من تشغيل جهاز المشي.
 - تأكد من أن مفتاح الأمان يعمل بشكل صحيح.

2. إجراءات الطوارئ

- قم بإزالة مفتاح الأمان لإيقاف الشريط فوراً.
- أعد إدخال المفتاح لإعادة تشغيل النظام واتبع التعليمات.

3. تحذير الخدمة

- لا تحاول تفكيك أو إصلاح الجهاز.
- اتصل بشركة سيكوتيك للصيانة لمنع تلف المعدات.

5. معلومات تتعلق بالتمرين

ينبغي أن يتضمن التدريب المناسب الخطوات التالية:

- الإحماء : يتضمن تمارين إطالة وتمارين رياضية خفيفة لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق. يُسهّم الإحماء الجيد في رفع درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب وتحسين الدورة الدموية، مما يُهيئ الجسم لممارسة الرياضة. (الشكل 6)
- التدريب : هذه جلسة تمارين تستغرق من 20 إلى 30 دقيقة.
- ملاحظة: خلال الأسابيع القليلة الأولى من التمرين، لا تحافظ على معدل ضربات قلبك مرتفعاً لأكثر من 20 دقيقة. الشكل 7
- التهذنة : قم بتمارين التمدد لمدة 5 إلى 10 دقائق. سيؤدي ذلك إلى زيادة مرونتك والمساعدة في منع الإصابات المحتملة بعد التمرين. الشكل 6

اكتشف - حل

للحفاظ على لياقتك البدنية أو تحسينها، مارس التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعياً، مع أخذ يوم راحة على الأقل بين كل جلسة. بعد عدة أشهر من ممارسة الرياضة، يمكنك زيادة عدد الجلسات الأسبوعية إلى خمس جلسات. وللحصول على أفضل النتائج، التزم ببرنامحك الرياضي بانتظام.

6. التنظيف والصيانة

تحذير: افصل جهاز المشي دائماً عن الكهرباء قبل إجراء التنظيف أو الصيانة.

التنظيف اليومي

- قم بإزالة الغبار بانتظام لمنع تراكمه.
- استخدم قطعة قماش ناعمة وجافة للتنظيف اليومي.

سطح الشريط

- نظف بقطعة قماش مبللة ومنظف معتدل.
- تجنب ملامسة الماء للمكونات الكهربائية والجانب السفلي من الشريط.

فحص الأحذية

- تأكد من نظافة الأحذية لمنع تلف الشريط والنعل.

برنامج	الوقت/الجدو ل الزمنى	إجمالي وقت المجموعة + 16 = وقت التنفيذ لكل جزء														
P01	سرعة	2	3	3	4	4	5	4	3	5	5	4	4	3	3	2
	الميل	1	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2
P02	سرعة	2	2	3	4	4	6	5	4	6	6	6	5	4	4	2
	الميل	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1
P03	سرعة	2	3	5	4	4	4	7	7	4	7	7	6	4	4	2
	الميل	2	2	3	6	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2
P04	سرعة	3	4	4	6	5	9	5	8	8	7	7	5	6	5	3
	الميل	2	2	3	6	4	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2
P05	سرعة	2	4	5	6	4	5	8	8	7	6	5	7	5	4	2
	الميل	3	3	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	3	3
P06	سرعة	2	3	4	5	4	6	8	8	7	6	8	8	4	4	2
	الميل	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	5	5	5	3
P07	سرعة	3	3	5	6	3	3	5	4	3	5	4	3	3	3	2
	الميل	4	4	5	6	9	8	8	7	7	6	6	6	4	4	4
P08	سرعة	2	4	4	3	4	4	7	6	4	7	6	4	6	3	2
	الميل	3	6	8	1	1	1	9	9	9	8	7	6	5	5	4
					2	0	0									
P09	سرعة	2	3	3	6	4	4	9	9	8	4	8	7	7	4	2
	الميل	2	4	7	9	8	8	5	5	6	6	4	4	6	5	5
P10	سرعة	3	3	4	4	4	5	6	6	8	8	6	4	6	5	2
	الميل	3	6	8	1	8	5	5	4	4	4	8	8	6	6	5
					0											
P11	سرعة	3	4	5	5	5	1	1	7	7	1	1	1	8	5	2
							0	0			0	0	0			
	الميل	0	2	5	5	6	5	4	2	2	2	2	2	3	5	4
P12	سرعة	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	3
	الميل	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	1
P13	سرعة	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	3
	الميل	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3
P14	سرعة	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	2
	الميل	4	4	5	6	9	8	8	7	7	6	6	6	4	4	4
P15	سرعة	2	2	4	4	8	6	4	2	2	2	4	4	8	6	2
	الميل	2	2	2	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	3

تشغيل الموسيقى عبر تقنية البلوتوث

1. قم بتفعيل البلوتوث على جهازك المحمول.
2. ابحث عن اسم اتصال البلوتوث الخاص بجهاز المشي وقم بالاتصال به.
3. بمجرد الاقتران، ستتمكن من تشغيل الموسيقى مباشرة من خلال نظام الصوت الخاص بالشريط.

إرشادات السلامة والسرعة لممارسة الرياضة

قبل البدء بأي برنامج رياضي، استشر أخصائي لياقة بدنية مؤهل. سيحدد لك التكرار والشدة والمدة المناسبة بناءً على عمرك ومستوى لياقتك.

تحذير: توقف عن ممارسة الرياضة فوراً إذا شعرت بما يلي:

- ضيق أو ألم في الصدر
- اضطراب نبضات القلب

- الشكل 9: تم ضبط جهاز المشي إلى اليمين.

ضبط شد حزام البولي -في

مع الاستخدام المطول، قد يرتخي حزام Poly -V نتيجةً للتآكل. لذا، يُعد ضبطه بشكل صحيح أمراً بالغ الأهمية لضمان التشغيل الآمن.

- كيفية اكتشاف الارتخاء: إذا لاحظت تردداً عند الخطو، فقد يشير ذلك إلى أن حزام الجري أو Poly -V مرتخي ويتطلب فحصاً.

طريقة لتحديد المكون غير المثبت:

- قم بإزالة البراغي الخمسة من غطاء المحرك.
- اضبط سرعة جهاز المشي على 1 كم/ساعة.
- قف على جهاز المشي، أمسك بالدرابزين واضغط بقدميك.
- استخدم وزن جسمك لممارسة الضغط.

نتائج الملاحظة:

- أ. إذا لم يتوقف الشريط، فهذا يعني أن كلا الحزامين مشدودان بشكل صحيح.
- ب. إذا توقف الحزام، لكن حزام Poly -V استمر في الحركة، فإن حزام التشغيل يكون مرتخياً ويحتاج إلى ضبط.
- ج. إذا توقف كلا الحزامين، لكن المحرك استمر في العمل، فإن حزام Poly -V يكون مرتخياً ويتطلب ضبطاً.

خطوات التعديل:

1. قم بإزالة البراغي من غطاء المحرك.
2. قم بفك براغي ضبط البكرة الأمامية قليلاً (M8x45). استخدم مفتاح ألين لضبط شد سير المحرك.
3. Poly -V يرفق بين عمود المحرك والأسطوانة الأمامية.
 - فضفاض جداً: يدور الحزام بالكامل.
 - ضيق جداً: بالكاد يدور الحزام.
 - الشد المثالي: يدور الحزام بنسبة 80% تقريباً. اضبطه على هذا المستوى.
4. أعد تركيب الغطاء الواقى.

طي

أزل دبوس القفل وارفع المنصة عن الأرض لطي الجهاز. ثم أعد ربط الدبوس حتى يثبت الحزام بإحكام. الشكل 10

معروض

أزل دبوس القفل واضغط برفق على المكبس بقدمك. أنزل إطار الحزام ببطنك إلى الأرض. ثم أعد ربط دبوس القفل حتى يثبت الحزام بإحكام. شغل المفتاح لبدء استخدام الجهاز. (الشكل 11)

7. حل المشكلات

رموز الأخطاء وحلولها

E01: فشل الاتصال

الأسباب: انقطاع الاتصال بين وحدة التحكم وجهاز التحكم.

الإجراءات:

- افحص جميع الموصلات الموجودة على كابل التوصيل بين وحدة التحكم ووحدة التحكم المركزية.
- استبدل الكابلات التالفة.
- استبدل وحدة التحكم/الجهاز إذا كانت الدائرة الكهربائية معيبة.

E03: عطل في مستشعر هول

السبب: لم يتم اكتشاف إشارة سرعة المحرك لأكثر من 3 ثوانٍ.

حل:

فترات الاستخدام

- لإطالة عمر جهاز المشي، قم بإيقاف تشغيل الجهاز بعد ساعتين من الاستخدام المتواصل واتركه يرتاح لمدة 10 دقائق قبل استئناف التشغيل .

ضبط شد الشريط

- فضفاض للغاية: قد يتسبب في انزلاقه أثناء التشغيل.
- الشد المفرط: يمكن أن يقلل من كفاءة المحرك ويسرع من تآكل البكرات/الحزام.
- الشد المناسب: يجب أن يرتفع الشريط ما بين 50 و 75 ملم عن الأرض عند سحبه لأعلى من الجانبين.

تحذيرات:

- افصل جهاز المشي دائماً عن الكهرباء قبل إزالة غطاء المحرك.
- قم بإجراء الصيانة السنوية: قم بتنظيف غبار المحرك بالمكنسة الكهربائية مرة واحدة على الأقل في السنة.

جهاز المشي والتشحيم المتخصص

المكونات المشحمة مسبقاً

- تم تشحيم الحزام والمنصة مسبقاً لتحقيق الأداء الأمثل.

برنامج الصيانة

- الاستخدام الخفيف (أقل من 3 ساعات في الأسبوع): قم بتزييته سنوياً.
- الاستخدام المعتدل (3-5 ساعات/أسبوع): قم بتزييت المنطقة كل 6 أشهر.
- الاستخدام المكثف (أكثر من 5 ساعات في الأسبوع): قم بتزييت الجهاز كل ثلاثة أشهر.

بروتوكول التفتيش

- افحص سطح المنصة بانتظام.
- بخدمة الدعم الفني الرسمية لشركة Cecotec إذا لاحظت أي تلف.

محاذاة الحزام وضبط الشد

لتحسين أداء جهاز المشي وضمان سلامتك، من الضروري الحفاظ على المحاذاة والشد المناسبين. اتبع هذه الإرشادات للحفاظ على جهاز المشي في حالة مثالية:

1. تأكد من أن جهاز المشي موضوع على سطح مستوٍ.
2. اضبط السرعة على 6-8 كم/ساعة وراقب حركة الحزام.
3. إذا تحرك الشريط إلى اليمين:
 - قم بربط المسمار الأيمن عن طريق تدويره نصف دورة باتجاه عقارب الساعة.
 - اضبط المسمار الأيسر عن طريق تدويره نصف دورة عكس اتجاه عقارب الساعة لتخفيفه.
 - انظر الشكل 8.
4. إذا تحرك الشريط إلى اليسار:
 - قم بربط المسمار الأيسر عن طريق تدويره نصف دورة باتجاه عقارب الساعة.
 - قم بربط المسمار الأيمن عن طريق تدويره نصف دورة عكس اتجاه عقارب الساعة لتخفيفه.
 - انظر الشكل 9.
5. التحقق بعد التعديل
 - قم بتشغيل الحزام مرة أخرى بسرعة 6-8 كم/ساعة للتحقق من المحاذاة.
 - قم بإجراء تعديلات إضافية إذا لزم الأمر (استخدم زيادات صغيرة لمزيد من الدقة).

ملحوظة:

- الشكل 8: تم ضبط جهاز المشي إلى اليسار.

9. إعادة تدوير المعدات الكهربائية والإلكترونية



يشير هذا الرمز إلى أنه، وفقاً للوائح المعمول بها، يجب التخلص من المنتج و/أو البطارية بشكل منفصل عن النفايات المنزلية. عند انتهاء عمر هذا المنتج الافتراضي، يجب إزالة البطاريات ونقله إلى نقطة تجميع تحددتها السلطات المحلية. للحصول على معلومات مفصلة حول الطريقة الأنسب للتخلص من المعدات الكهربائية والإلكترونية و/أو البطاريات المقابلة لها، يجب على المستهلك الاتصال بالسلطات المحلية. يمكنك العثور على معلومات حول أنظمة إعادة تدوير العيوب الوطنية وعلاماتها على موقعنا الإلكتروني. إن الالتزام بالإرشادات المذكورة أعلاه سيساعد في حماية البيئة.

10. الضمان وSAT

شركة Cecotec مسؤولة الرد على المستخدم النهائي أو المستهلك في حالة عدم المطابقة الموجودة وقت تسليم المنتج وفقاً للشروط والأحكام والمواعيد النهائية التي تحددها اللوائح المعمول بها. يوصى بأن تتم عمليات الإصلاح بواسطة فنيين متخصصين. إذا اكتشفت مشكلة في المنتج أو كانت لديك أي أسئلة، فيرجى الاتصال بخدمة الدعم الفني الرسمية لشركة Cecotec عن طريق الاتصال على الرقم +34 96 321 07 28.

11. حقوق النشر

جميع حقوق الملكية الفكرية للنصوص الواردة في هذا الدليل محفوظة لشركة CECOTEC INNOVACIONES, SL. لا يجوز إعادة إنتاج محتوى هذا المنشور، كلياً أو جزئياً، أو تخزينه في نظام استرجاع المعلومات، أو نقله، أو توزيعه بأي وسيلة (إلكترونية، أو ميكانيكية، أو تصويرية، أو تسجيلية، أو ما شابه) دون الحصول على إذن كتابي مسبق من شركة CECOTEC INNOVACIONES, SL.

12. إعلان المطابقة المبسط للاتحاد الأوروبي



شركة سيكوتيك لابنكارا بموجب هذا أن هذا المنتج يمثل للمتطلبات الأساسية والأحكام الأخرى ذات الصلة في لوائح الاتحاد الأوروبي المعمول بها. وقد صُمم هذا المنتج وصُنِع واختُبر وفقاً لمعايير السلامة والجودة المطلوبة. يمكن الاطلاع على النص الكامل لإعلان المطابقة للاتحاد الأوروبي على الرابط الإلكتروني التالي:
<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

- أعد إدخال قابس المستشعر بإحكام.
- استبدل المحرك إذا استمرت المشكلة.

E05: الحماية من الحمل الزائد

الأسباب:

- تم قفل الحزام/المحرك
- عطل في المحرك/وحدة التحكم
- إدخال جهد غير صحيح

الإجراءات:

- إزالة العوائق ← إعادة التشغيل.
- استبدل المحرك إذا لاحظت صوت طنين/رائحة احتراق.
- استبدل وحدة التحكم إذا كانت محترقة. اتصل بخدمة الدعم الفني الرسمية لشركة سيكوتيك .
- تأكد من أن جهد مصدر الطاقة يفي بالموصفات.

E12/E13: حماية من الجهد الزائد

حل:

- افصل مصدر الطاقة → تحقق من استقرار الجهد.
- أعد التشغيل ← استبدل برنامج التشغيل إذا استمر الخطأ.

E14: الحماية من ارتفاع درجة الحرارة

الإجراءات:

- قم بتنظيف تراكم الغبار.
- تحقق من عمل المروحة.
- استبدل وحدة التحكم إذا استمرت المشكلة. تواصل مع خدمة الدعم الفني الرسمية لشركة سيكوتيك .

E15: عطل في وحدة إدارة الطاقة المتكاملة

دقة:

- قم بإيقاف التشغيل لمدة دقيقتين ← أعد التشغيل.
- استبدل وحدة التحكم إذا استمر الخطأ. اتصل بخدمة الدعم الفني الرسمية لشركة سيكوتيك .

8. المواصفات الفنية

المنتج: Drumfit flow IRIS

رقم المنتج المرجعي: EU01_122462

الطاقة: 1490 واط
الجهد الكهربائي: 220-240 فولت
التردد: 50/60 هرتز
أقصى وزن للمستخدم: 120 كجم
السرعة : 1-20 كم/ساعة
مساحة الجري : 48 × 130 سم
الأبعاد: 1628 × 808 × 1336 مم
الوزن: 60 كجم
فئة HC

قد تتغير المواصفات الفنية دون إشعار مسبق لتحسين جودة المنتج.
صُنِع في الصين | صُمم في إسبانيا

CATALÀ

1. Peces i components

Figura 1

1. Muntants dret i esquerre
2. Coberta de muntants dret i esquerre
3. Muntatge del passamans
4. Assegurança de seguretat
5. Muntatge de la pantalla
6. Conjunt de la consola
7. Conjunt de la plataforma de córrer
8. Ampolla d'oli de silicona
9. Cargol de cap semirodona hexagonal M8*15
10. Cargol de cap semirodona hexagonal M10*45
11. Cargol de cap semirodona hexagonal M10*55
12. Volandera elàstica M10
13. Volandera plana M10
14. Volandera elàstica M8
15. Volandera plana M8
16. Cargol autorroscant de cap avellanat ST4.2*12
17. Clau Allen S5
18. Clau Allen S6
19. Clau creu
20. Kit d'eines
21. Portavasos esquerre
22. Portavasos dret
23. Cable d'alimentació

Nota:

Els gràfics d'aquest manual són representacions esquemàtiques i potser no coincideixen exactament amb els del producte.

2. Abans de fer servir

- Aquest aparell presenta un embalatge dissenyat per protegir-lo durant el transport. Traieu l'aparell de la caixa. Podeu desmarcar la caixa original i altres elements de l'embalatge en un lloc segur per prevenir danys a l'aparell si necessiteu transportar-lo en el futur. Si voleu desfer-vos de l'embalatge original, assegureu-vos de reciclar tots els elements correctament.
- Assegureu-vos que totes les peces i els components estan inclosos i en bon estat. Si en faltés algun o no estiguessin en bon estat, contacteu de forma immediata amb el Servei d'Atenció Tècnica oficial de Cecotec .

Contingut de la caixa:

- Producte

- Manual d'instruccions
- No traieu el número de sèrie del producte, per poder mantenir una correcta traçabilitat del vostre equip en cas de sol·licitar assistència.

3. Muntatge

Pas 1:

Fig. 2

a. Connecteu el cable de sortida de la Consola (A) al conjunt de cables superior de la Consola (a).

PRECAUCIÓ! Després de realitzar totes les connexions, introduïu els cables a la coberta superior del Muntatge de la Consola de Pantalla (3) per evitar pessics durant el muntatge.

b. Assegureu el Muntatge de la Consola de Pantalla (3) a la coberta superior de la Consola (1) utilitzant 8 cargols autorroscants de cap avellanat ST4.2x12 (12) amb una clau creu (36). Premeu fermament.

c. Instal·leu el Portavasos Esquerre (21):

Enganxeu el clip del suport a la ranura de la Coberta de Muntants (2).

Fixeu amb 4 cargols autorroscants de cap avellanat ST4.2x12 (16) usant una clau creu (19).

d. Instal·leu el Portavasos Dret (22) de manera similar:

Enganxeu el clip a la ranura.

Assegureu-vos amb 4 cargols autorroscants de cap avellanat ST4.2x12 (16).

Pas 2:

Fig. 3

a. Connecteu el conjunt de cables superior de la Consola (6) al conjunt de cables del Passamans (3).

b. Uneix el conjunt de cables mitjà del Pols de la Consola (B) al conjunt de cables inferior del Pols (b).

c. Acobla el conjunt de cables mitjà de la Llum (E) al conjunt de cables inferior de la Llum (e).

PRECAUCIÓ! Després de completar totes les connexions, introduïu els cables als tubs dels muntants dret i esquerre (1) per evitar pessics durant la instal·lació.

d. Inserir tots dos muntants dret i esquerre (1) a la canonada quadrada de la coberta de muntants de la consola (2). Alineu els orificis de muntatge, després assegureu el passamans (3) a la consola (6) utilitzant 4 cargols de cap semirodona hexagonal M8x15 (9) amb una clau Allen S5 (17).

Pas 3:

Fig. 4

- Col·loqueu el muntant dret (1) prop de la plataforma de córrer. Connecteu el conjunt de cables de la Consola (A) al conjunt de cables inferior de la Consola (a). Passeu els cables connectats a través de l'orifici de guia del muntant. Alineeu la placa en forma de L del muntant (1) amb el tub quadrat de la base, assegurant l'alineació dels orificis.
- Assegureu-vos amb 2 cargols de cap semirodona hexagonal M10×45 (10), cadascun amb una volandera plana (13) i una volandera elàstica (12). Premeu usant una clau Allen S6 (18).
- Installeu 2 cargols de cap semirodona hexagonal M10×55 (11) de manera similar, cadascun amb una volandera plana (13) i una volandera elàstica (12). Premeu amb la clau Allen S6 (18).
- Repetiu simètricament per al muntant esquerre (1).
- Finalment, col·loqueu la coberta de protecció esquerra (2) i la coberta de protecció dreta (2) als seus respectius muntants.

Pas 4:

Fig. 5

- Connecteu el conjunt de cables del passamans (A) al conjunt de cables de la consola (a).
- Inseriu les plaques de suport en forma d'U dels muntatges del passamans esquerre i dret (3) als orificis corresponents dels muntants. Alineeu els orificis de muntatge.
- Per a cada costat:
 - Passi 3 cargols de cap semirodona hexagonal M8×15 (9) a través de volanderes planes (15) i volanderes elàstiques (14).
 - Inseriu els cargols a través dels orificis dels muntants en els orificis roscats dels passamans.
 - Premeu fermament amb una clau Allen S5 (17).
- Inseriu l'assegurança de seguretat (4) a l'orifici del suport del tauler de control.

ATENCIÓ: Abans de connectar l'alimentació, assegureu-vos que:

- Tots els passos d'instal·lació anteriors s'han completat correctament.
- No queden components o eines soltes.
- Només després d'aquestes verificacions, connecteu la cinta de córrer.

4. Funcionament

Si teniu més de 45 anys o problemes de salut, consulteu un metge o professional del fitness abans d'usar la cinta de córrer.

Abans de començar, familiaritzeu-vos amb els controls de la cinta, com inici, parada i ajust de velocitat. Practiqueu al costat de la màquina fins a sentir-vos còmode. Després, pari's sobre les plataformes laterals antilliscants, subjectant els passamans. Ajusteu la velocitat a 1.6–3.2 km/h. Mantingueu una postura dreta, miri cap endavant i proveu la cinta en moviment amb un peu diverses vegades. Pugi a la cinta i camini. Augmenti gradualment la velocitat a 3–5 km/h. Mantingueu aquest ritme durant uns 10 minuts abans d'aturar la màquina lentament.

Exercici

Familiaritzeu-vos amb els controls abans d'usar la cinta, incloent velocitat i inclinació. Fes-la servir només quan estigui segur del seu maneig.

Camineu a un ritme constant durant aproximadament 1 quilòmetre, anotant el temps. Això pot trigar de 15 a 25 minuts. Caminar a 4,8 km/h cobrirà 1 quilòmetre en uns 12 minuts. Quan se senti còmode, augmenti gradualment la velocitat i la inclinació. Mantingueu aquest ritme durant 30 minuts per a un exercici efectiu. Recordeu: la paciència és clau. Aquest exercici és per a la salut a llarg termini, no per a resultats immediats.

Freqüència d'exercici

Planifiqueu 3-5 sessions per setmana, de 15 a 60 minuts cadascuna. És millor programar els entrenaments amb anticipació. Ajusteu la velocitat i la inclinació per controlar la intensitat. Comenceu sense inclinació i augmenteu gradualment per intensificar l'entrenament.

Volum d'entrenament

Mètode Exprés : Realitzeu un entrenament eficient de 15 a 20 minuts. Calent a 4.8 km/h durant 2 minuts, després augmenti progressivament la velocitat en intervals de 2 minuts. Trobeu un ritme desafiador però manejable. Si cal, ajusteu la inclinació per augmentar la intensitat. Finalitzeu amb 4 minuts de desacceleració gradual. Si augmentar la velocitat resulta difícil, augmenti la intensitat elevant lentament la inclinació; fins i tot petits ajustaments augmenten significativament l'esforç. Aquest mètode maximitza la crema de calories.

Mètode de Crema de Calories: Dissenyat per a una veritable despesa energètica. Calenta a 4–4.8 km/h durant 5 minuts, després augmenti la velocitat en 0.3 km/h cada 2 minuts fins a assolir un ritme que el desafiï a mantenir durant 45 minuts. Per intensificar, mantingueu aquesta velocitat durant un programa de televisió d'una hora: augmenteu en 0.3 km/h durant els talls comercials i torneu a la velocitat base quan el programa es repregui. Això aprofita els intervals danuncis per a pics de freqüència cardíaca, optimitzant el consum de calories. Concloeu amb 4 minuts de desacceleració.

Ús de la cinta de córrer**Funcions de la pantalla**

Fig. 5

- Finestra de temps/freqüència cardíaca: Mostra la durada de l'exercici o la freqüència cardíaca. La icona corresponent s'illumina en mostrar cada paràmetre.
- Finestra de velocitat: Mostra la velocitat actual.
- Finestra d'inclinació: Indica el nivell d'inclinació.
- Finestra de distància/calories: Mostra la distància recorreguda o les calories cremades. La icona corresponent s'illumina per a cada paràmetre.

Funcions de les icones tàctils

1. Icona tàctil "P" (Programa): Canvia entre els programes: P01-P15, CREMA DE GREIX i mode MANUAL.
2. Icona tàctil "M" (Mode):
3. Mode d'espera: Canvia els modes de compte regressiu: COMPTE REGRESIU DE TEMPS, COMPTE REGRESIU DE DISTÀNCIA, COMPTE REGRESIU DE CALORIES, MANUAL.
 - Mode de mesurament de greix corporal: Canvia els paràmetres: GÈNERE → EDAT → ALÇADA → PES.
 - Velocitat ▲ / ▼ : Ajusta la velocitat durant els entrenaments o els paràmetres durant la configuració.
4. Velocitat (3/6/9/12): Botons de selecció ràpida de velocitat.
5. Inclinió ▲ / ▼ : Ajusta els nivells d'inclinió durant els entrenaments o els paràmetres durant la configuració.
6. Inclinió (3/6/9/12): Botons de selecció ràpida d'inclinió.

Un xiulet audible confirma les pulsacions de tecles vàlides. Un to continu indica límits de paràmetres. No hi ha so per a entrades no vàlides.

Funcions principals

Encesa: Totes les pantalles s'il·luminen durant 2 segons abans d'entrar en mode d'espera.

Inici Ràpid (Mode Manual)

Connecteu la clau de seguretat → Premeu INICI → Després d'un compte enrere de 3 segons, la cinta comença a la velocitat mínima.

Ajusteu la velocitat/inclinió amb VELOCITAT ▲ / ▼ o INCLINIÓ ▲ / ▼ . Premeu PARAR per aturar.

Mode de Compte Regressiu

Premeu "M" per seleccionar: compte regressiu de TEMPS/DISTÀNCIA/CALORIES.

Establiu el valor objectiu amb VELOCITAT ▲ / ▼ o INCLINIÓ ▲ / ▼ (valors predeterminats parpellejant).

Premeu INICI → La cinta comença després d'un compte enrere de 3 segons. S'atura automàticament quan el compte regressiu arriba a 0.

Mode Programa

Premeu "P" per seleccionar programes integrats (P01-P15).

Establiu la durada amb VELOCITAT ▲ / ▼ (finestra de "TEMPS" parpellejant).

El programa es divideix en 16 segments (durada = temps establert ÷ 16).

Després d'INICIAR, la cinta ajusta automàticament la velocitat/inclinió per segment.

Premeu PARAR per acabar abans.

Final de l'entrenament: Pantalla parpellejant + 15 xiulets → Totes les dades es restableixen a espera.

Mesurament de Freqüència Cardíaca

Agafeu els passamans durant més de 5 segons → La pantalla "PULSE" mostra la freqüència cardíaca.

Per a més precisió: Mesureu mentre està aturat, mantingueu durant ≥30 segons.

Nota: Les dades només són per a referència d'entrenament, no per a diagnòstics mèdics.

Mesurament de Greix Corporal

En espera, premeu "PROGRAM" fins que aparegui "FAT".

Premeu "MODE" per canviar els paràmetres (GÈNERE/EDAT/ALÇADA/PES), mostrats com F-1 → F-4.

Ajusteu els valors amb VELOCITAT ▲ / ▼ o INCLINIÓ ▲ / ▼ .

Premeu "MODE" de nou → Mostra els valors "F-5" i "...".

Agafeu els passamans → El percentatge de greix corporal apareix en 5 segons.

Pantalla d'entrada de paràmetres i rangs de configuració

Paràmetre	Valor per defecte	Rang de Configuració	Notes
Gènere (- 1 -)	0 (Home)	0-1	0=Home, 1=Dona
Edat (- 2 -)	25 anys	10-99 anys	
Alçada (- 3 -)	170 CM	100-240 CM	
Pes (- 4 -)	70 KG	20-160 KG	

Referència de l'Índex de Massa Corporal (IMC)

IMC	Classificació
<19	Baix pes
19-26	Normal
27-30	Sobrepès
>30	Obesitat

Mode de suspensió

El sistema entra en mode de suspensió després de 10 minuts d'inactivitat, apagant totes les pantalles.

Premeu qualsevol icona tàctil per reactivar-la.

Funció de Clau de Seguretat

Desconnectar la clau de seguretat atura immediatament la cinta, esborra totes les dades i mostra "--" a les finestres.

Cal que la clau de seguretat estigui connectada per a totes les operacions normals.

Paràmetres d'entrenament: Rangs de pantalles i Configuració

Paràmetre	Rang de Pantalla	Predetermi nat Manual	Predetermi nat Programa	Rang de Configuració
Velocitat	1-18 KM	-----	-----	1-18 KM
Inclinió	0-18%	0%	-----	0-18%

Temps	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
Distància	0.00 KM-99.9 KM	1.00 KM	-----	0.5 KM-99.9 KM
Calories	0 Kcal -9999 Kcal	50 Kcal	-----	10 Kcal -9990 Kcal

Programació de Velocitat i Inclinió per Segment d'Entrenament

Aquesta taula reflecteix com s'ajusten la velocitat i la inclinió a cada segment dels programes d'entrenament.

Programa	Temps/ Program a	Temps Total Establert ÷ 16 = Temps d'Execució per Segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Velocitat	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	Inclinió	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	Velocitat	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	Inclinió	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	Velocitat	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	Inclinió	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	Velocitat	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	Inclinió	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	Velocitat	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	Inclinió	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	Velocitat	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	Inclinió	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	Velocitat	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	Inclinió	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	Velocitat	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	Inclinió	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	Velocitat	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	Inclinió	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	Velocitat	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	Inclinió	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	Velocitat	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	Inclinió	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	Velocitat	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	Inclinió	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	Velocitat	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	Inclinió	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	Velocitat	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	Inclinió	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	Velocitat	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	Inclinió	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Connexió de música per connectivitat Bluetooth

1. Activeu el Bluetooth al dispositiu mòbil.
2. Cerqueu i connecteu-vos al nom de la connectivitat Bluetooth de la cinta de

córrer.

3. Un cop aparellat, podreu reproduir música directament a través del sistema d'àudio de la cinta.

Guies de seguretat i velocitat per a l'exercici

Abans de començar qualsevol rutina d'exercici, consulteu a un professional de fitness qualificat. Ells us recomanaran la freqüència, intensitat i durada adequades segons la seva edat i condició física.

ADVERTIMENT: ATUREU L'EXERCICI IMMEDIATAMENT si experimenta:

- Opressió o dolor al pit
- Batecs irregulars
- Manca d'alè
- Marejos
- Qualsevol altre malestar
- Repreneu l'entrenament només després de consultar un professional.

Referència per a Selecció de Velocitat

Notes Importants de Seguretat:

1. Verificacions Pre-Exercici

- Assegureu-vos que la cinta de córrer estigui engegada.
- Verifiqueu que la clau de seguretat funcioni correctament.

2. Procediment d'emergència

- Traieu la clau de seguretat per aturar la cinta immediatament.
- Reinseriu la clau per reiniciar el sistema i seguïu les instruccions.

3. Advertiment de Servei

- NO intenteu desarmar o reparar l'equip.
- Contacteu amb Cecotec per al manteniment i així prevenir danys a l'equip.

5. Informació relativa a l'exercici

Un entrenament correcte ha d'estar compost dels passos següents:

- **Escalfament**: consisteix en una sessió d'estiraments i exercici de baixa intensitat amb una durada de 5 a 10 minuts. Un escalfament correcte proporciona un augment de la temperatura corporal, la freqüència cardíaca i la circulació, cosa que afavoreix la preparació per a l'exercici. Fig. 6

- **Entrenament**: es tracta d'una sessió d'exercici d'una durada de 20 a 30 minuts.

Nota: durant les primeres setmanes d'exercici no mantingueu la freqüència cardíaca alta durant més de 20 minuts. Fig. 7

- **Refredament**: estireu de 5 a 10 minuts. Això incrementarà la seva flexibilitat i us ajudarà a prevenir possibles lesions després de l'exercici. Fig. 6

Rutina d'exercici

Per mantenir o millorar la vostra forma física, realitzeu tres sessions d'exercici setmanalment, com a mínim heu de descansar un dia entre cada sessió d'exercici. Després de diversos mesos d'exercici, podeu augmentar el nombre de sessions setmanals fins a cinc. Per obtenir els millors resultats heu de ser constants a l'hora de fer exercici.

6. Neteja i manteniment

ADVERTIMENT: Sempre desendolieu la cinta de córrer abans de realitzar neteja o manteniment.

Neteja diària

- Elimineu la pols regularment per evitar acumulacions.
- Utilitzeu un drap suau i sec per a la neteja diària.

Superfície de la cinta

- Netegeu amb un drap humit i detergent suau.
- Eviteu el contacte amb aigua als components elèctrics i la part inferior de la cinta.

Revisió del calçat

- Assegureu-vos que les sabates estiguin netes per prevenir danys a la cinta i la plataforma.

Intervals d'ús

- Per prolongar la vida útil de la cinta de córrer, apagueu la màquina després de 2 hores d'ús continu i deixeu-la descansar 10 minuts abans de reprendre .

Ajust de la tensió de la cinta

- Massa Floixa: Podeu causar llicaments durant l'operació.
- Massa Tensa: Podeu reduir l'eficiència del motor i accelerar el desgast dels rodets/cinta.
- Tensió Adequada: La cinta s'ha d'aixecar entre 50 i 75 mm del pis quan es llença cap amunt des dels costats.

ADVERTIMENTS:

- Desendolieu la cinta de córrer sempre abans de retirar la coberta del motor.
- Realitzeu manteniment anual: Aspireu la pols del motor almenys una vegada a l'any.

Cinta de córrer i lubricació especialitzada

Components prelubricats

- La cinta i la plataforma estan prelubricades per a un rendiment òptim.

Programa de manteniment

- Ús Lleuger (menys de 3 hores/setmana): Lubrique anualment.
- Ús Moderat (3-5 hores/setmana): Lubrique cada 6 mesos.

- Ús Intens (més de 5 hores/setmana): Lubrique trimestralment.

Protocol d'inspecció

- Reviseu regularment la superfície de la plataforma.
- Contacteu amb el Servei d'Assistència Tècnica Oficial de Cecotec si observeu danys.

Alineació i ajustament de tensió de la cinta

Per optimitzar el rendiment de la cinta de córrer i garantir-ne la seguretat, és essencial mantenir l'alineació i la tensió adequades. Seguiu aquestes pautes per mantenir la cinta en condicions ideals:

1. Assegureu-vos que la cinta de córrer estigui sobre una superfície anivellada.
2. Ajusteu la velocitat a 6-8 km/h observeu el moviment de la cinta.
3. Si la cinta es desplaça a la DRETA:
 - Ajusteu el cargol DRET girant-lo ½ volta en el sentit de les agulles del rellotge per prémer.
 - Ajusteu el cargol ESQUERRE girant-lo ½ volta en sentit contrari a les agulles del rellotge per afluixar.
 - Consulteu la figura 8.
4. Si la cinta es desplaça a l'ESQUERRA:
 - Ajusteu el cargol ESQUERRE girant-lo ½ volta en el sentit de les agulles del rellotge per prémer.
 - Ajusteu el cargol DRET girant-lo ½ volta en sentit contrari a les agulles del rellotge per afluixar.
 - Consulteu la figura 9.
5. Verificació després de l'ajust
 - Feu funcionar la cinta novament a 6-8 km/h per verificar l'alineació.
 - Realitzeu ajustaments addicionals si cal (utilitzeu increments petits per a més precisió).

Nota:

- Figura 8: La cinta de córrer s'ajusta a l'esquerra.
- Figura 9: La cinta de córrer s'ajusta a la dreta.

Ajust de la tensió de la corretja Poly -V

Amb l'ús prolongat, la corretja Poly -V es pot afluixar a causa del desgast. És crucial ajustar adequadament per assegurar un funcionament segur.

- Com Detectar Afluixament: Si nota vacil·lacions en trepitjar, podria indicar que la corretja de córrer o la Poly -V estan fluixes i requereixen revisió.

Mètode per identificar el component fluix:

- Traieu els cinc cargols de la coberta del motor.
- Configureu la cinta a 1 km/h.
- Pareu-vos a la cinta, agafeu els passamans i apliqueu pressió amb els peus.
- Utilitzeu el pes corporal per exercir pressió.

Resultats de l'observació:

- A. Si la cinta no s'atura, les dues corretges estan correctament tensades.
 B. Si la cinta s'atura, però la corretja Poly -V segueix movent-se, la corretja de córrer està fluixa i necessita ajustament.
 C. Si les dues corretges s'aturen, però el motor segueix, la corretja Poly -V està fluixa i requereix ajustament.

Passos per a l'ajust:

1. Traieu els cargols de la coberta del motor.
2. Afluïeu lleugerament els cargols d'ajust (M8x45) del rodet davanter. Utilitzeu una clau hexagonal per ajustar la tensió de la corretja del motor.
3. Gireu suaument la corretja Poly -V entre l'eix del motor i el corró davanter.
 - Massa fluixa: la corretja gira completament.
 - Massa tensa: la corretja gairebé no gira.
 - Tensió ideal: la corretja gira al voltant del 80%. Ajusta aquest nivell.
4. Torneu a col·locar la coberta protectora.

Plegat

Traieu el passador de subjecció i aixequi la plataforma del terra per plegar la màquina. A continuació, torneu a enroscar el passador fins que la cinta quedi ben subjecta. Fig. 10

Desplegat

Traieu el passador de subjecció i premeu lleugerament el pistó amb el peu. Baixeu lentament el bastidor de la cinta fins al terra. A continuació, torneu a enroscar el passador fins que la cinta quedi ben subjecta. Enceneu l'interruptor per començar a utilitzar la màquina. Fig. 11

7. Resolució de problemes

Codis d'error i solucions

E01: Fallada de Comunicació

Causes: Comunicació interrompuda entre la consola i el controlador.

Accions:

- Inspeccioneu tots els connectors al cable de la consola al controlador.
- Reemplaceu els cables danyats.
- Reemplaceu la consola/controlador si els circuits estan defectuosos.

E03: Fallada del Sensor Hall

Causa: Senyal de velocitat del motor no detectat durant més de 3 segons.

Solució:

- Torneu a inserir l'endoll del sensor fermament.
- Reemplaceu el motor si el problema persisteix.

E05: Protecció contra Sobrecàrrega

Causes:

- Cinta/motor bloquejat

- Fallada del motor/controlador
- Entrada de voltatge incorrecta

Accions:

- Suprimiu obstruccions → Reinicieu.
- Reemplaça el motor si detecta brunzits/olor de cremat.
- Reemplaceu el controlador si està cremat. Contacti amb el Servei d'Assistència Tècnica Oficial de Cecotec .
- Verifiqueu que el voltatge de la font d'alimentació compleixi les especificacions.

E12/E13: Protecció de Voltatge

Solució:

- Talleu l'alimentació → Verifiqueu l'estabilitat del voltatge.
- Reinicieu → Reemplaceu el controlador si l'error persisteix.

E14: Protecció contra Sobreescalfament

Accions:

- Netegeu l'acumulació de pols.
- Verifiqueu el funcionament del ventilador.
- Reemplaceu el controlador si no es resol. Contacti amb el Servei d'Assistència Tècnica Oficial de Cecotec .

E15: Fallada del Mòdul IPM

Resolució:

- Apagueu durant 2 minuts → Reinicieu.
- Reemplaceu el controlador si l'error persisteix. Contacti amb el Servei d'Assistència Tècnica Oficial de Cecotec .

8. Especificacions tècniques

Producte: Drumfit flow IRIS

Referència del producte: EU01_122462

Potència: 1490 W

Voltatge: 220-240 V~

Freqüència: 50/60 Hz

Pes màxim de usuari: 120 kg

Velocitat : 1-20 km/h

Superfície de cursa : 48 × 130 cm

Dimensions: 1628 x 808 x 1336 mm

Pes: 60 kg

Classe HC

Les especificacions tècniques poden canviar sense notificació prèvia per millorar la qualitat del producte.

Fabricat a Xina | Dissenyat a Espanya

9. Reciclatge daparells elèctrics i electrònics



Aquest símbol indica que, d'acord amb les normatives aplicables, el producte i/o la bateria s'han de rebutjar de manera independent dels residus domèstics. Quan aquest producte arribi al final de la seva vida útil, hauràs d'extreure les piles/bateries/acumuladors i portar-lo a un punt de recollida designat per les autoritats locals.

Per obtenir informació detallada sobre la forma més adequada de rebutjar els aparells elèctrics i electrònics i/o les bateries corresponents, el consumidor haurà de contactar amb les autoritats locals.

Podeu consultar la informació sobre els sistemes nacionals de reciclatge d'embalatges i el seu marcatge a la nostra pàgina web.

El compliment de les pautes anteriors ajudarà a protegir el medi ambient.

10. Garantia i SAT

Cecotec respondrà davant l'usuari o consumidor final de qualsevol manca de conformitat que hi hagi en el moment del lliurament del producte en els termes, condicions i terminis que estableix la normativa aplicable.

Es recomana que les reparacions es facin per personal especialitzat.

Si detecteu una incidència amb el producte o teniu alguna consulta, poseu-vos en contacte amb el servei d'Assistència Tècnica oficial de Cecotec a través del número de telèfon +34 96 321 07 28.

11. Copyright

Els drets de propietat intel·lectual sobre els textos del manual pertanyen a CECOTEC INNOVACIONES, SL. Queden reservats tots els drets. El contingut d'aquesta publicació no podrà, ni en part ni íntegrament, reproduir-se, emmagatzemar-se en un sistema de recuperació, transmetre's o distribuir-se per cap mitjà (electrònic, mecànic, fotocòpia, enregistrament o similar) sense la prèvia autorització de CECOTEC INNOVACIONES, SL.

12. Declaració UE de conformitat simplificada



Per la present, Cecotec Innovaciones declara que aquest producte compleix els requisits essencials i altres disposicions rellevants de les normatives aplicables a la Unió Europea. Aquest producte ha estat dissenyat, fabricat i provat amb el compliment dels estàndards de seguretat i qualitat requerits. El text complet de la Declaració de Conformitat de la UE es pot trobar a la següent adreça web:

<https://cecotec.es/es/information/declaration-of-conformity>

FIGURES

FIG 1

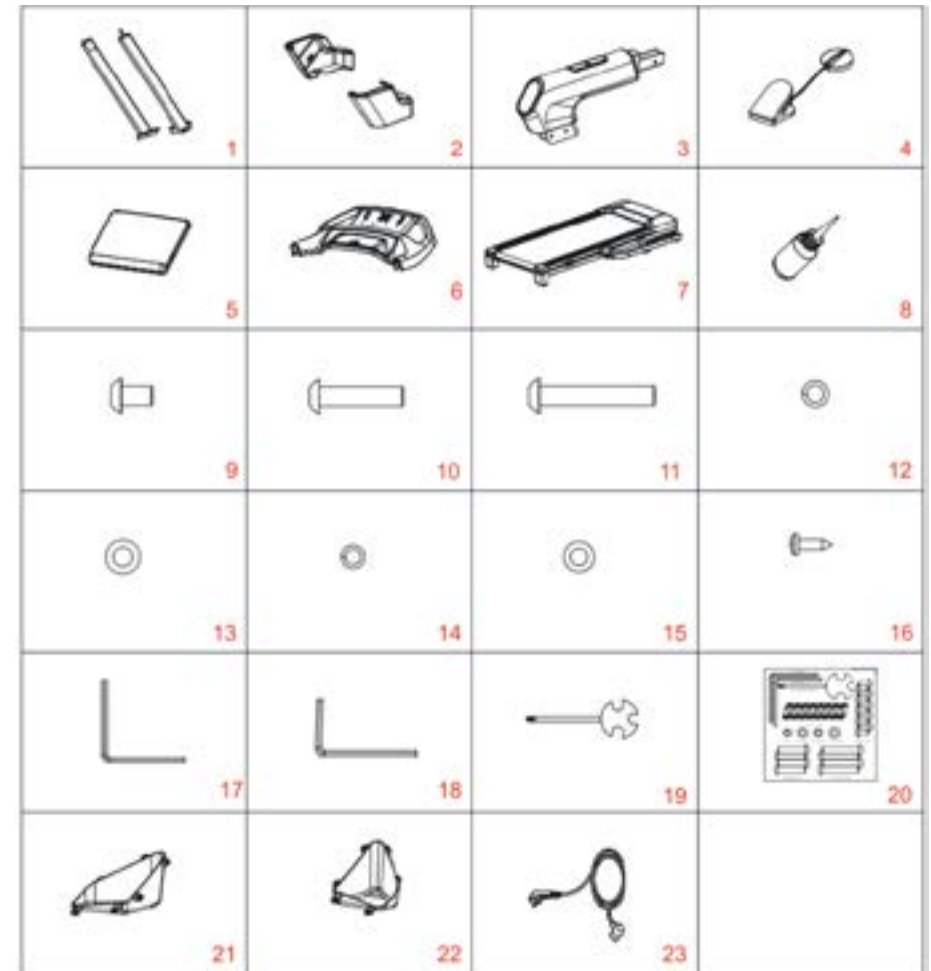


FIG 2

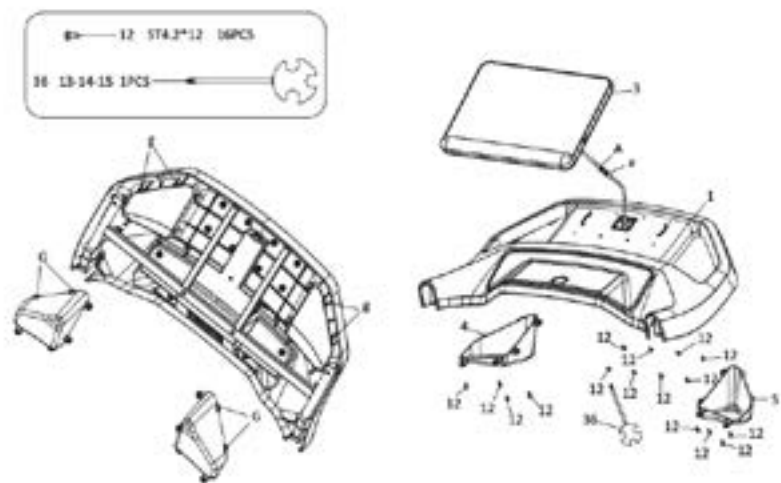


FIG 3

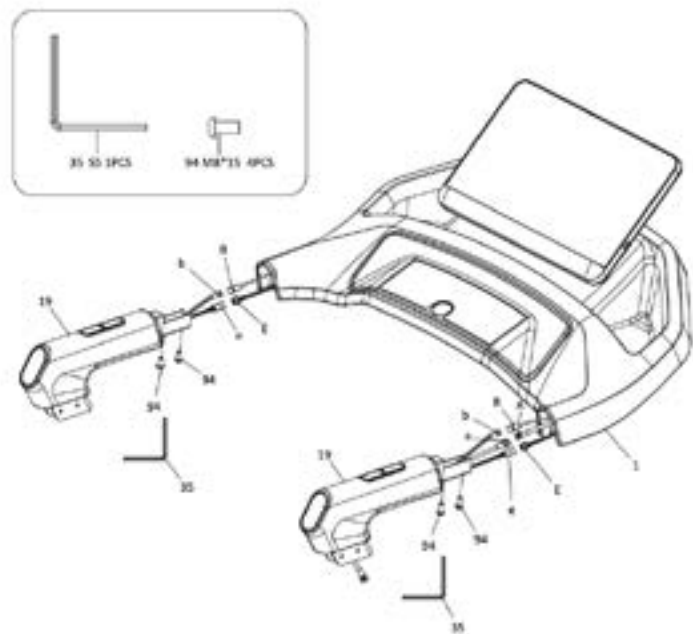


FIG 4

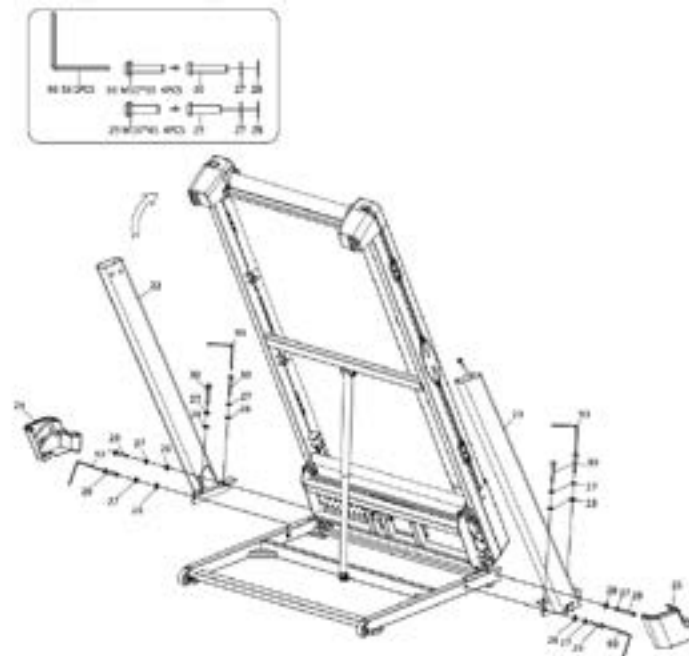


FIG 5



FIG 6



Fig./img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10

FIG 7

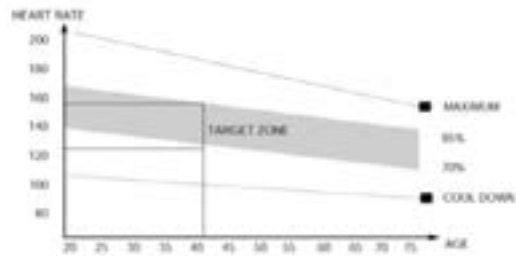


Fig./img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 11

FIG 8

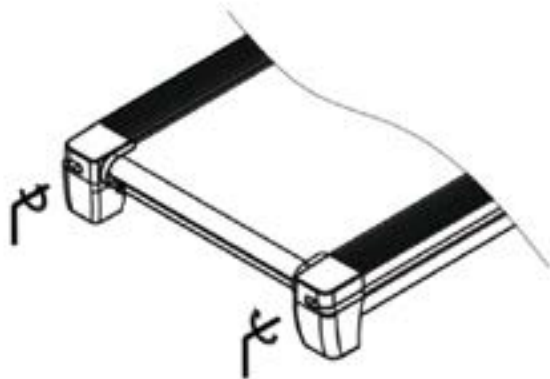


FIG 9

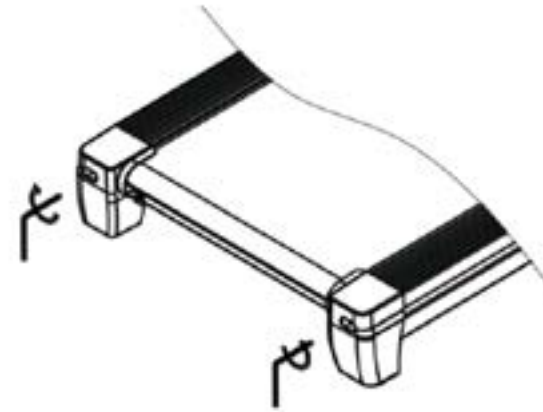
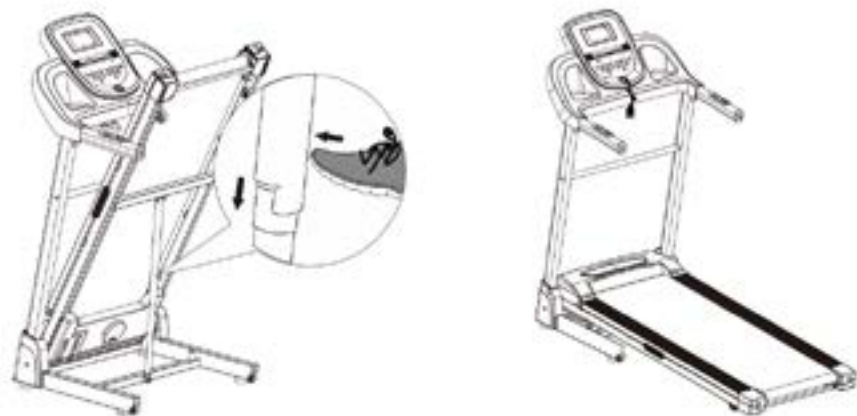


FIG 10



FIG 11



www.cecotec.es

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

