

cecotec

DRUMFIT FLOW ARION

Cinta de correr / Treadmill



Manual de instrucciones
Instruction manual
Manuel d'instructions
Bedienungsanleitung
Manuale di istruzioni
Manual de instruções
Handledning
Instrukcja obsługi
Návod k použití
Kullanma kılavuzu
Οδηγός χρήσης
Manual d'instruccions
Használati utasítás

تدريک استعمالی

SAFETY INSTRUCTIONS.....	5
ESPAÑOL.....	81
ENGLISH.....	97
FRANÇAIS.....	110
DEUTSCH.....	125
ITALIANO.....	141
PORTUGUÊS.....	156
NEDERLANDS.....	171
POLSKI.....	186
ČEŠTINA.....	201
MAGYAR.....	215
ΕΛΛΗΝΙΚΑ.....	230
TÜRKÇE.....	245
العربية.....	259
CATALÀ.....	271
FIGURES.....	286

NOTA

EU01_123836 Drumfit flow ARION

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.

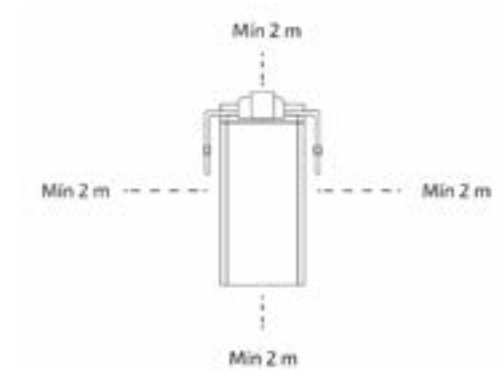
- Lea íntegramente estas instrucciones antes de montar o utilizar su cinta de correr, contienen información importante que le ayudará a conseguir el mejor rendimiento de su equipo.
- El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto.
- Es su responsabilidad asegurarse 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 130 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

Read the following instructions carefully before using the product. 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

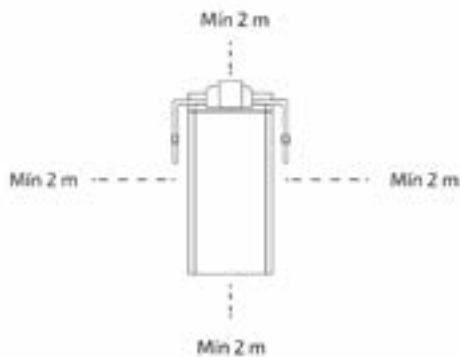
when assembling or testing the treadmill, or if it produces unusual noise during use, stop using it immediately and contact Cecotec's Technical Support Service. Do not use the treadmill until the problem has been solved.

- 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 130 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

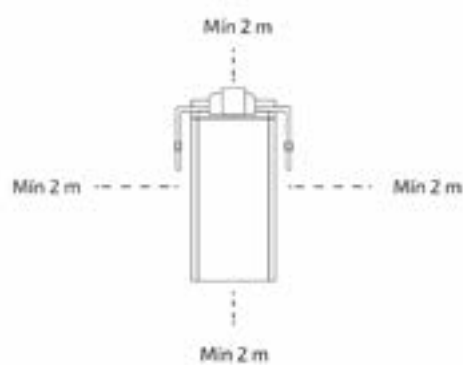
Veuillez lire les instructions suivantes avec attention avant d'utiliser l'appareil. Gardez bien ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

- 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 130 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

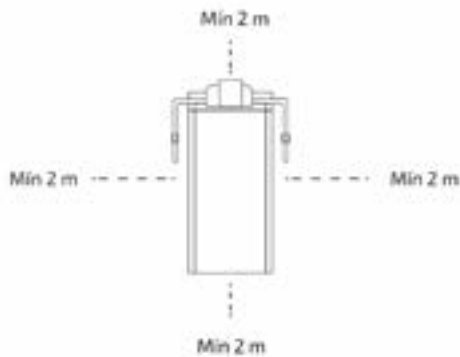
Laufband benutzen. Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.

- 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 130 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.

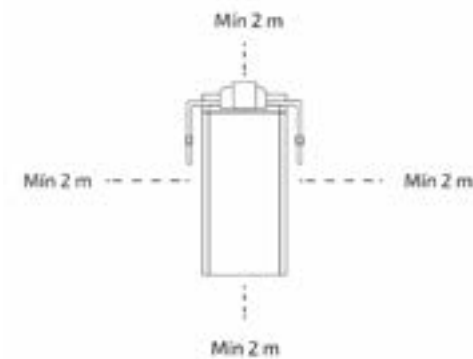
- Usare il tapis roulant come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se durante l'assemblaggio o il collaudo del tapis roulant si riscontrano parti difettose o se il tapis roulant emette un rumore insolito durante l'uso, interrompere l'uso e contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec. 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 prodotto è adatto a utenti che pesano fino a 130 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,

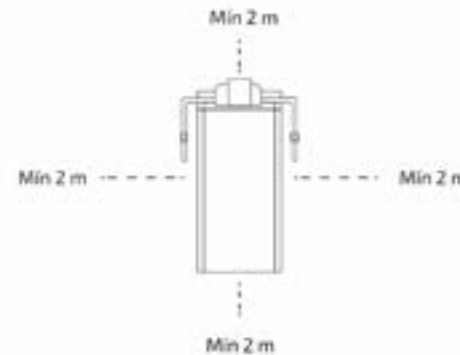
- anula a garantia do produto e as responsabilidades do fabricante.
- Antes de iniciar um programa de exercício, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta da sua passadeira. O 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 130 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.

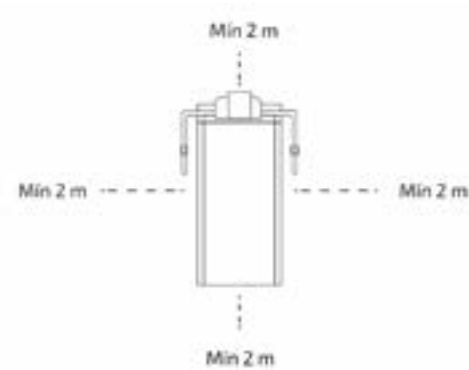
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van de loopband. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat u de loopband gebruikt. De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van 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 130 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 veiligheidssleutel in het bedieningspaneel voordat u begint met trainen.
- Om ongelukken te voorkomen, is deze loopband voorzien van een veiligheidssleutel 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 veiligheidssleutel uit de console om de motor van de loopband te stoppen. Plaats de veiligheidssleutel terug om de training te starten.

Instructie veiligheid

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

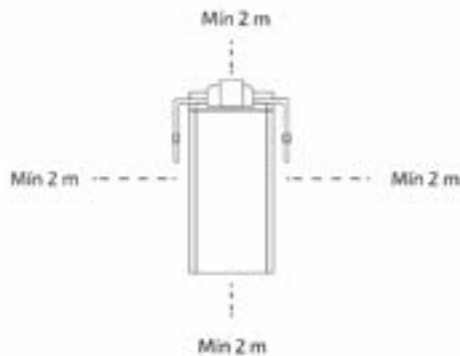
część podczas montażu lub testowania produktu lub jeśli urządzenie emituje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań go używać i skontaktuj się z Działem Obsługi Klienta Cecotec. Nie używaj urządzenia dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

- 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 130 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 dłonie 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 kluczek zabezpieczający z konsoli, aby zatrzymać silnik. Aby rozpocząć trening należy ponownie włożyć kluczek bezpieczeństwa.

Bezpečnostní pokyny

Před použitím výrobku si pečlivě přečtěte následující pokyny. Uchovejte 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

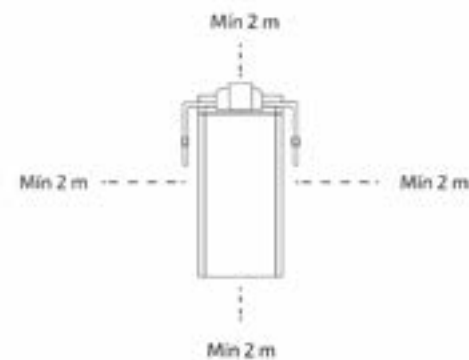
- pracovního prostoru, protože obsahuje malé části, které by při požití mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Udržujte děti a zvířata v dostatečné vzdálenosti od běžeckého pásu. Je určen pouze pro dospělé.
 - Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice utažené. Bezpečnost 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 představovat riziko pro vaši bezpečnost nebo ztěžovat 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.
- Neumísťujte 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 stavu, 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

130 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 neumistujte žádné věci, které by mohly blokovat nouzový východ.
- Nestůjте 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 nestartujte 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 řídítko 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 használatá előtt figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás vagy új felhasználók számára.

- Kérjük, a futópád 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

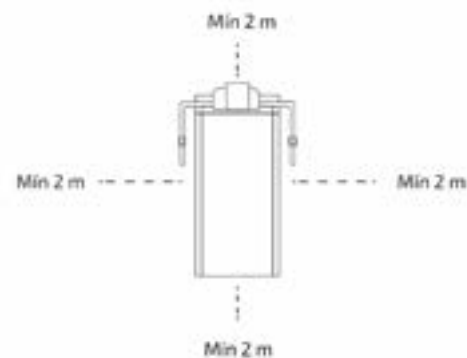
a készülék biztonságos használatáról, és megértik a lehetséges veszélyeket. Gyermek nem játszhat a készülékkel. Gyermek felügyelet nélkül nem végezhetnek tisztítást és karbantartást.

- 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 130 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 pulzusmérők pontatlanok lehetnek, mivel ez nem orvostechikai 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 összecsucott 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.

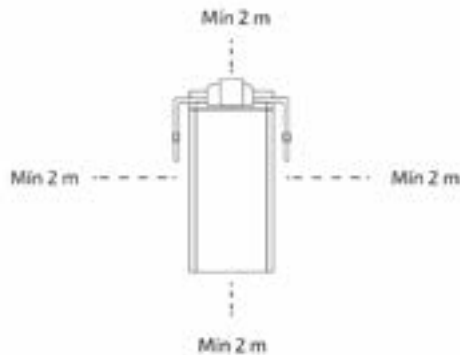
- Το προϊόν θα είναι ασφαλές μόνο εάν συναρμολογηθεί και φροντιστεί σωστά, καθώς και εάν χρησιμοποιηθεί σωστά.
- Είναι δική σας ευθύνη να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες είναι ενημερωμένοι σχετικά με τις προφυλάξεις που αναφέρονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
- Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από 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: πόνο, 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 άσκησής 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 130 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 προετοιμάζετε 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, πηγαίστε 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

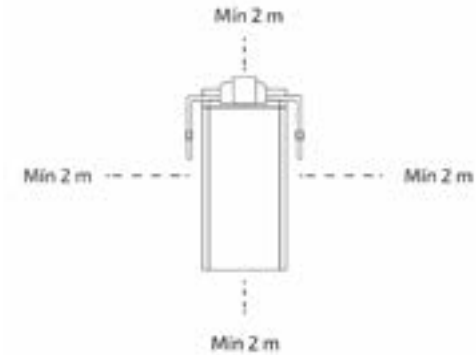
ve bakım işlemleri, gözetim olmadan çocuklar tarafından yapılmamalıdır.

- 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 çıkarırsa, 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 danışmanız 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 yaşıyorsanız, 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 kaçının, çünkü bunlar banda takılabilir veya hareketinizi kısıtlayabilir. Koşu bandını düşük hızda kullanmaya başlayın ve gidonları sıkıca tutun.
- Bu ürün 130 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 bandtan 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 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.

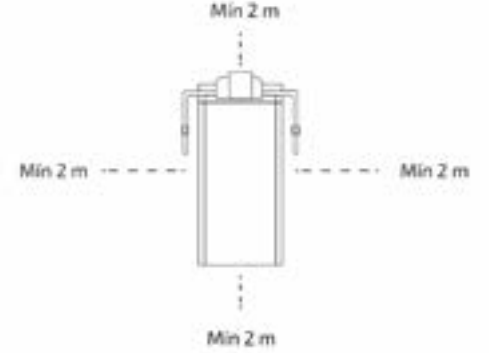
- Kazaları önlemek için, bu koşu bandında giysinizin üzerine sıkıca takılması gereken bir güvenlik anahtarı bulunmaktadır. Koşu bandında yürürken veya koşarken takılırsanız veya kayarsanız, motoru durdurmak için güvenlik anahtarını konsoldan çıkarın. Egzersize başlamak için güvenlik anahtarını yerine 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.
- 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.
- أبق الأطفال والحيوانات بعيداً عن منطقة العمل، حيث توجد أجزاء صغيرة قد تسبب خطر الاختناق في حالة ابتلاعها.
- أبق 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.

- 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.

- 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 تُصعّب 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، دوار، 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 الظهر.
- 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 130 كجم.

- 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 طبياً. 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 مطوياً.
- 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 بتثبيت مشبك الأمان على ملابسك عند مستوى الخصر وقم بتثبيت 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.

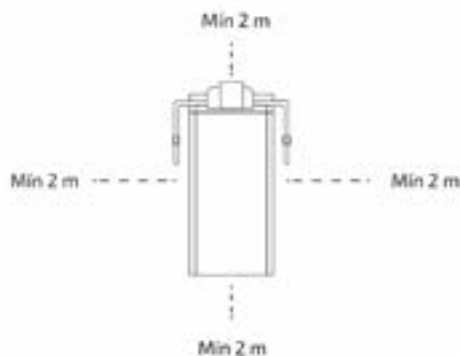
- Llegiu íntegrament aquestes instruccions abans de muntar o utilitzar la seva cinta de córrer, contenen informació important que lajudarà a aconseguir el millor rendiment del seu equip.
- El producte només serà segur si està ben muntat i cuidat, i se'n dona un ús correcte.
- És responsabilitat seva 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. Parell 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 130 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. Montante izquierdo y derecho
2. Cubierta de montante izquierdo y derecho
3. Ensamblaje del pasamanos
4. Bloqueo de seguridad
5. Ensamblaje de la pantalla
6. Ensamblaje de la consola
7. Ensamblaje de la plataforma de carrera
8. Botella de aceite de silicona
9. Tornillo de cabeza semirredonda M1015
10. Tornillo de cabeza semirredonda M1025
11. Tornillo de cabeza semirredonda M1035
12. Tornillo de cabeza semirredonda M1040
13. Tornillo de cabeza semirredonda M1065
14. Portavasos izquierdo
15. Portavasos derecho
16. Cable de alimentación
17. Arandela plana M10
18. Arandela elástica M10
19. Llave cruz
20. Tornillos autorroscantes de cabeza avellanada ST4.212
21. Llave Allen S5
22. Llave Allen S6
23. Ensamblaje de conexión de resorte de gas

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

- Este 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 del producto

Paso 1:

Fig. 2

- Conecte la línea de salida de la consola (A) a la línea superior de la consola (a).
¡Atención! Después de conectar todos los cables, enchufe los cables conectados en la cubierta superior de la consola para evitar presionar los cables durante la instalación.
- Use una llave cruz (85) para apretar los 8 tornillos autorroscantes de cabeza avellanada ST4.2X12 (64) y asegurar la pantalla (33) a la cubierta superior de la consola (30).
- Saque el portavasos izquierdo (28) y empuje la hebilla (G) en el portavasos hacia el agujero de la hebilla (g) de la cubierta de la consola. Luego, use una llave cruz (85) para fijar el portavasos izquierdo (28) en la cubierta superior de la consola (30) con 4 tornillos autorroscantes de cabeza avellanada ST4.2X12 (64) y asegúrelo.
- Saque el portavasos derecho (29) y empuje la hebilla (G) en el portavasos hacia el agujero de la hebilla (g) de la cubierta de la consola. Luego, use una llave cruz (85) para fijar el portavasos derecho (29) en la cubierta superior de la consola (30) con 4 tornillos autorroscantes de cabeza avellanada ST4.2X12 (64) y asegúrelo.

Paso 2:

Fig. 3

- Conecte la línea superior de la consola (A) a la línea media del pasamanos (a).
- Conecte el cable del sensor de pulso medio (B) al cable del sensor de pulso inferior (b).
- Conecte la línea media del ritmo cardíaco (E) a la línea inferior de luz ambiental (e).
¡Atención! Después de conectar todos los cables, enrútelos cuidadosamente dentro de los tubos del pasamanos izquierdo y derecho para evitar que se pellizquen durante la instalación.
- Inserte la espuma del pasamanos izquierdo y derecho (27) en los tubos cuadrados de la cubierta superior de la consola (30). Alinee los agujeros de los tornillos, luego use la llave Allen (84) para fijar cada lado usando 4 tornillos de cabeza semirredonda M10×35, junto con arandelas elásticas (60) y arandelas planas (59), asegurando firmemente los pasamanos al ensamblaje de la consola.

Paso 3:

Fig. 4

- Coloque el ensamblaje del montante derecho (5) sobre la plataforma de la cinta de correr. Luego conecte la línea media de la consola (A) a la línea inferior de la consola (a). Pase cuidadosamente los cables conectados a través del agujero dentro del montante. Alinee el soporte en forma de L del ensamblaje del montante (5) con el tubo cuadrado en la base. Haga coincidir los agujeros de los tornillos.
- Inserte un tornillo de cabeza semirredonda M10×40 (44) a través de una arandela elástica (60) y una arandela plana (59), luego use la llave Allen (84) para apretarlo de manera segura.
- Inserte un tornillo de cabeza semirredonda M10×65 (45) a través de una arandela elástica (60) y una arandela plana (59), y apriételo también usando la llave Allen (84).
- Repita los mismos pasos para instalar el montante izquierdo (4).
- Finalmente, encaje la cubierta del montante izquierdo (25) y la cubierta del montante derecho (26) en su lugar en los respectivos montantes.

Paso 4:

Fig. 5

- Conecte la línea media del pasamanos (A) a la línea media de la consola (a).
- Inserte los soportes en forma de U, que están unidos a la espuma del pasamanos izquierdo y derecho (27), en los agujeros correspondientes de los montantes izquierdo y derecho. Alinee los agujeros de los tornillos.
- En cada lado, use tres tornillos de cabeza semirredonda hexagonal M10×15 (52) con arandelas planas (59). Pase los tornillos a través de los agujeros en el montante y en los agujeros roscados de los pasamanos. Use la llave Allen (84) para apretarlos de manera segura.
- Coloque el interruptor de bloqueo de seguridad (35) en el panel de control.

Paso 5:

Fig. 6

- Para plegar la cinta de correr, sujete la posición A con su mano derecha y levante la plataforma hacia arriba. Empuje firmemente hasta escuchar un clic en el punto B, indicando que la plataforma está bloqueada de manera segura.
- Inserte el ensamblaje de conexión (9) en el soporte en forma de U en la plataforma de carrera. Alinee los agujeros y asegure cada lado usando un tornillo de cabeza semirredonda M10×25.

c. Para mover y almacenar la cinta de correr, use las ruedas delanteras (24) ubicadas debajo de la plataforma después de plegarla. Estas permiten el movimiento hacia adelante y hacia atrás.

Nota: Sujete firmemente en la posición A en ambos lados para evitar que el marco se incline hacia adelante durante el transporte.

d. Si la cinta de correr se tambalea debido a un suelo irregular, ajuste la almohadilla de pie ajustable (23) como se muestra en la ilustración. Gire en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario para nivelar la máquina.

e. Para desplegar la cinta de correr, sujete la posición A con su mano derecha y levante ligeramente la plataforma. Use su pie para liberar suavemente el bloqueo en el punto B mientras guía simultáneamente el marco principal hacia abajo con su mano derecha. Deje que el marco descienda lentamente al suelo. Asegúrese de que personas y mascotas estén fuera del área para evitar lesiones.

Nota: Conecte la alimentación solo después de completar todos los pasos de instalación y confirmar que no falta nada. Consulte las secciones siguientes para obtener instrucciones de operación.

4. Funcionamiento

Preparación

Si tiene más de 45 años o alguna preocupación de salud, y es la primera vez que realiza ejercicio físico, consulte a su médico o a un profesional calificado antes de usar la cinta de correr.

Antes de subir a la cinta de correr, colóquese al lado y familiarícese con los controles básicos, como cómo iniciar, detener y ajustar la velocidad. Una vez que se sienta cómodo, colóquese en los rieles laterales antideslizantes de plástico y sujete el pasamanos con ambas manos. Inicie la cinta a una velocidad baja de 1.6 a 3.2 km/h. Manténgase erguido, mire hacia adelante y suba suavemente al cinturón con un pie para probar el movimiento. Luego comience a caminar sobre el cinturón en movimiento. Una vez que se sienta estable, aumente gradualmente la velocidad a 3-5 km/h. Mantenga este ritmo durante unos 10 minutos y luego detenga la máquina lentamente.

Guía de Ejercicio

Comience colocándose al lado de la cinta de correr y familiarizándose con cómo ajustar la velocidad y la inclinación. Use la cinta solo cuando se sienta cómodo con los controles.

Empiece caminando a un ritmo constante durante 1 kilómetro y registre el tiempo que le lleva. Esto puede tomar de 15 a 25 minutos. A una velocidad de 4.8 km/h, caminar 1

kilómetro toma aproximadamente 12 minutos. Una vez que pueda hacerlo cómodamente, puede aumentar gradualmente la velocidad y la inclinación. Una caminata constante de 30 minutos a un ritmo moderado e inclinación proporciona un entrenamiento cardiovascular efectivo.

Tenga en cuenta: el progreso lleva tiempo. Este entrenamiento está diseñado para apoyar la salud a largo plazo, no para lograr resultados inmediatos.

Frecuencia de Entrenamiento

Intente hacer ejercicio de 3 a 5 veces por semana, dedicando entre 15 y 60 minutos por sesión. Es más efectivo establecer un horario regular de ejercicios que hacerlo solo ocasionalmente. Puede controlar la intensidad ajustando tanto la velocidad como la inclinación.

Recomendamos comenzar sin inclinación. Cuando se sienta preparado para intensificar el ejercicio, ajustar la inclinación es una excelente manera de mejorar su entrenamiento.

Intensidad del Entrenamiento

Método Rápido – Entrenamiento de 15 a 20 Minutos:

Este método es una forma eficiente de hacer ejercicio. Comience con un calentamiento de 2 minutos a 4.8 km/h. Luego, aumente la velocidad a 5.3 km/h y 5.8 km/h, manteniendo cada velocidad durante 2 minutos. Después, incremente la velocidad en 0.3 km/h cada 2 minutos hasta que su respiración sea más rápida pero aún cómoda. Mantenga este ritmo tanto como pueda. Si se queda sin aliento, reduzca la velocidad en 0.3 km/h. Reserve los últimos 4 minutos para un enfriamiento gradual.

Si aumentar la velocidad resulta complicado, intente aumentar ligeramente la inclinación. Incluso una pequeña inclinación puede incrementar significativamente la intensidad del entrenamiento.

Método de Quema de Calorías:

Este enfoque está diseñado para optimizar el consumo de calorías. Comience con un calentamiento de 5 minutos a 4-4.8 km/h. Luego, aumente su velocidad en 0.3 km/h cada 2 minutos hasta que alcance una velocidad desafiante que pueda mantener durante 45 minutos.

Para intensificar el entrenamiento, intente ejercitarse a este ritmo mientras ve un programa de televisión de una hora. Cada vez que haya un anuncio, aumente la velocidad en 0.3 km/h, y luego regrese a la velocidad anterior cuando el programa continúe. Estos breves períodos de mayor intensidad elevarán su frecuencia cardíaca y la quema de calorías. Siempre deje los últimos 4 minutos para un enfriamiento.

Equipo Recomendado

Solo necesita un par de zapatillas deportivas bien ajustadas y de apoyo. Asegúrese de que las suelas estén limpias para evitar dañar el cinturón o la plataforma de carrera. Use ropa cómoda y transpirable adecuada para el ejercicio.

Ejercicios de calentamiento**Recordatorio**

No importa qué tipo de ejercicio realice, es mejor empezar con algunos ejercicios de estiramiento. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, así que comience con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Luego, deténgase y realice los siguientes estiramientos; repita cada estiramiento 5 veces, manteniendo cada pierna durante 10 segundos o más. Para obtener mejores resultados, repita los estiramientos nuevamente después de su entrenamiento.

Estiramiento hacia Abajo: Con las rodillas ligeramente dobladas, inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura. Relaje la espalda y los hombros, y estírese hacia los dedos de los pies tanto como sea posible. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces. Fig. 7

Estiramiento de Isquiotibiales: Siéntese en una colchoneta de ejercicios con una pierna extendida. Doble la otra pierna hacia adentro para que la planta del pie quede contra el muslo interno de la pierna extendida. Estírese hacia adelante con las manos hacia los dedos del pie de la pierna extendida. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna. Fig. 8

Estiramiento de Pantorrillas y Tendón de Aquiles: Párese frente a una pared o árbol con ambas manos apoyadas en él. Extienda una pierna hacia atrás. Mantenga la pierna trasera recta y el talón en el suelo mientras se inclina hacia la pared o el árbol. Mantenga el estiramiento durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna. Fig. 9

Estiramiento de Cuádriceps: Coloque su mano izquierda en una pared o mesa para mantener el equilibrio. Con la mano derecha, alcance hacia atrás y sujete el tobillo derecho, acercando suavemente el talón hacia los glúteos hasta sentir el estiramiento en la parte delantera del muslo. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna. Fig. 10

Estiramiento del Sartorio (Parte Interna del Muslo): Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Sostenga los pies con ambas manos y tire suavemente hacia la ingle. Mantenga el estiramiento durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces. Fig. 11

Instrucciones de funcionamiento

Descripción de la pantalla de la consola

Figura 12

1. Ventana de Tiempo: Muestra la duración del entrenamiento.
2. Matriz de Puntos (16x8): Muestra un gráfico de barras para el perfil del programa de entrenamiento.
3. Ventana de Distancia: Muestra la distancia recorrida durante el entrenamiento.
4. Ventana de Velocidad: Muestra la velocidad actual de carrera.
5. Ventana de Frecuencia Cardíaca / Calorías: Muestra la frecuencia cardíaca o las calorías quemadas. El icono correspondiente se iluminará para indicar qué parámetro se muestra actualmente.
6. Ventana de Inclinación: Muestra el nivel de inclinación actual.

Funciones de los botones

- **Botón "P" – Selección de Programa:** Navega por los programas de entrenamiento en el siguiente orden: P01–P15, FAT y modo Manual.
- **Botón "M" – Selección de Modo:** Navega por: Cuenta regresiva de Tiempo, Cuenta regresiva de Distancia, Cuenta regresiva de Calorías y Modo Manual.
- **En Modo de Espera:** Se usa para seleccionar modos de cuenta regresiva en el siguiente orden: Manual, Cuenta regresiva de Tiempo, Cuenta regresiva de Distancia, Cuenta regresiva de Calorías (se repite en un bucle).
- **En Modo de Prueba de Grasa Corporal:** Se usa para establecer parámetros de grasa corporal en la siguiente secuencia: Género → Edad → Altura → Peso.
- **VELOCIDAD ▲ / ▼ – Ajuste de Velocidad:** Ajusta la velocidad durante un entrenamiento. También se puede usar para cambiar la configuración cuando la cinta está detenida.
- **VELOCIDAD (3, 6, 9, 12) – Botones de Velocidad Rápida:** Ajusta instantáneamente la velocidad a 3, 6, 9 o 12 km/h.
- **INCLINACIÓN ▲ / ▼ – Ajuste de Inclinación:** Ajusta el nivel de inclinación durante un entrenamiento. También se puede usar para modificar la configuración cuando está detenido.
- **INCLINACIÓN (3, 6, 9, 12) – Botones de Inclinación Rápida:** Ajusta instantáneamente el nivel de inclinación al 3%, 6%, 9% o 12%.

Nota: Cuando se presione correctamente cualquier tecla, se escuchará un sonido de aviso. Si la tecla se presiona para ajustar el parámetro más allá del límite, se escuchará un sonido de aviso prolongado. No habrá sonido de aviso cuando la tecla se presione de manera inefectiva.

Funciones principales

Cuando se enciende, todas las ventanas de la pantalla se iluminarán durante 2 segundos y luego entrarán en modo de espera.

Inicio Rápido (Modo Manual): Coloque la llave de seguridad y presione el botón de inicio. Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la cinta comenzará a la velocidad mínima.

- Use los botones de VELOCIDAD ▲ / ▼ para ajustar la velocidad.
- Use los botones de INCLINACIÓN ▲ / ▼ para ajustar el nivel de inclinación.
- Para detener la cinta, presione el botón de parada en cualquier momento.

Modos de Cuenta Regresiva: Presione el botón "M" para alternar entre la cuenta regresiva de tiempo, distancia y calorías.

- La ventana correspondiente mostrará un valor predeterminado y comenzará a parpadear.
- Use VELOCIDAD ▲ / ▼ (y/o INCLINACIÓN ▲ / ▼) para establecer el valor deseado.
- Presione inicio, y la cinta comenzará a funcionar desde la velocidad mínima después de una cuenta regresiva de 3 segundos.
- Ajuste la velocidad o inclinación en cualquier momento usando los botones apropiados.
- Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, la cinta se desacelerará gradualmente y se detendrá automáticamente.
- También puede presionar el botón de parada en cualquier momento para finalizar el entrenamiento.

Modo de Programa: Presione el botón "P" para seleccionar uno de los 15 programas de entrenamiento integrados (P01–P15).

- La ventana de TIEMPO mostrará una duración predeterminada y parpadeará. Use VELOCIDAD ▲ / ▼ y/o INCLINACIÓN ▲ / ▼ para ajustar el tiempo total de entrenamiento. Cada programa consta de 16 segmentos. El tiempo por segmento es igual al tiempo total ÷ 16.
- Presione inicio para comenzar. Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la cinta comenzará a la velocidad e inclinación del primer segmento. Al final de cada segmento, la cinta ajustará automáticamente la velocidad e inclinación para el siguiente segmento.
- Después de completar los 16 segmentos, la cinta se desacelerará gradualmente y se detendrá. Durante el entrenamiento, puede ajustar manualmente la velocidad e inclinación, pero volverá a los valores programados al inicio de cada segmento nuevo.
- También puede presionar el botón de parada en cualquier momento para finalizar el programa.

Medición de la Frecuencia Cardíaca

Sujete los sensores metálicos en ambos pasamanos con ambas manos. Después de aproximadamente 5 segundos, la ventana de PULSE mostrará su frecuencia cardíaca. Para obtener una lectura más precisa, mida su frecuencia cardíaca mientras está de pie en la cinta y mantenga las manos en los sensores durante al menos 30 segundos.

Nota: Las lecturas de frecuencia cardíaca están destinadas solo como referencia general de acondicionamiento físico y no deben usarse con fines médicos.

Modo de Medición de Grasa Corporal

1. En modo de espera, presione el botón "P". Cuando la pantalla muestre "FAT", ha ingresado al Modo de Medición de Grasa Corporal.
2. Presione el botón "M" para alternar entre las siguientes categorías de parámetros:
 - a. Género (F-1)
 - b. Edad (F-2)
 - c. Altura (F-3)
 - d. Peso (F-4)
3. Después de seleccionar cada categoría, use los botones de VELOCIDAD ▲ / ▼ o INCLINACIÓN ▲ / ▼ para ajustar el valor según corresponda.
4. Una vez que todos los parámetros estén configurados, presione nuevamente el botón de MODO. La pantalla mostrará F-5 y luego ---, indicando que la cinta está lista para la medición. En este punto, sujete los sensores metálicos en ambos pasamanos. Después de unos 5 segundos, su Índice de Grasa Corporal aparecerá en la pantalla.

Parámetros de Entrada – Valores Predeterminados y Rango de Configuración

Parámetro	Valor Predeterminado	Rango de Configuración	Observaciones
Género (F-1)	0 (Masculino)	0 – 1	0 = Masculino, 1 = Femenino
Edad (F-2)	25 años	10 – 99 años	
Altura (F-3)	170 cm	100 – 240 cm	
Peso (F-4)	70 kg	20 – 160 kg	

Tabla de Referencia del Índice de Grasa Corporal (BMI)

Valor de BMI	Condición Corporal
< 19	Bajo peso
19 – 26	Normal
27 – 30	Sobrepeso
> 30	Obeso

Modo de suspensión

Si la cinta de correr permanece inactiva durante más de 10 minutos mientras está detenida, el sistema apagará todas las pantallas y entrará en modo de suspensión. Presione cualquier tecla para activar el sistema.

Función de Llave de Seguridad

Si se retira la llave de seguridad en cualquier momento, la cinta se detendrá inmediatamente y todos los datos se restablecerán a cero.

Todas las ventanas de visualización mostrarán "---".
 Todas las operaciones normales y entrenamientos deben realizarse con la llave de seguridad colocada de manera segura.

Rango de Visualización	Predeterminado Manual	Predeterminado de Programa	Rango de Configuración
Velocidad	1-20KM	-----	-----
Inclinación	20%	0%	-----
Tiempo	0:00-99:59	30:00	30:00
Distancia	0.00KM-99.9KM	1.00KM	-----
Calorías	0Kcl-999Kcl	50Kcl	-----

Visualización de parámetros de entrenamiento y rangos de configuración
 Perfiles de programas Integrados (P01-P15)

Program	Time	Duration per segment = total workout time = 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	3	3	5	3	
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	
P02	SPEED	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	
	INCLINE	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	
P03	SPEED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	
P04	SPEED	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	3	
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	
P05	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	
P06	SPEED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	
P07	SPEED	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	
P08	SPEED	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	
P09	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	
P10	SPEED	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	
	INCLINE	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	
P11	SPEED	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	
	INCLINE	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	
P12	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	
	INCLINE	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	
P13	SPEED	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	
	INCLINE	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	
P14	SPEED	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	
P15	SPEED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	
	INCLINE	5	5	5	5	4	4	4	6	5	5	8	8	9	7	4	
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	5	6	5	6	2	
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	

Medidas de Seguridad para el Entrenamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, consulte a un profesional calificado. Ellos pueden recomendarle la frecuencia, intensidad y duración del ejercicio más apropiadas según su edad y condición física.

Si experimenta opresión o dolor en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos o cualquier otra molestia durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y busque asesoramiento profesional antes de continuar. Si usa la cinta de correr regularmente, puede seleccionar una velocidad de caminata o trote que le resulte natural. Si no está seguro de la velocidad adecuada o le falta experiencia, consulte las siguientes pautas generales:

Velocidad (km/h)	
1.0 – 3.0:	Personas con baja condición física
3.0 – 4.5:	Personas sedentarias o inactivas
4.5 – 6.0:	Caminantes promedio
6.0 – 7.5:	Caminantes rápidos
7.5 – 9.0:	Corredores ligeros
9.0 – 12.0:	Corredores moderados
12.0 – 14.5:	Corredores experimentados

Nota: Para peatones, una velocidad menor o igual a 6.0 km/h es más apropiada; para corredores, una velocidad mayor o igual a 8.0 km/h es más apropiada.

5. Limpieza y mantenimiento

- Antes de limpiar o realizar cualquier mantenimiento, siempre desenchufe la cinta de correr de la toma de corriente.
- Retire el polvo regularmente para mantener todos los componentes limpios.
- Asegúrese de limpiar las áreas expuestas a ambos lados de la cinta de correr, ya que esto ayuda a prevenir la acumulación de residuos debajo de la cinta.
- Asegúrese de que sus zapatillas estén limpias para evitar llevar objetos extraños debajo de la cinta, lo que puede dañar la plataforma de carrera y la cinta misma. Limpie la superficie de la cinta con un paño húmedo y jabón suave.
- Tenga cuidado de que no salpique agua sobre ningún componente eléctrico o debajo de la cinta de correr.
- Limpie el compartimento del motor con una aspiradora al menos una vez al año para eliminar el polvo y asegurar un funcionamiento adecuado.

Aviso: Siempre desenchufe la cinta de correr antes de mover o quitar la cubierta del motor.

Lubricación de la Cinta y la Cinta de Correr

La plataforma de esta cinta de correr ha sido pre-lubricada en la fábrica.

La fricción entre la cinta y la plataforma afecta significativamente el rendimiento y la vida útil de la cinta, por lo que la lubricación regular es esencial.

Recomendamos revisar la superficie de la plataforma periódicamente. Si nota algún daño o desgaste, comuníquese con nuestro centro de servicio al cliente.

Programa de Lubricación:

- Uso Ligero (menos de 3 horas/semana): Lubricar una vez al año
- Uso Moderado (3–5 horas/semana): Lubricar cada 6 meses
- Uso Intenso (más de 5 horas/semana): Lubricar cada 3 meses

Instrucciones de Mantenimiento

Para mantener mejor su cinta de correr y prolongar su vida útil, recomendamos apagar la máquina y dejarla descansar durante 10 minutos después de cada 2 horas de uso continuo.

Si la cinta está demasiado floja, puede deslizarse durante el uso. Si está demasiado apretada, puede reducir el rendimiento del motor y aumentar el desgaste de los rodillos y la cinta.

La tensión ideal de la cinta permite levantar cada lado de la cinta aproximadamente 50–75 mm de la plataforma con la mano.

Alineación y Ajuste de Tensión de la Cinta de Correr

La alineación adecuada y la tensión de la cinta son esenciales para el rendimiento óptimo de la cinta de correr y la seguridad del usuario.

Alineación de la Cinta

Coloque la cinta de correr en una superficie nivelada y ejecútela a una velocidad de aproximadamente 6–8 km/h.

- Si la cinta se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho en el sentido de las agujas del reloj ½ vuelta, y el perno de ajuste izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj ½ vuelta. Fig. 12
- Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas del reloj ½ vuelta, y el perno de ajuste derecho en sentido contrario a las agujas del reloj ½ vuelta. Fig. 13

6. Resolución de problemas

Códigos de Error y Solución de Problemas

E01: Fallo de Comunicación

E03: Fallo del Sensor Hall

E05: Protección contra Sobrecarga

E12: Subvoltaje

E13: Sobretensión

E14: Sobrecalentamiento

E15: Fallo del Módulo IPM

Guía Básica de Solución de Problemas

E01 – Fallo de Comunicación: Esto indica un error de comunicación entre la consola y la placa de control inferior. Puede ser causado por un cable de comunicación suelto o desconectado. Verifique todas las conexiones desde la consola hasta el controlador inferior para asegurarse de que cada pin esté completamente insertado. Inspeccione los cables por

daños y reemplácelos si es necesario. Si el circuito de comunicación de la consola o del controlador está defectuoso, reemplace la parte afectada.

E03 – Fallo del Sensor Hall: Esto significa que no se recibió señal de velocidad del motor durante más de 3 segundos. La causa probable es un sensor desconectado o defectuoso. Verifique si el enchufe del sensor Hall está correctamente conectado. Vuelva a conectarlo firmemente o reemplace el motor si el problema persiste.

E05 – Protección contra Sobrecarga: Ocurre cuando la corriente excede el límite de seguridad del sistema, a menudo debido a sobrecarga, bloqueo mecánico o resistencia excesiva que impide que el motor gire. Reinicie la máquina después de verificar obstrucciones. Si hay olor a quemado o un sonido anormal del motor, el motor o el controlador pueden estar dañados y deben ser reemplazados. También verifique que la fuente de alimentación cumpla con las especificaciones de voltaje requeridas.

E12 – Subvoltaje: Provocado por un voltaje de entrada bajo o un fallo en el circuito de detección de voltaje. Desconecte la alimentación y verifique el voltaje. Después de confirmar que es normal, vuelva a conectar la máquina. Si el problema persiste, reemplace el controlador.

E13 – Sobretensión: Causado por un voltaje de entrada excesivamente alto o un mal funcionamiento en el sistema de detección de voltaje. Desconecte la alimentación, verifique que el voltaje de entrada esté dentro de las especificaciones y luego vuelva a encender la unidad. Si el error persiste, puede ser necesario reemplazar el controlador.

E14 – Protección contra Sobrecalentamiento: Resulta de una mala disipación de calor debido a un ventilador defectuoso o acumulación de polvo. Apague la alimentación, inspeccione el ventilador y limpie cualquier polvo interno. Si el sobrecalentamiento continúa después de reiniciar, reemplace el controlador.

E15 – Fallo del Módulo IPM: Indica un fallo en el Módulo de Potencia Inteligente del sistema de control del motor. Apague la alimentación durante dos minutos y luego reinicie. Si el error no se resuelve, se debe reemplazar el controlador.

7. Especificaciones técnicas

Producto: Drumfit flow ARION

Referencia del producto: EU01_123836

Voltaje: 220-240 V~

Frecuencia: 50/60 Hz

Potencia: 2237 W

Peso máximo del usuario: 130 kg

Velocidad: 1- 20 km / h

Superficie de carrera: 52 × 140 cm

Dimensiones: 1821 mm x 858 mm x 1492 mm

Peso: 78 kg

Clase HC

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

Fabricado en China | Diseñado en España

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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. Left and right upright
2. Left and right upright cover
3. Handrail assembly
4. Safety lock
5. Display assembly
6. Console assembly
7. Running platform assembly
8. Silicone lubricating oil bottle
9. M1015 half round head screw
10. M1025 half round head screw
11. M1035 half round head screw
12. M1040 half round head screw
13. M1065 half round head screw
14. Left cup holder
15. Right cup holder
16. Power cable
17. M10 flat washer
18. M10 spring washer
19. Cross wrench
20. ST4.212 self-tapping countersunk head screws
21. Allen key S5
22. Allen key S6
23. Gas spring connection assembly

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. Assembling the machine

Step 1:

Fig. 2

- Connect the console output line (A) to the console top line (a).
Attention! After connecting all cables, plug the connected cables into the top cover of the console to avoid pressing on the cables during installation.
- Use a cross wrench (85) to tighten the 8 ST4.2X12 self-tapping countersunk head screws (64) and secure the display (33) to the console top cover (30).
- Pull out the left cup holder (28) and push the clip (G) on the cup holder into the clip hole (g) of the console cover. Then, use a cross wrench (85) to attach the left cup holder (28) to the console top cover (30) with 4 ST4.2X12 countersunk head self-tapping screws (64) and secure it.
- Pull out the right cup holder (29) and push the clip (G) on the cup holder into the clip hole (g) of the console cover. Then, use a cross wrench (85) to attach the right cup holder (29) to the console top cover (30) with 4 ST4.2X12 countersunk head self-tapping screws (64) and secure it.

Step 2:

Fig. 3

- Connect the top line of the console (A) to the middle line of the handrail (a).
- Connect the middle pulse sensor cable (B) to the lower pulse sensor cable (b).
- Connect the middle heart rate line (E) to the lower ambient light line (e).
Attention! After connecting all cables, carefully route them inside the left and right handrail tubes to prevent them from being pinched during installation.
- Insert the left and right handrail foam (27) into the square tubes of the console top cover (30). Align the screw holes, then use the Allen wrench (84) to fasten each side using 4 M10×35 half round head screws, along with spring washers (60) and flat washers (59), firmly securing the handrails to the console assembly.

Step 3:

Fig. 4

- Place the right upright assembly (5) on the treadmill platform. Then connect the middle line of the console (A) to the bottom line of the console (a). Carefully pass the connected

wires through the hole inside the upright. Align the L-shaped bracket of the upright assembly (5) with the square tube at the base. Match the screw holes.

- Insert an M10×40 half round head bolt (44) through a spring washer (60) and a flat washer (59), then use the Allen wrench (84) to tighten it securely.
- Insert a M10×65 half round head bolt (45) through a spring washer (60) and a flat washer (59), and tighten it also using the Allen key (84).
- Repeat the same steps to install the left upright (4).
- Finally, snap the left upright cover (25) and right upright cover (26) into place on the respective uprights.

Step 4:

Fig. 5.

- Connect the midline of the handrail (A) to the midline of the console (a).
- Insert the U-shaped brackets, which are attached to the left and right handrail foam (27), into the corresponding holes in the left and right uprights. Align the screw holes.
- On each side, use three M10×15 half round hex head screws (52) with flat washers (59). Pass the screws through the holes in the upright and into the threaded holes in the handrails. Use the Allen key (84) to tighten them securely.
- Set the safety interlock switch (35) on the control panel.

Step 5:

Fig. 6.

- To fold the treadmill, hold position A with your right hand and lift the platform upwards. Push firmly until you hear a click at point B, indicating that the platform is securely locked.
- Insert the connection assembly (9) into the U-shaped bracket on the running platform. Align the holes and secure each side using a M10×25 half round head screw.
- To move and store the treadmill, use the front wheels (24) located under the platform after folding it. These allow forward and backward movement.

Note: Hold firmly in position A on both sides to prevent the frame from tilting forward during transport.

d. If the treadmill wobbles due to uneven flooring, adjust the adjustable foot pad (23) as shown in the illustration. Turn clockwise or anticlockwise to level the machine.

e. To unfold the treadmill, hold position A with your right hand and lift the platform slightly. Use your foot to gently release the lock at point B while simultaneously guiding the main frame down with your right hand. Allow the frame to slowly lower to the ground. Ensure that people and pets are kept out of the area to avoid injury.

Note: Connect the power only after completing all installation steps and confirming that nothing is missing. Refer to the following sections for operating instructions.

4. Operation

Preparation

If you are over 45 years of age or have any health concerns, and this is your first time exercising, consult your physician or a qualified professional before using the treadmill.

Before getting on the treadmill, stand to the side and familiarize yourself with the basic controls, such as how to start, stop and adjust the speed. Once you are comfortable, place yourself on the plastic non-slip side rails and hold the handrail with both hands. Start the treadmill at a low speed of 1.6 to 3.2 km/h (1.6 to 3.2 km/h). Stand up straight, look ahead, and gently step onto the treadmill with one foot to test the movement. Then start walking on the treadmill. Once you feel comfortable, gradually increase the speed to 3-5 km/h. Maintain this pace for about 10 minutes and then stop the machine slowly.

Exercising guideline

Start by standing next to the treadmill and familiarising yourself with how to adjust the speed and incline. Only use the treadmill when you feel comfortable with the controls.

Start walking at a steady pace for 1 kilometre and record the time it takes you. This may take 15 to 25 minutes. At a speed of 4.8 km/h, walking 1 kilometre takes approximately 12 minutes. Once you can do this comfortably, you can gradually increase the speed and incline. A steady 30-minute walk at a moderate pace and incline provides an effective cardiovascular workout.

Please note: Progress takes time. This training is designed to support long-term health, not to achieve immediate results.

Training frequency

Try to exercise 3 to 5 times a week, dedicating 15 to 60 minutes per session. It is more effective to establish a regular exercise schedule than to exercise only occasionally. You can control the intensity by adjusting both speed and incline.

We recommend starting with no incline. When you feel ready to intensify your workout, adjusting the incline is an excellent way to enhance your training.

Intensity of training

Quick method - 15-to-20-minute workout:

This method is an efficient way to exercise. Start with a 2-minute warm-up at 4.8 km/h. Then, increase the speed to 5.3 km/h and 5.8 km/h, maintaining each speed for 2 minutes. Then increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes until your breathing is faster but still comfortable. Maintain this pace as long as you can. If you get out of breath, reduce your speed by 0.3 km/h (0.2 mph). Reserve the last 4 minutes for gradual cooling.

If increasing the speed proves difficult, try increasing the incline slightly. Even a slight incline can significantly increase the intensity of your workout.

Calorie burning method:

This approach is designed to optimize calorie consumption. Start with a 5-minute warm-up at 4-4.8 km/h. Then increase your speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you reach a challenging speed that you can maintain for 45 minutes.

To intensify the workout, try exercising at this pace while watching an hour-long television program. Each time there is an announcement, increase the speed by 0.3 km/h, and then return to the previous speed when the program continues. These brief periods of increased intensity will elevate your heart rate and calorie burn. Always leave the last 4 minutes for cooling.

Recommended equipment

All you need is a pair of well-fitting, supportive running shoes. Ensure that the soles are clean to avoid damaging the belt. Wear comfortable, breathable clothing suitable for exercise.

Warm-up exercises

Reminder

No matter what type of exercise you do, it is best to start with some stretching exercises. Warm muscles are easier to stretch, so start with a 5-10 minute warm-up. Then, stop and perform the following stretches. Then repeat each stretch 5 times, holding each leg for 10 seconds or more. For best results, repeat the stretches again after your workout.

Stretching down: With your knees slightly bent, slowly lean forward from the waist. Relax your back and shoulders and stretch toward your toes as much as possible. Hold this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times. Fig. 7

Hamstring stretching: Sit on an exercise mat with one leg extended. Bend the other leg inward so that the sole of the foot is against the inner thigh of the extended leg. Stretch forward with hands toward the toes of the outstretched leg. Hold this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times with each leg. Fig. 8

Calf/Achilles tendon stretching: Stand in front of a wall or tree with both hands resting on it. Extend one leg backwards. Keep your back leg straight and your heel on the floor as you

lean towards the wall or tree. Hold the stretch for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times with each leg. Fig. 9

Quadriceps stretching: Place your left hand on a wall or table for balance. With the right hand, reach back and grasp the right ankle, gently bringing the heel toward the buttocks until you feel the stretch in the front of the thigh. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times with each leg. Fig. 10

Sartorius stretching (inner thigh): Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Hold the feet with both hands and pull gently toward the groin. Hold the stretch for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times. Fig. 11

Operation instructions

Description of the console display
Fig. 12

1. Time display: Shows the duration of the training.
2. Dot matrix (16x8): Shows a bar graph for the training program profile.
3. Distance display: Shows the distance covered during training.
4. Speed display: Shows the current running speed.
5. Heart rate / Calories display: Shows the heart rate or calories burned. The corresponding icon will light up to indicate which parameter is currently displayed.
6. Incline display: Shows the current incline level.

Button functions

- **"P" button – Programme selection:** Navigate through the training programs in the following order: P01-P15, FAT and Manual mode.
- **"M" button – Mode selection:** Browse by: Time countdown, Distance countdown, Calorie countdown and Manual mode.
- **In standby mode:** It is used to select countdown modes in the following order: Manual, Time countdown, Distance countdown, Calorie countdown (repeats in a loop).
- **In body fat measurement mode:** It is used to establish body fat parameters in the following sequence: Gender → Age → Height → Weight.
- **SPEED ▲ / ▼ – Speed Adjustment:** Adjusts the speed during a workout. It can also be used to change the settings when the treadmill is stopped.
- **SPEED (3, 6, 9, 12) - Fast Speed buttons:** Instantly adjusts the speed to 3, 6, 9 or 12 km/h.
- **INCLINE ▲ / ▼ – Incline adjustment:** Adjusts the incline level during a workout. It can also be used to modify the configuration when stopped.
- **INCLINE (3, 6, 9, 12) – Quick incline buttons:** Instantly adjusts the incline level to 3%, 6%, 9% or 12%.

Note: When any key is pressed correctly, a warning sound will be heard. If the key is pressed to adjust the parameter beyond the limit, a long warning sound will be heard. There will be no warning sound when the key is pressed ineffectively.

Main functions

When turned on, all display windows will light up for 2 seconds and then go into standby mode.

Quick start (Manual mode) Place the safety key and press the start button. After a 3-second countdown, the treadmill will start at minimum speed.

- Use the SPEED buttons ▲ / ▼ to adjust the speed.
- Use the INCLINE buttons ▲ / ▼ to adjust the incline level.
- To stop the treadmill, press the stop button at any time.

Countdown mode: Press the "M" button to switch between time, distance and calorie countdown.

- The corresponding window will display a default value and start flashing.
- Use SPEED ▲ / ▼ (and/or INCLINE ▲ / ▼) to set the desired value.
- Press Start, and the treadmill will start operating at the minimum speed after a 3-second countdown.
- Adjust the speed or incline at any time using the appropriate buttons.
- When the countdown reaches zero, the treadmill will gradually slow down and stop automatically.
- You can also press the stop button at any time to end the training.

Programme mode: Press the "P" button to select one of the 15 built-in training programs (P01-P15).

- The TIME window will display a preset duration and flash. Use SPEED ▲ / ▼ and/or INCLINE ▲ / ▼ to adjust the total training time. Each program consists of 16 segments. The time per segment is equal to the total time ÷ 16.
- Press Start to begin. After a 3-second countdown, the treadmill will start at the speed and incline of the first segment. At the end of each segment, the treadmill will automatically adjust the speed and inclination for the next segment.
- After completing the 16 segments, the treadmill will gradually slow down and stop. During training, you can manually adjust the speed and incline, but it will return to the programmed values at the start of each new segment.
- You can also press the stop button at any time to end the programme.

Heart rate measurement

Hold the metal sensors on both handrails with both hands. After approximately 5 seconds, the PULSE window will display your heart rate. To get a more accurate reading, measure your heart rate while standing on the treadmill and keep your hands on the sensors for at least 30 seconds.

Note: Heart rate readings are intended for general fitness reference only and should not be used for medical purposes.

Body fat measurement mode

1. In standby mode, press the "P" button. When the display shows "FAT", you have entered the Body fat measurement mode.
2. Press the "M" button to toggle between the following parameter categories:
 - a. Gender (F-1)
 - b. Age (F-2)
 - c. Height (F-3)
 - d. Weight (F-4)
3. After selecting each category, use the SPEED ▲ / ▼ or INCLINE ▲ / ▼ buttons to adjust the value accordingly.
4. Once all parameters are set, press the MODE button again. The display will show F-5 and then ---, indicating that the treadmill is ready for measurement. At this point, fasten the metal sensors on both handrails. After about 5 seconds, your Body Mass Index will appear on the display.

Training parameters – Default values and configuration range

Parameter	Default value	Configuration range	Remarks
Gender (F-1)	0 (Male)	0 – 1	0 = Male, 1 = Female
Age (F-2)	25 years	10 – 99 years	
Height (F-3)	170 cm	100 – 240 cm	
Weight (F-4)	70 kg	20 – 160 kg	

Body Mass Index (BMI) reference table

BMI value	Body condition
< 19	Underweight
19 – 26	Normal
27 – 30	Overweight
> 30	Obese

Sleep mode

If the treadmill remains idle for more than 10 minutes while stopped, the system will turn off all displays and enter sleep mode. Press any key to activate the system.

Safety key function

If the safety key is removed at any time, the treadmill will stop immediately, and all data will be reset to zero.

All display windows will show "----".

All normal operations and training should be performed with the safety key securely in place.

Display range	Default manual	Default programme	Configuration range
Speed	1-20KM	-----	-----
Incline	20%	0%	-----
Time	0:00-99:59	30:00	30:00
Distance	0.00KM-99.9KM	1.00KM	-----
Calories	0Kcl-999Kcl	50Kcl	-----

Training parameters display and configuration ranges

Integrated programme profiles (P01-P15)

Program	Time	Duration per segment = total workout time = 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	3	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
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Safety measures for training

Before beginning any exercise routine, consult a qualified professional. They can recommend the most appropriate frequency, intensity and duration of exercise for your age and physical condition.

If you experience chest tightness or pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or any other discomfort during exercise, stop immediately and seek professional advice before continuing. If you use the treadmill regularly, you can select a walking or jogging speed that feels natural to you. If you are unsure of the proper speed or lack experience, refer to the following general guidelines:

Speed (km/h)	
1.0 – 3.0:	People with low physical condition
3.0 – 4.5:	Sedentary or inactive people
4.5 – 6.0:	Average walkers
6.0 – 7.5:	Fast walkers
7.5 – 9.0:	Light runners
9.0 – 12.0:	Moderate runners
12.0 – 14.5:	Experienced runners

Note: For walkers, a speed of less than or equal to 6.0 km/h is more appropriate. For runners, a speed greater than or equal to 8.0 km/h is more appropriate.

5. Cleaning and maintenance

- Before cleaning or performing any maintenance, always unplug the treadmill from the mains socket.
- Remove dust regularly to keep all components clean.
- Be sure to clean the exposed areas on both sides of the treadmill, as this helps prevent debris buildup under the belt.
- Make sure your shoes are clean to avoid getting foreign objects under the treadmill, which can damage the running platform and the treadmill itself. Clean the treadmill surface with a damp cloth and mild soap.
- Be careful not to splash water on any electrical components or under the treadmill.
- Clean the engine compartment with a vacuum cleaner at least once a year to remove dust and ensure proper operation.

Warning: Always unplug the treadmill before moving or removing the motor cover.

Belt and treadmill lubrication

The deck of this treadmill has been pre-lubricated at the factory.

Friction between the belt and the deck significantly affects the performance and life of the belt, so regular lubrication is essential.

We recommend checking the platform surface periodically. If you notice any damage or wear, please contact our Technical Support Service.

Lubrication programme:

- Light use (less than 3 hours/week): Lubricate once a year

- Moderate use (3-5 hours/week): Lubricate every 6 months
- Intensive use (more than 5 hours/week): Lubricate every 3 months

Maintenance instructions

To best maintain your treadmill and prolong its life, we recommend turning the machine off and letting it rest for 10 minutes after every 2 hours of continuous use.

If the belt is too loose, it may slip during use. If it is too tight, it can reduce motor performance and increase wear on the rollers and belt.

The ideal belt tension allows each side of the belt to be lifted approximately 50-75 mm off the platform by hand.

Treadmill alignment and tension adjustment

Proper alignment and belt tension are essential for optimal treadmill performance and user safety.

Belt alignment

Place the treadmill on a level surface and run it at a speed of approximately 6-8 km/h (4-6 mph).

- If the belt moves to the right, turn the right adjustment bolt clockwise ½ turn, and the left adjustment bolt counterclockwise ½ turn. Fig. 12
- If the belt moves to the left, turn the left adjustment bolt clockwise ½ turn, and the right adjustment bolt counterclockwise ½ turn. Fig. 13

6. Troubleshooting**Error codes and solutions**

E01: Communication failure

E03: Hall sensor failure

E05: Overcurrent protection

E12: Undervoltage

E13: Overvoltage

E14: Overheating

E15: IPM Module failure

Basic troubleshooting guide

E01 – Communication failure: This indicates a communication error between the console and the lower control board. It may be caused by a loose or disconnected communication cable. Check all connections from the console to the lower controller to ensure that each pin is fully inserted. Inspect the cables for damage and replace them if necessary. If the communication circuit of the console or controller is defective, replace the affected part.

E03 – Hall sensor failure: This means that no engine speed signal was received for more than 3 seconds. The probable cause is a disconnected or defective sensor. Check if the Hall sensor plug is correctly connected. Reconnect it firmly or replace the motor if the problem persists.

E05 – Overcurrent protection: Occurs when the current exceeds the safety limit of the system, often due to overload, mechanical blockage or excessive resistance that prevents the motor from rotating. Restart the machine after checking for blockages. If there is a burning smell or abnormal motor sound, the motor or controller may be damaged and should be replaced. Also check that the power supply meets the required voltage specifications.

E12 – Undervoltage: Caused by low input voltage or a fault in the voltage sensing circuit. Disconnect the power supply and check the voltage. After confirming that it is normal, turn the machine back on. If the problem persists, replace the controller.

E13 – Overvoltage: Caused by excessively high input voltage or a malfunction in the voltage sensing system. Disconnect the power, verify that the input voltage is within specifications, and then turn the unit back on. If the error persists, it may be necessary to replace the controller.

E14 – Overheating protection: Results from poor heat dissipation due to a faulty fan or dust accumulation. Turn off the power, inspect the fan and clean any internal dust. If overheating continues after restarting, replace the controller.

E15 – IPM Module failure: Indicates a fault in the IPM Module of the motor control system. Turn off the power for two minutes and then restart. If the error is not resolved, the controller must be replaced.

7. Technical specifications

Product: Drumfit flow ARION

Product reference: EU01_123836

Voltage: 220-240 V~

Frequency: 50/60 Hz

Power: 2237 W

Maximum user weight: 130 kg

Speed: 1- 20 km / h

Running surface: 52 × 140 cm

Dimensions: 1821 mm x 858 mm x 1492 mm

Weight: 78 kg

HC Class

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

8. Recycling of electrical and electronic equipment



This symbol indicates that, according to the applicable regulations, the product and/or batteries must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its service life, you must remove the batteries/accumulators and take it to a collection point designated by 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.

9. Technical support and warranty

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

Repairs should be carried out by qualified personnel.

If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 96 321 07 28.

10. 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.

11. 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. Assemblage du guidon
4. Verrouillage de sécurité
5. Assemblage de l'écran
6. Assemblage de la console
7. Assemblage de la plate-forme de course
8. Bouteille d'huile de silicone
9. Vis à tête demi-ronde M1015
10. Vis à tête demi-ronde M1025
11. Vis à tête demi-ronde M1035
12. Vis à tête demi-ronde M1040
13. Vis à tête demi-ronde M1065
14. Porte-bouteilles gauche
15. Porte-bouteilles droit
16. Câble d'alimentation
17. Rondelle plate M10
18. Rondelle élastique M10
19. Clé cruciforme
20. Vis autotaraudeuses à tête fraisée ST4.212
21. Clé Allen S5
22. Clé Allen S6
23. Assemblage de la connexion du ressort à gaz

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 de l'appareil

Étape 1 :

Img. 2

- a. Raccordez le câble de sortie de la console (A) au câble supérieur de la console (a). Attention ! Après avoir connecté tous les câbles, insérez les câbles raccordés dans le couvercle supérieur de la console afin d'éviter d'écraser les câbles pendant l'installation.
- b. À l'aide d'un tournevis cruciforme (85), serrez les 8 vis autotaraudeuses à tête fraisée ST4.2x12 (64) afin de fixer l'écran (33) au couvercle supérieur de la console (30).
- c. Sortez le porte-bouteilles gauche (28) et poussez le boîtier (G) du porte-bouteilles dans l'orifice du boîtier (g) du couvercle de la console. Ensuite, à l'aide du tournevis cruciforme (85), fixez le porte-bouteilles gauche (28) au couvercle supérieur de la console (30) avec 4 vis autotaraudeuses à tête fraisée ST4.2x12 (64), puis serrez.

- d. Sortez le porte-bouteilles droit (29) et poussez le boîtier (G) du porte-bouteilles dans l'orifice du boîtier (g) du couvercle de la console. Ensuite, à l'aide du tournevis cruciforme (85), fixez le porte-bouteilles droit (29) au couvercle supérieur de la console (30) avec 4 vis autotaraudeuses à tête fraisée ST4.2x12 (64), puis serrez.

Étape 2 :

Img. 3

- a. Raccordez le câble supérieur de la console (A) au câble intermédiaire du guidon (a).
- b. Raccordez le câble du capteur de fréquence cardiaque intermédiaire (B) au câble du capteur de fréquence cardiaque inférieur (b).
- c. Raccordez le câble intermédiaire de fréquence cardiaque (E) au câble inférieur de lumière d'ambiance (e). Attention ! Après avoir connecté tous les câbles, faites-les passer soigneusement à l'intérieur des tubes du guidon gauche et droit afin d'éviter qu'ils ne soient pincés pendant l'installation.

- d. Insérez la mousse des guidons gauche et droit (27) dans les tubes carrés du couvercle supérieur de la console (30). Alignez les trous des vis, puis utilisez la clé Allen (84) pour fixer chaque côté à l'aide de 4 vis à tête demi-ronde M10x35, ainsi que des rondelles élastiques (60) et des rondelles plates (59), en fixant solidement les mains courantes à l'ensemble de la console.

Étape 3 :

Img. 4

a. Placez l'ensemble du montant droit (5) sur la plateforme du tapis de course. Raccordez ensuite le câble intermédiaire de la console (A) au câble inférieur de la console (a). Faites passer soigneusement les câbles connectés à travers l'orifice à l'intérieur du montant. Alignez le support en L de l'ensemble du montant (5) avec le tube carré de la base. Faites correspondre les trous de vis.

b. Insérez une vis à tête demi-ronde M10×40 (44) à travers une rondelle élastique (60) et une rondelle plate (59), puis utilisez la clé Allen (84) pour la serrer correctement.

c. Insérez une vis à tête demi-ronde M10×65 (45) à travers une rondelle élastique (60) et une rondelle plate (59), puis serrez-la également à l'aide de la clé Allen (84).

d. Répétez les mêmes étapes pour installer le montant gauche (4).

e. Enfin, enclenchez le cache du montant gauche (25) et le cache du montant droit (26) en place sur les montants correspondants.

Étape 4 :

Img. 5

a. Raccordez le câble intermédiaire du guidon (A) au câble intermédiaire de la console (a).

b. Insérez les supports en U, fixés à la mousse des guidons gauche et droit (27), dans les orifices correspondants des montants gauche et droit. Alignez les trous des vis.

c. De chaque côté, utilisez trois vis à tête demi-ronde hexagonale M10×15 (52) avec des rondelles plates (59). Faites passer les vis à travers les trous du montant et dans les trous filetés des guidons. Serrez fermement avec la clé Allen (84).

d. Placez l'interrupteur de verrouillage de sécurité (35) sur le panneau de contrôle.

Étape 5 :

Img. 6

a. Pour plier le tapis de course, tenez la position A avec votre main droite et soulevez la plateforme vers le haut. Poussez fermement jusqu'à entendre un « clic » au point B, indiquant que la plateforme est verrouillée en toute sécurité.

b. Insérez l'ensemble de connexion (9) dans le support en U sur la plateforme de course. Alignez les trous et fixez chaque côté à l'aide d'une vis à tête demi-ronde M10×25.

c. Pour déplier et stocker le tapis de course, utilisez les roues avant (24) situées sous la plateforme une fois celle-ci pliée. Elles permettent un déplacement vers l'avant et vers l'arrière.

Note : Tenez fermement la position A des deux côtés afin d'éviter que le cadre ne bascule vers l'avant pendant le transport.

d. Si le tapis de course oscille à cause d'un sol irrégulier, ajustez le patin réglable (23) comme indiqué sur l'image. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse pour mettre la machine à niveau.

e. Pour déplier le tapis de course, tenez la position A avec votre main droite et soulevez légèrement la plateforme. Utilisez votre pied pour libérer doucement le verrouillage au point B, tout en guidant simultanément le cadre principal vers le bas avec votre main droite. Laissez le cadre descendre lentement jusqu'au sol. Assurez-vous que les personnes et les animaux domestiques se trouvent hors de la zone afin d'éviter toute blessure.

Note : Ne branchez l'alimentation qu'après avoir terminé toutes les étapes d'installation et vérifié qu'il ne manque aucune pièce. Consultez les sections suivantes pour les instructions d'utilisation.

4. Fonctionnement

Préparation

Si vous avez plus de 45 ans, si vous avez des problèmes de santé et si c'est la première fois que vous faites de l'exercice, consultez votre médecin ou un professionnel qualifié avant d'utiliser le tapis de course.

Avant de monter sur le tapis de course, placez-vous à côté et familiarisez-vous avec les commandes de base, notamment la manière de démarrer, d'arrêter et de régler la vitesse. Une fois à l'aise, placez-vous sur les rails latéraux antidérapants en plastique et tenez les guidons avec les deux mains. Démarrez le tapis à une vitesse faible de 1,6 à 3,2 km/h. Tenez-vous droit, regardez vers l'avant et posez doucement un pied sur la bande de course pour tester le mouvement. Commencez ensuite à marcher sur la bande en mouvement. Lorsque vous vous sentez stable, augmentez progressivement la vitesse à 3–5 km/h. Maintenez ce rythme pendant environ 10 minutes, puis arrêtez la machine lentement.

Guide d'exercice

Commencez en vous plaçant à côté du tapis de course et familiarisez-vous avec le réglage de la vitesse et de l'inclinaison. N'utilisez le tapis que lorsque vous vous sentez à l'aise avec les commandes.

Commencez par marcher à un rythme régulier sur 1 kilomètre et notez le temps nécessaire. Cela peut prendre 15 à 25 minutes. À une vitesse de 4,8 km/h, marcher 1 kilomètre prend environ 12 minutes. Lorsque vous pouvez le faire confortablement, vous pouvez augmenter progressivement la vitesse et l'inclinaison. Une marche continue de 30 minutes à un rythme modéré avec inclinaison constitue un entraînement cardiovasculaire efficace.

À noter : les progrès prennent du temps. Cet entraînement est conçu pour soutenir la santé à long terme, et non pour obtenir des résultats immédiats.

Fréquence d'entraînement

Essayez de vous entraîner 3 à 5 fois par semaine, pendant 15 à 60 minutes par séance. Il est plus efficace d'établir un programme d'entraînement régulier que de s'entraîner seulement de manière occasionnelle. Vous pouvez contrôler l'intensité en ajustant la vitesse et l'inclinaison.

Il est recommandé de commencer sans inclinaison. Lorsque vous vous sentez prêt à intensifier l'exercice, le réglage de l'inclinaison est un excellent moyen d'améliorer votre entraînement.

Intensité d'entraînement

Méthode rapide – entraînement de 15 à 20 minutes :

Cette méthode est un moyen efficace de s'entraîner. Commencez par un échauffement de 2 minutes à 4,8 km/h. Augmentez ensuite la vitesse à 5,3 km/h, puis à 5,8 km/h, en maintenant chaque vitesse 2 minutes. Ensuite, augmentez la vitesse de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à ce que votre respiration soit plus rapide mais encore confortable. Maintenez ce rythme aussi longtemps que possible. Si vous êtes essoufflé, réduisez la vitesse de 0,3 km/h. Réservez les 4 dernières minutes à un retour au calme progressif.

Si augmenter la vitesse est difficile, essayez d'augmenter légèrement l'inclinaison. Même une faible inclinaison peut augmenter significativement l'intensité de l'entraînement.

Méthode de combustion des calories :

Cette approche vise à optimiser la consommation de calories. Commencez par un échauffement de 5 minutes à 4–4,8 km/h. Augmentez ensuite votre vitesse de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à atteindre une vitesse exigeante que vous pouvez maintenir pendant 45 minutes.

Pour intensifier l'entraînement, essayez de vous exercer à ce rythme en regardant une émission de télévision d'une heure. À chaque publicité, augmentez la vitesse de 0,3 km/h, puis revenez à la vitesse précédente lorsque l'émission reprend. Ces brèves périodes d'intensité plus élevée élèveront votre fréquence cardiaque et la dépense calorique. Conservez toujours les 4 dernières minutes pour un retour au calme.

Équipement recommandé

Vous avez seulement besoin d'une paire de chaussures de sport bien ajustées et offrant un bon maintien. Assurez-vous que les semelles sont propres afin d'éviter d'endommager la bande de course ou le plateau de course. Portez des vêtements confortables et respirants adaptés à l'exercice.

Exercices d'échauffement**Rappel**

Quel que soit le type d'exercice, il est préférable de commencer par quelques étirements. Des muscles échauffés s'étirent plus facilement : commencez donc par 5 à 10 minutes d'échauffement. Ensuite, arrêtez-vous et effectuez les étirements suivants ; répétez chaque

étirement 5 fois, en maintenant chaque jambe 10 secondes ou plus. Pour de meilleurs résultats, répétez les étirements après votre entraînement.

Étirement vers le bas : Les genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille. Détendez le dos et les épaules, et descendez vers les orteils autant que possible. Maintenez 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois. Img. 7

Étirement des ischio-jambiers : Asseyez-vous sur un tapis d'exercice, une jambe tendue. Pliez l'autre jambe vers l'intérieur de sorte que la plante du pied soit contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Penchez-vous vers l'avant et tendez les mains vers les orteils de la jambe tendue. Maintenez 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Img. 8

Étirement des mollets et du tendon d'Achille : Tenez-vous face à un mur ou un arbre, les deux mains appuyées dessus. Étendez une jambe vers l'arrière. Gardez la jambe arrière tendue et le talon au sol, en vous penchant vers le mur/arbre. Maintenez 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Img. 9

Étirement des quadriceps : Posez la main gauche sur un mur ou une table pour garder l'équilibre. Avec la main droite, attrapez la cheville droite derrière vous et rapprochez doucement le talon des fessiers jusqu'à sentir l'étirement à l'avant de la cuisse. Maintenez 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Img. 10

Étirement du sartorius (intérieur de la cuisse) : Asseyez-vous sur le sol avec les plantes des pieds collées et les genoux vers l'extérieur. Tenez vos pieds avec les deux mains et tirez doucement vers l'aine. Maintenez 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois. Img. 11

Instructions d'utilisation

Description de l'écran de la console

Image 12

1. Fenêtre Temps : indique la durée de la séance d'entraînement.
2. Matrice de points (16×8) : affiche un histogramme représentant le profil du programme d'entraînement.
3. Fenêtre Distance : affiche la distance parcourue pendant l'entraînement.
4. Fenêtre Vitesse : affiche la vitesse de course actuelle.
5. Fenêtre Fréquence cardiaque / Calories : affiche la fréquence cardiaque ou les calories brûlées. L'icône correspondante s'allume pour indiquer le paramètre affiché.
6. Fenêtre Inclinaison : affiche le niveau d'inclinaison actuel.

Fonctions des boutons

- **Bouton « P » – Sélection de programme :** Parcourez les programmes d'entraînement dans l'ordre suivant : P01–P15, FAT et mode Manuel.

- **Bouton « M » – Sélection du mode** : Naviguez entre : Compte à rebours Temps, compte à rebours Distance, compte à rebours Calories et mode Manuel.
- **En mode veille** : Sélectionnez les modes de compte à rebours dans l'ordre suivant : Mode Manuel, compte à rebours Temps, compte à rebours Distance, compte à rebours de Calories (répété en boucle).
- **En mode mesure de la graisse corporelle** : réglez les paramètres dans l'ordre suivant : SEXE → ÂGE → TAILLE → POIDS.
- **VITESSE ▲ / ▼ – Réglage de la vitesse** : permet de régler la vitesse pendant l'entraînement. Il peut également être utilisé pour modifier des paramètres lorsque le tapis est à l'arrêt.
- **VITESSE (3, 6, 9, 12) – boutons de vitesse rapide** : il permet de régler instantanément la vitesse à 3, 6, 9 ou 12 km/h.
- **INCLINAISON ▲ / ▼ – Réglage de l'inclinaison** : permet de régler l'inclinaison pendant l'entraînement. Il peut également être utilisé pour modifier des paramètres lorsque le tapis est à l'arrêt.
- **INCLINAISON (3, 6, 9, 12) – Boutons d'inclinaison rapide** : il permet de régler instantanément l'inclinaison à 3 %, 6 %, 9 % ou 12 %.

Note : Lorsqu'un bouton est actionné correctement, un bip de confirmation retentit. Si le bouton est utilisé pour régler un paramètre au-delà de sa limite, un bip prolongé retentit. Aucun bip ne retentit si le bouton est actionné sans effet.

Fonctions principales

À l'allumage, toutes les fenêtres de l'écran s'allument pendant 2 secondes, puis l'appareil passe en mode veille.

Démarrage rapide (mode Manuel) : Insérez la clé de sécurité et appuyez sur le bouton de démarrage. Après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis démarre à la vitesse minimale.

- Utilisez les boutons de VITESSE ▲ / ▼ pour régler la vitesse.
- Utilisez les boutons INCLINAISON ▲ / ▼ pour régler l'inclinaison.
- Pour arrêter le tapis, appuyez sur le bouton d'arrêt à tout moment.

Mode Compte à rebours : Appuyez sur le bouton « M » pour basculer entre les comptes à rebours Temps, Distance et Calories.

- La fenêtre correspondante affiche une valeur par défaut et commence à clignoter.
- Utilisez VITESSE ▲ / ▼ (et/ou INCLINAISON ▲ / ▼) pour régler la valeur souhaitée.
- Appuyez sur démarrage : après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis démarre à la vitesse minimale.
- Réglez la vitesse ou l'inclinaison à tout moment à l'aide des boutons correspondants.
- Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le tapis ralentit progressivement et s'arrête automatiquement.
- Vous pouvez également appuyer sur le bouton d'arrêt à tout moment pour

terminer l'entraînement.

Mode Programme : Appuyez sur le bouton « P » pour sélectionner l'un des 15 programmes intégrés (P01–P15).

- La fenêtre TEMPS affiche une durée par défaut et clignote. Utilisez VITESSE ▲ / ▼ et/ou INCLINAISON ▲ / ▼ pour régler la durée totale de l'entraînement. Chaque programme comporte 16 segments. La durée de chaque segment = durée totale ÷ 16.
- Appuyez sur démarrage pour commencer. Après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis démarre avec la vitesse et l'inclinaison du premier segment. À la fin de chaque segment, le tapis ajuste automatiquement la vitesse et l'inclinaison pour le segment suivant.
- Après les 16 segments, le tapis ralentit progressivement et s'arrête. Pendant l'entraînement, vous pouvez régler manuellement la vitesse et l'inclinaison, mais elles reviennent aux valeurs programmées au début de chaque nouveau segment.
- Vous pouvez également appuyer sur le bouton d'arrêt à tout moment pour terminer le programme.

Mesure de la fréquence cardiaque

Saisissez les capteurs métalliques des deux guidons avec les deux mains. Après environ 5 secondes, la fenêtre PULSE affiche votre fréquence cardiaque. Pour une mesure plus précise, mesurez votre fréquence cardiaque en restant debout sur le tapis et gardez les mains sur les capteurs pendant au moins 30 secondes.

Note : Les mesures de fréquence cardiaque sont fournies uniquement à titre indicatif pour le suivi de la condition physique et ne doivent pas être utilisées à des fins médicales.

Mode de mesure de la graisse corporelle

1. En mode veille, appuyez sur le bouton « P ». Lorsque l'écran affiche « FAT », vous êtes entré en mode de mesure de la graisse corporelle.
2. Appuyez sur le bouton « M » pour faire défiler les catégories de paramètres suivantes :
 - a. Sexe (F-1)
 - b. Âge (F-2)
 - c. Taille (F-3)
 - d. Poids (F-4)
3. Après avoir sélectionné chaque catégorie, utilisez les boutons de VITESSE ▲ / ▼ ou INCLINAISON ▲ / ▼ pour ajuster la valeur correspondante.
4. Une fois tous les paramètres réglés, appuyez de nouveau sur le bouton MODE. L'écran affiche F-5 puis ---, indiquant que le tapis est prêt pour la mesure. À ce stade, saisissez les capteurs métalliques des deux guidons. Après environ 5 secondes, votre indice de masse grasse s'affiche à l'écran.

Paramètres d'entrée – Valeurs par défaut et plage de configuration

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

Tableau de référence de l'indice de masse corporelle (IMC)

Valeur de l'IMC	Condition physique
< 19	Poids léger
19 – 26	Normal
27 – 30	Surpoids
> 30	Obèse

Mode Veille

Si le tapis de course reste inactif pendant plus de 10 minutes alors qu'il est à l'arrêt, le système éteint tous les affichages et passe en mode veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver le système.

Fonction de la clé de sécurité

Si la clé de sécurité est retirée à tout moment, le tapis s'arrête immédiatement et toutes les données sont remises à zéro.

Toutes les fenêtres d'affichage indiquent « --- ».

Toutes les opérations normales et tous les entraînements doivent être effectués avec la clé de sécurité correctement mise en place.

Plage d'affichage	Manuel par défaut	Programme prédéterminé	Plage de configuration
Vitesse	1–20 km	-----	-----
Inclinaison	20 %	0 %	-----
Temps	0:00–99:59	30:00	30:00
Distance	0.00 KM – 99.9 KM	1.00 KM	-----
Calories	0 Kcl–999 Kcl	50 Kcl	-----

Affichage des paramètres d'entraînement et des plages de configuration

Profils de programmes intégrés (P01–P15)

Programme	Type	Duration per segment – total workout time = 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4	4	5	5	5	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	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	5	3	2	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	8	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	4	5	6	5	5	2	0	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	1	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	5	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	9	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	3	2
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	2	2

Mesures de sécurité pour l'entraînement

Avant de commencer tout programme d'exercices, consultez un professionnel qualifié. Il pourra vous recommander la fréquence, l'intensité et la durée d'exercice les plus adaptées à votre âge et à votre condition physique.

Si vous ressentez une oppression ou une douleur thoracique, des battements irréguliers, une difficulté à respirer, des étourdissements ou tout autre malaise pendant l'exercice, arrêtez-vous immédiatement et demandez un avis professionnel avant de reprendre. Si vous utilisez régulièrement le tapis de course, choisissez une vitesse de marche ou de footing qui vous semble naturelle. Si vous n'êtes pas sûr de la vitesse appropriée ou si vous manquez d'expérience, référez-vous aux recommandations générales suivantes :

Vitesse (km/h)	
1.0 – 3.0 :	Personnes en mauvaise condition physique
3.0 – 4.5 :	Personnes sédentaires ou inactives
4.5 – 6.0 :	Marcheurs moyens
6.0 – 7.5 :	Marcheurs rapides
7.5 – 9.0 :	Coueurs légers
9.0 – 12.0 :	Coueurs modérés
12.0 – 14.5 :	Coueurs expérimentés

Note : Pour les marcheurs, une vitesse $\leq 6,0$ km/h est plus appropriée ; pour les coueurs, une vitesse $\geq 8,0$ km/h est plus appropriée.

5. Nettoyage et entretien

- Avant de nettoyer ou d'effectuer tout entretien, débranchez toujours le tapis de course de la prise de courant.
- Retirez régulièrement la poussière afin de maintenir tous les composants propres.
- Veillez à nettoyer les zones exposées de chaque côté du tapis, afin d'éviter l'accumulation de débris sous la bande.
- Assurez-vous que vos chaussures sont propres pour éviter d'introduire des corps étrangers sous la bande, ce qui pourrait endommager la plate-forme de course et la bande. Nettoyez la surface de la bande avec un chiffon humide et un savon doux.
- Veillez à ne pas éclabousser d'eau sur les composants électriques ni sous le tapis de course.
- Nettoyez le compartiment moteur à l'aide d'un aspirateur au moins une fois par an afin d'éliminer la poussière et d'assurer un fonctionnement correct.

Avertissement : Débranchez toujours le tapis de course avant de le déplacer ou de retirer le couvercle du moteur.

Lubrification de la bande et du tapis de course

La plate-forme de ce tapis a été pré-lubrifiée en usine.

La friction entre la bande et le plateau affecte de manière significative les performances et la durée de vie de la bande ; une lubrification régulière est donc essentielle.

Il est recommandé de vérifier périodiquement la surface de la plate-forme. Si vous constatez des dommages ou une usure, contactez notre service client.

Programme Lubrification :

- Utilisation légère (moins de 3 heures par semaine) : lubrifier 1 fois par an
- Utilisation modérée (3 à 5 h/semaine) : lubrifier tous les 6 mois
- Utilisation intensive (plus de 5 h/semaine) : lubrifier tous les 3 mois

Instructions d'entretien

Pour mieux entretenir votre tapis de course et prolonger sa durée de vie, il est recommandé d'éteindre la machine et de la laisser reposer 10 minutes après 2 heures d'utilisation continue.

Si la bande est trop lâche, elle peut glisser pendant l'utilisation. Si elle est trop tendue, elle peut réduire les performances du moteur et augmenter l'usure des rouleaux et de la bande. La tension idéale permet de soulever chaque côté de la bande d'environ 50 à 75 mm au-dessus du plateau, à la main.

Alignement et réglage de la tension de la bande

Un alignement correct et une tension adéquate sont essentiels pour des performances optimales et pour la sécurité de l'utilisateur.

Alignement de la bande

Placez le tapis de course sur une surface plane et faites-le fonctionner à une vitesse d'environ 6 à 8 km/h.

- Si la bande se décale vers la droite, tournez le boulon de réglage droit dans le sens horaire d'un $\frac{1}{2}$ tour, et le boulon de réglage gauche dans le sens antihoraire d'un $\frac{1}{2}$ tour. Img. 12
- Si la bande se décale vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche dans le sens horaire d'un $\frac{1}{2}$ tour, et le boulon de réglage droit dans le sens antihoraire d'un $\frac{1}{2}$ tour. Img. 13

6. Résolution de problèmes**Codes d'erreur et résolution des problèmes**

E01 : Erreur au niveau de la communication

E03 : Erreur du capteur Hall

E05 : Protection contre la surcharge

E12 : Sous-tension

E13 : Surtension

E14 : Surchauffe

E15 : Erreur au niveau du module IPM

Guide de résolution des problèmes de base

E01 – Erreur au niveau de la communication : Cela indique une erreur de communication entre la console et la carte de commande inférieure. Cela peut être dû à un câble de communication desserré ou déconnecté. Vérifiez toutes les connexions entre la console et le contrôleur inférieur afin de vous assurer que chaque broche est entièrement insérée. Inspectez les câbles pour détecter tout dommage et remplacez-les si nécessaire. Si le circuit de communication de la console ou du contrôleur est défectueux, remplacez la pièce concernée.

E03 – Erreur du capteur Hall : Cela signifie qu'aucun signal de vitesse du moteur n'a été reçu pendant plus de 3 secondes. La cause probable est un capteur déconnecté ou défectueux. Vérifiez que la fiche du capteur Hall est correctement connectée. Rebranchez-la fermement ou remplacez le moteur si le problème persiste.

E05 – Protection contre la surcharge : Cela se produit lorsque le courant dépasse la limite de sécurité du système, souvent en raison d'une surcharge, d'un blocage mécanique ou d'une résistance excessive empêchant le moteur de tourner. Redémarrez la machine après avoir vérifié l'absence d'obstruction. En cas d'odeur de brûlé ou de bruit anormal du moteur, le moteur ou le contrôleur peut être endommagé et doit être remplacé. Vérifiez également que l'alimentation respecte les spécifications de tension requises.

E12 – Sous-tension : Cela est causé par une tension d'entrée trop faible ou une défaillance du circuit de détection de tension. Débranchez la machine et vérifiez la tension. Après confirmation qu'elle est normale, rebranchez la machine. Si le problème persiste, remplacez le contrôleur.

E13 – Surtension : Cela est causé par une tension d'entrée trop élevée ou un dysfonctionnement du système de détection de tension. Débranchez l'appareil, vérifiez que la tension d'entrée est conforme aux spécifications, puis rallumez l'appareil. Si l'erreur persiste, le remplacement du contrôleur peut être nécessaire.

E14 – Protection contre la surchauffe : Cela est dû à une mauvaise dissipation thermique (ventilateur défectueux ou accumulation de poussière). Débranchez l'appareil, inspectez le ventilateur et nettoyez la poussière à l'intérieur. Si la surchauffe persiste après redémarrage, remplacez le contrôleur.

E15 – Erreur au niveau du module IPM : cela indique une défaillance du module de puissance intelligent (IPM) du système de commande du moteur. Éteignez l'appareil pendant deux minutes, puis redémarrez-le. Si l'erreur ne disparaît pas, le contrôleur doit être remplacé.

7. Spécifications techniques

Produit : Drumfit flow ARION

Référence : EU01_123836

Voltage : 220-240 V~

Fréquence : 50/60 Hz

Puissance : 2237 W

Poids maximum de l'utilisateur : 130 kg

Vitesse : 1 - 20 km / h

Surface de course : 52 x 140 cm

Dimensions : 1821 mm x 858 mm x 1492 mm

Poids : 78 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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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. Ständer (links und rechts)
2. Ständerabdeckung (links und rechts)
3. Handlauf
4. Sicherheitssperre
5. Display
6. Monitor
7. Laufband
8. Silikonölfflasche
9. Linsenkopfschraube M10×15
10. Linsenkopfschraube M10×25
11. Linsenkopfschraube M10×35
12. Linsenkopfschraube M10×40
13. Linsenkopfschraube M10×65
14. Getränkehalter (links)
15. Getränkehalter (rechts)
16. Netzkabel
17. Unterlegscheibe M10
18. Federscheibe M10
19. Kreuzschlüssel
20. Selbstschneidende Senkkopfschrauben ST4.212
21. Sechskantschlüssel S5
22. Sechskantschlüssel S6
23. Montage der Gasdruckfeder-Verbindung

Hinweis:

Die Grafiken in dieser Bedienungsanleitung sind schematische Darstellungen und entsprechen möglicherweise nicht genau dem Produkt.

2. Vor dem Gebrauch

- Dieses Gerät ist so verpackt, dass es während des Transports geschützt bleibt. Nehmen Sie das Gerät aus seiner Verpackung. Bewahren Sie die Verpackung an einem sicheren Ort auf, damit das Gerät nicht beschädigt wird, wenn Sie ihn später transportieren müssen. Wenn Sie die Originalverpackung entsorgen möchten, vergewissern Sie sich, dass Sie alle Teile korrekt recyceln.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Teile und Komponenten enthalten und in gutem Zustand sind. Sollte ein Teil fehlen oder beschädigt sein, wenden Sie sich bitte umgehend an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.

Verpackungsinhalt:

- Produkt
- Diese Bedienungsanleitung

- Entfernen Sie die Seriennummer des Produkts nicht, um im Falle einer Serviceanfrage die korrekte Rückverfolgbarkeit Ihres Geräts sicherzustellen.

3. Montage des Produkt

Schritt 1:

Abb. 2

a. Verbinden Sie das Konsolenkabel (A) mit dem oberen Konsolenkabel (a).

Achtung! Nachdem alle Kabel angeschlossen sind, verstauen Sie die angeschlossenen Kabel in der oberen Konsolenabdeckung, um zu verhindern, dass die Kabel während der Montage eingeklemmt oder gequetscht werden.

b. Verwenden Sie einen Kreuzschlitzschraubendreher (85), um die 8 selbstschneidenden Senkkopfschrauben ST4.2×12 (64) festzuziehen und das Display (33) an der oberen Konsolenabdeckung (30) zu befestigen.

c. Nehmen Sie den linken Getränkehalter (28) heraus und drücken Sie den Clip (G) am Getränkehalter in die Clipöffnung (g) der Konsolenabdeckung. Befestigen Sie anschließend den linken Getränkehalter (28) mit 4 selbstschneidenden Senkkopfschrauben ST4.2×12 (64) an der oberen Konsolenabdeckung (30) und ziehen Sie diese fest.

d. Nehmen Sie den rechten Getränkehalter (29) heraus und drücken Sie den Clip (G) am Getränkehalter in die Clipöffnung (g) der Konsolenabdeckung. Verwenden Sie anschließend einen Kreuzschlitzschraubendreher (85), um den rechten Getränkehalter (29) an der oberen Konsolenabdeckung (30) mit 4 selbstschneidenden Senkkopfschrauben ST4.2×12 (64) zu befestigen, und ziehen Sie die Schrauben fest.

Schritt 2:

Abb. 3

a. Verbinden Sie das obere Konsolenkabel (A) mit dem mittleren Handlaufkabel (a).

b. Verbinden Sie das mittlere Pulssensorkabel (B) mit dem unteren Pulssensorkabel (b).

c. Verbinden Sie das mittlere Herzfrequenzkabel (E) mit dem unteren Kabel der Ambientebeleuchtung (e).

Achtung! Nachdem alle Kabel angeschlossen sind, führen Sie die Kabel sorgfältig in die Rohre des linken und rechten Handlaufs ein, um zu vermeiden, dass sie während der Montage eingeklemmt werden.

d. Setzen Sie die Schaumstoffeinlagen des linken und rechten Handlaufs (27) in die Vierkanthrohre der oberen Konsolenabdeckung (30) ein. Richten Sie die Schraublöcher aus. Verwenden Sie anschließend den Inbusschlüssel (84), um jeden Handlauf mit 4 Linsenkopfschrauben M10×35 sowie Federscheiben (60) und Unterlegscheiben (59) zu befestigen, und ziehen Sie die Schrauben fest, sodass die Handläufe sicher an der Konsoleneinheit befestigt sind.

Schritt 3:

Abb. 4

a. Setzen Sie die rechte Ständerbaugruppe (5) auf die Laufplattform der Laufband-Einheit. Verbinden Sie anschließend das mittlere Konsolenkabel (A) mit dem unteren Konsolenkabel (a). Führen Sie die angeschlossenen Kabel vorsichtig durch die Öffnung in den Ständer. Richten Sie die L-förmige Halterung der Ständerbaugruppe (5) am Vierkantröhr der Basis aus. Bringen Sie die Schraublöcher zur Deckung.

b. Setzen Sie eine Linsenkopfschraube M10×40 (44) mit Federscheibe (60) und Unterlegscheibe (59) ein und ziehen Sie sie anschließend mit dem Inbusschlüssel (84) fest.

c. Setzen Sie eine Linsenkopfschraube M10×65 (45) mit Federscheibe (60) und Unterlegscheibe (59) ein und ziehen Sie sie ebenfalls mit dem Inbusschlüssel (84) fest.

d. Wiederholen Sie die gleichen Schritte, um die linke Ständerbaugruppe (4) zu montieren.

e. Rasten Sie abschließend die linke Ständerabdeckung (25) und die rechte Ständerabdeckung (26) an den jeweiligen Ständern ein.

Schritt 4:

Abb. 5

a. Verbinden Sie das mittlere Handlaufkabel (A) mit dem mittleren Konsolenkabel (a).

b. Setzen Sie die U-förmigen Halterungen, die mit dem Schaumstoff des linken und rechten Handlaufs (27) verbunden sind, in die entsprechenden Aufnahmen der linken und rechten Ständer ein. Richten Sie die Schraublöcher aus.

c. Verwenden Sie auf jeder Seite 3 Innensechskant-Linsenkopfschrauben M10×15 (52) mit Unterlegscheiben (59). Führen Sie die Schrauben durch die Bohrungen im Ständer und in die Gewindebohrungen der Handläufe ein. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel (84) sicher fest.

d. Setzen Sie den Sicherheitsverriegelungsschalter (35) in die Bedienkonsole ein.

Schritt 5:

Abb. 6

a. Zum Zusammenklappen des Laufbands halten Sie die Position A mit der rechten Hand fest und heben Sie das Laufdeck nach oben. Drücken Sie kräftig, bis Sie an Punkt B ein Klicken hören; dies bestätigt, dass das Laufdeck sicher verriegelt ist.

b. Setzen Sie die Verbindungsbaugruppe (9) in die U-förmige Halterung am Laufdeck ein. Richten Sie die Bohrungen aus und sichern Sie jede Seite mit jeweils einer Linsenkopfschraube M10×25.

c. Zum Bewegen und Aufbewahren des Laufbands verwenden Sie nach dem Zusammenklappen die vorderen Transportrollen (24), die sich unter dem Laufdeck befinden. Diese ermöglichen eine Bewegung nach vorne und nach hinten.

Hinweis: Halten Sie das Gerät auf beiden Seiten an Position A fest, um zu verhindern, dass sich der Rahmen während des Transports nach vorne neigt.

d. Wenn das Laufband aufgrund eines unebenen Bodens wackelt, stellen Sie den verstellbaren Nivellierfuß (23) wie in der Abbildung gezeigt ein. Drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät zu nivellieren.

e. Zum Aufklappen des Laufbands halten Sie Position A mit der rechten Hand fest und heben Sie das Laufdeck leicht an. Lösen Sie mit dem Fuß vorsichtig die Verriegelung an Punkt B, während Sie den Hauptrahmen gleichzeitig mit der rechten Hand kontrolliert nach unten führen. Lassen Sie den Rahmen langsam bis zum Boden absenken. Stellen Sie sicher, dass sich keine Personen oder Haustiere im Gefahrenbereich befinden, um Verletzungen zu vermeiden.

Hinweis: Schließen Sie die Stromversorgung erst an, nachdem Sie alle Installationsschritte abgeschlossen und sich vergewissert haben, dass nichts fehlt. Lesen Sie die folgenden Abschnitte, um Bedienhinweise zu erhalten.

4. Bedienung

Zubereitung

Wenn Sie älter als 45 Jahre sind oder gesundheitliche Bedenken haben und zum ersten Mal körperlich trainieren, konsultieren Sie vor der Verwendung des Laufbands Ihren Arzt oder eine qualifizierte Fachkraft.

Bevor Sie auf das Laufband steigen, stellen Sie sich seitlich daneben und machen Sie sich mit den Grundfunktionen vertraut (Starten, Stoppen und Einstellen der Geschwindigkeit). Sobald Sie sich sicher fühlen, stellen Sie sich auf die rutschfesten seitlichen Trittleisten aus Kunststoff und halten Sie den Handlauf mit beiden Händen fest. Starten Sie das Laufband mit einer niedrigen Geschwindigkeit von 1,6 bis 3,2 km/h. Stehen Sie aufrecht, blicken Sie nach vorne und steigen Sie vorsichtig mit einem Fuß auf das Laufband, um die Bewegung zu testen. Nachdem Sie begonnen haben, gehen Sie auf dem laufenden Laufband. Sobald Sie sich stabil fühlen, erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise auf 3–5 km/h. Halten Sie dieses Tempo etwa 10 Minuten lang und stoppen Sie das Gerät anschließend langsam.

Trainingsleitfaden

Beginnen Sie, indem Sie sich seitlich neben das Laufband stellen und sich damit vertraut machen, wie Geschwindigkeit und Steigung eingestellt werden. Verwenden Sie das Laufband erst, wenn Sie sich mit den Bedienelementen sicher fühlen.

Beginnen Sie mit einem gleichmäßigen Gehtempo über 1 Kilometer und notieren Sie die dafür benötigte Zeit. Dies kann 15 bis 25 Minuten dauern. Bei einer Geschwindigkeit von 4,8 km/h dauert 1 Kilometer zu Fuß ungefähr 12 Minuten. Sobald Sie dies problemlos bewältigen, erhöhen Sie schrittweise die Geschwindigkeit und die Steigung. Ein 30-minütiger gleichmäßiger Spaziergang in moderatem Tempo mit angemessener Steigung bietet ein wirksames Herz-Kreislauf-Training.

Bitte beachten Sie: Fortschritte benötigen Zeit. Dieses Training ist darauf ausgelegt, die langfristige Gesundheit zu unterstützen, nicht darauf, sofortige Ergebnisse zu erzielen.

Trainingshäufigkeit

Versuchen Sie, 3 bis 5 Mal pro Woche zu trainieren und pro Einheit 15 bis 60 Minuten einzuplanen. Es ist effektiver, einen regelmäßigen Trainingsplan einzuhalten, als nur gelegentlich zu trainieren. Sie können die Trainingsintensität steuern, indem Sie sowohl die Geschwindigkeit als auch die Steigung anpassen.

Wir empfehlen, ohne Steigung zu beginnen. Sobald Sie sich bereit fühlen, das Training zu intensivieren, ist das Erhöhen der Steigung eine ausgezeichnete Möglichkeit, Ihr Training zu verbessern.

Trainingsintensität

Schnellmethode – Training (15 bis 20 Minuten):

Diese Methode ist eine effiziente Möglichkeit zu trainieren. Beginnen Sie mit einem 2-minütigen Aufwärmen bei 4,8 km/h. Erhöhen Sie anschließend die Geschwindigkeit auf 5,3 km/h und danach auf 5,8 km/h und halten Sie jede Geschwindigkeit 2 Minuten lang. Erhöhen Sie danach die Geschwindigkeit um 0,3 km/h alle 2 Minuten, bis Ihre Atmung schneller, aber noch angenehm ist. Halten Sie dieses Tempo so lange wie möglich. Wenn Sie außer Atem geraten, reduzieren Sie die Geschwindigkeit um 0,3 km/h. Planen Sie die letzten 4 Minuten für ein schrittweises Cool-down ein.

Wenn es schwierig ist, die Geschwindigkeit zu erhöhen, erhöhen Sie stattdessen die Steigung leicht. Bereits eine geringe Steigung kann die Trainingsintensität deutlich erhöhen.

Methode zur Kalorienverbrennung:

Dieser Ansatz ist darauf ausgelegt, den Kalorienverbrauch zu optimieren. Beginnen Sie mit einem 5-minütigen Aufwärmen bei 4,0–4,8 km/h. Erhöhen Sie anschließend die Geschwindigkeit um 0,3 km/h alle 2 Minuten, bis Sie eine anspruchsvolle Geschwindigkeit erreichen, die Sie 45 Minuten lang aufrechterhalten können.

Um das Training zu intensivieren, können Sie versuchen, in diesem Tempo zu trainieren, während Sie eine einstündige Fernsehsendung ansehen. Erhöhen Sie bei jeder Werbeunterbrechung die Geschwindigkeit um 0,3 km/h und kehren Sie anschließend zur vorherigen Geschwindigkeit zurück, wenn das Programm fortgesetzt wird. Diese kurzen Abschnitte mit höherer Intensität erhöhen Ihre Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch. Lassen Sie die letzten 4 Minuten stets für ein Cool-down.

Empfohlene Ausrüstung

Sie benötigen lediglich ein Paar gut sitzende, stützende Sportschuhe. Achten Sie darauf, dass die Schuhsohlen sauber sind, um eine Beschädigung des Laufbands (Gürtels) oder des Laufdecks (Laufplattform) zu vermeiden. Tragen Sie bequeme, atmungsaktive Kleidung, die für das Training geeignet ist.

Aufwärmübungen

Erinnerungsfunktion

Unabhängig davon, welche Art von Training Sie durchführen, ist es empfehlenswert, mit einigen Dehnübungen zu beginnen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen; beginnen Sie daher mit einem Aufwärmen von 5 bis 10 Minuten. Halten Sie anschließend an und führen Sie die folgenden Dehnübungen durch. Wiederholen Sie jede Dehnung 5-mal und halten Sie jede Seite/jedes Bein mindestens 10 Sekunden. Für bessere Ergebnisse wiederholen Sie die Dehnübungen nach dem Training erneut.

Dehnung nach unten: Mit leicht gebeugten Knien beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne. Entspannen Sie Rücken und Schultern und strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Zehen. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden, und entspannen Sie sich anschließend. Wiederholen 3 Mal. Abb. 7

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur: Setzen Sie sich auf eine Trainingsmatte und strecken Sie ein Bein aus. Beugen Sie das andere Bein nach innen, sodass die Fußsohle am inneren Oberschenkel des ausgestreckten Beins anliegt. Beugen Sie sich nach vorne und führen Sie die Hände in Richtung der Zehen des ausgestreckten Beins. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden, und entspannen Sie sich anschließend. Wiederholen Sie die Übung 3-mal pro Bein. Abb. 8

Dehnung der Wadenmuskulatur und der Achillessehne Stellen Sie sich vor eine Wand oder einen Baum und stützen Sie sich mit beiden Händen daran ab. Strecken Sie ein Bein nach hinten. Halten Sie das hintere Bein gestreckt und die Ferse auf dem Boden, während Sie sich in Richtung Wand oder Baum lehnen. Halten Sie die Dehnung 10–15 Sekunden, und entspannen Sie anschließend. Wiederholen Sie die Übung 3-mal pro Bein. Abb. 9

Dehnung des Quadrizeps: Stützen Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem Tisch ab, um das Gleichgewicht zu halten. Greifen Sie mit der rechten Hand nach hinten und fassen Sie den rechten Knöchel. Ziehen Sie die Ferse langsam in Richtung Gesäß, bis Sie die

Dehnung an der Vorderseite des Oberschenkels spüren. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden, und entspannen Sie anschließend. Wiederholen Sie die Übung 3-mal pro Bein. Abb. 10

Dehnung des Sartorius (Innenseite des Oberschenkels) Setzen Sie sich so hin, dass die Fußsohlen aneinanderliegen und die Knie nach außen zeigen. Halten Sie die Füße mit beiden Händen fest und ziehen Sie sie sanft in Richtung Leiste. Halten Sie die Dehnung 10–15 Sekunden, und entspannen Sie anschließend. Wiederholen 3 Mal. Abb. 11

Betriebsanleitungen

Beschreibung des Konsolendisplays (Laufband)

Abbildung 12

1. Zeitfenster: Zeigt die Trainingsdauer an.
2. Punktmatrix (16×8): Zeigt ein Balkendiagramm für das Profil des Trainingsprogramms an.
3. Distanzfenster: Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Strecke an.
4. Geschwindigkeitsfenster: Zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an.
5. Fenster Herzfrequenz / Kalorien: Zeigt die Herzfrequenz oder die verbrannten Kalorien an. Das entsprechende Symbol leuchtet auf, um anzuzeigen, welcher Parameter aktuell dargestellt wird.
6. Neigungsfenster: Zeigt die aktuelle Steigungsstufe an.

Funktionen der Schaltfläche

- **Taste „P“ – Programmauswahl:** Wechselt durch die Trainingsprogramme in folgender Reihenfolge: P01–P15, FAT und Manuell.
- **Taste „M“ – Modusauswahl:** Wechselt durch folgende Modi: Zeit-Countdown, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown und Manuell.
- **Im Standby-Modus:** Dient zur Auswahl der Countdown-Modi in folgender Reihenfolge: Manuell, Zeit-Countdown, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown (wird fortlaufend wiederholt).
- **Im Körperfett-Testmodus:** Dient zur Eingabe der Körperfett-Parameter in folgender Reihenfolge: Geschlecht → Alter → Körpergröße → Gewicht.
- **GESCHWINDIGKEIT ▲ / ▼ - Geschwindigkeit einstellen:** Passt die Geschwindigkeit während des Trainings an. Kann ebenfalls verwendet werden, um Einstellungen zu ändern, wenn das Laufband angehalten ist.
- **GESCHWINDIGKEIT (3 / 6 / 9 / 12) – Direktasten:** Stellt die Geschwindigkeit sofort auf 3, 6, 9 oder 12 km/h ein.
- **GESCHWINDIGKEIT ▲ / ▼ - Steigung einstellen:** Stellt die Steigungsstufe während des Trainings ein. Kann auch verwendet werden, um Einstellungen zu ändern, wenn das Laufband angehalten ist.
- **STEIGUNG (3 / 6 / 9 / 12) – Schnell-Steigungstasten** Stellt die Steigung sofort auf 3 %, 6 %, 9 % oder 12 % ein.

Hinweis: Wenn eine Taste korrekt betätigt wird, ertönt ein Signalton. Wenn eine Taste betätigt wird, um einen Parameter über die zulässige Grenze hinaus einzustellen, ertönt ein längerer Warnsignalton. Wird eine Taste ohne Wirkung betätigt, ertönt kein Signalton.

Hauptfunktionen

Beim Einschalten leuchten alle Anzeigenfenster des Displays für 2 Sekunden auf und wechseln anschließend in den Standby-Modus.

Schnellstart (Manueller Modus): Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie die Start-Taste. Nach einem 3-Sekunden-Countdown startet das Laufband mit der Mindestgeschwindigkeit.

- Verwenden Sie die Tasten GESCHWINDIGKEIT ▲ / ▼ um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Verwenden Sie die Tasten STEIGUNG ▲ / ▼, um die Steigungsstufe einzustellen.
- Um das Laufband zu stoppen, drücken Sie jederzeit die STOPP-Taste.

Countdown-Modi: Drücken Sie die Taste „M“, um zwischen dem Zeit-Countdown, Distanz-Countdown und Kalorien-Countdown zu wechseln.

- Das entsprechende Anzeigenfenster zeigt einen vordefinierten Wert an und beginnt zu blinken.
- Verwenden Sie GESCHWINDIGKEIT ▲ / ▼ (und/oder STEIGUNG ▲ / ▼) um den gewünschten Wert einzustellen.
- Drücken Sie START; das Laufband startet nach einem 3-Sekunden-Countdown mit der Mindestgeschwindigkeit.
- Passen Sie Geschwindigkeit oder Steigung jederzeit über die entsprechenden Tasten an.
- Wenn der Countdown 0 erreicht, verlangsamt das Laufband schrittweise und stoppt automatisch.
- Sie können auch jederzeit die Stopp-Taste drücken, um das Training zu beenden.

Programmmodus Drücken Sie die Taste „P“, um eines der 15 integrierten Trainingsprogramme (P01–P15) auszuwählen.

- Im ZEIT-Fenster (TIME) wird eine vordefinierte Dauer angezeigt; die Anzeige beginnt zu blinken. Stellen Sie mit GESCHWINDIGKEIT ▲ / ▼ und/oder STEIGUNG (▲ / ▼) die Gesamttrainingszeit ein. Jedes Programm besteht aus 16 Segmenten. Die Zeit pro Segment entspricht der Gesamtzeit ÷ 16.
- Drücken Sie START, um zu beginnen. Nach einem 3-Sekunden-Countdown startet das Laufband mit der Geschwindigkeit und Steigung des ersten Segments. Am Ende jedes Segments passt das Laufband automatisch Geschwindigkeit und Steigung für das nächste Segment an.
- Nach Abschluss aller 16 Segmente verlangsamt das Laufband schrittweise und stoppt. Während des Trainings können Sie Geschwindigkeit und Steigung manuell einstellen; das Laufband kehrt jedoch zu Beginn jedes neuen Segments wieder zu den vorgegebenen Programmwerten zurück.
- Sie können außerdem jederzeit die Stopp-Taste drücken, um das Programm zu

beenden.

Messung der Herzfrequenz

Halten Sie die Metallsensoren an beiden Handläufen mit beiden Händen fest. Nach etwa 5 Sekunden zeigt das PULSE-Fenster Ihre Herzfrequenz an. Für eine genauere Messung erfassen Sie Ihre Herzfrequenz, während Sie auf dem Laufband stehen, und halten Sie die Hände mindestens 30 Sekunden lang auf den Sensoren.

Hinweis: Die Herzfrequenzwerte dienen ausschließlich als allgemeiner Fitness-Richtwert und dürfen nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

Körperfett-Messmodus

1. Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „P“. Wenn auf dem Display „FAT“ angezeigt wird, befinden Sie sich im Körperfett-Messmodus.
2. Drücken Sie die Taste „M“ (MODE), um zwischen den folgenden Parameterkategorien umzuschalten:
 - a. Geschlecht (F-1)
 - b. Alter (F-2)
 - c. Körpergröße (F-3)
 - d. Gewicht (F-4)
3. Nachdem Sie die jeweilige Kategorie ausgewählt haben, verwenden Sie die Tasten GESCHWINDIGKEIT ▲ / ▼ bzw. STEIGUNG ▲ / ▼ um den entsprechenden Wert einzustellen.
4. Sobald alle Parameter eingestellt sind, drücken Sie die MODE-Taste erneut. Das Display zeigt F-5 und anschließend „----“ an; dies bedeutet, dass das Laufband für die Messung bereit ist. Halten Sie nun die Metallsensoren an beiden Handläufen fest. Nach etwa 5 Sekunden wird Ihr Körperfettindex auf dem Display angezeigt.

Eingabeparameter – Standardwerte und Einstellbereich

Parameter	Standardwert	Einstellbereich	Bemerkungen
Geschlecht (F-1)	0 (Männlich)	0 – 1	0 = Männlich, 1 = Weiblich
Alter (F-2)	25 Jahre	10–99 Jahre	
Körpergröße (F-3)	170 cm	100–240 cm	
Gewicht (F-4)	70 kg	20–160 kg	

Referenztable für den Körperfettindex (BMI)

BMI-Wert	Körperzustand
< 19	Untergewicht
19 – 26	Normal
27 – 30	Übergewicht
> 30	Fettleibig

Standby-Modus

Wenn das Laufband im Stoppzustand länger als 10 Minuten inaktiv bleibt, schaltet das System alle Anzeigen aus und wechselt in den Ruhemodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das System zu aktivieren.

Funktion des Sicherheitsschlüssels

Wenn der Sicherheitsschlüssel jederzeit entfernt wird, stoppt das Laufband sofort und alle Daten werden auf Null zurückgesetzt.

Alle Anzeigefenster zeigen „---“ an.

Alle normalen Bedienvorgänge und Trainingsprogramme dürfen nur mit ordnungsgemäß eingesetztem Sicherheitsschlüssel durchgeführt werden.

Anzeigebereich	Voreinstellung (Manuell)	Programm-Voreinstellung	Einstellbereich
Geschwindigkeit	1-20KM	-----	-----
Neigungswinkel	20%	0%	-----
Zeit	0:00-99:59	30:00	30:00
Strecke	0.00KM-99.9KM	1.00KM	-----
Kalorien	0Kcl-999Kcl	50Kcl	-----

Anzeige von Trainingsparametern und Einstellbereichen

Profile der integrierten Programme (P01-P15)

Program	Time	Duration per segment = total workout time = 15															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	9	1	1	1	1	1
P09	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	5	4	4	6	6	5	5	0	0	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	5	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	0	6	3
P11	SPEED	2	5	8	1	1	1	7	7	1	1	5	5	5	5	4	5
	INCLINE	4	5	3	2	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	7	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3	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	0	4	4	2	2	2	4	6	0	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	3	3	3	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	1	8	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	5	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Sicherheitsmaßnahmen für das Training

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte eine qualifizierte Fachkraft. Diese kann Ihnen die für Ihre Altersgruppe und körperliche Verfassung am besten geeignete Trainingshäufigkeit, Intensität und Trainingsdauer empfehlen.

Wenn Sie während des Trainings Druckgefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder sonstige Beschwerden verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und holen Sie professionellen Rat ein, bevor Sie fortfahren. Wenn Sie das Laufband regelmäßig benutzen, können Sie eine Geh- oder Jogginggeschwindigkeit wählen, die sich für Sie natürlich anfühlt. Wenn Sie sich hinsichtlich der geeigneten Geschwindigkeit nicht sicher sind oder wenig Erfahrung haben, beachten Sie bitte die folgenden allgemeinen Richtlinien:

Geschwindigkeit (km/h)	
1.0 – 3.0:	Personen mit geringer körperlicher Fitness
3.0 – 4.5:	Sitzende bzw. inaktive Personen
4.5 – 6.0:	Durchschnittliche Gehende
6.0 – 7.5:	Schnelle Gehende
7.5 – 9.0:	Leichte Läufer
9.0 – 12.0:	Moderate Läufer
12.0 – 14.5:	Erfahrene Läufer

Hinweis: Für Gehende ist eine Geschwindigkeit von $\leq 6,0$ km/h besser geeignet; für Läufer ist eine Geschwindigkeit von $\geq 8,0$ km/h besser geeignet.

5. Reinigung und Wartung

- Bevor Sie Reinigungsarbeiten durchführen oder Wartungsarbeiten vornehmen, trennen Sie das Laufband stets vom Stromnetz (Netzstecker ziehen).
- Entfernen Sie regelmäßig Staub, um alle Komponenten sauber zu halten.
- Reinigen Sie unbedingt die freiliegenden Bereiche beidseitig des Laufgurts, da dies hilft, die Ansammlung von Rückständen unter dem Laufgurt zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Sportschuhe sauber sind, damit keine Fremdkörper unter den Laufgurt gelangen; diese könnten das Laufdeck und den Laufgurt beschädigen. Reinigen Sie die Oberfläche des Laufgurts mit einem feuchten Tuch und milder Seife.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf elektrische Komponenten gelangt oder unter den Laufgurt läuft.
- Reinigen Sie das Motorgehäuse mindestens einmal pro Jahr mit einem Staubsauger, um Staub zu entfernen und einen ordnungsgemäßen Betrieb sicherzustellen.

Hinweis: Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie die Motorabdeckung bewegen oder entfernen.

Schmierung des Laufbands

Die Laufplattform dieses Laufbands wurde werkseitig vorgeschmiert.

Die Reibung zwischen Laufgurt und Laufplattform beeinflusst die Leistung und die Lebensdauer des Laufgurts erheblich; daher ist eine regelmäßige Schmierung unerlässlich. Wir empfehlen, die Oberfläche der Laufplattform regelmäßig zu überprüfen. Wenn Sie Beschädigungen oder Verschleiß feststellen, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Schmierplan

- Leichte Nutzung (weniger als 3 Stunden/Woche): Einmal pro Jahr schmieren
- Moderate Nutzung (3–5 Stunden/Woche): Alle 6 Monate schmieren
- Intensive Nutzung (mehr als 5 Stunden/Woche): Alle 3 Monate schmieren

Wartungshinweise

Um Ihr Laufband besser zu erhalten und seine Lebensdauer zu verlängern, empfehlen wir, das Gerät auszuschalten und es nach jeweils 2 Stunden ununterbrochener Nutzung 10 Minuten ruhen zu lassen.

Wenn der Laufgurt zu locker ist, kann er während des Betriebs durchrutschen. Wenn der Laufgurt zu stark gespannt ist, kann dies die Motorleistung verringern und den Verschleiß der Rollen und des Laufgurts erhöhen.

Die ideale Spannung des Laufgurts ermöglicht es, jede Seite des Laufgurts um etwa 50–75 mm von der Laufplattform (dem Laufdeck) von Hand anzuheben.

Ausrichtung und Einstellung der Laufgurtspannung

Die korrekte Ausrichtung und die richtige Spannung des Laufgurts sind entscheidend für eine optimale Leistung des Laufbands und die Sicherheit des Benutzers.

Ausrichtung des Laufgurts

Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche und lassen Sie es mit einer Geschwindigkeit von ca. 6–8 km/h laufen.

- Wenn der Laufgurt nach rechts wandert, drehen Sie die rechte Einstellschraube im Uhrzeigersinn um $\frac{1}{2}$ Umdrehung und die linke Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn um $\frac{1}{2}$ Umdrehung. Abb. 12
- Wenn der Laufgurt nach links wandert, drehen Sie die linke Einstellschraube im Uhrzeigersinn um $\frac{1}{2}$ Umdrehung und die rechte Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn um $\frac{1}{2}$ Umdrehung. Abb. 13

6. Problembehebung

Fehlercodes und Problembehebung

E01: Kommunikationsfehler

E03: Hall-Sensor-Fehler

E05: Überlastschutz

E12: Unterspannung

E13: Überspannung

E14: Überhitzung

E15: IPM-Modulfehler

Grundlegende Anleitung zur Fehlerbehebung

E01 – Kommunikationsfehler Dies weist auf einen Kommunikationsfehler zwischen der Konsole und der unteren Steuerplatine hin. Mögliche Ursache ist ein lockeres oder abgezogenes Kommunikationskabel. Prüfen Sie alle Verbindungen von der Konsole bis zur unteren Steuerung, um sicherzustellen, dass jeder Pin vollständig eingesteckt ist. Überprüfen Sie die Kabel auf Beschädigungen und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Wenn der Kommunikationskreis der Konsole oder der Steuerung defekt ist, ersetzen Sie das betroffene Bauteil.

E03 – Hall-Sensor-Fehler Dies bedeutet, dass länger als 3 Sekunden kein Drehzahl-/Geschwindigkeitssignal vom Motor empfangen wurde. Die wahrscheinliche Ursache ist ein abgesteckter oder defekter Sensor. Prüfen Sie, ob der Stecker des Hall-Sensors korrekt angeschlossen ist. Stellen Sie die Verbindung wieder fest her oder ersetzen Sie den Motor, falls das Problem weiterhin besteht.

E05 – Überlastschutz Tritt auf, wenn der Strom den Sicherheitsgrenzwert des Systems überschreitet, häufig verursacht durch Überlastung, mechanische Blockierung oder übermäßigen Widerstand, der verhindert, dass sich der Motor dreht. Starten Sie das Gerät neu, nachdem Sie mögliche Blockierungen/Verstopfungen überprüft haben. Wenn Brandgeruch oder ein ungewöhnliches Motorgeräusch auftritt, können der Motor oder der Controller beschädigt sein und müssen ersetzt werden. Prüfen Sie außerdem, ob die Stromversorgung den erforderlichen Spannungsspezifikationen entspricht.

E12 – Unterspannung: Verursacht durch niedrige Eingangsspannung oder einen Fehler im Spannungs-Erkennungskreis. Trennen Sie die Stromversorgung und prüfen Sie die Spannung. Nachdem Sie bestätigt haben, dass die Werte normal sind, schließen Sie das Gerät wieder an. Wenn das Problem weiterhin besteht, ersetzen Sie den Controller.

E13 – Überspannung: Verursacht durch eine zu hohe Eingangsspannung oder eine Fehlfunktion im Spannungs-Erkennungskreis. Trennen Sie die Stromversorgung. Überprüfen Sie, ob die Eingangsspannung innerhalb der Spezifikationen liegt, und schalten Sie das Gerät anschließend wieder ein. Wenn der Fehler weiterhin besteht, kann es erforderlich sein, den Controller zu ersetzen.

E14 – Überhitzungsschutz: Tritt aufgrund einer unzureichenden Wärmeableitung auf, z. B. durch einen defekten Lüfter oder Staubansammlungen. Schalten Sie die Stromversorgung aus. Prüfen Sie den Lüfter und entfernen Sie sämtlichen inneren Staub. Wenn die Überhitzung nach dem Neustart weiterhin auftritt, ersetzen Sie den Controller.

E15 – IPM-Modulfehler: Weist auf einen Fehler im IPM (Intelligent Power Module) des Motorsteuerungssystems hin. Schalten Sie die Stromversorgung für zwei Minuten aus und starten Sie das Gerät anschließend neu. Wenn der Fehler nicht behoben wird, muss der Controller ersetzt werden.

7. Technische Spezifikationen

Produkt: Drumfit flow ARION
Referenz des Gerätes: EU01_123836
Spannung: 220-240 V~
Frequenz: 50/60 Hz
Leistung: 2237 W
Max. Tragbarkeit: 130 kg
Geschwindigkeit: 1–20 km/h
Lauffläche: 52 × 140 cm
Maße: 1821 mm x 858 mm x 1492 mm
Gewicht: 78 kg
Klasse HC

Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, um die Produktqualität zu verbessern.

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten

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

Die Verbraucher müssen sich mit Ihren örtlichen Behörden oder Einzelhändlern in Verbindung setzen, um Informationen über die ordnungsgemäße Entsorgung ihrer Altgeräte und / oder ihre Akkus zu erhalten.

Informationen über nationale Verpackungsrecyclingprogramme und deren Kennzeichnung finden Sie auf unserer Website.

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

9. Garantie und Kundendienst

Cecotec haftet gegenüber dem Endnutzer oder Verbraucher für jegliche Konformitätsmängel, die zum Zeitpunkt der Lieferung des Produkts bestehen, gemäß den in den geltenden Vorschriften festgelegten Bedingungen und Fristen.

Es wird empfohlen, dass Reparaturen von qualifiziertem Personal durchgeführt werden.

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 963210728.

10. Copyright

Die geistigen Eigentumsrechte an den Texten dieses Handbuchs liegen bei CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Veröffentlichung darf ohne die vorherige Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, S.L. weder ganz noch teilweise vervielfältigt, in einem Datenabrufsystem gespeichert oder auf irgendeine Weise (elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder Ähnliches) übertragen oder verbreitet werden.

11. Vereinfachte EU-Konformitätserklärung



Cecotec Innovaciones erklärt hiermit, dass dieses Produkt mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der in der Europäischen Union geltenden Vorschriften übereinstimmt. Dieses Produkt wurde unter Einhaltung der erforderlichen Sicherheits- und Qualitätsstandards entwickelt, hergestellt und geprüft. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist auf folgender Website zu finden: <https://storececotec.de/de/information/declaration-of-conformity>

ITALIANO

1. Parti e componenti

Figura 1

1. Montante destro e sinistro
2. Copertura 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. Flacone d'olio in silicone
9. Vite a testa emisferica M1015
10. Vite a testa emisferica M1025
11. Vite a testa emisferica M1035
12. Vite a testa emisferica M1040
13. Vite a testa emisferica M1065
14. Portaborraccia sinistro
15. Portaborraccia destro
16. Cavo di alimentazione
17. Rondella piatta M10
18. Rondella a molla M10
19. Chiave a croce
20. Viti autofilettanti a testa svasata ST4.212
21. Chiave a brugola S5
22. Chiave di Allen S6
23. Gruppo di collegamento della molla a gas

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
- Il presente 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 del prodotto

Step 1:

Fig. 2

a. Collegare la linea di uscita della console (A) alla linea superiore della console (a).

Attenzione! Dopo aver collegato tutti i cavi, inserirli nel coperchio superiore della console per evitare di premere sui cavi durante l'installazione.

b. Utilizzare una chiave a croce (85) per serrare le 8 viti autofilettanti a testa svasata ST4,2X12 (64) e fissare il display (33) al coperchio superiore della console (30).

c. Estrarre il portaborraccia sinistro (28) e spingere la clip (G) del portaborraccia nel foro della clip (g) del coperchio della console. Quindi, con una chiave a croce (85), fissare il portaborraccia sinistro (28) al coperchio superiore della console (30) con 4 viti autofilettanti a testa svasata ST4,2X12 (64) e fissarlo.

d. Estrarre il portaborraccia destro (29) e spingere la clip (G) del portaborraccia nel foro della clip (g) del coperchio della console. Quindi, con una chiave a croce (85), fissare il portaborraccia destro (29) al coperchio superiore della console (30) con 4 viti autofilettanti a testa svasata ST4,2X12 (64) e fissarlo.

Passaggio 2:

Fig. 3

a. Collegare la linea superiore della console (A) alla linea centrale del corrimano (a).

b. Collegare il cavo del sensore di impulsi centrale (B) al cavo del sensore di impulsi inferiore (b).

c. Collegare la linea centrale della frequenza cardiaca (E) alla linea inferiore della luce ambientale (e).

Attenzione! Dopo aver collegato tutti i cavi, farli passare con attenzione all'interno dei tubi del corrimano destro e sinistro per evitare che vengano schiacciati durante l'installazione.

d. Inserire la schiuma del corrimano destro e sinistro (27) nei tubi quadrati del coperchio superiore della console (30). Allineare i fori delle viti, quindi utilizzare la chiave a brugola (84) per fissare ciascun lato con 4 viti a testa semitonda M10x35, insieme a rondelle elastiche (60) e rondelle piatte (59), fissando saldamente i corrimano al gruppo della console.

Passaggio 3:

Fig. 4

Posizionare il gruppo montante destro (5) sulla piattaforma del tapis roulant. Collegare quindi la linea centrale della console (A) alla linea inferiore della console (a). Far passare con attenzione i cavi collegati attraverso il foro all'interno del montante. Allineare la staffa a L del gruppo montante (5) con il tubo quadrato alla base. Far coincidere i fori delle viti.

b. Inserire un bullone a testa semitonda M10x40 (44) attraverso una rondella elastica (60) e una rondella piatta (59), quindi utilizzare la chiave a brugola (84) per serrarlo saldamente.

c. Inserire un bullone a testa semitonda M10x65 (45) attraverso una rondella elastica (60) e una rondella piana (59) e serrarlo con la chiave a brugola (84).

d. Ripetere le stesse operazioni per installare il montante sinistro (4).

e. Infine, far scattare il coperchio del montante sinistro (25) e il coperchio del montante destro (26) sui rispettivi montanti.

Passaggio 4:

Fig. 5

a. Collegare la linea mediana del corrimano (A) alla linea mediana della staffa (a).

b. Inserire le staffe a U, fissate alla schiuma del corrimano destro e sinistro (27), nei fori corrispondenti dei montanti destro e sinistro. Allineare i fori delle viti.

c. Su ciascun lato, utilizzare tre viti a testa esagonale M10x15 (52) con rondelle piatte (59). Far passare le viti attraverso i fori del montante e nei fori filettati dei corrimano. Utilizzare la chiave a brugola (84) per serrarli saldamente.

d. Montare l'interruttore di sicurezza (35) sul pannello di controllo.

Passaggio 5:

Fig. 6

a. Per ripiegare il tapis roulant, tenere la posizione A con la mano destra e sollevare la piattaforma verso l'alto. Spingere con forza finché non si sente uno scatto al punto B, a indicare che la piattaforma è saldamente bloccata.

b. Inserire il gruppo di collegamento (9) nella staffa a U della piattaforma di corsa. Allineare i fori e fissare ciascun lato con una vite a testa semitonda M10x25.

c. Per spostare e riporre il tapis roulant, utilizzare le ruote anteriori (24) situate sotto la pedana dopo averlo ripiegato. Consentono il movimento in avanti e all'indietro.

Nota: Tenere saldamente la posizione A su entrambi i lati per evitare che il telaio si ribalti in avanti durante il trasporto.

d. Se il tapis roulant oscilla a causa di un terreno irregolare, regolare il cuscinetto regolabile per i piedi (23) come mostrato nell'illustrazione. Ruotare in senso orario o antiorario per livellare la macchina.

e. Per aprire il tapis roulant, tenere la posizione A con la mano destra e sollevare leggermente la piattaforma. Con il piede rilasciare delicatamente il blocco al punto B e contemporaneamente guidare il telaio principale verso il basso con la mano destra. Lasciare che il telaio si abbassi lentamente a terra. Assicurarsi che le persone e gli animali domestici siano tenuti fuori dall'area per evitare lesioni.

Nota: Accendere l'apparecchio solo dopo aver completato tutte le fasi di installazione e aver verificato che non manchi nulla. Per le istruzioni operative, consultare le sezioni seguenti.

4. Funzionamento

Preparazione

Se avete più di 45 anni, se avete problemi di salute e se è la prima volta che fate esercizio, consultate il vostro medico o un professionista qualificato prima di usare il tapis roulant.

Prima di salire sul tapis roulant, mettetevi di lato e familiarizzate con i comandi di base, come ad esempio l'avvio, l'arresto e la regolazione della velocità. Una volta che vi siete sentiti a vostro agio, appoggiatevi alle sponde laterali in plastica antiscivolo e tenete il corrimano con entrambe le mani. Avviare il tapis roulant a una velocità bassa, compresa tra 1,6 e 3,2 km/h. In piedi, con il viso rivolto in avanti, calpestate delicatamente la cintura con un piede per testare il movimento. Poi iniziare a camminare sul tapis roulant in movimento. Una volta che ci si sente stabili, aumentare gradualmente la velocità fino a 3-5 km/h. Mantenete questo ritmo per circa 10 minuti e poi fermate lentamente la macchina.

Guida allenamento

Iniziate a posizionarvi accanto al tapis roulant e a familiarizzare con la regolazione della velocità e dell'inclinazione. Usare il tapis roulant solo quando si ha dimestichezza con i comandi.

Iniziare a camminare a passo sostenuto per 1 chilometro e registrare il tempo impiegato. Questa operazione può richiedere dai 15 ai 25 minuti. A una velocità di 4,8 km/h, per percorrere 1 km a piedi occorrono circa 12 minuti. Una volta che si riesce a farlo comodamente, si può aumentare gradualmente la velocità e l'inclinazione. Una camminata costante di 30 minuti a passo moderato e con una pendenza adeguata costituisce un efficace allenamento cardiovascolare.

Attenzione: i progressi richiedono tempo. Questo allenamento è progettato per sostenere la salute a lungo termine, non per ottenere risultati immediati.

Frequenza di allenamento

Cercate di fare esercizio da 3 a 5 volte alla settimana, dedicandovi da 15 a 60 minuti per sessione. È più efficace stabilire un programma di esercizio regolare piuttosto che fare esercizio solo occasionalmente. È possibile controllare l'intensità regolando sia la velocità che l'inclinazione.

Si consiglia di iniziare senza pendenza. Quando ci si sente pronti a intensificare l'esercizio, la regolazione dell'inclinazione è un modo eccellente per migliorare l'allenamento.

Intensità dell'allenamento

Metodo rapido - allenamento di 15-20 minuti:

Questo metodo è un modo efficiente di fare esercizio. Iniziare con un riscaldamento di 2 minuti a 4,8 km/h. Quindi aumentare la velocità a 5,3 km/h e 5,8 km/h, mantenendo ciascuna velocità per 2 minuti. Aumentate poi la velocità di 0,3 km/h ogni 2 minuti fino a quando la respirazione sarà più veloce ma ancora confortevole. Mantenete questo ritmo il più a lungo possibile. Se vi manca il fiato, riducete la velocità di 0,3 km/h. Riservare gli ultimi 4 minuti per un raffreddamento graduale.

Se è difficile aumentare la velocità, provare ad aumentare leggermente la pendenza. Anche una piccola pendenza può aumentare notevolmente l'intensità dell'allenamento.

Metodo Brucia Calorie:

Questo approccio è studiato per ottimizzare il consumo di calorie. Iniziate con un riscaldamento di 5 minuti a 4-4,8 km/h. Poi aumentate la velocità di 0,3 km/h ogni 2 minuti fino a raggiungere una velocità impegnativa che potete mantenere per 45 minuti.

Per intensificare l'allenamento, provate ad allenarvi a questo ritmo mentre guardate un programma televisivo di un'ora. Ad ogni annuncio, aumentare la velocità di 0,3 km/h e tornare alla velocità precedente quando il programma continua. Questi brevi periodi di maggiore intensità aumentano la frequenza cardiaca e il consumo di calorie. Lasciare sempre gli ultimi 4 minuti per il raffreddamento.

Attrezzatura consigliata

Tutto ciò che serve è un paio di scarpe da ginnastica ben aderenti e di sostegno. Assicurarsi che le soles siano pulite per evitare di danneggiare il tapis roulant. Indossare un abbigliamento comodo e traspirante, adatto all'attività fisica.

Esercizi di riscaldamento

Promemoria

Indipendentemente dal tipo di esercizio, è meglio iniziare con degli esercizi di stretching. I muscoli caldi sono più facili da allungare, quindi iniziate con un riscaldamento di 5-10

minuti. Quindi, fermati ed esegui i seguenti esercizi di stretching; ripeti ogni esercizio 5 volte, mantenendo ogni gamba in posizione per almeno 10 secondi. Per ottenere risultati migliori, ripetete gli allungamenti dopo l'allenamento.

Allungamento verso il basso: Con le ginocchia leggermente piegate, piegarsi lentamente in avanti dalla vita. Rilassate la schiena e le spalle e allungatevi il più possibile verso le dita dei piedi. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripetere 3 volte. Fig. 7

Stretching dei muscoli ischiotibiali: Sedetevi su un tappetino per esercizi con una gamba estesa. Piegare l'altra gamba verso l'interno in modo che la pianta del piede sia contro l'interno coscia della gamba tesa. Allungarsi in avanti con le mani verso le punte dei piedi della gamba tesa. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripetere 3 volte con ciascuna gamba. Fig. 8

Stretching del polpaccio e del tendine d'Achille: Mettetevi di fronte a un muro o a un albero con entrambe le mani appoggiate. Estendere una gamba all'indietro. Mantenete la gamba posteriore dritta e il tallone a terra mentre vi appoggiate alla parete o all'albero. Realizzarlo per 10-15 secondi e rilassarvi. Ripetere 3 volte con ciascuna gamba. Fig. 9

Stretching dei quadricipiti: Appoggiate la mano sinistra su una parete o su un tavolo per avere l'equilibrio. Con la mano destra, allungare la mano all'indietro e afferrare la caviglia destra, portando delicatamente il tallone verso i glutei fino a sentire lo stiramento nella parte anteriore della coscia. Tenere premuto per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte con ciascuna gamba. Fig. 10

Allungamento del sartorio (interno coscia): Sedersi con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte all'infuori. Tenere i piedi con entrambe le mani e tirare delicatamente verso l'inguine. Realizzarlo per 10-15 secondi e rilassarvi. Ripetere 3 volte. Fig. 11

Istruzioni per il funzionamento

Descrizione del display della console

Figura 12

1. Finestra temporale: Mostra la durata dell'allenamento.
2. Matrice di punti (16x8): Visualizza un grafico a barre per il profilo del programma di allenamento.
3. Finestra di distanza: Visualizza la distanza percorsa durante l'allenamento.
4. Finestra di velocità: Mostra la velocità attuale di corsa.
5. Finestra Frequenza cardiaca/Calorie: Visualizza la frequenza cardiaca o le calorie bruciate. L'icona corrispondente si accende per indicare il parametro attualmente visualizzato.
6. Finestra di inclinazione: Visualizza il livello di inclinazione corrente.

Funzioni dei pulsanti

- **Tasto "P" – Selezione programma:** Sfogliare i programmi di formazione nel

seguinte ordine: P01-P15, FAT e modalità manuale.

- **Tasto "M" – Selezione modalità:** Sfogliare per: Conto alla rovescia del tempo, conto alla rovescia della distanza, conto alla rovescia delle calorie e modalità manuale.
- **In modalità Standby:** Si usa per selezionare le modalità di conto alla rovescia nel seguente ordine: Manuale, Conto alla rovescia del tempo, Conto alla rovescia della distanza, Conto alla rovescia delle calorie (si ripete in un ciclo).
- **In modalità Test grasso corporeo:** Viene utilizzato per stabilire i parametri del grasso corporeo nella seguente sequenza: Genero → Età → Altezza → Peso.
- **VELOCITÀ ▲ / ▼ - Regolazione della velocità:** Regola la velocità durante l'allenamento. Può essere utilizzato anche per modificare le impostazioni quando il tapis roulant è fermo.
- **VELOCITÀ (3, 6, 9, 12) - Pulsanti di velocità rapida:** Regola istantaneamente la velocità a 3, 6, 9 o 12 km/h.
- **INCLINAZIONE ▲ / ▼ - Regolazione dell'inclinazione:** Regola il livello di inclinazione durante l'allenamento. Può anche essere usato per modificare la configurazione quando è ferma.
- **INCLINAZIONE (3, 6, 9, 12) - Pulsanti di inclinazione rapida:** Regola istantaneamente il livello di inclinazione al 3%, 6%, 9% o 12%.

Nota: Quando un tasto viene premuto correttamente, viene emesso un suono di avvertimento. Se si preme il tasto per regolare il parametro oltre il limite, viene emesso un lungo segnale acustico. Quando il tasto viene premuto in modo inefficace, non viene emesso alcun suono di avvertimento.

Funzioni principali

All'accensione, tutte le finestre del display si illuminano per 2 secondi e poi passano in modalità standby.

Avvio rapido (modalità manuale): Inserire la chiave di sicurezza e premere il pulsante di avvio. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, il tapis roulant inizierà a funzionare alla velocità minima.

- Utilizzare i pulsanti VELOCITÀ ▲ / ▼ per regolare la velocità.
- Utilizzare i pulsanti INCLINAZIONE ▲ / ▼ per regolare il livello di inclinazione.
- Per fermare il tapis roulant, premere il pulsante di arresto in qualsiasi momento.

Modalità conto alla rovescia: Premere il pulsante "M" per passare dal tempo, alla distanza e al conto alla rovescia delle calorie.

- La finestra corrispondente visualizzerà un valore predefinito e inizierà a lampeggiare.
- Utilizzare VELOCITÀ ▲ / ▼ (e/o INCLINAZIONE ▲ / ▼) per impostare il valore desiderato.
- Premere Avvio e il nastro inizierà a funzionare alla velocità minima dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.

- Regolare la velocità o l'inclinazione in qualsiasi momento utilizzando gli appositi pulsanti.
- Quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero, il tapis roulant rallenta gradualmente e si ferma automaticamente.
- È inoltre possibile premere il pulsante di arresto in qualsiasi momento per terminare l'allenamento.

Modalità Programma: Premere il pulsante "P" per selezionare uno dei 15 programmi di allenamento integrati (P01-P15).

- La finestra TEMPO visualizzerà una durata preimpostata e lampeggerà. Utilizzare VELOCITÀ ▲ / ▼ e/o INCLINAZIONE ▲ / ▼ per regolare il tempo totale di allenamento. Ogni programma è composto da 16 segmenti. Il tempo per segmento è pari al tempo totale ÷ 16.
- Premere start per iniziare. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, il tapis roulant si avvia alla velocità e all'inclinazione del primo segmento. Al termine di ogni segmento, il tapis roulant regola automaticamente la velocità e l'inclinazione per il segmento successivo.
- Dopo aver completato i 16 segmenti, il tapis roulant rallenta gradualmente e si ferma. Durante l'allenamento, è possibile regolare manualmente la velocità e l'inclinazione, ma all'inizio di ogni nuovo segmento si ritorna ai valori programmati.
- È inoltre possibile premere il pulsante di arresto in qualsiasi momento per terminare il programma.

Misurazione della frequenza cardiaca

Tenere i sensori metallici su entrambi i corrimano con entrambe le mani. Dopo circa 5 secondi, la finestra PULSE visualizzerà la frequenza cardiaca. Per una lettura più accurata, misurare la frequenza cardiaca in piedi sul tapis roulant e tenere le mani sui sensori per almeno 30 secondi.

Nota: Le letture della frequenza cardiaca sono intese solo come riferimento generale per la forma fisica e non devono essere utilizzate per scopi medici.

Modalità di misurazione del grasso corporeo

1. In modalità standby, premere il pulsante "P". Quando il display visualizza "FAT", si è entrati nella modalità di misurazione della massa grassa.
2. Premere il pulsante "M" per passare tra le seguenti categorie di parametri:
 - a. Genere (F-1)
 - b. Età (F-2)
 - c. Altezza (F-3)
 - d. Peso (F-4)
3. Dopo aver selezionato ciascuna categoria, utilizzare i pulsanti VELOCITÀ ▲ / ▼ o INCLINAZIONE ▲ / ▼ per regolare il valore di conseguenza.
4. Una volta impostati tutti i parametri, premere nuovamente il pulsante MODE. Il display visualizza F-5 e poi ---, a indicare che il tapis roulant è pronto per la

misurazione. A questo punto, fissare i sensori metallici su entrambi i corrimano. Dopo circa 5 secondi, sul display apparirà l'indice di massa grassa.

Parametri di ingresso - Valori predefiniti e intervallo di configurazione

Parametro	Valore predefinito	Intervallo di configurazione	Osservazioni
Genere (F-1)	0 (Maschio)	0 - 1	0 = Maschio, 1 = Femmina
Età (F-2)	25 anni	10 - 99 anni	
Altezza (F-3)	170 cm	100 - 240 cm	
Peso (F-4)	70 kg	20 - 160 kg	

Tabella di riferimento dell'indice di massa corporea (BMI)

Valore BMI	Condizioni del corpo
< 19	Sottopeso
19 - 26	Normale
27 - 30	Sovrappeso
> 30	Obeso

Modalità di sospensione

Se il tapis roulant rimane inattivo per più di 10 minuti mentre è fermo, il sistema spegne tutti i display ed entra in modalità sleep. Premere un tasto qualsiasi per attivare il sistema.

Funzione chiave di sicurezza

Se la chiave di sicurezza viene rimossa in qualsiasi momento, il tapis roulant si arresta immediatamente e tutti i dati vengono azzerati.

Tutte le finestre di visualizzazione devono mostrare "---".

Tutte le operazioni normali e la formazione devono essere eseguite con la chiave di sicurezza saldamente inserita.

Margine di visualizzazione	Predefinito Manuale	Impostazioni predefinite del programma	Intervallo di configurazione
Velocità	1-20KM	-----	-----
Inclinazione	20%	0%	-----
Tempo	0:00-99:59	30:00	30:00
Distanza	0,00KM-99,9KM	1.00KM	-----
Calorie	0Kcl-999Kcl	50Kcl	-----

Visualizzazione dei parametri di allenamento e dei range di configurazione

Profili di programma integrati (P01-P15)

Program	Time	Duration per segment - total workout time = 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	1
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	5	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	5	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	5	7	7	8	8	9	5	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	5	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	5	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	6	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	6	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
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Misure di sicurezza per l'allenamento

Prima di iniziare una qualsiasi routine di esercizi, consultare un professionista qualificato. Il medico può consigliare la frequenza, l'intensità e la durata dell'esercizio fisico più adeguate all'età e alle condizioni fisiche del paziente.

Se durante l'esercizio si avvertono oppressione o dolore al petto, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, vertigini o qualsiasi altro disturbo, interrompere immediatamente e rivolgersi a un professionista prima di continuare. Se si usa il tapis roulant regolarmente, è possibile selezionare una velocità di camminata o di jogging che ci sembra naturale. Se non siete sicuri della velocità appropriata o non avete esperienza, fate riferimento alle seguenti linee guida generali:

Velocità (Km/h)	
1.0 - 3.0:	Persone in cattive condizioni fisiche
3.0 - 4.5:	Persone sedentarie o inattive
4.5 - 6.0:	Camminatori medi
6.0 - 7.5:	Camminatori veloci
7.5 - 9.0:	Corridori leggeri
9.0 - 12.0:	Corridori moderati
12.0 - 14.5:	Corridori esperti

Nota: Per chi cammina, una velocità inferiore o uguale a 6,0 km/h è più appropriata; per chi corre, una velocità superiore o uguale a 8,0 km/h è più appropriata.

5. Pulizia e manutenzione

- Prima di pulire o eseguire qualsiasi operazione di manutenzione, scollegare sempre il tapis roulant dalla presa di corrente.
- Rimuovere regolarmente la polvere per mantenere puliti tutti i componenti.
- Assicurarsi di pulire le aree esposte su entrambi i lati del tapis roulant, per evitare l'accumulo di detriti sotto l'apparecchio.
- Assicurarsi che le scarpe siano pulite per evitare di introdurre oggetti estranei sotto il tapis roulant, che possono danneggiare la piattaforma di corsa e il tapis stesso. Pulire la superficie del tapis roulant con un panno umido e sapone delicato.
- Fare attenzione che l'acqua non schizzi sui componenti elettrici o sotto il tapis roulant.
- Pulire il vano motore con un aspirapolvere almeno una volta all'anno per rimuovere la polvere e garantire il corretto funzionamento.

Avviso: Scollegare sempre la spina del tapis roulant prima di spostare o rimuovere il coperchio del motore.

Lubrificazione di tapis roulant e pedane

Il piatto di questo tapis roulant è stato pre-lubrificato in fabbrica. L'attrito tra il nastro e il piatto influisce in modo significativo sulle prestazioni e sulla durata del nastro, pertanto è essenziale una lubrificazione regolare.

Si consiglia di controllare periodicamente la superficie della piattaforma. Se si notano danni o usura, si prega di contattare il nostro centro di assistenza clienti.

Programma di lubrificazione:

- Uso leggero (meno di 3 ore a settimana): Lubrificare una volta all'anno
- Uso moderato (3-5 ore/settimana): Lubrificare ogni 6 mesi
- Uso intensivo (più di 5 ore a settimana): Lubrificare ogni 3 mesi

Istruzioni per la manutenzione

Per una migliore manutenzione del tapis roulant e per prolungarne la durata, si consiglia di spegnere la macchina e di lasciarla riposare per 10 minuti dopo ogni 2 ore di utilizzo continuo.

Se il nastro è troppo allentato, può scivolare durante l'uso. Se è troppo stretto, può ridurre le prestazioni del motore e aumentare l'usura dei rulli e del tapis roulant.

La tensione ideale del nastro consente di sollevare manualmente ciascun lato del nastro di circa 50-75 mm dalla piattaforma.

Allineamento e regolazione della tensione del tapis roulant

L'allineamento e la tensione del nastro sono essenziali per garantire prestazioni ottimali del tapis roulant e la sicurezza dell'utente.

Allineamento tappeto

Posizionare il tapis roulant su una superficie piana e farlo funzionare a una velocità di circa 6-8 km/h.

- Se il tappeto si sposta a destra, ruotare il bullone di regolazione destro di ½ giro in senso orario e il bullone di regolazione sinistro di ½ giro in senso antiorario. Fig. 12
- Se il tappeto si sposta a sinistra, ruotare il bullone di regolazione sinistro di ½ giro in senso orario e il bullone di regolazione destro di ½ giro in senso antiorario. Fig. 13

6. Risoluzione dei problemi

Codici di errore e risoluzione dei problemi

E01: Guasto nella comunicazione

E03: Malfunzionamento del sensore Hall

E05: Protezione contro il sovraccarico

E12: Sottotensione

E13: Sovratensione

E14: Surriscaldamento

E15: Guasto modulo IPM

Guida di base alla risoluzione dei problemi

E01 – Errore di comunicazione: Questo indica un errore di comunicazione tra la console e la scheda di controllo inferiore. Può essere causato da un cavo di comunicazione allentato o scollegato. Controllare tutti i collegamenti dalla console al controller inferiore per

assicurarsi che ogni pin sia completamente inserito. Controllare che i cavi non siano danneggiati e, se necessario, sostituirli. Se il circuito di comunicazione della console o del controller è difettoso, sostituire la parte interessata.

E03 – Guasto del sensore Hall: Ciò significa che non è stato ricevuto alcun segnale di velocità del motore per più di 3 secondi. La causa probabile è un sensore scollegato o difettoso. Verificare che la spina del sensore di Hall sia collegata correttamente. Ricollegare saldamente o sostituire il motore se il problema persiste.

E05 – Protezione da sovraccarico: Si verifica quando la corrente supera il limite di sicurezza del sistema, spesso a causa di un sovraccarico, di un blocco meccanico o di una resistenza eccessiva che impedisce al motore di ruotare. Riavviare la macchina dopo aver controllato che non vi siano ostruzioni. Se si avverte un odore di bruciato o un suono anomalo del motore, il motore o il controller potrebbero essere danneggiati e dovrebbero essere sostituiti. Verificare inoltre che l'alimentatore sia conforme alle specifiche di tensione richieste.

E12 - Sottotensione: Causato da una bassa tensione di ingresso o da un guasto nel circuito di rilevamento della tensione. Scollegare l'alimentazione e controllare la tensione. Dopo aver verificato la normalità, riaccendere la macchina. Se il problema persiste, sostituire il controller.

E13 – Sovratensione: Causato da una tensione di ingresso eccessivamente elevata o da un malfunzionamento del sistema di rilevamento della tensione. Scollegare l'alimentazione, verificare che la tensione di ingresso rientri nelle specifiche e riaccendere l'unità. Se l'errore persiste, potrebbe essere necessario sostituire il controllore.

E14 – Protezione contro il surriscaldamento: È dovuto a una scarsa dissipazione del calore a causa di una ventola difettosa o di un accumulo di polvere. Spegnerne il sistema, ispezionare la ventola e pulire la polvere interna. Se il surriscaldamento persiste dopo il riavvio, sostituire il controller.

E15 – Guasto del modulo IPM: Indica un guasto nel modulo di alimentazione intelligente del sistema di controllo del motore. Spegnerne l'alimentazione per due minuti e riavviare. Se l'errore non viene risolto, è necessario sostituire il controllore.

7. Specifiche tecniche

Prodotto: Drumfit flow ARION

Codice prodotto: EU01_123836

Tensione: 220-240 V~

Frequenza: 50/60 Hz

Potenza: 2237 W

Peso massimo dell'utente: 130 kg

Velocità: 1- 20 km / h

Superficie da corsa: 52 × 140 cm
 Dimensioni: 1821 mm x 858 mm x 1492 mm
 Peso: 78 kg
 Classe HC

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

Fabbricato in Cina | Progettato in Spagna

8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche



Questo simbolo indica che, in conformità con le normative vigenti, il prodotto e/o la batteria devono essere smaltiti 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.

9. 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 si riscontra un problema con il prodotto o in caso di dubbi, si prega di contattare il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec al numero +34 96 321 07 28.

10. 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.

11. 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-conformity>

PORTUGUÊS

1. Peças e componentes

Figura 1

1. Vertical esquerda e direita
2. Cobertura dos pilares esquerdo e direito
3. Montagem do corrimão
4. Bloqueio de segurança
5. Montagem do ecrã
6. Montagem da consola
7. Montagem da plataforma de rolamento
8. Frasco de óleo de silicone
9. Parafuso de cabeça semirredonda M1015
10. Parafuso de cabeça semirredonda M1025
11. Parafuso de cabeça semirredonda M1035
12. Parafuso de cabeça semirredonda M1040
13. Parafuso de cabeça semirredonda M1065
14. Porta-copos esquerdo
15. Porta-copos direito
16. Cabo de alimentação
17. Arruela plana M10
18. Arruela elástica M10
19. Chave de cruzeta
20. Parafusos auto-roscentes de cabeça escareada ST4.212
21. Chave Allen S5
22. Chave Allen S6
23. Conjunto de ligação da mola de gás

Nota:

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

2. Antes de usar

- Este aparelho é embalado numa embalagem concebida para o proteger durante o transporte. Tire o dispositivo da sua caixa. Pode manter a caixa original e outras embalagens num local seguro para evitar danos no aparelho, caso necessite de o transportar no futuro. Se desejar descartar a embalagem original, certifique-se de reciclar todos os itens corretamente.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estejam incluídos e em bom estado. Se algum deles faltar ou não estiver em boas condições, contactar imediatamente com o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

Conteúdo da caixa:

- Produto
- Manual de instruções

- Não retire o número de série do produto, para manter uma rastreabilidade correta em caso de solicitar assistência.

3. Montagem do aparelho**Passo 1:**

Fig. 2

a. Ligue a linha de saída da consola (A) à linha superior da consola (a).

Atenção! Depois de ligar todos os cabos, ligue os cabos ligados à tampa superior da consola para evitar pressionar os cabos durante a instalação.

b. Utilize uma chave de porcas (85) para apertar os 8 parafusos auto-roscentes de cabeça escareada ST4.2X12 (64) e fixar o ecrã (33) à tampa superior da consola (30).

c. Puxe para fora o suporte para copos esquerdo (28) e empurre a fivela (G) do suporte para copos para o orifício da fivela (g) na tampa da consola. Em seguida, utilize uma chave de porcas (85) para fixar o suporte para copos esquerdo (28) à tampa superior da consola (30) com 4 parafusos auto-roscentes de cabeça escareada ST4.2X12 (64) e fixe-o.

d. Puxe para fora o suporte para copos direito (29) e empurre a fivela (G) do suporte para copos para o orifício da fivela (g) na tampa da consola. Em seguida, utilize uma chave de porcas (85) para fixar o suporte para copos direito (29) à tampa superior da consola (30) com 4 parafusos auto-roscentes de cabeça escareada ST4.2X12 (64) e fixe-o.

Passo 2:

Fig. 3

a. Ligar a linha superior da consola (A) à linha média do corrimão (a).

b. Ligar o cabo do sensor de impulsos médio (B) ao cabo do sensor de impulsos inferior (b).

c. Ligar a linha central do ritmo cardíaco (E) à linha inferior da luz ambiente (e).

Atenção! Depois de ligar todos os cabos, coloque-os cuidadosamente no interior dos tubos do corrimão esquerdo e direito para evitar que fiquem presos durante a instalação.

d. Insira a espuma do corrimão esquerdo e direito (27) nos tubos quadrados da tampa superior da consola (30). Alinhe os orifícios dos parafusos e, em seguida, utilize a chave Allen (84) para fixar cada lado utilizando 4 parafusos de cabeça semi-redonda M10x35, juntamente com as anilhas de pressão (60) e as anilhas planas (59), fixando firmemente os corrimões ao conjunto da consola.

Passo 3:

Fig. 4

a. Coloque o conjunto do montante direito (5) sobre a plataforma da passadeira. Em seguida, ligue a linha central da consola (A) à linha inferior da consola (a). Passe cuidadosamente os cabos ligados através do orifício no interior do montante. Alinhe o

suporte em forma de L no conjunto do montante (5) com o tubo quadrado na base. Fazer coincidir os orifícios dos parafusos.

b. Introduza um parafuso de cabeça semi-redonda M10×40 (44) através de uma anilha de pressão (60) e uma anilha plana (59) e, em seguida, utilize a chave Allen (84) para o apertar firmemente.

c. Insira um parafuso de cabeça semi-redonda M10×65 (45) através de uma anilha de pressão (60) e uma anilha plana (59) e aperte-o também com a chave Allen (84).

d. Repita os mesmos passos para instalar o montante esquerdo (4).

e. Por fim, encaixe a tampa do montante esquerdo (25) e a tampa do montante direito (26) nos respectivos montantes.

Passo 4:

Fig. 5

a. Ligar a linha média do corrimão (A) à linha média do suporte (a).

b. Insira os suportes em forma de U, que estão ligados à espuma do corrimão esquerdo e direito (27), nos orifícios correspondentes nos montantes esquerdo e direito. Alinhar os orifícios dos parafusos.

c. Em cada lado, utilizar três parafusos de cabeça sextavada M10×15 (52) com anilhas planas (59). Passe os parafusos pelos orifícios do montante e pelos orifícios roscados dos corrimões. Utilizar a chave Allen (84) para as apertar firmemente.

d. Colocar o interruptor de bloqueio de segurança (35) no painel de controlo.

Passo 5:

Fig. 6

a. Para dobrar a passadeira, segure a posição A com a mão direita e levante a plataforma para cima. Empurre firmemente até ouvir um clique no ponto B, indicando que a plataforma está bem bloqueada.

b. Introduzir o conjunto de ligação (9) no suporte em U da plataforma de rolamento. Alinhe os orifícios e fixe cada lado com um parafuso de cabeça meio redonda M10×25.

c. Para deslocar e guardar a passadeira, utilize as rodas dianteiras (24) situadas por baixo da plataforma depois de a dobrar. Permitem movimentos para a frente e para trás.

Nota: Segure firmemente na posição A em ambos os lados para evitar que a estrutura se incline para a frente durante o transporte.

d. Se a passadeira oscilar devido a um piso irregular, ajuste a almofada ajustável para os pés (23), como mostra a ilustração. Gire no sentido horário ou anti-horário para nivelar a máquina.

e. Para desdobrar a passadeira, segure a posição A com a mão direita e levante ligeiramente a plataforma. Utilize o seu pé para libertar suavemente o bloqueio no ponto B, enquanto guia simultaneamente a estrutura principal para baixo com a sua mão direita. Deixe a estrutura baixar lentamente até ao chão. Assegurar que as pessoas e os animais de estimação são mantidos fora da área para evitar ferimentos.

Nota: Ligue a alimentação apenas depois de concluir todos os passos da instalação e de confirmar que não falta nada. Consulte as secções seguintes para obter instruções de funcionamento.

4. Funcionamento

Preparação

Se tiver mais de 45 anos de idade ou tiver algum problema de saúde, e se for a primeira vez que pratica exercício, consulte o seu médico ou um profissional qualificado antes de utilizar a passadeira.

Antes de entrar na passadeira, coloque-se de lado e familiarize-se com os controlos básicos, como iniciar, parar e ajustar a velocidade. Quando se sentir confortável, apoie-se nas calhas laterais de plástico antiderrapante e segure o corrimão com as duas mãos. Inicie a passadeira a uma velocidade lenta de 1,6 a 3,2 km/h. Ponha-se de pé, virado para a frente e pise suavemente o cinto com um pé para testar o movimento. Em seguida, começa a caminhar sobre o tapete rolante. Quando se sentir estável, aumente gradualmente a velocidade para 3-5 km/h. Mantenha este ritmo durante cerca de 10 minutos e depois pare a máquina lentamente.

Guia de treino

Comece por se colocar ao lado da passadeira e familiarize-se com a forma de ajustar a velocidade e a inclinação. Utilize a fita apenas quando se sentir confortável com os controlos.

Comece a caminhar a um ritmo constante durante 1 quilómetro e registe o tempo que demora. Isto pode demorar entre 15 e 25 minutos. A uma velocidade de 4,8 km/h, andar 1 km demora cerca de 12 minutos. Quando conseguir fazer isto confortavelmente, pode aumentar gradualmente a velocidade e a inclinação. Uma caminhada regular de 30 minutos a um ritmo e inclinação moderados proporciona um treino cardiovascular eficaz.

Atenção: o progresso leva tempo. Esta formação foi concebida para apoiar a saúde a longo prazo e não para obter resultados imediatos.

Frequência de treino

O objetivo é fazer exercício 3 a 5 vezes por semana, com uma duração de 15 a 60 minutos por sessão. É mais eficaz estabelecer um programa de exercício regular do que fazer exercício apenas ocasionalmente. Pode controlar a intensidade ajustando a velocidade e a inclinação.

Recomendamos que comece sem inclinação. Quando se sentir preparado para intensificar o seu exercício, o ajuste da inclinação é uma ótima forma de melhorar o seu treino.

Intensidade de treino

Método rápido - treino de 15 a 20 minutos:

Este método é uma forma eficaz de fazer exercício. Comece com um aquecimento de 2 minutos a 4,8 km/h. Em seguida, aumentar a velocidade para 5,3 km/h e 5,8 km/h, mantendo cada velocidade durante 2 minutos. Em seguida, aumente a velocidade em 0,3 km/h de 2 em 2 minutos até a respiração ficar mais rápida, mas ainda confortável. Mantenha este ritmo o máximo de tempo possível. Se ficar sem fôlego, reduza a velocidade em 0,3 km/h. Reserve os últimos 4 minutos para arrefecer gradualmente.

Se for difícil aumentar a velocidade, tente aumentar ligeiramente a inclinação. Mesmo uma pequena inclinação pode aumentar significativamente a intensidade do treino.

Método de queima de calorias:

Esta abordagem tem por objetivo otimizar o consumo de calorias. Comece com um aquecimento de 5 minutos a 4-4,8 km/h. Depois, aumente a velocidade em 0,3 km/h de 2 em 2 minutos até atingir uma velocidade desafiante que consiga manter durante 45 minutos.

Para intensificar o treino, experimente fazer exercício a este ritmo enquanto vê um programa de televisão com uma hora de duração. Sempre que houver um anúncio, aumentar a velocidade em 0,3 km/h, e voltar à velocidade anterior quando o programa continuar. Estes breves períodos de intensidade aumentam o ritmo cardíaco e a queima de calorias. Deixar sempre os últimos 4 minutos para arrefecer.

Equipamento recomendado

Tudo o que precisa é de um par de sapatilhas bem ajustadas e que lhe dêem apoio. Certifique-se de que as solas estão limpas para evitar danificar o cinto ou a plataforma de corrida. Usar vestuário confortável, respirável e adequado ao exercício.

Exercícios de aquecimento

Aviso de fim de programa

Qualquer que seja o tipo de exercício que faça, é melhor começar com alguns exercícios de alongamento. Os músculos quentes são mais fáceis de alongar, por isso comece com um aquecimento de 5-10 minutos. Em seguida, pare e faça os seguintes alongamentos; repita cada alongamento 5 vezes, mantendo cada perna por 10 segundos ou mais. Para obter melhores resultados, repita os alongamentos após o treino.

Alongamento para baixo: Com os joelhos ligeiramente dobrados, dobre-se lentamente para a frente a partir da cintura. Relaxe as costas e os ombros e estique-se o mais possível em direção aos dedos dos pés. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e, em seguida, relaxe. Repita 3 vezes. Fig. 7

Alongamento dos isquiotibiais: Sente-se num tapete de exercícios com uma perna esticada. Dobrar a outra perna para dentro, de modo a que a planta do pé fique encostada à parte interna da coxa da perna estendida. Estique-se para a frente com as mãos em direção aos dedos dos pés da perna estendida. Mantenha a posição por 10 a 15 segundos e, em seguida, relaxe. Repetir 3 vezes com cada perna. Fig. 8

Alongamento da barriga da perna/tendão de Aquiles: Coloque-se em frente a uma parede ou árvore com as duas mãos apoiadas nela. Estender uma perna para trás. Mantenha a perna de trás direita e o calcanhar no chão enquanto se inclina em direção à parede ou à árvore. Mantenha o alongamento por 15-20 segundos e relaxe. Repetir 3 vezes com cada perna. Fig. 9

Alongamento dos quadríceps: Coloque a mão esquerda numa parede ou mesa para se equilibrar. Com a mão direita, estenda a mão para trás e agarre o tornozelo direito, trazendo suavemente o calcanhar em direção às nádegas até sentir o alongamento na parte da frente da coxa. Mantenha a posição durante 10-15 segundos e depois relaxe. Repetir 3 vezes com cada perna. Fig. 10

Alongamento do sartório (parte interna da coxa): Sente-se com as plantas dos pés juntas e os joelhos para fora. Segurar os pés com as duas mãos e puxar suavemente em direção à virilha. Mantenha o alongamento por 15-20 segundos e relaxe. Repita 3 vezes. Fig. 11

Instruções de funcionamento

Descrição do ecrã da consola

Figura 12

1. **Janela de tempo:** Mostra a duração do treino.
2. **Matriz de pontos (16x8):** Apresenta um gráfico de barras para o perfil do programa de treino.
3. **Janela de distância:** Apresenta a distância percorrida durante o treino.
4. **Janela de velocidade:** Mostra a velocidade atual da corrida.

5. **Janela Frequência cardíaca / Calorias:** Apresenta o ritmo cardíaco ou as calorias queimadas. O ícone correspondente acende-se para indicar o parâmetro que está a ser visualizado.
6. **Janela basculante:** Apresenta o nível de inclinação atual.

Funções dos botões

- **Botão "P" - Seleção do programa:** Percorrer os programas de formação pela ordem seguinte: P01-P15, FAT e modo manual.
- **Botão "M" - Seleção do modo:** Procurar por: Contagem decrescente do tempo, contagem decrescente da distância, contagem decrescente de calorias e modo manual.
- **Em modo standby:** Utilizado para selecionar os modos de contagem decrescente pela seguinte ordem: Manual, contagem decrescente do tempo, contagem decrescente da distância, contagem decrescente de calorias (repete-se num ciclo).
- **No modo de teste de gordura corporal:** É utilizado para estabelecer os parâmetros de gordura corporal na seguinte sequência: Género → Edad → Altura → Peso.
- **VELOCIDADE ▲ / ▼ - Ajuste da velocidade:** Ajusta a velocidade durante um exercício. Também pode ser utilizado para alterar as definições quando a cassete está parada.
- **SPEED (3, 6, 9, 12) - Botões de velocidade rápida:** Ajusta instantaneamente a velocidade para 3, 6, 9 ou 12 km/h.
- **TILT ▲ / ▼ - Ajuste da inclinação:** Ajusta o nível de inclinação durante um exercício. Também pode ser utilizado para modificar a configuração quando parado.
- **TILT (3, 6, 9, 12) - Botões de inclinação rápida:** Ajusta instantaneamente o nível de inclinação para 3%, 6%, 9% ou 12%.

Nota: Quando uma tecla é premida corretamente, ouve-se um som de aviso. Se a tecla for premida para ajustar o parâmetro para além do limite, será ouvido um longo som de aviso. Não deve haver qualquer som de aviso quando a tecla é premida de forma ineficaz.

Funções principais

Quando ligado, todas as janelas do ecrã acendem-se durante 2 segundos e, em seguida, entram em modo de espera.

Início rápido (modo manual): Introduzir a chave de segurança e premir o botão Iniciar. Após uma contagem decrescente de 3 segundos, a cassete inicia-se à velocidade mínima.

- Utilize os botões SPEED ▲ / ▼ para ajustar a velocidade.
- Utilize os botões TILT ▲ / ▼ para ajustar o nível de inclinação.
- Para parar a cassete, prima o botão stop em qualquer altura.

Modos de contagem decrescente: Prima o botão "M" para alternar entre tempo, distância e contagem decrescente de calorias.

- A janela correspondente apresentará um valor por defeito e começará a piscar.
- Utilize SPEED ▲ / ▼ (e/ou TILT ▲ / ▼) para definir o valor pretendido.
- Prima start, e a passadeira começará a funcionar a partir da velocidade mínima após uma contagem decrescente de 3 segundos.
- Ajuste a velocidade ou a inclinação em qualquer altura utilizando os botões apropriados.
- Quando a contagem decrescente chegar a zero, o tapete abranda gradualmente e parará automaticamente.
- Também pode premir o botão de paragem em qualquer altura para terminar o exercício.

Modo Programa: Prima o botão "P" para selecionar um dos 15 programas de treino integrados (P01-P15).

- A janela HORA apresentará uma duração predefinida e piscará. Utilize SPEED ▲ / ▼ e/ou TILT ▲ / ▼ para ajustar o tempo total de treino. Cada programa é composto por 16 segmentos. O tempo por segmento é igual ao tempo total ÷ 16.
- Prima start para começar. Após uma contagem decrescente de 3 segundos, a passadeira inicia a velocidade e a inclinação do primeiro segmento. No final de cada segmento, a passadeira ajusta automaticamente a velocidade e a inclinação para o segmento seguinte.
- Depois de completar os 16 segmentos, a passadeira abranda gradualmente e pára. Durante o treino, pode ajustar manualmente a velocidade e a inclinação, mas voltará aos valores programados no início de cada novo segmento.
- Também pode premir o botão stop em qualquer altura para terminar o programa.

Medição do ritmo cardíaco

Segure os sensores metálicos em ambos os corrimãos com as duas mãos. Após cerca de 5 segundos, a janela PULSE apresentará o seu ritmo cardíaco. Para obter uma leitura mais exacta, meça o seu ritmo cardíaco em pé na passadeira e mantenha as mãos nos sensores durante pelo menos 30 segundos.

Nota: As leituras do ritmo cardíaco destinam-se apenas a uma referência geral de fitness e não devem ser utilizadas para fins médicos.

Modo de medição da gordura corporal

1. No modo de espera, pressione o botão «P». Quando o visor apresentar "FAT", entrou no modo de medição da gordura corporal.
2. Prima o botão "M" para alternar entre as seguintes categorias de parâmetros:
 - a. Sexo (F-1)
 - b. Idade (F-2)
 - c. Altura (F-3)
 - d. Peso (F-4)
3. Depois de selecionar cada categoria, utilize os botões SPEED ▲ / ▼ ou TILT ▲ / ▼ para ajustar o valor em conformidade.

4. Quando todos os parâmetros estiverem definidos, prima novamente o botão MODE. O visor mostrará F-5 e depois ---, indicando que a fita está pronta para a medição. Nesta altura, fixar os sensores metálicos em ambos os corrimões. Após cerca de 5 segundos, o seu Índice de Gordura Corporal aparecerá no visor.

Parâmetros de entrada - Valores por defeito e intervalo de configuração

Parâmetro	Valor por defeito	Intervalo de configuração	Observações
Sexo (F-1)	0 (Masculino)	0 - 1	0 = Masculino, 1 = Feminino
Idade (F-2)	25 anos	10 - 99 anos	
Altura (F-3)	170 cm	100 - 240 cm	
Peso (F-4)	70 kg	20 - 160 kg	

Índice de Gordura Corporal (IMC) Tabela de Referência

Valor do IMC	Estado do corpo
< 19	Peso reduzido
19 - 26	Normal
27 - 30	Sobrepeso
> 30	Obeso

Modo Standby

Se a passadeira permanecer inativa durante mais de 10 minutos enquanto estiver parada, o sistema desliga todos os ecrãs e entra no modo de suspensão. Prima qualquer tecla para ativar o sistema.

Função da chave de segurança

Se a chave de segurança for retirada em qualquer altura, a fita pára imediatamente e todos os dados são repostos a zero.

Todas as janelas de visualização devem indicar "----".

Todas as operações normais e a formação devem ser efectuadas com a chave de segurança firmemente colocada.

Margem de visualização	Manual por defeito	Predefinição do Programa	Intervalo de configuração
Indicador de velocidade	1-20KM	-----	-----
Inclinação	20%	0%	-----
Tempo	0:00-99:59	30:00	30:00
Distância	0,00KM-99,9KM	1.00KM	-----
Calorias	0Kcl-999Kcl	50Kcl	-----

Visualização dos parâmetros de treino e das gamas de configuração

Perfis integrados de programas (P01-P15)

Program	Time	Duration per segment = total workout time + 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	3	3	4	3	2	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	1	8	6
P09	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	5	5	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	0	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	7	5	7	6	3	3
	INCLINE	1	2	3	2	5	0	0	2	5	5	7	3	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	0	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
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	3	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	5	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	7	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Medidas de segurança para a formação

Antes de iniciar qualquer rotina de exercícios, consulte um profissional qualificado. Podem recomendar a frequência, intensidade e duração do exercício mais adequadas à sua idade e condição física.

Se sentir aperto ou dor no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, tonturas ou qualquer outro desconforto durante o exercício, pare imediatamente e procure aconselhamento profissional antes de continuar. Se utilizar a passadeira regularmente, pode seleccionar uma velocidade de marcha ou de corrida que lhe pareça natural. Se não tiver a certeza da velocidade adequada ou não tiver experiência, consulte as seguintes diretrizes gerais:

Velocidade (Km/h)	
1.0 – 3.0:	Pessoas em mau estado físico
3.0 – 4.5:	Pessoas sedentárias ou inactivas
4.5 – 6.0:	Andarilhos médios
6.0 – 7.5:	Andarilhos rápidos
7.5 – 9.0:	Corredores ligeiros
9.0 – 12.0:	Corredores moderados
12.0 – 14.5:	Corredores experientes

Nota: Para pedestres, uma velocidade inferior ou igual a 6,0 km/h é mais adequada; para corredores, uma velocidade superior ou igual a 8,0 km/h é mais adequada.

5. Limpeza e manutenção

- Antes de limpar ou realizar qualquer manutenção, desligue sempre a esteira da tomada elétrica.
- Remova regularmente o pó para manter todos os componentes limpos.
- Certifique-se de que limpa as áreas expostas em ambos os lados da passadeira, pois isso ajuda a evitar a acumulação de detritos sob o tapete rolante.
- Certifique-se de que os seus sapatos estão limpos para evitar a entrada de objectos estranhos debaixo da passadeira, o que pode danificar a plataforma de corrida e a própria passadeira. Limpe a superfície da fita com um pano húmido e sabão neutro.
- Tenha cuidado para que a água não salpique sobre os componentes eléctricos ou sob a passadeira.
- Limpar o compartimento do motor com um aspirador, pelo menos uma vez por ano, para remover o pó e garantir um funcionamento correto.

Aviso: Desligue sempre a passadeira da corrente antes de deslocar ou retirar a cobertura do motor.

Lubrificação da passadeira e do tapete rolante

A plataforma desta passadeira foi pré-lubrificada na fábrica.

O atrito entre a correia e a plataforma afecta significativamente o desempenho e a vida útil da correia, pelo que a lubrificação regular é essencial.

Recomendamos que verifique periodicamente a superfície da plataforma. Se notar algum dano ou desgaste, contacte o nosso centro de apoio ao cliente.

Programa de lubrificação:

- Utilização ligeira (menos de 3 horas/semana): Lubrificar uma vez por ano
- Utilização moderada (3-5 horas/semana): Lubrificar de 6 em 6 meses
- Utilização intensiva (mais de 5 horas/semana): Lubrificar de 3 em 3 meses

Instruções de manutenção

Para melhor manter a sua passadeira e prolongar a sua vida útil, recomendamos que desligue a máquina e a deixe repousar durante 10 minutos após cada 2 horas de utilização contínua.

Se a fita estiver demasiado solta, pode escorregar durante a utilização. Se estiver demasiado apertado, pode reduzir o desempenho do motor e aumentar o desgaste dos rolos e da correia.

A tensão ideal da correia permite que cada lado da correia seja levantado manualmente cerca de 50-75 mm da plataforma.

Alinhamento da passadeira e ajuste da tensão

O alinhamento e a tensão adequados da correia são essenciais para um desempenho ótimo da passadeira e para a segurança do utilizador.

Alinhamento da passadeira

Coloque a passadeira numa superfície plana e faça-a funcionar a uma velocidade de cerca de 6-8 km/h.

- Se a correia se deslocar para a direita, rodar o parafuso de regulação direito ½ volta no sentido dos ponteiros do relógio e o parafuso de regulação esquerdo ½ volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Fig. 12
- Se a correia se deslocar para a esquerda, rodar o parafuso de regulação esquerdo ½ volta no sentido dos ponteiros do relógio e o parafuso de regulação direito ½ volta no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Fig. 13

6. Resolução de problemas**Códigos de erro e resolução de problemas**

E01: Falha na comunicação

E03: Falha no sensor Hall

E05: Protetor contra Sobrecarga

E12: Subtensão

E13: Sobretensão

E14: Sobreaquecimento

E15: Falha do módulo IPM

Guia básico de resolução de problemas

E01 – Falha na comunicação: Isto indica um erro de comunicação entre a consola e a placa de controlo inferior. Pode ser causado por um cabo de comunicação solto ou desligado.

Verifique todas as ligações da consola ao controlador inferior para garantir que cada pino

está totalmente inserido. Inspeccione os cabos quanto a danos e substitua-os, se necessário. Se o circuito de comunicação da consola ou do controlador estiver defeituoso, substitua a peça afetada.

E03 - Falha do sensor Hall: Isto significa que não foi recebido qualquer sinal de velocidade do motor durante mais de 3 segundos. A causa provável é um sensor desligado ou defeituoso. Verificar se a ficha do sensor Hall está corretamente ligada. Voltar a ligar firmemente ou substituir o motor se o problema persistir.

E05 - Protetor contra Sobrecarga: Ocorre quando a corrente excede o limite de segurança do sistema, muitas vezes devido a sobrecarga, bloqueio mecânico ou resistência excessiva que impede o motor de rodar. Reiniciar a máquina depois de verificar a existência de bloqueios. Se houver um cheiro a queimado ou um som anormal do motor, o motor ou o controlador podem estar danificados e devem ser substituídos. Verifique também se a fonte de alimentação cumpre as especificações de tensão necessárias.

E12 - Subtensão: Causada por baixa tensão de entrada ou por uma falha no circuito de deteção de tensão. Desligar a fonte de alimentação e verificar a tensão. Depois de confirmar que a situação é normal, voltar a ligar a máquina. Se o problema persistir, substitua o controlador.

13 - Sobretensão: Causada por uma tensão de entrada excessivamente elevada ou por um mau funcionamento do sistema de deteção de tensão. Desligue a alimentação, verifique se a tensão de entrada está dentro das especificações e, em seguida, volte a ligar a unidade. Se o erro persistir, poderá ser necessário substituir o controlador.

E14 - Proteção contra sobreaquecimento: Resulta de uma fraca dissipação de calor devido a uma ventoinha defeituosa ou à acumulação de pó. Desligue a alimentação, inspeccione a ventoinha e limpe o pó interno. Se o sobreaquecimento continuar após o reinício, substitua o controlador.

E15 - Falha do módulo IPM: Indica uma avaria no Módulo de Potência Inteligente do sistema de controlo do motor. Desligue a alimentação durante dois minutos e depois reinicie. Se o erro não for resolvido, o controlador deve ser substituído.

7. Especificações técnicas

Modelo: Drumfit flow ARION

Referência do produto: EU01_123836

Voltagem: 220-240 V~

Frequência: 50/60 Hz

Potência: 2237 W

Peso máximo do utilizador: 130 kg

Velocidade: 1- 20 km / h

Superfície de corrida: 52 x 140 cm

Dimensões: 1821 mm x 858 mm x 1492 mm

Peso: 78 kg

Classe HC

As especificações técnicas podem ser alteradas sem notificação prévia para melhorar a qualidade do produto.

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

8. Reciclagem de produtos elétricos e eletrónicos



Este símbolo indica que, de acordo com os regulamentos aplicáveis, o produto e/ou a bateria devem ser eliminados separadamente do lixo doméstico. Quando este produto atingir o fim da sua vida útil, deverá remover as pilhas/baterias/acumuladores e levá-lo para um ponto de recolha designado pelas autoridades locais.

Para obter informação detalhada acerca da forma mais adequada de eliminar os seus equipamentos elétricos e eletrónicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as autoridades locais.

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

A conformidade com as directrizes acima referidas ajudará a proteger o ambiente.

9. Garantia e SAT

A Cecotec será responsável perante o utilizador final ou consumidor por qualquer falta de conformidade que exista no momento da entrega do produto nos termos, condições e prazos estabelecidos pelos regulamentos aplicáveis.

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

Se detetar um incidente com o produto ou tiver alguma dúvida, contacte o Serviço de Assistência Técnica da Cecotec através do número +34 96 321 07 28.

10. Copyright

Os direitos de propriedade intelectual dos textos deste manual pertencem à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Todos os direitos reservados. O conteúdo desta publicação não pode, no todo ou em parte, 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.

11. Declaração de conformidade simplificada da UE



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

NEDERLANDS

1. Onderdelen en componenten

Figuur 1

1. Links en rechts rechtop
2. Linker en rechter stijlbekleding
3. Leuningconstructie
4. Veiligheidsslot
5. Schermmontage
6. Console-assemblage
7. Raceplatform montage
8. Siliconen oliefles
9. M1015 Halfronde kopschroef
10. M1025 Halfronde kopschroef
11. M1035 Halfronde kopschroef
12. M1040 Halfronde kopschroef
13. M1065 Halfronde kopschroef
14. Linker bekerhouder
15. Bekerhouder rechts
16. Stroomkabel
17. M10 platte ring
18. M10 veerring
19. Kruissleutel
20. Zelfborende verzonken kopschroeven ST4.212
21. S5 inbussleutel
22. S6 inbussleutel
23. Gasveerverbindingsassemblage

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

3. Productassemblage**Stap 1:**

Afbeelding 2

a. Verbind de console-uitgangslijn (A) met de bovenste lijn van de console (a).
Let op! Nadat u alle kabels hebt aangesloten, steekt u de aangesloten kabels in de bovenklep van de console om te voorkomen dat de kabels tijdens de installatie bekneld raken.

b. Gebruik een kruissleutel (85) om de 8 ST4.2X12 verzonken zelfborende schroeven (64) vast te draaien en het display (33) aan de bovenste consolekap (30) te bevestigen.

c. Trek de linker bekerhouder (28) naar buiten en duw de gesp (G) van de bekerhouder in het gespgat (g) op de consolekap. Gebruik vervolgens een kruissleutel (85) om de linker bekerhouder (28) met 4 ST4.2X12 verzonken zelfborende schroeven (64) aan de bovenste consolekap (30) vast te zetten en draai deze aan.

d. Trek de rechter bekerhouder (29) eruit en duw de gesp (G) van de bekerhouder in het gespgat (g) op de consolekap. Gebruik vervolgens een kruissleutel (85) om de rechter bekerhouder (29) met 4 ST4.2X12 verzonken zelfborende schroeven (64) aan de bovenste consolekap (30) te bevestigen en draai ze vast.

Stap 2:

Afbeelding 3

a. Verbind de bovenste lijn van de console (A) met de middelste lijn van de leuning (a).

b. Verbind de middelste pulssensorkabel (B) met de onderste pulssensorkabel (b).

c. Verbind de middelste hartslaglijn (E) met de onderste omgevingslichtlijn (e).
Let op! Nadat u alle kabels hebt aangesloten, dient u ze zorgvuldig door de buizen van de linker- en rechterleuning te leiden om te voorkomen dat ze tijdens de installatie bekneld raken.

d. Plaats het linker en rechter handrailschuim (27) in de vierkante buizen van de bovenkap van de console (30). Lijn de schroefgaten uit en gebruik vervolgens de inbussleutel (84) om elke kant vast te zetten met 4 M10×35 halfronde schroeven, samen met veerringen (60) en platte ringen (59), zodat de handrails stevig aan de consoleconstructie bevestigd zijn.

Stap 3:

Afbeelding 4

a. Plaats de rechter staander (5) op het loopvlak van de loopband. Verbind vervolgens de kabel van de middenconsole (A) met de kabel van de onderste console (a). Leid de aangesloten kabels voorzichtig door het gat in de staander. Lijn de L-vormige beugel van de staander (5) uit met de vierkante buis op de basis. Zorg ervoor dat de schroefgaten overeenkomen.

b. schroef met halfronde kop (44) door een veerring (60) en een platte ring (59) en draai deze vervolgens met de inbussleutel (84) stevig vast.

c. schroef met halfronde kop (45) door een veerring (60) en een platte ring (59) en draai deze ook vast met de inbussleutel (84).

d. Herhaal dezelfde stappen om de linker stijl te installeren (4).

e. Plaats tot slot de linker stijlbekleding (25) en de rechter stijlbekleding (26) op de respectievelijke stijlen.

Stap 4:

Afbeelding 5

a. Verbind de middenlijn van de leuning (A) met de middenlijn van de console (a).

b. Steek de U-vormige beugels, die aan het schuim van de linker en rechter leuning (27) zijn bevestigd, in de overeenkomstige gaten in de linker en rechter staanders. Lijn de schroefgaten uit.

halfronde kop (52) en platte ringen (59). Steek de schroeven door de gaten in de staander en in de schroefgaten in de leuning. Draai ze stevig vast met de inbussleutel (84).

d. Plaats de veiligheidsschakelaar (35) op het bedieningspaneel.

Stap 5:

Afbeelding 6

a. Om de loopband op te vouwen, houdt u positie A vast met uw rechterhand en tilt u het loopvlak omhoog. Duw stevig totdat u een klik hoort bij punt B. Dit geeft aan dat het loopvlak goed vergrendeld is.

b. Plaats de verbindingconstructie (9) in de U-vormige beugel op het loopvlak. Lijn de gaten uit en bevestig elke zijde met een M10×25 schroef met halfronde kop.

c. Om de loopband te verplaatsen en op te bergen, gebruikt u de voorwielen (24) onder het loopvlak nadat u deze hebt ingeklapt. Hiermee kunt u de loopband zowel vooruit als achteruit verplaatsen.

Let op: Bevestig het frame aan beide zijden stevig in positie A om te voorkomen dat het tijdens transport naar voren kantelt.

d. Als de loopband wiebelt door een oneffen vloer, stel dan de verstelbare voetsteun (23) af zoals weergegeven in de afbeelding. Draai deze met de klok mee of tegen de klok in om het apparaat waterpas te zetten.

e. Om de loopband uit te klappen, houdt u positie A vast met uw rechterhand en tilt u het platform iets op. Gebruik uw voet om de vergrendeling bij punt B voorzichtig los te maken, terwijl u tegelijkertijd het hoofdframe met uw rechterhand naar beneden leidt. Laat het frame langzaam naar de grond zakken. Zorg ervoor dat er geen mensen of huisdieren in de buurt zijn om letsel te voorkomen.

Let op: Sluit de voeding pas aan nadat u alle installatiestappen hebt voltooid en hebt gecontroleerd of er niets ontbreekt. Raadpleeg de volgende paragrafen voor de bedieningsinstructies.

4. Bediening

Vorbereiding

Bent u ouder dan 45 jaar of heeft u gezondheidsproblemen, en is dit de eerste keer dat u gaat sporten? Raadpleeg dan uw arts of een gekwalificeerde professional voordat u de loopband gebruikt.

Voordat u op de loopband stapt, gaat u aan de zijkant staan en maakt u zich vertrouwd met de basisbediening, zoals het starten, stoppen en aanpassen van de snelheid. Zodra u zich op uw gemak voelt, gaat u op de antislip plastic zijrails staan en pakt u de handrail met beide handen vast. Start de loopband op een lage snelheid van 1,6 tot 3,2 km/u. Ga rechtop staan, kijk recht vooruit en stap voorzichtig met één voet op de band om de beweging te testen. Begin vervolgens te lopen op de bewegende band. Zodra u zich stabiel voelt, verhoogt u de snelheid geleidelijk naar 3-5 km/u. Houd dit tempo ongeveer 10 minuten aan en breng de machine dan langzaam tot stilstand.

Oefenhandleiding

Begin door naast de loopband te gaan staan en vertrouwd te raken met het aanpassen van de snelheid en de hellingshoek. Gebruik de loopband pas als u de bediening goed onder de knie hebt.

Begin met een wandeling van 1 kilometer in een rustig tempo en noteer de tijd die u daarvoor nodig heeft. Dit kan 15 tot 25 minuten duren. Met een snelheid van 4,8 km/u duurt 1 kilometer wandelen ongeveer 12 minuten. Zodra u dit comfortabel kunt, kunt u uw snelheid en de helling geleidelijk verhogen. Een wandeling van 30 minuten in een rustig tempo met een gematigde helling is een effectieve cardiotraining.

Let op: vooruitgang kost tijd. Deze training is ontworpen om de gezondheid op lange termijn te ondersteunen, niet om direct resultaat te behalen.

Trainingsfrequentie

Streef ernaar om 3 tot 5 keer per week te sporten, gedurende 15 tot 60 minuten per sessie. Een regelmatig trainingsschema is effectiever dan slechts af en toe sporten. Je kunt de intensiteit regelen door zowel de snelheid als de helling aan te passen.

We raden aan om te beginnen zonder helling. Wanneer je klaar bent om je training te intensiveren, is het aanpassen van de helling een uitstekende manier om je training te verbeteren.

Trainingsintensiteit

Snelle methode – Training van 15 tot 20 minuten:

Deze methode is een efficiënte manier om te trainen. Begin met een warming-up van 2 minuten op 4,8 km/u. Verhoog vervolgens je snelheid naar 5,3 km/u en 5,8 km/u en houd elke snelheid 2 minuten aan. Verhoog daarna je snelheid elke 2 minuten met 0,3 km/u totdat je ademhaling sneller wordt, maar nog steeds comfortabel is. Houd dit tempo zo lang mogelijk vol. Als je buiten adem raakt, verlaag je snelheid met 0,3 km/u. Reserveer de laatste 4 minuten voor een geleidelijke cooling-down.

Als het lastig is om je snelheid te verhogen, probeer dan de helling iets te vergroten. Zelfs een kleine helling kan de intensiteit van je training aanzienlijk verhogen.

Calorieverbrandingsmethode:

Deze aanpak is ontworpen om het calorieverbruik te optimaliseren. Begin met een warming-up van 5 minuten op een snelheid van 4-4,8 km/u. Verhoog vervolgens je snelheid elke 2 minuten met 0,3 km/u totdat je een uitdagende snelheid bereikt die je 45 minuten kunt volhouden.

Om je training te intensiveren, kun je proberen in dit tempo te trainen terwijl je naar een televisieprogramma van een uur kijkt. Verhoog je snelheid bij elke reclameonderbreking met 0,3 km/u en keer terug naar je vorige snelheid wanneer het programma verdergaat. Deze korte periodes van verhoogde intensiteit verhogen je hartslag en calorieverbranding. Reserveer de laatste 4 minuten altijd voor een cooling-down.

Aanbevolen uitrusting

Het enige wat je nodig hebt, is een paar goed passende, ondersteunende hardloopschoenen. Zorg ervoor dat de zolen schoon zijn om beschadiging van de band of het platform te voorkomen. Draag comfortabele, ademende kleding die geschikt is om in te sporten.

Opwarmingsoefeningen**Herinnering**

Ongeacht het type oefening dat je doet, is het het beste om te beginnen met wat rek- en strekoefeningen. Warme spieren zijn makkelijker te rekken, dus begin met een warming-up van 5 tot 10 minuten. Stop dan even en voer de volgende rek- en strekoefeningen uit; herhaal elke oefening 5 keer, waarbij je elk been 10 seconden of langer vasthoudt. Voor het beste resultaat kun je de oefeningen na je training nog een keer herhalen.

Rekken naar beneden : Buig je knieën lichtjes en buig langzaam voorover vanuit je taille.

Ontspan je rug en schouders en strek je zo ver mogelijk naar je tenen. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer. Afbeelding 7

Hamstringstrekking : Ga op een oefenmat zitten met één been gestrekt. Buig het andere been naar binnen, zodat de voetzool tegen de binnenkant van de dij van het gestrekte been rust. Reik met je handen naar de tenen van het gestrekte been. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan. Herhaal dit 3 keer met elk been. Afbeelding 8

Rekken van de kuit en achillespees : Ga met je gezicht naar een muur of boom staan en plaats beide handen erop. Strek één been recht naar achteren. Houd je achterste been gestrekt en je hiel op de grond terwijl je naar de muur of boom leunt. Houd de rek 10-15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer met elk been. Afbeelding 9

Quadriiceps-stretch : Plaats uw linkerhand op een muur of tafel voor evenwicht. Reik met uw rechterhand achter u en pak uw rechterenkel vast. Trek uw hiel voorzichtig naar uw billen totdat u de stretch aan de voorkant van uw dij voelt. Houd dit 10-15 seconden vast en ontspan. Herhaal dit 3 keer met elk been. Afbeelding 10

Rekken van de sartoriuspier (binnenkant dijbeen): Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en de knieën naar buiten gericht. Pak uw voeten met beide handen vast en trek ze voorzichtig naar uw lies. Houd de stretch 10-15 seconden vast en ontspan vervolgens. Herhaal 3 keer. Afbeelding 11

Gebruiksaanwijzing

Console schermbeschrijving
Figuur 12

1. Tijdsvenster: Geeft de duur van de training weer.
2. Puntmatrix (16x8): Toont een staafdiagram voor het profiel van het trainingsprogramma.
3. Afstandsvenster: Toont de afgelegde afstand tijdens de training.

4. Snelheidsvenster: Toont de huidige rijsnelheid.
5. Hartslag/calorieëvenster: Toont de hartslag of het aantal verbrande calorieën. Het bijbehorende pictogram licht op om aan te geven welke parameter momenteel wordt weergegeven.
6. Kantelvenster: Geeft de huidige kantelhoek weer.

Knopfuncties

- **Knop "P" - Programmaselectie:** Navigeer door de trainingsprogramma's in de volgende volgorde: P01-P15, FAT en Handmatige modus.
- **"M"-knop - Modusselectie:** Navigeer door: Tijdsteller, Afstandsteller, Calorieteller en Handmatige modus.
- **In de standbymodus:** Hiermee kunt u de aftelmodi in de volgende volgorde selecteren: Handmatig, Tijdsaftelling, Afstandsftelling, Calorieënaftelling (herhaaldelijk).
- **In de modus voor lichaamsvetmeting:** Hiermee kunt u de parameters voor lichaamsvet in de volgende volgorde instellen: Geslacht → Leeftijd → Lengte → Gewicht.
- **SNELHEID ▲ / ▼ - Snelheidsaanpassing:** Hiermee kunt u de snelheid tijdens een training aanpassen. U kunt de instellingen ook wijzigen wanneer de loopband stilstaat.
- **SNELHEID (3, 6, 9, 12) - Sneltoetsen:** Hiermee kunt u de snelheid direct aanpassen naar 3, 6, 9 of 12 km/u.
- **HELLING ▲ / ▼ - Hellingshoek aanpassen:** Hiermee kunt u de hellingshoek tijdens een training aanpassen. U kunt de instellingen ook wijzigen wanneer u bent gestopt.
- **HELLINGSVERSTELLING (3, 6, 9, 12) - Snelkantelknoppen:** Pas de kantelhoek direct aan naar 3%, 6%, 9% of 12%.

Let op: Er klinkt een pieptoon wanneer een toets correct wordt ingedrukt. Als de toets wordt ingedrukt om de parameter buiten de limiet aan te passen, klinkt er een langdurige pieptoon. Er klinkt geen pieptoon als de toets onjuist wordt ingedrukt.

Belangrijkste functies

Bij het inschakelen lichten alle vensters op het scherm 2 seconden op en schakelt vervolgens over naar de stand-bymodus.

Snelstart (handmatige modus): Steek de veiligheidssleutel erin en druk op de startknop. Na een aftelling van 3 seconden start de loopband op de laagste snelheid.

- Gebruik de knoppen SPEED ▲ / ▼ om de snelheid aan te passen.
- Gebruik de TILT ▲ / ▼ knoppen om de kantelhoek aan te passen.
- Om de band te stoppen, drukt u op elk gewenst moment op de stopknop.

Aftelmodi : Druk op de "M"-knop om te schakelen tussen aftelmodi voor tijd, afstand en calorieën.

- Het bijbehorende venster zal een standaardwaarde weergeven en beginnen te knippen.
- Gebruik SNELHEID ▲ / ▼ (en/of HELLING ▲ / ▼) om de gewenste waarde in te stellen.
- Druk op start en de loopband begint na een aftelling van 3 seconden te draaien vanaf de laagste snelheid.
- Pas de snelheid of de kantelhoek op elk gewenst moment aan met de daarvoor bestemde knoppen.
- Wanneer de aftelling nul bereikt, zal de band geleidelijk vertragen en automatisch stoppen.
- Je kunt op elk gewenst moment op de stopknop drukken om de training te beëindigen.

Programmamodus : Druk op de "P"-knop om een van de 15 ingebouwde trainingsprogramma's (P01-P15) te selecteren.

- In het TIJD-venster wordt een vooraf ingestelde duur weergegeven en knippert het lampje. Gebruik SNELHEID ▲ / ▼ en/of HELLING ▲ / ▼ om de totale trainingstijd aan te passen. Elk programma bestaat uit 16 segmenten. De tijd per segment is gelijk aan de totale tijd ÷ 16.
- Druk op start om te beginnen. Na een aftelling van 3 seconden start de loopband met de snelheid en hellingshoek van het eerste segment. Aan het einde van elk segment past de loopband automatisch de snelheid en hellingshoek aan voor het volgende segment.
- Na het voltooiën van alle 16 segmenten zal de loopband geleidelijk vertragen en stoppen. Tijdens je training kun je de snelheid en helling handmatig aanpassen, maar deze keren bij aanvang van elk nieuw segment terug naar de geprogrammeerde waarden.
- Je kunt het programma ook op elk gewenst moment beëindigen door op de stopknop te drukken.

Hartslagmeting

Houd de metalen sensoren op beide handrails met beide handen vast. Na ongeveer 5 seconden verschijnt uw hartslag in het PULSE-venster. Voor een nauwkeurigere meting kunt u uw hartslag het beste meten terwijl u op de loopband staat en uw handen minstens 30 seconden op de sensoren houdt.

Let op: Hartslagmetingen zijn uitsluitend bedoeld als algemene indicatie voor de conditie en mogen niet voor medische doeleinden worden gebruikt.

Lichaamsvetmetingsmodus

1. Druk in de stand-bymodus op de "P"-knop. Wanneer "FAT" op het scherm verschijnt, bevindt u zich in de modus voor het meten van het lichaamsvetpercentage.
2. Druk op de "M"-knop om te schakelen tussen de volgende parametercategorieën:

- a. Geslacht (F-1)
 - b. Leeftijd (F-2)
 - c. Hoogte (F-3)
 - d. Gewicht (F-4)
3. Nadat je elke categorie hebt geselecteerd, gebruik je de knoppen SNELHEID ▲ / ▼ of HELLING ▲ / ▼ om de waarde dienovereenkomstig aan te passen.
 4. Zodra alle parameters zijn ingesteld, drukt u nogmaals op de MODE-knop. Op het display verschijnt F-5 en vervolgens ---, wat aangeeft dat de meetband klaar is voor de meting. Bevestig nu de metalen sensoren aan beide leuning. Na ongeveer 5 seconden verschijnt uw lichaamsvetpercentage op het display.

Invoerparameters – Standaardwaarden en configuratiebereik

Parameter	Standaardwaarde	Configuratiebereik	Waarnemingen
Geslacht (F-1)	0 (Man)	0 – 1	0 = Man, 1 = Vrouw
Leeftijd (F-2)	25 jaar	10 – 99 jaar	
Hoogte (F-3)	170 cm	100 – 240 cm	
Gewicht (F-4)	70 kg	20 – 160 kg	

Referentietabel voor de lichaamsvetindex (BMI)

BMI-waarde	Lichaamsconditie
< 19	Laag gewicht
19 – 26	Normaal
27 – 30	Overgewicht
> 30	Zwaarlijvig

Slaapstand

Als de loopband langer dan 10 minuten inactief blijft, schakelt het systeem alle displays uit en gaat het in de slaapstand. Druk op een willekeurige toets om het systeem te activeren.

Beveiligingstoetsfunctie

Als de beveiligingssleutel op enig moment wordt verwijderd, stopt de tape onmiddellijk en worden alle gegevens gereset naar nul.

Alle weergavevensters zullen "---" weergeven.

Alle normale handelingen en trainingen moeten worden uitgevoerd met de veiligheidssleutel stevig op zijn plaats.

Weergavebereik	Standaardhandleiding	Programma-standaard	Configuratiebereik
Snelheid	1–20 km	-----	-----
Hechting	20%	0%	-----
Tijd	0:00–99:59	30:00	30:00
Afstand	0,00 km – 99,9 km	1,00 km	-----
Calorieën	0Kcl–999Kcl	50 kcl	-----

Visualisatie van trainingsparameters en configuratiebereiken
Geïntegreerde programmaprofielen (P01-P15)

Profiel	Time	Duration per segment = total workout time = 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	6	5	4	2	2
	INCLINE	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	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	2	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	5	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	5	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	8	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	5	8	4	4	2	2	2	4	5	8	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	6	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Veiligheidsmaatregelen voor training

Voordat u met een trainingsprogramma begint, raadpleeg dan een gekwalificeerde professional. Die kan u adviseren over de meest geschikte frequentie, intensiteit en duur van de training, afgestemd op uw leeftijd en conditie.

Als u tijdens het sporten last krijgt van benauwdheid of pijn op de borst, een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid of ander ongemak, stop dan onmiddellijk en raadpleeg een arts voordat u verdergaat. Als u de loopband regelmatig gebruikt, kunt u een wandel- of jogsnelheid kiezen die voor u natuurlijk aanvoelt. Als u niet zeker bent van de juiste snelheid of weinig ervaring hebt, raadpleeg dan de volgende algemene richtlijnen:

Snelheid (km/u)	
1.0 – 3.0:	Mensen met een slechte fysieke conditie
3.0 – 4.5:	Zittende of inactieve mensen
4.5 – 6.0:	Gemiddelde wandelaars
6.0 – 7.5:	Snelle wandelaars
7.5 – 9.0:	Lichtgewicht hardlopers
9.0 – 12.0:	Gemiddelde hardlopers
12.0 – 14.5:	Ervaren hardlopers

Let op: voor voetgangers is een snelheid van 6,0 km/u of minder geschikter; voor hardlopers is een snelheid van 8,0 km/u of meer geschikter.

5. Reiniging en onderhoud

- Voordat u de loopband schoonmaakt of onderhoudswerkzaamheden uitvoert, dient u altijd de stekker uit het stopcontact te halen.
- Verwijder regelmatig stof om alle onderdelen schoon te houden.
- Zorg ervoor dat u de zichtbare delen aan beide zijden van de loopband schoonmaakt, want dit helpt voorkomen dat er vuil onder de band ophoopt.
- Zorg ervoor dat uw schoenen schoon zijn om te voorkomen dat er vreemde voorwerpen onder de loopband terechtkomen, die het loopvlak en de loopband zelf kunnen beschadigen. Reinig het oppervlak van de loopband met een vochtige doek en milde zeep.
- Zorg ervoor dat er geen water op elektrische onderdelen of onder de loopband spat.
- Reinig de motorruimte minstens één keer per jaar met een stofzuiger om stof te verwijderen en een goede werking te garanderen.

Waarschuwing: Haal altijd de stekker van de loopband uit het stopcontact voordat u deze verplaatst of de motorkap verwijdert.

Smering van de band en de loopband

Het platform van deze loopband is in de fabriek al gesmeerd. De wrijving tussen de riem en het platform heeft een aanzienlijke invloed op de prestaties en levensduur van de riem, daarom is regelmatige smering essentieel.

We raden aan om het platformoppervlak regelmatig te controleren. Als u schade of slijtage constateert, neem dan contact op met onze klantenservice.

Smeerprogramma:

- Licht gebruik (minder dan 3 uur per week): één keer per jaar smeren.
- Matig gebruik (3-5 uur per week): elke 6 maanden smeren.
- Intensief gebruik (meer dan 5 uur per week): elke 3 maanden smeren.

Onderhoudsinstructies

Om uw loopband beter te onderhouden en de levensduur ervan te verlengen, raden wij aan het apparaat na elke 2 uur continu gebruik uit te schakelen en 10 minuten te laten rusten. Als de riem te los zit, kan hij tijdens gebruik slippen. Als hij te strak zit, kan dit de motorprestaties verminderen en de slijtage van de rollen en de riem verhogen. Bij de ideale bandspanning kunt u elke kant van de band met de hand ongeveer 50-75 mm van het platform tillen.

Afstelling van de loopband en aanpassing van de spanning

Een correcte uitlijning en bandspanning zijn essentieel voor optimale prestaties van de loopband en de veiligheid van de gebruiker.

Uitlijning van de tape

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond en laat hem draaien met een snelheid van ongeveer 6-8 km/u.

- Als de tape naar rechts verschuift, draai dan de rechter stelschroef een halve slag met de klok mee en de linker stelschroef een halve slag tegen de klok in.
Afbeelding 12
- Als de tape naar links verschuift, draai dan de linker stelschroef een halve slag met de klok mee en de rechter stelschroef een halve slag tegen de klok in.
Afbeelding 13

6. Probleemoplossing

Foutcodes en probleemoplossing

E01: Communicatiefout

E03: Hall-sensor defect

E05: Overbelastingsbeveiliging

E12: Onderspanning

E13: Overspanning

E14: Oververhitting

E15: IPM-modulefout

Basishandleiding voor probleemoplossing

E01 – Communicatiefout: Dit duidt op een communicatiefout tussen de console en de onderste controllerprintplaat. Dit kan worden veroorzaakt door een losse of losgekoppelde communicatiekabel. Controleer alle verbindingen van de console naar de onderste controller om er zeker van te zijn dat elke pin volledig is aangesloten. Controleer de kabels

op beschadigingen en vervang ze indien nodig. Als het communicatiecircuit in de console of controller defect is, vervang dan het betreffende onderdeel.

E03 – Storing Hall-sensor: Dit betekent dat er gedurende meer dan 3 seconden geen motortoerentalsignaal is ontvangen. De meest waarschijnlijke oorzaak is een losgekoppelde of defecte sensor. Controleer of de stekker van de Hall-sensor goed is aangesloten. Sluit deze stevig aan of vervang de motor als het probleem aanhoudt.

E05 – Overbelastingsbeveiliging: Deze treedt op wanneer de stroom de veiligheidslimiet van het systeem overschrijdt, vaak als gevolg van overbelasting, een mechanische blokkering of een te hoge weerstand waardoor de motor niet kan draaien. Start de machine opnieuw op nadat u hebt gecontroleerd op obstakels. Als er een brandlucht of een abnormaal geluid uit de motor komt, kan de motor of de besturingseenheid beschadigd zijn en moeten deze worden vervangen. Controleer ook of de voeding voldoet aan de vereiste spanningspecificaties.

E12 – Onderspanning : Veroorzaakt door een te lage ingangsspanning of een storing in het spanningsdetectiecircuit. Koppel de stroomtoevoer los en controleer de spanning. Nadat u hebt vastgesteld dat deze normaal is, sluit u het apparaat weer aan. Als het probleem aanhoudt, vervangt u de controller.

E13 – Overspanning: Veroorzaakt door een te hoge ingangsspanning of een storing in het spanningsdetectiesysteem. Schakel de stroom uit, controleer of de ingangsspanning binnen de specificaties ligt en schakel het apparaat vervolgens weer in. Als de fout blijft aanhouden, moet de controller mogelijk worden vervangen.

E14 – Oververhittingsbeveiliging: Deze foutmelding wordt veroorzaakt door slechte warmteafvoer als gevolg van een defecte ventilator of stofophoping. Schakel de stroom uit, controleer de ventilator en verwijder eventueel intern stof. Als de oververhitting na het opnieuw opstarten aanhoudt, vervang dan de controller.

E15 – IPM-modulefout: Dit duidt op een storing in de intelligente vermogensmodule van het motormanagementsysteem. Schakel de stroom twee minuten uit en start de motor vervolgens opnieuw. Als de fout blijft aanhouden, moet de module worden vervangen.

7. Technische specificaties

Product: Drumfit flow ARION

Productreferentie: EU01_123836

Spanning: 220-240 V~

Frequentie: 50/60 Hz

Vermogen: 2237 W

Maximaal gebruikersgewicht: 130 kg

Snelheid : 1-20 km/u

Loopoppervlak : 52 × 140 cm

Afmetingen : 1821 mm x 858 mm x 1492 mm
 Gewicht: 78 kg
 HC-klasse

Technische specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd om de productkwaliteit te verbeteren.
 Gemaakt in China | Ontworpen in Spanje

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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. Ostona drążka prawa i lewa
3. Zespół poręczy
4. Blokada bezpieczeństwa
5. Zespół ekranu
6. Moduł konsoli
7. Moduł platformy do biegania
8. Butelka oleju silikonowego
9. Śruba z łbem półokrągłym sześciokątnym M1015
10. Śruba z łbem półokrągłym sześciokątnym M1025
11. Śruba z łbem półokrągłym sześciokątnym M1035
12. Śruba z łbem półokrągłym sześciokątnym M1040
13. Śruba z łbem półokrągłym sześciokątnym M1065
14. Lewy uchwyt na kubek
15. Prawy uchwyt na kubek
16. Przewód zasilania
17. Podkładka płaska M10
18. Podkładka sprężysta M10
19. Klucz krzyżowy
20. Śruby samogwintujące z łbem stożkowym ST4.212
21. Klucz imbusowy S5
22. Klucz imbusowy S6
23. Zespół połączenia sprężyny gazowej

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

- Ta instrukcja obsługi
- Nie usuwaj numeru seryjnego produktu, aby można było zidentyfikować urządzenie w przypadku wymagania pomocy technicznej.

3. Montaż produktu

Krok 1:

Rys. 2

a. Podłącz linię wyjściową konsoli (A) do górnej linii konsoli (a).

Uwaga! Po podłączeniu wszystkich przewodów należy podłączyć przewody do górnej pokrywy konsoli, aby uniknąć uciskania przewodów podczas instalacji.

b. Za pomocą klucza krzyżowego (85) dokręć 8 śrub samogwintujących z łbem stożkowym ST4.2X12 (64) i zamocuj ekran (33) do górnej pokrywy konsoli (30).

c. Wyjmij lewy uchwyt na kubek (28) i popchnij kłamrę (G) w uchwycie na kubek w kierunku otworu na kłamrę (g) w pokrywie konsoli. Następnie za pomocą klucza krzyżowego (85) przymocuj lewy uchwyt na kubek (28) do górnej pokrywy konsoli (30) za pomocą 4 wkrętów samogwintujących z łbem stożkowym ST4.2X12 (64) i dokręć.

d. Wyjmij prawy uchwyt na kubek (29) i popchnij kłamrę (G) w uchwycie na kubek w kierunku otworu na kłamrę (g) w pokrywie konsoli. Następnie za pomocą klucza krzyżowego (85) przymocuj prawy uchwyt na kubek (29) do górnej pokrywy konsoli (30) za pomocą 4 wkrętów samogwintujących z łbem stożkowym ST4.2X12 (64) i dokręć.

Krok 2:

Rys. 3

a. Połącz górną linię konsoli (A) z linią środkową poręczy (a).

b. Podłącz środkowy przewód czujnika tętna (B) do dolnego przewodu czujnika tętna (b).

c. Podłącz środkową linię rytmu serca (E) do dolnej linii oświetlenia (e).

Uwaga! Po podłączeniu wszystkich przewodów należy je ostrożnie przeprowadzić przez rury poręczy lewej i prawej, aby zapobiec ich przygnieceniu podczas montażu.

d. Wsuń piankę poręczy lewej i prawej (27) w kwadratowe rury górnej pokrywy konsoli (30). Wyrównaj otwory na śruby, a następnie za pomocą klucza imbusowego (84) zamocuj każdą stronę za pomocą 4 śrub z łbem półokrągłym M10x35 wraz z podkładkami sprężystymi (60) i płaskimi (59), mocując poręcze do zespołu konsoli.

Krok 3:

Rys. 4

a. Umieść zespół prawego drążka (5) na platformie bieźni. Następnie podłącz środkową linię konsoli (A) do dolnej linii konsoli (a). Ostrożnie przeciągnij podłączone przewody przez otwór w drążku. Wyrównaj wspornik w kształcie L zespołu drążka (5) z kwadratową rurą w podstawie. Zrównaj ze sobą otwory na śruby.

b. Wkręć śrubę z łbem półokrągłym M10×40 (44) przez podkładkę sprężystą (60) i podkładkę płaską (59), a następnie dokręć ją kluczem imbusowym (84).

c. Wkręć śrubę z łbem półokrągłym M10×65 (45) przez podkładkę sprężystą (60) i podkładkę płaską (59) i dokręć ją również za pomocą klucza imbusowego (84).

d. Powtórz te same czynności, aby zamontować lewy drążek (4).

e. Na koniec zamontuj pokrywę lewego drążka (25) i pokrywę prawego drążka (26) na odpowiednich drążkach.

Krok 4:

Rys. 5

a. Połącz linię środkową poręczy (A) z linią środkową konsoli (a).

b. Włóż wsporniki w kształcie litery U, które są połączone z pianką lewej i prawej poręczy (27), do odpowiednich otworów w lewym i prawym drążku. Wyrównaj ze sobą otwory na śruby.

c. Po każdej stronie użyj trzech śrub z łbem półokrągłym sześciokątnym M10×15 (52) z podkładkami płaskimi (59). Przetóż śruby przez otwory w drążku i otwory gwintowane w poręczach. Użyj klucza imbusowego (84), aby je bezpiecznie dokręcić.

d. Ustaw przełącznik blokady bezpieczeństwa (35) na panelu sterowania.

Krok 5:

Rys. 6

a. Aby złożyć bieźnię, przytrzymaj prawą ręką pozycję A i unieś platformę do góry. Naciśnij mocno, aż usłyszysz kliknięcie w punkcie B, wskazując, że platforma jest bezpiecznie zablokowana.

b. Włóż zespół łączy (9) do wspornika w kształcie U na platformie bieźni. Wyrównaj otwory i zabezpiecz każdą stronę za pomocą śruby z łbem półokrągłym M10×25.

c. Do przemieszczania i przechowywania bieźni służą przednie kółka (24) znajdujące się pod platformą po jej złożeniu. Umożliwiają one ruch do przodu i do tyłu.

Uwaga: Mocno przytrzymaj po obu stronach w pozycji A, aby zapobiec przechyleniu się ramy do przodu podczas transportu.

d. Jeśli bieźnia chwieje się z powodu nierównej podłogi, wyreguluj regulowaną podkładkę nóżki (23) zgodnie z ilustracją. Obróć w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara lub przeciwnie, aby wypoziomować urządzenie.

e. Aby rozłożyć bieźnię, przytrzymaj prawą ręką pozycję A i lekko unieś platformę. Stopą delikatnie zwolnij blokadę w punkcie B, jednocześnie kierując prawą ręką główną ramę w dół. Pozwól ramie powoli opaść na podłogę. Upewnij się, że ludzie i zwierzęta domowe znajdują się poza obszarem pracy, aby uniknąć obrażeń.

Uwaga: Podłącz do zasilania dopiero po wykonaniu wszystkich czynności instalacyjnych i upewnieniu się, że niczego nie brakuje. Poniższe sekcje opisują instrukcje obsługi.

4. Działanie

Przygotowanie

Jeśli masz ponad 45 lat lub masz jakiegokolwiek obawy dotyczące zdrowia i po raz pierwszy wykonujesz ćwiczenia fizyczne, przed użyciem bieźni skonsultuj się z lekarzem lub wykwalifikowanym specjalistą.

Przed wejściem na bieźnię stań obok niej i zapoznaj się z podstawowymi elementami sterującymi, takimi jak uruchamianie, zatrzymywanie i regulacja prędkości. Gdy poczujesz się komfortowo, stań na bocznych, antypoślizgowych szynach z tworzywa sztucznego i chwyć poręcz oboma rękami. Bieźnię należy uruchamiać przy niskiej prędkości między 1,6 a 3,2 km/h. Stań prosto, patrz przed siebie i delikatnie wejdź na taśmę jedną nogą, aby przetestować ruch. Następnie zacznij chodzić po ruchomej taśmie. Gdy poczujesz się pewnie, stopniowo zwiększaj prędkość do 3-5 km/h. Utrzymuj to tempo przez około 10 minut, a następnie powoli zatrzymaj maszynę.

Przewodnik po ćwiczeniach

Zacznij od stanięcia obok bieźni i zapoznania się z regulacją prędkości i nachylenia. Używaj taśmy tylko wtedy, gdy czujesz się komfortowo z elementami sterującymi.

Rozpocznij marsz w statym tempie przez 1 kilometr i zapisz czas, jaki Ci to zajęło. Może to zająć od 15 do 25 minut. Przy prędkości 4,8 km/h przejście 1 km zajmuje około 12 minut. Gdy już będziesz w stanie wygodnie to robić, możesz stopniowo zwiększać prędkość i nachylenie. 30 minut marszu w umiarkowanym tempie i pod górę zapewnia skuteczny trening cardio.

Pamiętaj: postęp wymaga czasu. Ten trening ma na celu wspieranie długoterminowego zdrowia, a nie osiąganie natychmiastowych rezultatów.

Częstotliwość treningów

Staraj się ćwiczyć od 3 do 5 razy w tygodniu, poświęcając od 15 do 60 minut na sesję. Bardziej efektywne jest ustanowienie regularnego harmonogramu ćwiczeń niż ćwiczenie tylko od czasu do czasu. Możesz kontrolować intensywność, dostosowując zarówno prędkość, jak i nachylenie.

Zalecamy rozpoczęcie treningu bez nachylenia. Kiedy poczujesz gotowość do intensyfikacji ćwiczeń, regulacja nachylenia jest doskonałym sposobem na poprawę efektywności treningu.

Intensywność treningu

Szybka metoda - trening trwający od 15 do 20 minut:

Metoda ta jest skutecznym sposobem na ćwiczenie. Rozpocznij od 2-minutowej rozgrzewki przy prędkości 4,8 km/h. Następnie zwiększ prędkość do 5,3 km/h i 5,8 km/h, utrzymując każdą prędkość przez 2 minuty. Następnie zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż oddech będzie szybszy, ale nadal komfortowy. Utrzymuj to tempo tak długo, jak możesz. W przypadku zadyszki należy zmniejszyć prędkość o 0,3 km/h. Poświęć ostatnie 4 minuty na stopniowe wyciszenie.

Jeśli zwiększenie prędkości jest trudne, spróbuj nieznacznie zwiększyć nachylenie. Nawet niewielkie nachylenie może znacznie zwiększyć intensywność treningu.

Metoda spalania kalorii:

Podejście to ma na celu optymalizację zużycia kalorii. Rozpocznij od 5-minutowej rozgrzewki przy prędkości 4-4,8 km/h. Następnie zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż osiągniesz prędkość będącą wyzwaniem, ale którą będziesz w stanie utrzymać przez 45 minut.

Aby zintensyfikować trening, spróbuj ćwiczyć w tym tempie podczas oglądania godzinnego programu telewizyjnego. Za każdym razem, gdy pojawi się reklama, zwiększ prędkość o 0,3 km/h, a następnie powróć do poprzedniej prędkości, gdy program będzie kontynuowany. Te krótkie okresy zwiększonej intensywności podniosą tętno i spalanie kalorii. Zawsze poświęcaj ostatnie 4 minuty na stopniowe wyciszenie.

Zalecany ekwipunek

Potrzebujesz tylko dobrze dopasowanych i zapewniających stabilność butów sportowych. Upewnij się, że podeszwy są czyste, aby uniknąć uszkodzenia taśmy lub platformy biegowej. Należy nosić wygodną, oddychającą odzież odpowiednią do ćwiczeń.

**Ćwiczenia rozgrzewające
Przypomnienie**

Bez względu na rodzaj wykonywanych ćwiczeń, najlepiej zacząć od ćwiczeń rozciągających. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc zacznij od 5-10 minutowej rozgrzewki. Następnie zatrzymaj się i wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające; powtórz każde

ćwiczenie 5 razy, utrzymując każdą nogę w pozycji przez co najmniej 10 sekund. Aby uzyskać najlepsze wyniki, powtórz rozciąganie po treningu.

Rozciąganie w dół: Z lekko ugiętymi kolanami, powoli pochyl się do przodu w pasie. Rozluźnij plecy i ramiona i rozciągnij się w kierunku palców stóp tak bardzo, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy. Rys. 7

Rozciąganie mięśni tylnej części uda: Usiądź na macie do ćwiczeń z jedną nogą wyprostowaną. Zegnij drugą nogę do wewnątrz, tak aby podeszwa stopy przylegała do wewnętrznej strony uda wyciągniętej nogi. Wyciągnij ręce do przodu w kierunku palców wyciągniętej nogi. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy z każdą nogą. Rys. 8

Rozciąganie łydek i ścięgna Achillesa: Stań przed ścianą lub drzewem, opierając się o nie obiema rękami. Wyciągnij jedną nogę do tyłu. Trzymaj tylną nogę prosto, a piętę na ziemi, pochylając się w kierunku ściany lub drzewa. Utrzymaj rozciąganie przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy z każdą nogą. Rys. 9

Rozciąganie mięśnia czworogłowego: Potóż lewą ręką na ścianie lub stole, aby utrzymać równowagę. Prawą ręką sięgnij do tytu i chwyć prawą kostkę, delikatnie zbliżając piętę do pośladków, aż poczujesz rozciąganie w przedniej części uda. Utrzymaj pozycję przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy z każdą nogą. Rys. 10

Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrzna część uda): Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przytrzymaj stopy obiema rękami i delikatnie pociągnij w kierunku pachwiny. Utrzymaj rozciąganie przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy. Rys. 11

Instrukcje działania

Opis ekranu konsoli

Rysunek 12

1. Okno czasu: Wyświetla czas trwania treningu.
2. Matryca punktowa (16x8): Wyświetla wykres słupkowy profilu programu treningowego.
3. Okno odległości: Pokazuje dystans przebyty podczas treningu.
4. Okno prędkości: Pokazuje aktualną prędkość biegu.
5. Okno częstotliwości pracy serca / kalorii: Wyświetla częstotliwość pracy serca lub spalone kalorie. Odpowiednia ikona zaświeci się, wskazując aktualnie wyświetlany parametr.
6. Okno nachylenia: Wyświetla bieżący poziom nachylenia.

Funkcje przycisków

- **Przycisk „P” - wybór programu:** Przeglądaj programy treningowe w następującej kolejności: P01-P15, FAT i tryb ręczny.
- **Przycisk „M” - wybór trybu:** Poruszanie się według: Odliczanie czasu, Odliczanie

dystansu, Odliczanie kalorii i Tryb ręczny.

- **W trybie czuwania:** Służy do wybierania trybów odliczania w następującej kolejności: Ręczny, Odliczanie czasu, Odliczanie dystansu, Odliczanie kalorii (powtarzane w pętli).
- **W trybie pomiaru tkanki tłuszczowej:** Służy do ustalania parametrów tkanki tłuszczowej w następującej kolejności: Płeć → Wiek → Wzrost → Waga.
- **PRĘDKOŚĆ ▲ / ▼ - Regulacja prędkości:** Regulacja prędkości podczas treningu. Można go również użyć do zmiany ustawień, gdy taśma jest zatrzymana.
- **PRĘDKOŚĆ (3, 6, 9, 12) - przyciski dużej prędkości:** Natychmiast dostosowuje prędkość do 3, 6, 9 lub 12 km/h.
- **NACHYLENIE ▲ / ▼ - regulacja nachylenia:** Dostosowuje poziom nachylenia podczas treningu. Można go również używać do modyfikowania ustawień, gdy jest zatrzymany.
- **NACHYLENIE (3, 6, 9, 12) - przyciski szybkiego nachylenia:** Natychmiast dostosowuje poziom nachylenia do 3%, 6%, 9% lub 12%.

Uwaga: Po prawidłowym naciśnięciu dowolnego przycisku rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Jeśli przycisk zostanie naciśnięty w celu ustawienia parametru poza limitem, rozlegnie się długi sygnał dźwiękowy. Nie będzie sygnału dźwiękowego, gdy przycisk zostanie naciśnięty nieprawidłowo.

Główne funkcje

Po włączeniu wszystkie okna ekranu będą podświetlone przez 2 sekundy, a następnie przejdą w tryb czuwania.

Szybki start (tryb ręczny): Włóż klucz zabezpieczający i naciśnij przycisk uruchamiania. Po 3-sekundowym odliczaniu taśma zacznie się ruszać z minimalną prędkością.

- Użyj przycisków PRĘDKOŚĆ ▲ / ▼, aby ustawić prędkość.
- Użyj przycisków NACHYLENIE ▲ / ▼, aby dostosować poziom pochylenia.
- Aby zatrzymać taśmę, naciśnij przycisk zatrzymania w dowolnym momencie.

Tryby odliczania: Naciśnij przycisk „M”, aby przełączać między odliczaniem czasu, dystansu i kalorii.

- Odpowiednie okno wyświetli wartość domyślną i zacznie migać.
- Użyj PRĘDKOŚĆ ▲ / ▼ (i/lub NACHYLENIE ▲ / ▼), aby ustawić żadaną wartość.
- Naciśnij start, a taśma zacznie poruszać się z minimalną prędkością po 3-sekundowym odliczaniu.
- W dowolnym momencie można regulować prędkość lub nachylenie za pomocą odpowiednich przycisków.
- Gdy odliczanie osiągnie zero, taśma stopniowo zwolni i zatrzyma się automatycznie.
- Można także nacisnąć przycisk zatrzymania w dowolnym momencie, aby zakończyć trening.

Tryb programu: Naciśnij przycisk „P”, aby wybrać jeden z 15 programów treningowych (P01-P15).

- Okno CZAS wyświetli domyślny czas trwania i zacznie migać. Użyj PRĘDKOŚĆ ▲ / ▼ i/lub NACHYLENIE ▲ / ▼, aby dostosować całkowity czas treningu. Każdy program składa się z 16 segmentów. Czas na segment jest równy całkowitemu czasowi ÷ 16.
- Naciśnij start, aby rozpocząć. Po odliczeniu 3 sekund taśma rozpocznie pracę z prędkością i nachyleniem pierwszego segmentu. Po zakończeniu każdego segmentu bieżnia automatycznie dostosuje prędkość i nachylenie dla następnego segmentu.
- Po ukończeniu 16 segmentów bieżnia stopniowo zwalnia i zatrzymuje się. Podczas treningu można ręcznie dostosować prędkość i nachylenie, ale na początku każdego nowego segmentu nastąpi powrót do zaprogramowanych wartości.
- Można także nacisnąć przycisk zatrzymania w dowolnym momencie, aby zakończyć program.

Pomiar tętna

Przytrzymaj metalowe czujniki na obu poręczach obiema rękami. Po około 5 sekundach w oknie PULSE wyświetlona zostanie częstotliwość pracy serca. Aby uzyskać najdokładniejszy odczyt, należy mierzyć tętno stojąc na bieżni i trzymając ręce na czujnikach przez co najmniej 30 sekund.

Uwaga: Odczyty tętna są przeznaczone wyłącznie do ogólnych celów fitness i nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych.

Tryb pomiaru tkanki tłuszczowej

1. W trybie czuwania naciśnij przycisk „P”. Gdy na wyświetlaczu pojawi się komunikat „FAT”, oznacza to, że włączony został tryb pomiaru tkanki tłuszczowej.
2. Naciśnij przycisk „M”, aby przełączać między następującymi kategoriami parametrów:
 - a. Płeć (F-1)
 - b. Wiek (F-2)
 - c. Wzrost (F-3)
 - d. Waga (F-4)
3. Po wybraniu każdej kategorii użyj przycisków PRĘDKOŚĆ ▲ / ▼ lub NACHYLENIE ▲ / ▼, aby odpowiednio dostosować wartość.
4. Po ustawieniu wszystkich parametrów ponownie naciśnij przycisk TRYB. Na wyświetlaczu pojawi się F-5, a następnie ---, wskazując, że bieżnia jest gotowa do pomiaru. W tym momencie złap za metalowe czujniki na obu poręczach. Po około 5 sekundach na ekranie pojawi się wskaźnik tkanki tłuszczowej.

Parametry wejściowe – wartości domyślne i zakres konfiguracji

Parametr	Wartość domyślna	Zakres ustawień:	Ważne
Płeć (F-1)	0 (Mężczyzna)	0 – 1	0 = Mężczyzna, 1 = Kobieta
Wiek (F-2)	25 lat	10 – 99 lat	
Wzrost (F-3)	170 cm	100 – 240 cm	
Waga (F-4)	70 kg	20 – 160 kg	

Tabela referencyjna wskaźnika masy ciała (BMI)

Wartość BMI	Kondycja fizyczna
<19	Niska waga
19 – 26	Normalna
27 – 30	Nadwaga
> 30	Otyłość

Stan wstrzymania

Jeśli bieżnia pozostaje nieaktywna przez ponad 10 minut i wstrzymana, system wyłączy wszystkie ekrany i przejdzie w tryb uśpienia. Naciśnij dowolny przycisk, aby aktywować system.

Funkcja klucza bezpieczeństwa

Jeśli klucz bezpieczeństwa zostanie wyjęty w dowolnym momencie, bieżnia natychmiast się zatrzyma, a wszystkie dane zostaną wyzerowane.

Wszystkie okna wyświetlacza pokażą „---”.

Wszystkie normalne czynności i treningi należy wykonywać przy prawidłowo włożonym kluczu bezpieczeństwa.

Zakres wyświetlania	Domyślnie Ręczny	Domyślnie Program	Zakres ustawień
Predkość	1 - 20 km	-----	-----
Nachylenie	20%	0%	-----
Czas	0:00 - 99:59	30:00	30:00
Dystans	0,00 km - 99,9 km	1,00 km	-----
Kalorie	0 Kcl - 999 Kcl	50 Kcl	-----

Wyświetlanie parametrów treningowych i zakresów ustawień

Profile programów (P01-P15)

Program	Time	Duration per segment = total workout time = 15															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	5	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	5	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	8	9	9	0	1	1	1	8	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	5	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	5	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	3	0	0	2	3	5	7	3	6	3	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
P16	SPEED	2	4	6	8	5	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	5	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Środki bezpieczeństwa podczas treningu

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą. Pomoże zalecić odpowiednią częstotliwość, intensywność i czas trwania ćwiczeń dostosowane do wieku i kondycji fizycznej.

W przypadku wystąpienia ucisku lub bólu w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, duszności, zawrotów głowy lub jakiegokolwiek innego dyskomfortu podczas ćwiczeń, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i zasięgnąć porady specjalisty przed ich kontynuowaniem. Jeśli regularnie korzystasz z bieżni, możesz wybrać prędkość chodzenia lub biegania, która jest dla Ciebie naturalna. Jeśli nie masz pewności co do odpowiedniej prędkości lub brakuje Ci doświadczenia, zapoznaj się z poniższymi ogólnymi wskazówkami:

Prędkość (km/h)	
1,0 - 3,0:	Osoby o słabej kondycji fizycznej
3,0 - 4,5:	Osoby prowadzące siedzący tryb życia lub nieaktywne fizycznie
4,5 - 6,0:	Przeciętni spacerowicze
6,0 - 7,5:	Szybcy spacerowicze
7,5 - 9,0:	Początkujący biegacze
9,0 - 12,0:	Średniozaawansowani biegacze
12,0 - 14,5:	Doświadczeni biegacze

Uwaga: Dla pieszych bardziej odpowiednia jest prędkość mniejsza lub równa 6,0 km/h; dla biegaczy bardziej odpowiednia jest prędkość większa lub równa 8,0 km/h.

5. Czyszczenie i konserwacja

- Przed czyszczeniem lub konserwacją należy zawsze odłączyć bieżnię od zasilania.
- Regularnie usuwaj kurz, aby wszystkie elementy były czyste.
- Pamiętaj, aby wyczyścić odstosowane obszary po obu stronach bieżni, ponieważ pomaga to zapobiegać gromadzeniu się zanieczyszczeń pod taśmą.
- Upewnij się, że Twoje buty są czyste, aby uniknąć przedostawania się ciał obcych pod taśmę, co może spowodować uszkodzenie platformy biegowej i samej taśmy. Wyczyść powierzchnię taśmy wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem.
- Uważaj, aby woda nie dostała się na żadne elementy elektryczne ani pod taśmę.
- Przynajmniej raz w roku należy wyczyścić komorę silnika za pomocą odkurzacza, aby usunąć kurz i zapewnić prawidłowe działanie.

Ostrzeżenie: Przed przeniesieniem lub zdjęciem pokrywy silnika należy zawsze odłączyć bieżnię od zasilania.

Smarowanie taśmy i bieżni

Platforma tej bieżni została wstępnie nasmarowana w fabryce.

Tarcie między taśmą a platformą ma znaczący wpływ na wydajność i żywotność bieżni, dlatego regularne smarowanie jest niezbędne.

Zalecamy regularne sprawdzanie powierzchni platformy. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek uszkodzenia lub zużycie, skontaktuj się z naszym centrum obsługi klienta.

Program smarowania:

- Rzadkie użytkowanie (mniej niż 3 godziny/tydzień): Smarowanie raz w roku
- Umiarkowane użytkowanie (3-5 godzin/tydzień): Smarować co 6 miesięcy
- Intensywne użytkowanie (ponad 5 godzin/tydzień): Smarować co 3 miesiące

Instrukcja konserwacji

Aby lepiej dbać o bieżnię i przedłużyć jej żywotność, zalecamy wyłączenie urządzenia i pozostawienie go w stanie spoczynku na 10 minut po każdym 2 godzinach ciągłej pracy. Jeśli taśma jest zbyt luźna, może się przesuwać podczas użytkowania. Jeśli jest zbyt napięta, może to zmniejszyć wydajność silnika i zwiększyć zużycie rolek i taśmy. Idealne napięcie taśmy pozwala na ręczne uniesienie każdej strony taśmy około 50-75 mm nad platformą.

Wyrównanie i regulacja napięcia taśmy

Prawidłowe wyrównanie i napięcie taśmy są niezbędne dla optymalnej wydajności bieżni i bezpieczeństwa użytkownika.

Wyrównanie taśmy

Ustaw bieżnię na równej powierzchni i uruchom ją z prędkością około 6-8 km/h.

- Jeśli taśma przesuwa się w prawo, należy obrócić prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Rys. 12
- Jeśli taśma przesuwa się w lewo, należy obrócić lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Rys. 13

6. Rozwiązywanie problemów

Kody błędów i rozwiązywanie problemów

E01: Błąd połączenia

E03: Awaria czujnika Halla

E05: Ochrona przed przeciążeniem

E12: Niskie napięcie

E13: Nadmierne napięcie

E14: Przegrzanie

E15: Awaria modułu IPM

Podstawowy przewodnik rozwiązywania problemów

E01 - błąd komunikacji: Wskazuje to na błąd komunikacji między konsolą a dolną płytą sterowania. Przyczyną może być poluzowany lub odłączony przewód komunikacyjny. Sprawdź wszystkie połączenia od konsoli do dolnego kontrolera, aby upewnić się, że wszystkie piny są całkowicie włożone. Sprawdź przewody pod kątem uszkodzeń i w razie potrzeby wymień je. Jeśli obwód komunikacyjny konsoli lub kontrolera jest uszkodzony, należy wymienić uszkodzoną część.

E03 - błąd czujnika Halla: Oznacza to, że przez ponad 3 sekundy nie odebrano żadnego sygnału prędkości obrotowej silnika. Prawdopodobną przyczyną jest odłączony lub uszkodzony czujnik. Sprawdź, czy wtyczka czujnika Halla jest prawidłowo podłączona. Jeśli problem nadal występuje, podłącz go ponownie lub wymień silnik.

E05 - ochrona przed przeciążeniem: Występuje, gdy prąd przekracza limit bezpieczeństwa systemu, często z powodu przeciążenia, blokady mechanicznej lub nadmiernego oporu uniemożliwiającego obrót silnika. Po sprawdzeniu, czy nie ma żadnych zatorów, uruchom ponownie urządzenie. Jeśli wyczuwalny jest zapach spalenizny lub słychać nietypowy dźwięk silnika, silnik lub sterownik mogą być uszkodzone i należy je wymienić. Sprawdź również, czy zasilacz spełnia wymagane specyfikacje napięcia.

E12 - zbyt niskie napięcie: Spowodowane niskim napięciem wejściowym lub usterką w obwodzie wykrywania napięcia. Odtłącz zasilanie i sprawdź napięcie. Po potwierdzeniu, że jest to normalne, włącz ponownie urządzenie. Jeśli problem nadal występuje, wymień sterownik.

E13 - nadmierne napięcie: Spowodowane zbyt wysokim napięciem wejściowym lub nieprawidłowym działaniem systemu wykrywania napięcia. Odtłącz zasilanie, sprawdź, czy napięcie wejściowe jest zgodne ze specyfikacją, a następnie ponownie włącz urządzenie. Jeśli błąd nie ustąpi, konieczna może być wymiana kontrolera.

E14 - ochrona przed przegrzaniem: Wynika ze słabego odprowadzania ciepła z powodu wadliwego wentylatora lub nagromadzenia kurzu. Wyłącz zasilanie, sprawdź wentylator i usuń wszelki kurz wewnątrz urządzenia. Jeśli przegrzanie nie ustąpi po ponownym uruchomieniu, należy wymienić kontroler.

E15 - błąd modułu IPM: Wskazuje usterkę w inteligentnym module zasilania układu sterowania silnika. Wyłącz zasilanie na dwie minuty, a następnie uruchom je ponownie. Jeśli błąd nie zostanie usunięty, należy wymienić kontroler.

7. Dane techniczne

Produkt: Drumfit Flow ARION

Referencja produktu: EU01_123836

Napięcie: 220-240 V~

Częstotliwość: 50/60 Hz

Moc: 2237 W

Waga maksymalna użytkownika: 130 kg

Prędkość: 1-20 km/h

Powierzchnia biegowa: 52 × 140 cm

Wymiary: 1821 mm x 858 mm x 1492 mm

Waga: 78 kg

Klasa HC

Specyfikacje techniczne mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia w celu poprawy jakości produktu.

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych



Ten symbol oznacza, że zgodnie z obowiązującymi przepisami produkt i/lub baterię/akumulator należy utylizować oddzielnie od odpadów domowych. Gdy produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy wyjąć baterie/akumulatory i zanieść je 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/akumulatorów, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami. Informacje na temat krajowych programów recyklingu opakowań i ich oznakowania można znaleźć na naszej stronie internetowej. Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

9. 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.

10. 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 jakichkolwiek środków (elektronicznych, mechanicznych, fotokopii, nagrywania lub podobnych) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

11. 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. Levý a pravý svislý
2. Kryt levého a pravého sloupku
3. Montáž madla
4. Bezpečnostní zámek
5. Sestava obrazovky
6. Sestava konzole
7. Montáž závodní platformy
8. Silikonová láhev s olejem
9. Šroub s půlkulatou hlavou M1015
10. Šroub s půlkulatou hlavou M1025
11. Šroub s půlkulatou hlavou M1035
12. Šroub s půlkulatou hlavou M1040
13. Šroub s půlkulatou hlavou M1065
14. Levý držák na nápoje
15. Pravý držák na nápoje
16. Napájecí kabel
17. Plochá podložka M10
18. Pružná podložka M10
19. Křížový klíč
20. Samořezné šrouby se zapuštěnou hlavou ST4.212
21. Imbusový klíč S5
22. Imbusový klíč S6
23. Sestava připojení plynové pružiny

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 poškozené, okamžitě kontaktujte oficiální technickou podporu společnosti Cecotec.

Obsah krabice:

- Produkt
- Tento návod k obsluze

- Neodstraňujte sériové číslo z produktu, abyste zachovali řádnou sledovatelnost vašeho zařízení v případě, že byste požádali o pomoc.

3. Montáž produktu

Krok 1:

Obr. 2

a. Připojte výstupní kabel konzole (A) k hornímu kabelu konzole (a).
Pozor! Po připojení všech kabelů zapojte připojené kabely do horního krytu konzole, abyste během instalace nestlačili kabely.

b. Pomocí křížového klíče (85) utáhněte 8 samořezných šroubů se zapuštěnou hlavou ST4.2X12 (64) a připevněte displej (33) k hornímu krytu konzoly (30).

c. Vytáhněte levý držák nápojů (28) a zatlačte přezku (G) na držáku nápojů do otvoru pro přezku (g) na krytu konzoly. Poté pomocí křížového klíče (85) připevněte levý držák nápojů (28) k hornímu krytu konzoly (30) pomocí 4 samořezných šroubů se zapuštěnou hlavou ST4.2X12 (64) a utáhněte jej.

d. Vytáhněte pravý držák nápojů (29) a zatlačte přezku (G) na držáku nápojů do otvoru pro přezku (g) na krytu konzoly. Poté pomocí křížového klíče (85) připevněte pravý držák nápojů (29) k hornímu krytu konzoly (30) pomocí 4 samořezných šroubů se zapuštěnou hlavou ST4.2X12 (64) a utáhněte.

Krok 2:

Obr. 3

a. Spojte horní linii konzoly (A) se střední linií madla (a).

b. Připojte prostřední kabel senzoru pulsu (B) ke spodnímu kabelu senzoru pulsu (b).

c. Spojte střední čáru tepové frekvence (E) se spodní čárou okolního světla (e).
Pozor! Po připojení všech kabelů je opatrně vedte uvnitř levé a pravé trubky madla, aby nedošlo k jejich skřípnutí během instalace.

d. Vložte levou a pravou pěnovou výplň madla (27) do čtvercových trubek horního krytu konzoly (30). Zarovnejte otvory pro šrouby a poté pomocí imbusového klíče (84) upevněte každou stranu pomocí 4 šroubů s půlkulatou hlavou M10×35 spolu s pružnými podložkami (60) a plochými podložkami (59) a pevně tak připevněte madla k sestavě konzoly.

Krok 3:

Obr. 4

a. Umístěte pravou sestavu svislého stojánu (5) na desku běžeckého pásu. Poté připojte kabel středové konzoly (A) k kabelu spodní konzoly (a). Opatrně protáhněte připojené kabely otvorem uvnitř svislého stojánu. Zarovnejte držák ve tvaru L sestavy svislého stojánu (5) se čtvercovou trubkou na základně. Zarovnejte otvory pro šrouby.

b. s půlkulatou hlavou M10×40 (44) pružnou podložkou (60) a plochou podložkou (59) a poté jej bezpečně utáhněte imbusovým klíčem (84).

c. s půlkulatou hlavou M10×65 (45) pružnou podložkou (60) a plochou podložkou (59) a utáhněte jej také imbusovým klíčem (84).

d. Opakujte stejné kroky pro instalaci levého sloupku (4).

e. Nakonec nasadte kryt levého sloupku (25) a kryt pravého sloupku (26) na příslušné sloupky.

Krok 4:

Obr. 5

a. Spojte středovou čáru madla (A) se středovou čárou konzoly (a).

b. Vložte konzoly ve tvaru U, které jsou připevněny k pěně levého a pravého madla (27), do odpovídajících otvorů v levém a pravém sloupku. Zarovnejte otvory pro šrouby.

šrouby s půlkulatou hlavou M10×15 (52) s plochými podložkami (59). Provlékněte šrouby otvory ve svislém rámu a do závitových otvorů v madle. K jejich bezpečnému utažení použijte imbusový klíč (84).

d. Umístěte bezpečnostní pojistku (35) na ovládací panel.

Krok 5:

Obr. 6

a. Chcete-li běžecký pás složit, přidržte pravou rukou polohu A a zvedněte plošinu směrem nahoru. Pevně zatlačte, dokud neuslyšíte cvaknutí v bodě B, které signalizuje, že je plošina bezpečně zajištěna.

b. Vložte spojovací sestavu (9) do držáku ve tvaru U na běžecké plošině. Zarovnejte otvory a zajistěte obě strany pomocí šroubu s půlkulatou hlavou M10×25 .

c. Pro přemístění a uskladnění běžeckého pásu použijte přední kolečka (24) umístěná pod plošinou po jejím složení. Ta umožňují pohyb vpřed a vzad.

Poznámka: Bezpečně upevněte v poloze A na obou stranách, aby se rám během přepravy nenaklonil dopředu.

d. Pokud se běžecký pás kymácí kvůli nerovné podlaze, nastavte nastavitelnou opěrku nohou (23) podle obrázku. Otáčením ve směru nebo proti směru hodinových ručiček vyrovnejte stroj.

e. Chcete-li běžecký pás rozložit, přidržte pravou rukou pozici A a mírně zvedněte plošinu. Nohou jemně uvolněte zámek v bodě B a zároveň pravou rukou vedte hlavní rám dolů. Nechte rám pomalu klesnout na zem. Ujistěte se, že se v oblasti nenacházejí osoby ani domácí zvířata, abyste předešli zranění.

Poznámka: Napájecí zdroj připojte až po dokončení všech instalačních kroků a ověření, že nic nechybí. Pokyny k obsluze naleznete v následujících částech.

4. Provoz Příprava

Pokud je vám více než 45 let nebo máte jakékoli zdravotní problémy a cvičíte poprvé, poraďte se před použitím běžeckého pásu se svým lékařem nebo kvalifikovaným odborníkem.

Než vstoupíte na běžecký pás, postavte se stranou a seznamte se se základními ovládacími prvky, jako je spuštění, zastavení a nastavení rychlosti. Jakmile se budete cítit pohodlně, umístěte se na protiskluzové plastové boční madla a držte se madla oběma rukama. Spusťte běžecký pás nízkou rychlostí 1,6 až 3,2 km/h. Postavte se vzpřímeně, dívejte se přímo před sebe a jemně stoupněte jednou nohou na pás, abyste otestovali pohyb. Poté začněte po pohybujícím se pásu chodit. Jakmile se ucítíte stabilní, postupně zvyšujte rychlost na 3–5 km/h. Toto tempo udržujte asi 10 minut a poté stroj pomalu zastavte.

Průvodce cvičením

Začněte tím, že se postavíte vedle běžeckého pásu a seznamte se s nastavením rychlosti a sklonu. Běžecký pás používejte pouze tehdy, když se s ovládáním cítíte dobře.

Začněte chůzí stálým tempem po dobu 1 kilometru a zaznamenávejte čas, který vám to zabere. Může to trvat 15 až 25 minut. Při rychlosti 4,8 km/h trvá chůze 1 kilometr přibližně 12 minut. Jakmile to zvládnete pohodlně, můžete postupně zvyšovat rychlost a sklon. Stálá 30minutová chůze středním tempem a sklonem poskytuje efektivní kardiovaskulární trénink.

Upozornění: pokrok vyžaduje čas. Toto školení je navrženo tak, aby podpořilo dlouhodobé zdraví, nikoliv k dosažení okamžitých výsledků.

Frekvence školení

Snažte se cvičit 3 až 5krát týdně a věnujte každé lekci 15 až 60 minut. Pravidelný cvičební plán je efektivnější než cvičení jen občas. Intenzitu můžete regulovat úpravou rychlosti i sklonu.

Doporučujeme začít bez sklonu. Jakmile se budete cítit připraveni intenzivněji trénovat, úprava sklonu je skvělý způsob, jak si trénink vylepšit.

Intenzita tréninku

Rychlá metoda – 15 až 20minutové cvičení:

Tato metoda je efektivní způsob cvičení. Začněte dvouminutovým zahříváním při rychlosti 4,8 km/h. Poté zvýšte rychlost na 5,3 km/h a 5,8 km/h, přičemž každou rychlost vydržte 2 minuty. Dále zvyšujte rychlost o 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud se váš dech nezrychlí, ale stále zůstane pohodlný. Toto tempo udržujte co nejdéle. Pokud se zadýcháte, snižte rychlost o 0,3 km/h. Poslední 4 minuty si vyhraďte pro postupné ochlazování.

Pokud je pro vás zvýšení rychlosti obtížné, zkuste mírně zvýšit sklon. I malý sklon může výrazně zvýšit intenzitu vašeho tréninku.

Metoda spalování kalorií:

Tento přístup je navržen tak, aby optimalizoval výdej kalorií. Začněte 5minutovou rozcvičkou rychlostí 4–4,8 km/h. Poté zvyšujte rychlost o 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nedosáhnete náročné rychlosti, kterou dokážete udržet po dobu 45 minut.

Pro zintenzivnění tréninku zkuste cvičit tímto tempem při sledování hodinového televizního programu. Pokaždé, když běží reklama, zvýšte rychlost o 0,3 km/h a poté se po obnovení programu vraťte k předchozí rychlosti. Tyto krátké intervaly s vyšší intenzitou zvýší vaši tepovou frekvenci a spálí kalorie. Poslední 4 minuty si vždy nechte na odpočinek.

Doporučené vybavení

Vše, co potřebujete, je pár dobře padnoucích a podpůrných běžeckých bot. Ujistěte se, že mají čisté podrážky, abyste nepoškodili běžecký pás nebo platformu. Noste pohodlné a prodyšné oblečení vhodné na cvičení.

Zahřívací cvičení Připomínka

Bez ohledu na to, jaký typ cvičení děláte, je nejlepší začít s protahovacími cviky. Zahřáté svaly se protahují snadněji, proto začněte 5 až 10minutovým zahřátím. Poté se zastavte a proveďte následující protahovací cviky; každý protah opakujte 5krát a každou nohu držte 10 sekund nebo déle. Pro dosažení nejlepších výsledků protahovací cviky opakujte po tréninku.

Protahování směrem dolů : S mírně pokrčenými koleny se pomalu předkloňte od pasu.

Uvolněte záda a ramena a protáhněte se co nejvíce směrem k prstům u nohou. Vydržte 10 až 15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte 3krát. Obr. 7

Protažení hamstringů : Sedněte si na podložku s jednou nataženou nohou. Druhou nohu pokrčte dovnitř tak, aby chodidlo bylo na vnitřní straně stehna natažené nohy. Natáhněte ruce dopředu směrem k prstům natažené nohy. Vydržte 10 až 15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte 3krát s každou nohou. Obr. 8

Protažení lýtek a Achillovy šlachy : Postavte se čelem ke zdi nebo stromu a opřete se o něj oběma rukama. Natáhněte jednu nohu rovně dozadu. Zadní nohu držte rovně a patu na zemi, zatímco se nakláníte ke zdi nebo stromu. Vydržte v protažení 10–15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte 3krát s každou nohou. Obr. 9

Protažení čtyřhlavého svalu : Pro udržení rovnováhy se levou rukou opřete o zeď nebo stůl. Pravou rukou se natáhněte za sebe a uchopte pravý kotník, přičemž patu jemně přitahujte k hýždím, dokud neucítíte protažení v přední části stehna. Vydržte 10–15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte 3krát s každou nohou. Obr. 10

Sartoriusovo protažení (vnitřní strana stehna): Sedněte si s chodidly u sebe a koleny směřujícími ven. Držte chodidla oběma rukama a jemně je přitahujte k tříselům. Vydržte protažení 10–15 sekund a poté se uvolněte. Opakujte 3krát. Obr. 11

Návod k obsluze

Popis obrazovky konzole

Obrázek 12

1. Časové okno: Zobrazuje dobu trvání školení.
2. Bodová matice (16×8): Zobrazuje sloupcový graf pro profil tréninkového programu.
3. Okno vzdálenosti: Zobrazuje vzdálenost uraženou během tréninku.
4. Okno rychlosti: Zobrazuje aktuální rychlost běhu.
5. Okénko srdeční frekvence/kalorie: Zobrazuje srdeční frekvenci nebo spálené kalorie. Rozsvícení příslušné ikony indikuje, který parametr je aktuálně zobrazen.
6. Okno naklonění: Zobrazuje aktuální úroveň naklonění.

Funkce tlačítek

- **Tlačítko „P“ – Výběr programu:** Procházení tréninkových programů v následujícím pořadí: P01–P15, FAT a Manuální režim.
- **Tlačítko „M“ – Výběr režimu:** Procházení mezi: Odpočítáváním času, Odpočítáváním vzdálenosti, Odpočítáváním kalorií a Manuálním režimem.
- **V pohotovostním režimu:** Používá se k výběru režimů odpočítávání v následujícím pořadí: Ruční, Odpočítávání času, Odpočítávání vzdálenosti, Odpočítávání kalorií (opakuje se ve smyčce).
- **V režimu testování tělesného tuku:** Používá se k nastavení parametrů tělesného tuku v následujícím pořadí: Pohlaví → Věk → Výška → Hmotnost.
- **RYCHLOST ▲ / ▼ – Nastavení rychlosti:** Upravuje rychlost během tréninku. Lze jej také použít ke změně nastavení, když je běžecský pás zastaven.
- **RYCHLOST (3, 6, 9, 12) – Tlačítka pro rychlou změnu rychlosti:** Okamžitě upraví

rychlost na 3, 6, 9 nebo 12 km/h.

- **SKLON ▲ / ▼ – Nastavení sklonu:** Upravuje úroveň sklonu během tréninku. Lze jej také použít k úpravě nastavení po zastavení.
- **NÁKLON (3, 6, 9, 12) – Tlačítka pro rychlé nastavení náklonu:** Okamžitě upravte úroveň náklonu na 3 %, 6 %, 9 % nebo 12 %.

Poznámka: Při správném stisknutí libovolné klávesy se ozve pípnutí. Pokud stisknete klávesu za účelem úpravy parametru nad limit, ozve se prodloužené pípnutí. Pokud klávesu stisknete nesprávně, pípnutí se neozve.

Hlavní funkce

Po zapnutí se všechna okna na obrazovce na 2 sekundy rozsvítí a poté se přepnou do pohotovostního režimu.

Rychlý start (manuální režim): Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte tlačítko start. Po 3sekundovém odpočítávání se běžecský pás spustí na minimální rychlost.

- Pomocí tlačítek SPEED ▲ / ▼ upravte rychlost.
- Pomocí tlačítek TILT ▲ / ▼ upravte úroveň náklonu.
- Chcete-li pásku zastavit, stiskněte kdykoli tlačítko stop.

Režimy odpočítávání : Stisknutím tlačítka „M“ přepínáte mezi odpočítáváním času, vzdálenosti a kalorií.

- V příslušném okně se zobrazí výchozí hodnota a začne blikat.
- Pomocí tlačítek SPEED ▲ / ▼ (a/nebo INCLINE ▲ / ▼) nastavte požadovanou hodnotu.
- Stiskněte tlačítko start a běžecský pás se po 3sekundovém odpočítávání rozběhne z minimální rychlosti.
- Rychlost nebo náklon můžete kdykoli upravit pomocí příslušných tlačítek.
- Jakmile odpočet dosáhne nuly, pás se postupně zpomalí a automaticky se zastaví.
- Trénink můžete také kdykoli ukončit stisknutím tlačítka Stop.

Programovací režim : Stisknutím tlačítka „P“ vyberte jeden z 15 vestavěných tréninkových programů (P01–P15).

- V okně TIME se zobrazí přednastavená doba trvání a bude blikat. Pomocí tlačítek SPEED ▲ / ▼ a/nebo INCLINE ▲ / ▼ upravte celkový čas tréninku. Každý program se skládá ze 16 segmentů. Čas na segment se rovná celkovému času ÷ 16.
- Stiskněte tlačítko start pro spuštění. Po 3sekundovém odpočítávání se běžecský pás spustí s rychlostí a sklonem prvního segmentu. Na konci každého segmentu běžecský pás automaticky upraví rychlost a sklon pro další segment.
- Po dokončení všech 16 segmentů se běžecský pás postupně zpomalí a zastaví. Během tréninku můžete ručně upravovat rychlost a sklon, ale na začátku každého nového segmentu se vrátí k naprogramovaným hodnotám.
- Program můžete také kdykoli ukončit stisknutím tlačítka Stop.

Měření tepové frekvence

Držte kovové senzory na obou madlech oběma rukama. Přibližně po 5 sekundách se v okně PULSE zobrazí vaše tepová frekvence. Pro přesnější měření změřte tepovou frekvenci ve stoje na běžecském pásu a držte ruce na senzorech po dobu alespoň 30 sekund.

Poznámka: Hodnoty tepové frekvence jsou určeny pouze pro obecné účely a neměly by být používány pro lékařské účely.

Režim měření tělesného tuku

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko „P“. Jakmile se na obrazovce zobrazí „FAT“, vstoupili jste do režimu měření tělesného tuku.
2. Stisknutím tlačítka „M“ přepínáte mezi následujícími kategoriemi parametrů:
 - a. Pohlaví (F-1)
 - b. Věk (F-2)
 - c. Výška (F-3)
 - d. Hmotnost (F-4)
3. upravte hodnotu pomocí tlačítek SPEED ▲ / ▼ nebo INCLINE ▲ / ▼.
4. Jakmile jsou všechny parametry nastaveny, stiskněte znovu tlačítko MODE. Na displeji se zobrazí F-5 a poté ---, což znamená, že měřicí pásma je připraveno k měření. V tomto okamžiku připevněte kovové senzory k oběma madlům. Po přibližně 5 sekundách se na displeji zobrazí vaše procento tělesného tuku.

Vstupní parametry – Výchozí hodnoty a rozsah konfigurace

Parametr	Výchozí hodnota	Rozsah konfigurace	Pozorování
Pohlaví (F-1)	0 (Muž)	0 – 1	0 = Muž, 1 = Žena
Věk (F-2)	25 let	10 – 99 let	
Výška (F-3)	170 cm	100 – 240 cm	
Hmotnost (F-4)	70 kg	20 – 160 kg	

Referenční tabulka indexu tělesného tuku (BMI)

Hodnota BMI	Stav těla
< 19	Nízká hmotnost
19 – 26	Normální
27 – 30	Nadváha
> 30	Obézní

Režim spánku

Pokud je běžecský pás v zastaveném stavu neaktivní déle než 10 minut, systém vypne všechny displeje a přejde do režimu spánku. Stisknutím libovolného tlačítka systém probudíte.

Funkce bezpečnostního klíče

Pokud je bezpečnostní klíč kdykoli vyjmut, páska se okamžitě zastaví a všechna data budou vynulována.

Ve všech zobrazovacích oknech se zobrazí „---“.

Veškeré běžné operace a školení by měly být prováděny s bezpečně zajištěným bezpečnostním klíčem.

Rozsah zobrazení	Výchozí manuál	Výchozí nastavení programu	Rozsah konfigurace
Rychlost	1–20 km	-----	-----
Sklon	20 %	0 %	-----
Čas	0:00–99:59	30:00	30:00
Vzdálenost	0,00 km–99,9 km	1,00 km	-----
Kalorie	0 kcal–999 kcal	50 kcal	-----

Vizualizace trénovacích parametrů a konfiguračních rozsahů

Integrované programové profily (P01–P15)

Program	Time	Duration per segment = total workout time ÷ 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	5	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	5	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	6	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	8
	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	9	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
P16	SPEED	2	4	5	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	5	6	6	5	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	5	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Bezpečnostní opatření pro školení

Než začnete s jakýmkoli cvičením, poradte se s kvalifikovaným odborníkem. Ten vám může doporučit nejvhodnější frekvenci, intenzitu a délku cvičení na základě vašeho věku a fyzické zdatnosti.

Pokud během cvičení pocítíte tlak na hrudi nebo bolest, nepravidelný srdeční tep, dušnost, závratě nebo jakékoli jiné nepohodlí, okamžitě přestaňte cvičení a před dalším cvičením vyhledejte odbornou pomoc. Pokud běžecký pás používáte pravidelně, můžete si zvolit rychlost chůze nebo joggingu, která je pro vás přirozená. Pokud si nejste jisti vhodnou rychlostí nebo nemáte zkušenosti, řiďte se prosím následujícími obecnými pokyny:

Rychlost (km/h)	
1,0 – 3,0:	Lidé se špatnou fyzickou zdatností
3,0 – 4,5:	Sedavé nebo neaktivní osoby
4,5 – 6,0:	Průměrní chodci
6,0 – 7,5:	Rychlí chodci
7,5 – 9,0:	Lehké běžce
9,0 – 12,0:	Mírní běžci
12,0 – 14,5:	Zkušení běžci

Poznámka: Pro chodce je vhodnější rychlost 6,0 km/h nebo méně; pro běžce je vhodnější rychlost 8,0 km/h nebo vyšší.

5. Čištění a údržba

- Před čištěním nebo prováděním jakékoli údržby vždy odpojte běžecký pás od elektrické zásuvky.
- Pravidelně odstraňujte prach, aby všechny součásti zůstaly čisté.
- Nezapomeňte vyčistit exponovaná místa na obou stranách běžeckého pásu, aby se zabránilo hromadění nečistot pod pásem.
- Ujistěte se, že máte čistou obuv, abyste pod běžecký pás nevkládali cizí předměty, které by mohly poškodit běžeckou plochu a samotný běžecký pás. Povrch běžeckého pásu čistěte vlhkým hadříkem a jemným mýdlem.
- Dávejte pozor, abyste nestříkali vodu na žádné elektrické součásti ani pod běžecký pás.
- Motorový prostor vyčistěte vysavačem alespoň jednou ročně, abyste odstranili prach a zajistili správný provoz.

Varování: Před přemístováním nebo sejmutím krytu motoru vždy odpojte běžecký pás ze zásuvky.

Mazání pásu a běžeckého pásu

Plošina tohoto běžeckého pásu byla předem promazána z výroby. Tření mezi pásem a plošinou významně ovlivňuje výkon a životnost pásu, proto je pravidelné mazání nezbytné. Doporučujeme pravidelně kontrolovat povrch plošiny. Pokud si všimnete jakéhokoli poškození nebo opotřebení, kontaktujte prosím naše zákaznické centrum.

Mazací program:

- Lehké používání (méně než 3 hodiny/týden): Promazávejte jednou ročně
- Mírné používání (3–5 hodin/týden): Promazávejte každých 6 měsíců
- Intenzivní používání (více než 5 hodin/týden): Promazávejte každé 3 měsíce

Pokyny pro údržbu

Pro lepší údržbu běžeckého pásu a prodloužení jeho životnosti doporučujeme po každých 2 hodinách nepřetržitého používání stroj vypnout a nechat ho 10 minut v klidu.

Pokud je řemen příliš volný, může během používání prokluzovat. Pokud je příliš napnutý, může snížit výkon motoru a zvýšit opotřebení válečků a řemenu.

Ideální napnutí řemene umožňuje ručně zvednout každou stranu řemene přibližně 50–75 mm od plošiny.

Nastavení nastavení a napětí běžeckého pásu

Správné vyrovnaní a napnutí řemenu jsou nezbytné pro optimální výkon běžeckého pásu a bezpečnost uživatele.

Zarovnaní pásky

Umístěte běžecký pás na rovný povrch a běžte s ním rychlostí přibližně 6–8 km/h.

- Pokud se páska posouvá doprava, otočte pravý stavěcí šroub ve směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky a levý stavěcí šroub proti směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky. Obr. 12
- Pokud se páska posouvá doleva, otočte levý stavěcí šroub ve směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky a pravý stavěcí šroub proti směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky. Obr. 13

6. Řešení problémů

Chybové kódy a řešení problémů

E01: Selhání komunikace

E03: Porucha Hallova senzoru

E05: Ochrana proti přetížení

E12: Podpětí

E13: Přepětí

E14: Přehřátí

E15: Porucha modulu IPM

Základní průvodce řešením problémů

E01 – Selhání komunikace: Toto signalizuje chybu komunikace mezi konzolí a spodní řídicí deskou. Může být způsobeno uvolněným nebo odpojeným komunikačním kabelem.

Zkontrolujte všechna připojení z konzole do spodní řídicí jednotky, abyste se ujistili, že každý pin je zcela zasunut. Zkontrolujte kabely, zda nejsou poškozené, a v případě potřeby je vyměňte. Pokud je komunikační obvod v konzoli nebo řídicí jednotce vadný, vyměňte postiženou část.

E03 – Porucha Hallova senzoru: To znamená, že po dobu delší než 3 sekund nebyl přijat žádný signál otáček motoru. Pravděpodobnou příčinou je odpojený nebo vadný senzor. Zkontrolujte, zda je zástrčka Hallova senzoru správně připojena. Pokud problém přetrvává, znovu ji bezpečně připojte nebo vyměňte motor.

E05 – Ochrana proti přetížení: K tomu dochází, když proud překročí bezpečný limit systému, často v důsledku přetížení, mechanického zablokování nebo nadměrného odporu bránícího otáčení motoru. Po kontrole případných překážek stroj restartujte. Pokud z motoru cítíte zápach spáleniny nebo neobvyklý zvuk, motor nebo regulátor mohou být poškozeny a je nutné je vyměnit. Zkontrolujte také, zda napájecí zdroj splňuje požadované specifikace napětí.

E12 – Podpětí : Způsobeno nízkým vstupním napětím nebo poruchou v obvodu detekce napětí. Odpojte napájení a zkontrolujte napětí. Po ověření, že je normální, stroj znovu připojte. Pokud problém přetrvává, vyměňte řídicí jednotku.

E13 – Přepětí: Způsobeno nadměrně vysokým vstupním napětím nebo poruchou systému detekce napětí. Odpojte napájení, ověřte, zda vstupní napětí odpovídá specifikacím, a poté jednotku znovu zapněte. Pokud chyba přetrvává, může být nutné vyměnit řídicí jednotku.

E14 – Ochrana proti přehřátí: Tato chyba je způsobena špatným odvodem tepla v důsledku vadného ventilátoru nebo nahromadění prachu. Vypněte napájení, zkontrolujte ventilátor a očistěte veškerý vnitřní prach. Pokud přehřátí přetrvává i po restartu, vyměňte řídicí jednotku.

E15 – Porucha modulu IPM: Indikuje poruchu v modulu inteligentního napájení řídicího systému motoru. Vypněte napájení na dvě minuty a poté jej znovu zapněte. Pokud chyba přetrvává, je nutné vyměnit řídicí jednotku.

7. Technické specifikace

Produkt: Drumfit flow ARION

Referenční číslo produktu: EU01_123836

Napětí: 220–240 V-

Frekvence: 50/60 Hz

Výkon: 2237 W

Maximální hmotnost uživatele: 130 kg

Rychlost : 1–20 km/h

Běžecká plocha : 52 × 140 cm

Rozměry : 1821 mm x 858 mm x 1492 mm

Hmotnost: 78 kg

Třída HC

Technické specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění za účelem zlepšení kvality produktu.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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>

1. Alkatrészek és részegységek

1. ábra

1. Bal és jobb függőleges
2. Bal és jobb oldali oszlopburkolat
3. Korlát összeszerelés
4. Biztonsági zár
5. Képernyő összeszerelés
6. Konzol összeszerelés
7. Versenyplatform összeszerelés
8. Szilikon olajos palack
9. M1015 félgömbfejű csavar
10. M1025 félgömbfejű csavar
11. M1035 félgömbfejű csavar
12. M1040 félgömbfejű csavar
13. M1065 félgömbfejű csavar
14. Bal oldali pohártartó
15. Jobb oldali pohártartó
16. Tápkábel
17. M10-es lapos alátét
18. M10 rugós alátét
19. Keresztkulcs
20. Önmetsző süllyesztett fejű csavarok ST4.212
21. S5 imbuszkulcs
22. S6 imbuszkulcs
23. Gázrugó csatlakozó szerelvény

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
- Ez a használati útmutató

- Ne távolítsa el a termék sorozatszámát, hogy a berendezés megfelelően nyomon követhető legyen, ha segítségre van szüksége.

3. Termékösszeszerelés

1. lépés:

2. ábra

a. Csatlakoztassa a konzol kimeneti vonalát (A) a konzol (a) felső vonalához. Figyelem! Az összes kábel csatlakoztatása után csatlakoztassa a csatlakoztatott kábeleket a konzol felső burkolatához, hogy elkerülje a kábelek megnyomását a telepítés során.

b. Egy keresztfejű villáskulcs (85) segítségével húzza meg a 8 db ST4.2X12 süllyesztett fejű önmetsző csavart (64), és rögzítse a kijelzőt (33) a felső konzolburkolathoz (30).

c. Húzza ki a bal oldali pohártartót (28), és nyomja a pohártartó csatját (G) a konzolfedél csatnyílásába (g). Ezután egy keresztkulcs (85) segítségével rögzítse a bal oldali pohártartót (28) a felső konzolfedélhez (30) 4 db ST4.2X12 süllyesztett fejű önmetsző csavarral (64), és húzza meg.

d. Húzza ki a jobb oldali pohártartót (29), és nyomja a pohártartó csatját (G) a konzolburkolat csatnyílásába (g). Ezután egy keresztkulcs (85) segítségével rögzítse a jobb oldali pohártartót (29) a felső konzolburkolathoz (30) 4 db ST4.2X12 süllyesztett fejű önmetsző csavarral (64), és húzza meg.

2. lépés:

3. ábra

a. Kösse össze a konzol (A) felső vonalát a korlát (a) középső vonalával.

b. Csatlakoztassa a középső pulzusérzékelő kábelét (B) az alsó pulzusérzékelő kábeléhez (b).

c. Csatlakoztassa a középső pulzusmérő vezetékét (E) az alsó környezeti fényvezetékhez (e).

Figyelem! Az összes kábel csatlakoztatása után óvatosan vezesse el azokat a bal és jobb oldali korlátcsövekben, hogy elkerülje a becsípődést a telepítés során.

d. Helyezze be a bal és jobb oldali korláthabot (27) a konzol felső burkolatának (30) négyzetes csöveibe. Igazítsa a csavarlyukakat, majd az imbuszkulcs (84) segítségével rögzítse mindkét oldalt 4 db M10×35 félgömbfejű csavarral, rugós alátétekkel (60) és lapos alátétekkel (59), így szilárdan rögzítve a korlátokat a konzolszerelvényhez.

3. lépés:

4. ábra

a. Helyezze a jobb oldali függőleges szerelvényt (5) a futópád felületére. Ezután csatlakoztassa a középső konzolvezetékét (A) az alsó konzolvezetékhez (a). Óvatosan vezesse át a csatlakoztatott kábeleket a függőleges szerelvény belsejében lévő lyukon. Igazítsa a függőleges szerelvény (5) L alakú konzolját az alapon lévő négyzet alakú csőhöz. Igazítsa a csavarlyukakat egymáshoz.

b. félgömbfejű csavart (44) egy rugós alátétet (60) és egy lapos alátétet (59) keresztül, majd az imbuszkulccsal (84) húzza meg biztonságosan.

c. félgömbfejű csavart (45) egy rugós alátétet (60) és egy lapos alátétet (59) keresztül, majd húzza meg azt is az imbuszkulccsal (84).

d. Ismételje meg ugyanezeket a lépéseket a bal oldali oszlop (4) felszereléséhez.

e. Végül illessze a bal oldali oszlopburkolatot (25) és a jobb oldali oszlopburkolatot (26) a helyére a megfelelő oszlopokra.

4. lépés:

5. ábra

a. Kösse össze a korlát (A) középvonalát a konzol (a) középvonalával.

b. Helyezze be az U alakú konzolokat, amelyek a bal és jobb oldali korlát (27) habzivacsához vannak rögzítve, a bal és jobb oldali oszlopok megfelelő furataiba. Igazítsa egymáshoz a csavarfuratokat.

félgömbfejű csavart (52) lapos alátétekkel (59). Fűzze át a csavarokat a pillér furatain, majd a korlát menetes furatain. Az imbuszkulccsal (84) húzza meg őket biztonságosan.

d. Helyezze a biztonsági zár kapcsolót (35) a vezérlőpanelre.

5. lépés:

6. ábra

a. A futópád összecsukásához fogja meg jobb kezével az A pontot, és emelje felfelé a felületet. Nyomja erősen, amíg kattantást nem hall a B pontnál, ami jelzi, hogy a felület biztonságosan rögzült.

b. Helyezze be az összekötő szerelvényt (9) a futóplatform U-alakú konzoljába. Igazítsa a furatokat, és rögzítse mindkét oldalt egy M10×25 félgömbfejű csavarral.

c. A futópád mozgatásához és tárolásához használja az összecsukott felület alatt található első kerekeket (24). Ezek lehetővé teszik az előre és hátra történő mozgást.

Megjegyzés: Rögzítse biztonságosan az A pozícióban mindkét oldalon, hogy megakadályozza a keret előrebillenését szállítás közben.

d. Ha a futópád egyenetlen talaj miatt billeg, állítsa be az állítható lábtartót (23) az ábrán látható módon. Forgassa el az óramutató járásával megegyező vagy ellentétes irányba a gép vízszintbe állításához.

e. A futópád kihajtásához tartsa meg jobb kezével az A pozíciót, és emelje meg kissé a platformot. A lábával finoman oldja ki a reteszt a B pontnál, miközben jobb kezével egyidejűleg vezesse le a fő vázat. Hagyja a vázat lassan leereszkedni a talajra. A sérülések elkerülése érdekében győződjön meg arról, hogy személyek és háziállatok nincsenek a területen.

Megjegyzés: Csak azután csatlakoztassa a tápegységet, miután elvégezte az összes telepítési lépést, és meggyőződött arról, hogy semmi sem hiányzik. A kezelési utasításokat lásd a következő szakaszokban.

4. Működés

Készítmény

Ha 45 év feletti, vagy bármilyen egészségügyi problémája van, és ez az első edzése, a futópád használata előtt konzultáljon orvosával vagy egy szakképzett szakemberrel.

Mielőtt fellépne a futópádra, álljon oldalra, és ismerkedjen meg az alapvető kezelőszervekkel, például az indítással, leállítással és a sebesség beállításával. Miután kényelmesen érzi magát, helyezze magát a csúszásmentes műanyag oldalsó sínekre, és mindkét kezével fogja meg a korlátot. Indítsa el a futópádot alacsony, 1,6-3,2 km/h sebességgel. Álljon egyenesen, nézzen egyenesen előre, és óvatosan lépjen rá a szalagra az egyik lábával, hogy tesztelje a mozgást. Ezután kezdjen el sétálni a mozgó szalagon. Miután stabilnak érzi magát, fokozatosan növelje a sebességet 3-5 km/h-ra. Tartsa ezt a tempót körülbelül 10 percig, majd lassan állítsa le a gépet.

Gyakorlati útmutató

Kezd azzal, hogy a futópád mellé állsz, és megismerkedsz a sebesség és a dőlésszög beállításával. Csak akkor használd a futópádot, ha kényelmesen érzed magad a kezelőszervekkel.

Kezdj azzal, hogy egyenes tempóban sétálsz 1 kilométert, és jegyezd fel a szükséges időt. Ez 15-25 percet is igénybe vehet. 4,8 km/h sebességgel 1 kilométer gyaloglása körülbelül 12 percet vesz igénybe. Amint ezt kényelmesen tudod csinálni, fokozatosan növelheted a sebességet és a dőlésszöveget. Egy egyenes 30 perces séta mérsékelt tempóban és dőlésszögben hatékony kardiovaszkuláris edzést biztosít.

Megjegyzés: a fejlődés időt vesz igénybe. Ez a tréning a hosszú távú egészség támogatására szolgál, nem pedig az azonnali eredmények elérésére.

Edzési gyakoriság

Törekedjen arra, hogy hetente 3-5 alkalommal mozogjon, alkalmanként 15-60 percet szárvra rá. A rendszeres edzésterv kialakítása hatékonyabb, mint az alkalmankénti testmozgás. Az intenzitást a sebesség és a dőlésszög beállításával szabályozhatja.

Azt javasoljuk, hogy dőlésszög nélkül kezdj. Amikor készen állsz az edzés fokozására, a dőlésszög beállítása nagyszerű módja lehet az edzés hatékonyságának növelésére.

Edzésintenzitás

Gyors módszer – 15-20 perces edzés:

Ez a módszer egy hatékony edzésmódszer. Kezdj egy 2 perces bemelegítéssel 4,8 km/h sebességgel. Ezután növelj a sebességedet 5,3 km/h-ra, majd 5,8 km/h-ra, mindkét sebességet 2 percig tartva. Ezután növelj a sebességedet 0,3 km/h-val 2 percenként, amíg a légzésed gyorsabbá nem válik, de még mindig kényelmes. Tartsd ezt a tempót, ameddig csak tudod. Ha kifulladász, csökkentsd a sebességedet 0,3 km/h-val. Az utolsó 4 percet tartsd fenn a fokozatos levezetésre.

Ha nehéz növelni a sebességet, próbálja meg kissé növelni a dőlésszöveget. Már egy kis dőlésszög is jelentősen növelheti az edzés intenzitását.

Kalóriaégetési módszer:

Ez a megközelítés a kalóriaégetés optimalizálására szolgál. Kezdj egy 5 perces bemelegítéssel 4-4,8 km/h sebességgel. Ezután növelj a sebességedet 0,3 km/h-val 2 percenként, amíg el nem éred a kihívást jelentő sebességet, amelyet 45 percig tudsz tartani.

Az edzés intenzívebbé tételéhez próbáljon meg ezzel a tempóval edzeni, miközben egy órás tévéműsort néz. Minden reklámnál növelje a sebességét 0,3 km/h-val, majd térjen vissza az előző sebességéhez, amikor a műsor folytatódik. Ezek a rövid, nagyobb intenzitású sorozatok növelik a pulzusszámát és a kalóriaégetést. Az utolsó 4 percet mindig hagyja levezetésre.

Ajánlott felszerelés

Csupán egy pár jól illeszkedő, tartást adó futócipőre van szükséged. Győződj meg róla, hogy a talpak tiszták, hogy elkerüld a futószalag vagy a platform sérülését. Viselj kényelmes, lélegző ruházatot, amely alkalmas edzésre.

Bemelegítő gyakorlatok

Emlékeztető

Bármilyen típusú edzést is végzel, a legjobb, ha nyújtógyakorlatokkal kezdesz. A meleg izmokat könnyebb nyújtani, ezért kezdj egy 5-10 perces bemelegítéssel. Ezután állj meg, és végezd el a következő nyújtásokat; ismételd meg mindegyik nyújtást ötször, mindegyik lábadat legalább 10 másodpercig tartva. A legjobb eredmény elérése érdekében ismételd meg a nyújtásokat az edzés után.

Lefelé irányuló nyújtás : Enyhén behajlított térdekkel lassan hajoljon előre derékból. Lazítsa el a hátát és a vállát, és nyújtozzon a lábujjai felé, amennyire csak tudja. Tartsa ki 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor. 7. ábra

Combhajlító izom nyújtása : Üljen le egy edzőszőnyegre, egyik lábad kinyújtva. Hajlítsd befelé a másik lábadat úgy, hogy a talpad a kinyújtott láb belső combjához simuljon. Nyújtsd előre a kezeidet a kinyújtott láb lábujjai felé. Tartsd 10-15 másodpercig, majd lazítsd el. Ismételd meg 3-szor mindkét lábaddal. 8. ábra

Vádli és Achilles-ín nyújtása : Álljon falnak vagy fának fordítva, mindkét kezét a falon vagy fán. Nyújtsa ki egyenesen az egyik lábát. Tartsa egyenesen a hátsó lábát, a sarkát a talajon, miközben a fal vagy a fa felé hajol. Tartsa ki a nyújtást 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábával. 9. ábra

Négyfejű combizom nyújtása : Helyezd a bal kezed egy falra vagy asztalra az egyensúlyozás érdekében. Jobb kezeddel nyúlj hátra, fogd meg a jobb bokádat, és óvatosan húzd a sarkadat a feneked felé, amíg nem érzed a nyújtást a combod elején. Tartsd ki 10-15 másodpercig, majd lazítsd el. Ismételd meg 3-szor mindkét lábaddal. 10. ábra

Sartorius nyújtás (belső comb) : Üljen le úgy, hogy a talpaid összeérnek, a térdeid kifelé nézzenek. Fogd meg a lábaidat mindkét kezeddel, és óvatosan húzd őket az ágyékod felé. Tartsd ki a nyújtást 10-15 másodpercig, majd lazítsd el. Ismételd meg 3-szor. 11. ábra

Használati utasítás

Konzol képernyő leírása

12. ábra

1. Időablak: A képzés időtartamát mutatja.
2. Pontmátrix (16×8): Oszlopdiagramon jeleníti meg az edzésprogram profilját.
3. Távolság ablak: Megjeleníti az edzés során megtett távolságot.
4. Sebesség ablak: Megjeleníti az aktuális futási sebességet.
5. Pulzusszám/Kalória ablak: Kijelzi a pulzusszámot vagy az elégetett kalóriákat. A megfelelő ikon világít, jelezve, hogy melyik paraméter látható aktuálisan.
6. Dőlésszögű ablak: Megjeleníti az aktuális dőlési szintet.

Gombfunkciók

- **„P” gomb – Programválasztás:** Az edzésprogramok között a következő sorrendben navigálhat: P01–P15, FAT és manuális mód.
- **„M” gomb – Módválasztás:** Navigálás a következők között: Idő visszaszámlálás, Távolság visszaszámlálás, Kalória visszaszámlálás és Manuális mód.
- **Készletléti módban:** A visszaszámlálási módok kiválasztására szolgál a következő sorrendben: Manuális, Idő visszaszámlálás, Távolság visszaszámlálás, Kalória visszaszámlálás (ismétlődik).

- **Testzsírteszt módban:** A testzsír-paraméterek beállítására szolgál a következő sorrendben: Nem → Kor → Magasság → Testsúly.
- **SEBESSÉG ▲ / ▼ – Sebességállítás:** Edzés közben módosítja a sebességet. A beállítások megváltoztatására akkor is használható, amikor a futópád áll.
- **SEBESSÉG (3, 6, 9, 12) – Gyors sebesség gombok:** Azonnal beállítja a sebességet 3, 6, 9 vagy 12 km/h-ra.
- **HAJLAM ▲ / ▼ – Dőlésszögállítás:** Edzés közben módosítja a dőlésszöget. Megállt állapotban is módosíthatók vele a beállítások.
- **DŐLÉS (3, 6, 9, 12) – Gyorsbillentés gombok:** Azonnal beállíthatja a dőlési szintet 3%, 6%, 9% vagy 12%-ra.

Megjegyzés: Bármelyik billentyű helyes megnyomása esetén sípoló hang hallatszik. Ha a billentyűt a paraméter határértéken túli beállításához nyomja meg, egy hosszú sípoló hang hallatszik. Ha a billentyűt helytelenül nyomja meg, nem hallható sípoló hang.

Fő funkciók

Bekapcsoláskor a képernyőn lévő összes ablak 2 másodpercre kivilágosodik, majd készletléti üzemmódba lép.

Gyorsindítás (manuális mód): Helyezze be a biztonsági kulcsot, és nyomja meg a start gombot. 3 másodperces visszaszámlálás után a futópád minimális sebességgel indul el.

- A SPEED ▲ / ▼ gombokkal állítsa be a sebességet.
- A dőlésszög beállításához használja a TILT ▲ / ▼ gombokat.
- A szalag leállításához bármikor nyomja meg a stop gombot.

Visszaszámláló módok : Nyomja meg az „M” gombot az idő, a távolság és a kalória visszaszámlálás közötti váltáshoz.

- A megfelelő ablak egy alapértelmezett értéket jelenít meg, és villogni kezd.
- A SPEED ▲ / ▼ (és/vagy INCLINE ▲ / ▼) gombokkal állítsa be a kívánt értéket.
- Nyomja meg a start gombot, és a futópád 3 másodperces visszaszámlálás után a minimális sebességről kezd el működni.
- A megfelelő gombokkal bármikor beállíthatja a sebességet vagy a dőlésszöget.
- Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a szalag fokozatosan lelassul, majd automatikusan megáll.
- A stop gomb megnyomásával bármikor leállíthatja az edzést.

Program mód : Nyomja meg a „P” gombot a 15 beépített edzésprogram (P01–P15) egyikének kiválasztásához.

- A TIME (IDŐ) ablakban egy előre beállított időtartam villog. A SPEED ▲ / ▼ és/vagy az INCLINE ▲ / ▼ gombokkal állíthatja be a teljes edzésidőt. Minden program 16 szegmensből áll. A szegmensenkénti idő egyenlő a teljes idő ÷ 16-tal.
- Nyomja meg a start gombot a kezdéshez. Egy 3 másodperces visszaszámlálás után a futópád az első szegmens sebességével és dőlésszögével indul el. Minden szegmens végén a futópád automatikusan beállítja a következő szegmens sebességét és dőlésszögét.

- Miután mind a 16 szegmenst teljesítette, a futópád fokozatosan lelassul, majd megáll. Edzés közben manuálisan is beállíthatja a sebességet és a dőlésszöveget, de minden új szegmens elején visszaáll a beprogramozott értékekre.
- A program leállításához bármikor megnyomhatja a stop gombot.

Pulzuszórási mérés

Fogja meg mindkét kezével a korláton található fémérzékelőket. Körülbelül 5 másodperc múlva a PULSE ablakban megjelenik a pulzusszáma. Pontosabb méréshez a futópádon állva mérje meg a pulzusát, és legalább 30 másodpercig tartsa a kezét az érzékelőkön.

Megjegyzés: A pulzusszám-mérések kizárólag általános fitness-referenciát szolgálnak, és nem használhatók orvosi célokra.

Testzsírmérési mód

1. a készülék testzsírmérési módba lépett.
2. Az „M” gomb megnyomásával válthat a következő paraméterkategóriák között:
 - a. Nem (F-1)
 - b. Kor (F-2)
 - c. Magasság (F-3)
 - d. Súly (F-4)
3. Az egyes kategóriák kiválasztása után a SPEED ▲ / ▼ vagy INCLINE ▲ / ▼ gombokkal állítsa be az értéket.
4. Miután az összes paramétert beállította, nyomja meg ismét a MODE gombot. A kijelzőn az F-5, majd a --- jelenik meg, jelezve, hogy a szalag készen áll a mérésre. Ekkor rögzítse a fémérzékelőket mindkét korláthoz. Körülbelül 5 másodperc múlva a testzsírszázalék megjelenik a kijelzőn.

Beviteli paraméterek – Alapértelmezett értékek és konfigurációs tartomány

Paraméter	Alapértelmezett érték	Konfigurációs tartomány	Megfigyelések
Nem (F-1)	0 (Férfi)	0 – 1	0 = Férfi, 1 = Nő
Kor (F-2)	25 év	10 – 99 év	
Magasság (F-3)	170 cm	100 – 240 cm	
Súly (F-4)	70 kg	20 – 160 kg	

Testzsírindex (BMI) referenciatáblázat

BMI-érték	Testállapot
< 19	Alacsony súly
19 – 26	Normál
27 – 30	Túlsúly
> 30	Elhízott

Alvó üzemmód

Ha a futópád álló helyzetben 10 percnél tovább inaktív marad, a rendszer kikapcsolja az összes kijelzőt és alvó üzemmódba lép. Nyomja meg bármelyik gombot a rendszer felébresztéséhez.

Biztonsági kulcs funkciója

Ha a biztonsági kulcsot bármikor eltávolítják, a szalag azonnal leáll, és az összes adat nullára áll vissza.

Minden kijelzőablakban a "---" jelzés fog megjelenni.

Minden normál műveletet és képzést a biztonsági kulcs biztonságos rögzítésével kell elvégezni.

Kijelzési tartomány	Alapértelmezett kézikönyv	Program alapértelmezett	Konfigurációs tartomány
Sebesség	1–20 km	-----	-----
Hátlam	20%	0%	-----
Idő	0:00–99:59	30:00	30:00
Távolság	0,00 KM–99,9 KM	1,00 km	-----
Kalória	0 kcal–999 kcal	50 kcal	-----

A betanítási paraméterek és konfigurációs tartományok vizualizációja

Integrált programprofilok (P01–P15)

Program	Time	Duration per segment = total workout time ÷ 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
PG1	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
PG2	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	3	3	4	3	2	2	2
PG3	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
PG4	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
PG5	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
PG6	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
PG7	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
PG8	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	1	1	3
PG9	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	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	5	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	5	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	5	5	6	2	2	2	2	5	6	6	2	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	1	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	5	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	1	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Biztonsági intézkedések a képzéshez

Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdene, konzultálj egy képzett szakemberrel. Ő tudja ajánlani a legmegfelelőbb edzés gyakoriságát, intenzitását és időtartamát az életkorod és a fittségi szinted alapján.

Ha edzés közben mellkasi szorítást vagy fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy bármilyen más kellemetlenséget tapasztal, azonnal hagyja abba, és a folytatás előtt kérjen szakember tanácsát. Ha rendszeresen használja a futópádot, kiválaszthat egy olyan gyaloglási vagy kocogási sebességet, amely természetesnek érődik az Ön számára. Ha nem biztos a megfelelő sebességben, vagy nincs tapasztalata, kérjük, olvassa el az alábbi általános irányelveket:

Sebesség (km/h)	
1,0 – 3,0:	Rossz fizikai erőnlétű emberek
3,0 – 4,5:	Mozgásszegény vagy inaktív emberek
4,5 – 6,0:	Átlagos gyaloglók
6,0 – 7,5:	Gyors gyaloglók
7,5 – 9,0:	Könnyű futócipők
9,0 – 12,0:	Közepes futók
12,0 – 14,5:	Tapasztalt futók

Megjegyzés: Gyalogosok számára a 6,0 km/h vagy annál kisebb sebesség megfelelőbb; futók számára a 8,0 km/h vagy annál nagyobb sebesség.

5. Tisztítás és karbantartás

- Tisztítás vagy bármilyen karbantartás előtt mindig húzza ki a futópádot a konnektorból.
- Rendszeresen távolítsa el a port, hogy minden alkatrész tiszta maradjon.
- Ügyeljen arra, hogy a futópád mindkét oldalán tisztítsa meg a szabadon lévő területeket, mivel ez segít megelőzni a törmelék felhalmozódását a szalag alatt.
- Győződjön meg róla, hogy cipője tiszta, nehogy idegen tárgyak kerüljenek a futópád alá, amelyek károsíthatják a futófelületet és magát a futópádot. A futópád felületét nedves ruhával és enyhe szappannal tisztítsa.
- Ügyeljen arra, hogy ne fröccsenjen víz az elektromos alkatrészekre vagy a futópád alá.
- A motorteret legalább évente egyszer porszívóval tisztítsa meg a por eltávolítása és a megfelelő működés biztosítása érdekében.

Figyelmeztetés: A futópád mozgatása vagy a motorburkolat eltávolítása előtt mindig húzza ki a csatlakozót a konnektorból.

A szalag és a futópád kenése

A futópád platformját gyárilag előkenték.

A szíj és a platform közötti súrlódás jelentősen befolyásolja a szíj teljesítményét és élettartamát, ezért a rendszeres kenés elengedhetetlen.

Javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a platform felületét. Ha bármilyen sérülést vagy kopást észlel, kérjük, vegye fel a kapcsolatot ügyfélszolgálatunkkal.

Kenési program:

- Könnyű használat (kevesebb, mint 3 óra/hét): Évente egyszer kenje meg
- Közepes igénybevétel (3–5 óra/hét): Kenje meg 6 havonta
- Intenzív használat (hetente több mint 5 óra): 3 havonta kenje meg

Karbantartási utasítások

A futópad jobb karbantartása és élettartamának meghosszabbítása érdekében javasoljuk, hogy folyamatos használat esetén minden 2 óra után kapcsolja ki a gépet, és hagyja 10 percig pihenni.

Ha a szíj túl laza, használat közben megcsúszhat. Ha túl szoros, csökkentheti a motor teljesítményét és növelheti a görgők és a szíj kopását.

Az ideális szíjfeszesség lehetővé teszi, hogy a szíj mindkét oldalát kézzel körülbelül 50–75 mm-re felemelje a platformról.

Futópad beállítása és feszességállítása

A megfelelő beállítás és szíjfeszesség elengedhetetlen a futópad optimális teljesítményéhez és a felhasználó biztonságához.

Szalag igazítása

Helyezze a futópaddockot vízszintes felületre, és járassa körülbelül 6–8 km/h sebességgel.

- Ha a szalag jobbra mozdul el, fordítsa el a jobb oldali beállítócsavart fél fordulattal az óramutató járásával megegyezően, a bal oldali beállítócsavart pedig fél fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. 12. ábra
- Ha a szalag balra mozdul el, fordítsa el a bal oldali beállítócsavart fél fordulattal az óramutató járásával megegyezően, a jobb oldali beállítócsavart pedig fél fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányban. 13. ábra

6. Problémamegoldás

Hibakódok és hibaelhárítás

E01: Kommunikációs hiba

E03: Hall-érzékelő hiba

E05: Túlterhelés elleni védelem

E12: Alacsony feszültség

E13: Túlfeszültség

E14: Túlmelegedés

E15: IPM modulhiba

Alapvető hibaelhárítási útmutató

E01 – Kommunikációs hiba: Ez kommunikációs hibát jelez a konzol és az alsó vezérlőpanel között. Ezt okozhatja egy laza vagy megszakadt kommunikációs kábel. Ellenőrizze a konzol és az alsó vezérlő közötti összes csatlakozást, hogy minden érintkező teljesen be legyen

helyezve. Vizsgálja meg a kábeleket sérülés szempontjából, és szükség esetén cserélje ki őket. Ha a konzol vagy a vezérlő kommunikációs áramköre hibás, cserélje ki az érintett alkatrészt.

E03 – Hall-érzékelő meghibásodása: Ez azt jelenti, hogy 3 másodpercnél tovább nem érkezett motorfordulatszám-jel. A valószínű ok egy leválasztott vagy hibás érzékelő.

Ellenőrizze, hogy a Hall-érzékelő csatlakozója megfelelően van-e csatlakoztatva.

Csatlakoztassa újra biztonságosan, vagy cserélje ki a motort, ha a probléma továbbra is fennáll.

E05 – Túlterhelésvédelem: Ez akkor fordul elő, ha az áram meghaladja a rendszer biztonsági határértékét, gyakran túlterhelés, mechanikai blokkolás vagy a motor forgását megakadályozó túlzott ellenállás miatt. Az akadályok ellenőrzése után indítsa újra a gépet. Ha égett szagot vagy rendellenes hangot észlel a motorból, a motor vagy a vezérlő sérült lehet, és ki kell cserélni. Ellenőrizze azt is, hogy a tápegység megfelel-e a szükséges feszültségspecifikációknak.

E12 – Alacsony feszültség : Alacsony bemeneti feszültség vagy a feszültségérzékelő áramkör hibája okozza. Válassza le a tápegységet, és ellenőrizze a feszültséget. Miután meggyőződött róla, hogy normális, csatlakoztassa újra a gépet. Ha a probléma továbbra is fennáll, cserélje ki a vezérlőt.

E13 – Túlfeszültség: Túl magas bemeneti feszültség vagy a feszültségérzékelő rendszer hibája okozza. Válassza le a tápellátást, ellenőrizze, hogy a bemeneti feszültség a specifikációknak megfelelően van-e, majd kapcsolja be újra a készüléket. Ha a hiba továbbra is fennáll, előfordulhat, hogy a vezérlőt ki kell cserélni.

E14 – Túlmelegedés elleni védelem: Ez a hiba a hibás ventilátor vagy porlerakódás miatti rossz hőelvezetésből ered. Kapcsolja ki a tápellátást, ellenőrizze a ventilátort, és tisztítsa meg a belső port. Ha az újraindítás után a túlmelegedés továbbra is fennáll, cserélje ki a vezérlőt.

E15 – IPM modul meghibásodása: A motorvezérlő rendszer intelligens

teljesítménymoduljának hibáját jelzi. Kapcsolja ki a tápellátást két percre, majd indítsa újra. Ha a hiba továbbra is fennáll, a vezérlőt ki kell cserélni.

7. Műszaki adatok

Termék: Drumfit flow ARION

Termékazonosító: EU01_123836

Feszültség: 220–240 V~

Frekvencia: 50/60 Hz

Teljesítmény: 2237 W

Maximális felhasználó súlya: 130 kg

Sebesség : 1-20 km/h
 Futófelület : 52 × 140 cm
 Méretek : 1821 mm × 858 mm × 1492 mm
 Súly: 78 kg
 HC osztály

A műszaki adatok előzetes értesítés nélkül változhatnak a termék minőségének javítása érdekében.

Kínában készült | Spanyolországban tervezték

8. 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.

9. 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.

10. 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 hasonló).

11. 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 megfelelési nyilatkozat teljes szövege a következő webcímen található:

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

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

1. Μέρη και εξαρτήματα

Σχήμα 1

1. Αριστερά και δεξιά όρθια
2. Κάλυμμα αριστερής και δεξιάς κολόνας
3. Συναρμολόγηση κιγκλιδώματος
4. Κλειδαριά ασφαλείας
5. Συναρμολόγηση οθόνης
6. Συναρμολόγηση κονσόλας
7. Συναρμολόγηση πλατφόρμας αγώνων
8. Μπουκάλι λαδιού σιλικόνης
9. Βίδα με ημικυκλική κεφαλή M1015
10. Βίδα με ημικυκλική κεφαλή M1025
11. Βίδα με ημικυκλική κεφαλή M1035
12. Βίδα με ημικυκλική κεφαλή M1040
13. Βίδα με ημικυκλική κεφαλή M1065
14. Αριστερή ποτηροθήκη
15. Δεξιά ποτηροθήκη
16. Καλώδιο τροφοδοσίας
17. Επίπεδη ροδέλα M10
18. Ροδέλα ελατηρίου M10
19. Κλειδί σταυρού
20. Βίδες με φρεζάτη κεφαλή αυτοκοχλιούμενου τύπου ST4.212
21. Κλειδί Άλεν S5
22. Κλειδί Άλεν S6
23. Συναρμολόγηση σύνδεσης ελατηρίου αερίου

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
- Αυτό το 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 προϊόντος**Βήμα 1:**

Σχήμα 2

α. Συνδέστε την έξοδο της κονσόλας (A) στην επάνω γραμμή της κονσόλας (a).

Προσοχή! Αφού συνδέσετε όλα τα καλώδια, συνδέστε τα συνδεδεμένα καλώδια στο επάνω κάλυμμα της κονσόλας για να αποφύγετε το πάτημα των καλωδίων κατά την εγκατάσταση.

β. Χρησιμοποιήστε ένα σταυροκλειδί (85) για να σφίξετε τις 8 βίδες αυτοκοχλιούμενου κοχλίου ST4.2X12 (64) και ασφαλίστε την οθόνη (33) στο επάνω κάλυμμα της κονσόλας (30).

γ. Τραβήξτε έξω την αριστερή ποτηροθήκη (28) και πιέστε την αγκράφα (G) στην ποτηροθήκη μέσα στην οπή της αγκράφας (g) στο κάλυμμα της κονσόλας. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε ένα σταυροκλειδί (85) για να ασφαλίσετε την αριστερή ποτηροθήκη (28) στο πάνω κάλυμμα της κονσόλας (30) με 4 βίδες αυτοκοχλιούμενου κοχλίου ST4.2X12 (64) και σφίξτε την.

δ. Τραβήξτε έξω τη δεξιά ποτηροθήκη (29) και πιέστε την αγκράφα (G) στη ποτηροθήκη μέσα στην οπή της αγκράφας (g) στο κάλυμμα της κονσόλας. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε ένα σταυροκλειδί (85) για να ασφαλίσετε τη δεξιά ποτηροθήκη (29) στο πάνω κάλυμμα της κονσόλας (30) με 4 βίδες αυτοκοχλιούμενου κοχλίου ST4.2X12 (64) και σφίξτε την.

Βήμα 2:

Σχήμα 3

α. Συνδέστε την επάνω γραμμή της κονσόλας (A) με τη μεσαία γραμμή του κιγκλιδώματος (α).

β. Συνδέστε το μεσαίο καλώδιο του αισθητήρα παλμών (B) στο κάτω καλώδιο του αισθητήρα παλμών (β).

γ. Συνδέστε τη μεσαία γραμμή καρδιακού ρυθμού (E) με την κάτω γραμμή φωτισμού περιβάλλοντος (ε).

Προσοχή! Αφού συνδέσετε όλα τα καλώδια, δρομολογήστε τα προσεκτικά μέσα στους σωλήνες του αριστερού και δεξιού κιγκλιδώματος για να μην μαγκωθούν κατά την εγκατάσταση.

δ. Τοποθετήστε το αφρώδες υλικό της αριστερής και δεξιάς κουπαστής (27) στους τετράγωνους σωλήνες του επάνω καλύμματος της κονσόλας (30). Ευθυγραμμίστε τις οπές των βιδών και, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε το κλειδί Allen (84) για να στερεώσετε κάθε πλευρά χρησιμοποιώντας 4 ημικυκλικές βίδες M10×35 , μαζί με ελατηριωτές ροδέλες (60) και επίπεδες ροδέλες (59), ασφαρίζοντας σταθερά τις κουπαστές στο συγκρότημα κονσόλας.

Βήμα 3:

Σχήμα 4

α. Τοποθετήστε τη δεξιά διάταξη ορθοστάτη (5) στο δάπεδο του διαδρόμου. Στη συνέχεια, συνδέστε τη γραμμή της κεντρικής κονσόλας (A) με την κάτω γραμμή της κονσόλας (a). Περάστε προσεκτικά τα συνδεδεμένα καλώδια μέσα από την οπή στο εσωτερικό της διάταξης ορθοστάτη. Ευθυγραμμίστε τη βάση σχήματος L της διάταξης ορθοστάτη (5) με τον τετράγωνο σωλήνα στη βάση. Αντιστοιχίστε τις οπές των βιδών.

β. ημικυκλική βίδα M10×40 (44) μέσα από μια ελατηριωτή ροδέλα (60) και μια επίπεδη ροδέλα (59) και, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε το κλειδί Allen (84) για να την σφίξετε καλά.

γ. ημικυκλική βίδα M10×65 (45) μέσα από μια ελατηριωτή ροδέλα (60) και μια επίπεδη ροδέλα (59) και σφίξτε την επίσης χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen (84).

δ. Επαναλάβετε τα ίδια βήματα για να εγκαταστήσετε την αριστερή κολόνα (4).

ε. Τέλος, τοποθετήστε το κάλυμμα της αριστερής κολόνας (25) και το κάλυμμα της δεξιάς κολόνας (26) στις αντίστοιχες κολόνες.

Βήμα 4:

Σχήμα 5

α. Συνδέστε την κεντρική γραμμή του κιγκλιδώματος (A) με την κεντρική γραμμή της κονσόλας (a).

β. Τοποθετήστε τις βάσεις σχήματος U, οι οποίες είναι προσαρτημένες στο αφρώδες υλικό της αριστερής και της δεξιάς κουपाστής (27), στις αντίστοιχες οπές στους αριστερούς και δεξιούς ορθοστάτες. Ευθυγραμμίστε τις οπές των βιδών.

ημικυκλικές βίδες εξαγωνικής κεφαλής M10×15 (52) με επίπεδες ροδέλες (59). Περάστε τις βίδες μέσα από τις οπές στο ορθοστάτη και μέσα στις σπειροειδείς οπές στο κιγκλιδωμά. Χρησιμοποιήστε το κλειδί Allen (84) για να τις σφίξετε καλά.

δ. Τοποθετήστε τον διακόπτη κλειδώματος ασφαλείας (35) στον πίνακα ελέγχου.

Βήμα 5:

Σχήμα 6

α. Για να διπλώσετε τον διάδρομο, κρατήστε τη θέση A με το δεξί σας χέρι και σηκώστε το δάπεδο προς τα πάνω. Πιέστε σταθερά μέχρι να ακούσετε ένα κλικ στο σημείο B, υποδεικνύοντας ότι το δάπεδο έχει ασφαλίσει καλά.

β. Τοποθετήστε το συγκρότημα σύνδεσης (9) στη βάση σχήματος U στην πλατφόρμα τρεξίματος. Ευθυγραμμίστε τις οπές και ασφαλίστε κάθε πλευρά χρησιμοποιώντας μια ημικυκλική βίδα M10×25 .

γ. Για να μετακινήσετε και να αποθηκεύσετε τον διάδρομο, χρησιμοποιήστε τους μπροστινούς τροχούς (24) που βρίσκονται κάτω από το δάπεδο αφού τον διπλώσετε. Αυτοί επιτρέπουν την κίνηση προς τα εμπρός και προς τα πίσω.

Σημείωση: Στερεώστε καλά στη θέση A και στις δύο πλευρές για να αποτρέψετε την κλίση του πλαισίου προς τα εμπρός κατά τη μεταφορά.

δ. Εάν ο διάδρομος τρέμει λόγω ανώμαλου δαπέδου, ρυθμίστε το ρυθμιζόμενο πέλμα (23) όπως φαίνεται στην εικόνα. Γυρίστε το δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα για να οριζοντιώσετε το μηχάνημα.

ε. Για να ξεδιπλώσετε τον διάδρομο, κρατήστε τη θέση A με το δεξί σας χέρι και σηκώστε ελαφρά την πλατφόρμα. Χρησιμοποιήστε το πόδι σας για να απελευθερώσετε απαλά την ασφάλεια στο σημείο B, ενώ ταυτόχρονα οδηγείτε το κύριο πλαίσιο προς τα κάτω με το δεξί σας χέρι. Αφήστε το πλαίσιο να κατέβει αργά στο έδαφος. Βεβαιωθείτε ότι άτομα και κατοικίδια βρίσκονται μακριά από την περιοχή για να αποφύγετε τραυματισμούς.

Σημείωση: Συνδέστε την παροχή ρεύματος μόνο αφού ολοκληρώσετε όλα τα βήματα εγκατάστασης και βεβαιωθείτε ότι δεν λείπει τίποτα. Ανατρέξτε στις ακόλουθες ενότητες για οδηγίες λειτουργίας.

4. Λειτουργία

Παρασκευή

Εάν είστε άνω των 45 ετών ή έχετε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας και αυτή είναι η πρώτη φορά που γυμνάζεστε, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή έναν εξειδικευμένο επαγγελματία πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.

Πριν μπείτε στον διάδρομο, σταθείτε στο πλάι και εξοικειωθείτε με τα βασικά χειριστήρια, όπως τον τρόπο εκκίνησης, διακοπής και ρύθμισης της ταχύτητας. Μόλις νιώσετε άνετα, τοποθετηθείτε στις αντιολισθητικές πλαϊνές μπάρες από πλαστικό και κρατήστε την λαβή και με τα δύο χέρια. Ξεκινήστε τον διάδρομο με χαμηλή ταχύτητα 1,6 έως 3,2 χλμ./ώρα. Σταθείτε όρθιοι, κοιτάξτε ευθεία μπροστά και πατήστε απαλά στον ιμάντα με το ένα πόδι για να δοκιμάσετε την κίνηση. Στη συνέχεια, ξεκινήστε να περπατάτε στον κινούμενο ιμάντα. Μόλις νιώσετε σταθερότητα, αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα στα 3-5 χλμ./ώρα. Διατηρήστε αυτόν τον ρυθμό για περίπου 10 λεπτά και, στη συνέχεια, σταματήστε αργά το μηχάνημα.

Οδηγός άσκησης

Ξεκινήστε στέκοντας δίπλα στον διάδρομο και εξοικειωθείτε με τον τρόπο ρύθμισης της ταχύτητας και της κλίσης. Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο μόνο όταν αισθάνεστε άνετα με τα χειριστήρια.

Ξεκινήστε περπατώντας με σταθερό ρυθμό για 1 χιλιόμετρο και καταγράψτε τον χρόνο που χρειάζεται. Αυτό μπορεί να διαρκέσει 15 έως 25 λεπτά. Με ταχύτητα 4,8 χλμ./ώρα, το περπάτημα 1 χιλιομέτρου διαρκεί περίπου 12 λεπτά. Μόλις μπορείτε να το κάνετε αυτό άνετα, μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά την ταχύτητα και την κλίση σας. Ένα σταθερό περπάτημα 30 λεπτών με μέτριο ρυθμό και κλίση παρέχει μια αποτελεσματική καρδιαγγειακή προπόνηση.

Σημείωση: η πρόοδος απαιτεί χρόνο. Αυτή η εκπαίδευση έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει τη μακροπρόθεσμη υγεία και όχι για να επιτυγχάνει άμεσα αποτελέσματα.

Συχνότητα εκπαίδευσης

Στόχος σας είναι να ασκείστε 3 έως 5 φορές την εβδομάδα, αφιερώνοντας 15 έως 60 λεπτά ανά συνεδρία. Η καθιέρωση ενός τακτικού προγράμματος άσκησης είναι πιο αποτελεσματική από την άσκηση μόνο περιστασιακά. Μπορείτε να ελέγξετε την ένταση προσαρμόζοντας τόσο την ταχύτητα όσο και την κλίση.

Σας προτείνουμε να ξεκινήσετε χωρίς κλίση. Όταν νιώσετε έτοιμοι να εντείνετε την προπόνησή σας, η προσαρμογή της κλίσης είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να βελτιώσετε την προπόνησή σας.

Ένταση προπόνησης

Γρήγορη μέθοδος – Προπόνηση 15 έως 20 λεπτών:

Αυτή η μέθοδος είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος άσκησης. Ξεκινήστε με μια προθέρμανση 2 λεπτών στα 4,8 χλμ./ώρα. Στη συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητά σας στα 5,3 χλμ./ώρα και 5,8 χλμ./ώρα, διατηρώντας κάθε ταχύτητα για 2 λεπτά. Στη συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητά σας κατά 0,3 χλμ./ώρα κάθε 2 λεπτά μέχρι η αναπνοή σας να γίνει πιο γρήγορη αλλά να εξακολουθεί να είναι άνετη. Διατηρήστε αυτόν τον ρυθμό για όσο περισσότερο μπορείτε. Εάν νιώσετε αέρια, μειώστε την ταχύτητά σας κατά 0,3 χλμ./ώρα. Αφιερώστε τα τελευταία 4 λεπτά για σταδιακή χαλάρωση.

Αν η αύξηση της ταχύτητας είναι δύσκολη, δοκιμάστε να αυξήσετε ελαφρώς την κλίση. Ακόμα και μια μικρή κλίση μπορεί να αυξήσει σημαντικά την ένταση της προπόνησής σας.

Μέθοδος καύσης θερμίδων:

Αυτή η προσέγγιση έχει σχεδιαστεί για να βελτιστοποιεί την κατανάλωση θερμίδων. Ξεκινήστε με μια προθέρμανση 5 λεπτών με ταχύτητα 4–4,8 χλμ./ώρα. Στη συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητά σας κατά 0,3 χλμ./ώρα κάθε 2 λεπτά μέχρι να φτάσετε σε μια απαιτητική ταχύτητα που μπορείτε να διατηρήσετε για 45 λεπτά.

Για να εντείνετε την προπόνησή σας, δοκιμάστε να ασκείστε με αυτόν τον ρυθμό ενώ παρακολουθείτε ένα τηλεοπτικό πρόγραμμα διάρκειας μιας ώρας. Κάθε φορά που υπάρχει διαφήμιση, αυξήστε την ταχύτητά σας κατά 0,3 χλμ./ώρα και, στη συνέχεια, επιστρέψτε στην προηγούμενη ταχύτητά σας όταν συνεχιστεί το πρόγραμμα. Αυτές οι σύντομες εκρήξεις υψηλότερης έντασης θα αυξήσουν τους καρδιακούς σας παλμούς και την καύση θερμίδων. Αφήνετε πάντα τα τελευταία 4 λεπτά για χαλάρωση.

Προτεινόμενος εξοπλισμός

Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα ζευγάρι καλά εφαρμοστά, υποστηρικτικά παπούτσια για τρέξιμο. Βεβαιωθείτε ότι οι σόλες είναι καθαρές για να μην προκαλέσετε ζημιά στον ιμάντα ή την πλατφόρμα τρεξίματος. Φορέστε άνετα, αναπνεύσιμα ρούχα κατάλληλα για άσκηση.

Ασκήσεις προθέρμανσης

Υπενθύμιση

Ανεξάρτητα από το είδος της άσκησης που κάνετε, είναι καλύτερο να ξεκινήσετε με μερικές ασκήσεις stretching. Οι ζεστοί μύες διατείνονται πιο εύκολα, γι' αυτό ξεκινήστε με μια προθέρμανση 5 έως 10 λεπτών. Στη συνέχεια, σταματήστε και εκτελέστε τις ακόλουθες

διατάσεις. Επαναλάβετε κάθε διάταση 5 φορές, κρατώντας κάθε πόδι για 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο. Για καλύτερα αποτελέσματα, επαναλάβετε τις διατάσεις ξανά μετά την προπόνησή σας.

Διάταση προς τα κάτω : Με τα γόνατά σας ελαφρώς λυγισμένα, σκύψτε αργά προς τα εμπρός από τη μέση. Χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους σας και τεντώστε προς τα δάχτυλα των ποδιών σας όσο περισσότερο μπορείτε. Κρατήστε για 10 έως 15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές. Εικ. 7

Διάταση οπίσθιων μηριαίων : Καθίστε σε ένα στρώμα άσκησης με το ένα πόδι τεντωμένο. Λυγίστε το άλλο πόδι προς τα μέσα, έτσι ώστε το πέλμα του ποδιού να ακουμπά στο εσωτερικό του μηρού του τεντωμένου ποδιού. Τεντώστε προς τα εμπρός με τα χέρια σας προς τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού. Κρατήστε για 10 έως 15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές με κάθε πόδι. Εικ. 8

Διάταση γάμπας και αχιλλείου τένοντα : Σταθείτε στραμμένοι προς έναν τοίχο ή δέντρο με τα δύο χέρια τοποθετημένα πάνω του. Τεντώστε το ένα πόδι τεντωμένο προς τα πίσω. Κρατήστε το πίσω πόδι σας τεντωμένο και τη φτέρνα σας στο έδαφος καθώς γέρνετε προς τον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε τη διάταση για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές με κάθε πόδι. Εικ. 9

Διάταση τετρακέφαλου : Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι σε έναν τοίχο ή τραπέζι για ισορροπία. Με το δεξί σας χέρι, βάλετε το χέρι σας πίσω σας και πιάστε τον δεξιό αστράγαλό σας, τραβώντας απαλά τη φτέρνα σας προς τους γλουτούς σας μέχρι να νιώσετε το τέντωμα στο μπροστινό μέρος του μηρού σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές με κάθε πόδι. Εικ. 10

Διάταση Sartorius (Εσωτερικός Μηρός): Καθίστε με τα πέλματα ενωμένα και τα γόνατά σας στραμμένα προς τα έξω. Κρατήστε τα πόδια σας και με τα δύο χέρια και τραβήξτε τα απαλά προς τη βουβωνική χώρα. Κρατήστε τη διάταση για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές. Εικ. 11

Οδηγίες λειτουργίας

Περιγραφή οθόνης κονσόλας

Σχήμα 12

1. Χρονικό Παράθυρο: Δείχνει τη διάρκεια της εκπαίδευσης.
2. Πίνακας κουκκίδων (16×8): Εμφανίζει ένα ραβδόγραμμα για το προφίλ του προγράμματος εκπαίδευσης.
3. Παράθυρο Απόστασης: Δείχνει την απόσταση που διανύθηκε κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
4. Παράθυρο ταχύτητας: Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα λειτουργίας.
5. Παράθυρο Καρδιακών Παλμών/Θερμίδων: Εμφανίζει τον καρδιακό ρυθμό ή τις θερμίδες που καίγονται. Το αντίστοιχο εικονίδιο θα ανάψει για να υποδείξει ποια παράμετρος εμφανίζεται τη δεδομένη στιγμή.
6. Παράθυρο κλίσης: Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο κλίσης.

Λειτουργίες κουμπιών

- **Κουμπί «P» – Επιλογή προγράμματος:** Πλοηγηθείτε στα προγράμματα προπόνησης με την ακόλουθη σειρά: P01–P15, FAT και Χειροκίνητη λειτουργία.
- **Κουμπί «M» – Επιλογή λειτουργίας:** Πλοηγηθείτε στις εξής επιλογές: Αντίστροφη μέτρηση χρόνου, Αντίστροφη μέτρηση απόστασης, Αντίστροφη μέτρηση θερμίδων και Χειροκίνητη λειτουργία.
- **Σε λειτουργία αναμονής:** Χρησιμοποιείται για την επιλογή λειτουργιών αντίστροφης μέτρησης με την ακόλουθη σειρά: Χειροκίνητη, Αντίστροφη μέτρηση χρόνου, Αντίστροφη μέτρηση απόστασης, Αντίστροφη μέτρηση θερμίδων (επαναλαμβάνεται σε επανάληψη).
- **Στη λειτουργία δοκιμής σωματικού λίπους:** Χρησιμοποιείται για τον ορισμό των παραμέτρων σωματικού λίπους με την ακόλουθη ακολουθία: Φύλο → Ηλικία → Ύψος → Βάρος.
- **TAXYTHTA ▲ / ▼ – Ρύθμιση ταχύτητας:** Ρυθμίζει την ταχύτητα κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις όταν ο διάδρομος είναι σταματημένος.
- **TAXYTHTA (3, 6, 9, 12) – Κουμπιά γρήγορης αύξησης ταχύτητας:** Προσαρμόζει άμεσα την ταχύτητα σε 3, 6, 9 ή 12 χλμ./ώρα.
- **ΚΛΙΣΗ ▲ / ▼ – Ρύθμιση κλίσης:** Ρυθμίζει το επίπεδο κλίσης κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την τροποποίηση των ρυθμίσεων όταν η προπόνηση έχει σταματήσει.
- **ΚΛΙΣΗ (3, 6, 9, 12) – Κουμπιά γρήγορης κλίσης:** Ρυθμίστε άμεσα το επίπεδο κλίσης σε 3%, 6%, 9% ή 12%.

Σημείωση: Θα ακουστεί ένας ήχος "μπιπ" όταν πατηθεί σωστά οποιοδήποτε πλήκτρο. Εάν πατηθεί το πλήκτρο για να ρυθμιστεί η παράμετρος πέρα από το όριο, θα ακουστεί ένας παρατεταμένος ήχος "μπιπ". Δεν θα ακουστεί "μπιπ" εάν το πλήκτρο πατηθεί λανθασμένα.

Κύριες λειτουργίες

Όταν είναι ενεργοποιημένο, όλα τα παράθυρα στην οθόνη θα φωτιστούν για 2 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια θα εισέλθουν σε λειτουργία αναμονής.

Γρήγορη εκκίνηση (Χειροκίνητη λειτουργία): Εισάγετε το κλειδί ασφαλείας και πατήστε το κουμπί έναρξης. Μετά από μια αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων, ο διάδρομος θα ξεκινήσει στην ελάχιστη ταχύτητα.

- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά SPEED ▲ / ▼ για να ρυθμίσετε την ταχύτητα.
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά TILT ▲ / ▼ για να ρυθμίσετε το επίπεδο κλίσης.
- Για να σταματήσετε την κασέτα, πατήστε το κουμπί διακοπής οποιαδήποτε στιγμή.

Λειτουργίες αντίστροφης μέτρησης : Πατήστε το κουμπί "M" για εναλλαγή μεταξύ αντίστροφης μέτρησης χρόνου, απόστασης και θερμίδων.

- Το αντίστοιχο παράθυρο θα εμφανίσει μια προεπιλεγμένη τιμή και θα αρχίσει να αναβοσβήνει.
- Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED ▲ / ▼ (και/ή INCLINE ▲ / ▼) για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή.
- Πατήστε έναρξη και ο διάδρομος θα ξεκινήσει να λειτουργεί από την ελάχιστη ταχύτητα μετά από αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων.
- Ρυθμίστε την ταχύτητα ή την κλίση ανά πάσα στιγμή χρησιμοποιώντας τα

κατάλληλα κουμπιά.

- Όταν η αντίστροφη μέτρηση φτάσει στο μηδέν, ο ιμάντας θα επιβραδυνθεί σταδιακά και θα σταματήσει αυτόματα.
- Μπορείτε επίσης να πατήσετε το κουμπί διακοπής οποιαδήποτε στιγμή για να τερματίσετε την προπόνηση.

Λειτουργία προγράμματος : Πατήστε το κουμπί «P» για να επιλέξετε ένα από τα 15 ενσωματωμένα προγράμματα προπόνησης (P01–P15).

- Το παράθυρο TIME θα εμφανίσει μια προκαθορισμένη διάρκεια και θα αναβοσβήσει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα SPEED ▲ / ▼ και/ή INCLINE ▲ / ▼ για να ρυθμίσετε τον συνολικό χρόνο προπόνησης. Κάθε πρόγραμμα αποτελείται από 16 τμήματα. Ο χρόνος ανά τμήμα είναι ίσος με τον συνολικό χρόνο ÷ 16.
- Πατήστε έναρξη για να ξεκινήσετε. Μετά από μια αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων, ο διάδρομος θα ξεκινήσει στην ταχύτητα και την κλίση του πρώτου τμήματος. Στο τέλος κάθε τμήματος, ο διάδρομος θα ρυθμίσει αυτόματα την ταχύτητα και την κλίση για το επόμενο τμήμα.
- Αφού ολοκληρώσετε και τα 16 τμήματα, ο διάδρομος θα επιβραδύνεται σταδιακά και θα σταματά. Κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας, μπορείτε να ρυθμίσετε χειροκίνητα την ταχύτητα και την κλίση, αλλά θα επανέρχεται στις προγραμματισμένες τιμές στην αρχή κάθε νέου τμήματος.
- Μπορείτε επίσης να πατήσετε το κουμπί διακοπής οποιαδήποτε στιγμή για να τερματίσετε το πρόγραμμα.

Μέτρηση καρδιακού ρυθμού

Κρατήστε τους μεταλλικούς αισθητήρες και στις δύο χειρολαβές και με τα δύο χέρια. Μετά από περίπου 5 δευτερόλεπτα, το παράθυρο PULSE θα εμφανίσει τον καρδιακό σας ρυθμό. Για πιο ακριβή μέτρηση, μετρήστε τον καρδιακό σας ρυθμό ενώ στέκεστε στον διάδρομο και κρατήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα.

Σημείωση: Οι μετρήσεις καρδιακών παλμών προορίζονται μόνο για γενική αναφορά φυσικής κατάστασης και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για ιατρικούς σκοπούς.

Λειτουργία μέτρησης σωματικού λίπους

1. Σε λειτουργία αναμονής, πατήστε το κουμπί «P». Όταν η οθόνη εμφανίσει την ένδειξη «FAT», έχετε εισέλθει στη λειτουργία μέτρησης σωματικού λίπους.
2. Πατήστε το κουμπί «M» για εναλλαγή μεταξύ των ακόλουθων κατηγοριών παραμέτρων:
 - a. Φύλο (F-1)
 - b. Ηλικία (F-2)
 - c. Ύψος (F-3)
 - d. Βάρος (F-4)
3. Αφού επιλέξετε κάθε κατηγορία, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά SPEED ▲ / ▼ ή INCLINE ▲ / ▼ για να προσαρμόσετε την τιμή ανάλογα.
4. Μόλις οριστούν όλες οι παράμετροι, πατήστε ξανά το κουμπί MODE. Η οθόνη θα εμφανίσει F-5 και στη συνέχεια ---, υποδεικνύοντας ότι η ταινία είναι έτοιμη για μέτρηση. Σε αυτό το σημείο, συνδέστε τους μεταλλικούς αισθητήρες και στις δύο χειρολαβές. Μετά από περίπου 5 δευτερόλεπτα, στην οθόνη θα εμφανιστεί το

ποσοστό σωματικού λίπους σας.

Παράμετροι εισόδου – Προεπιλεγμένες τιμές και εύρος διαμόρφωσης

Παράμετρος	Προεπιλεγμένη τιμή	Εύρος διαμόρφωσης	Παρατηρήσεις
Φύλο (F-1)	0 (Ανδρας)	0 – 1	0 = Άνδρας, 1 = Γυναίκα
Ηλικία (F-2)	25 χρόνια	10 – 99 χρόνια	
Ύψος (F-3)	170 εκ.	100 – 240 εκ.	
Βάρος (F-4)	70 κιλά	20 – 160 κιλά	

Πίνακας Αναφοράς Δείκτη Σωματικού Λίπους (ΔΜΣ)

Τιμή ΔΜΣ	Κατάσταση σώματος
< 19	Χαμηλό βάρος
19 – 26	Κανονικός
27 – 30	Υπέρβαρος
> 30	Παχύσαρκος

Λειτουργία ύπνου

Εάν ο διάδρομος παραμείνει ανενεργός για περισσότερο από 10 λεπτά ενώ είναι σταματημένος, το σύστημα θα απενεργοποιήσει όλες τις οθόνες και θα εισέλθει σε λειτουργία αναστολής λειτουργίας. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να αφυπνίσετε το σύστημα.

Λειτουργία κλειδιού ασφαλείας

Εάν αφαιρεθεί το κλειδί ασφαλείας οποιαδήποτε στιγμή, η ταινία θα σταματήσει αμέσως και όλα τα δεδομένα θα μηδενιστούν.

Όλα τα παράθυρα προβολής θα εμφανίζουν την ένδειξη "----".

Όλες οι κανονικές λειτουργίες και η εκπαίδευση θα πρέπει να εκτελούνται με το κλειδί ασφαλείας ασφαλώς στη θέση του.

Εύρος εμφάνισης	Προεπιλεγμένο εγχειρίδιο	Προεπιλογή προγράμματος	Εύρος διαμόρφωσης
Ταχύτητα	1–20 χλμ.	-----	-----
Κλίση	20%	0%	-----
Φορά	0:00–99:59	30:00	30:00
Απόσταση	0,00 χλμ.–99,9 χλμ.	1,00 χλμ.	-----
Θερμίδες	0Kcl–999Kcl	50Kcl	-----

Οπτικοποίηση παραμέτρων εκπαίδευσης και εύρους διαμόρφωσης

Ολοκληρωμένα Προφίλ Προγράμματος (P01–P15)

Program	Time	Duration per segment = total workout time - 15															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	2	4	4	6	3	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	5	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	0	0	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	2	7	7	1	1	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	6	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
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	3
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Μέτρα ασφαλείας για την εκπαίδευση

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε ρουτίνα άσκησης, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία. Αυτός μπορεί να σας προτείνει την καταλληλότερη συχνότητα, ένταση και διάρκεια άσκησης με βάση την ηλικία και το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης.

Εάν αισθανθείτε σφίξιμο στο στήθος ή πόνο, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, δύσπνοια, ζάλη ή οποιαδήποτε άλλη ενόχληση κατά τη διάρκεια της άσκησης, σταματήστε αμέσως και ζητήστε επαγγελματική συμβουλή πριν συνεχίσετε. Εάν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο τακτικά, μπορείτε να επιλέξετε μια ταχύτητα περπατήματος ή τζόκινγκ που σας φαίνεται φυσική. Εάν δεν είστε σίγουροι για την κατάλληλη ταχύτητα ή δεν έχετε εμπειρία, ανατρέξτε στις ακόλουθες γενικές οδηγίες:

Ταχύτητα (χλμ./ώρα)	
1,0 – 3,0:	Άτομα με κακή φυσική κατάσταση
3,0 – 4,5:	Καθιστικοί ή ανενεργοί άνθρωποι
4,5 – 6,0:	Μέσος περιπατητής
6,0 – 7,5:	Γρήγοροι περιπατητές
7,5 – 9,0:	Ελαφρύς δρομείς
9,0 – 12,0:	Μέτριοι δρομείς
12,0 – 14,5:	Έμπειροι δρομείς

Σημείωση: Για τους πεζούς, η ταχύτητα είναι 6,0 χλμ./ώρα ή λιγότερο, ενώ για τους δρομείς, η ταχύτητα είναι 8,0 χλμ./ώρα ή μεγαλύτερη.

5. Καθαρισμός και συντήρηση

- Πριν από τον καθαρισμό ή την εκτέλεση οποιασδήποτε συντήρησης, αποσυνδέετε πάντα τον διάδρομο από την πρίζα.
- Αφαιρείτε τακτικά τη σκόνη για να διατηρείτε όλα τα εξαρτήματα καθαρά.
- Φροντίστε να καθαρίσετε τις εκτεθειμένες περιοχές και στις δύο πλευρές του διαδρόμου, καθώς αυτό βοηθά στην αποτροπή συσσώρευσης υπολειμμάτων κάτω από τον ιμάντα.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παπούτσια σας είναι καθαρά για να αποφύγετε την μεταφορά ξένων αντικειμένων κάτω από τον διάδρομο, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στο δάπεδο τρεξίματος και στον ίδιο τον διάδρομο. Καθαρίστε την επιφάνεια του διαδρόμου με ένα υγρό πανί και ήπιο σαπούνι.
- Προσέξτε να μην πισιλίσσετε νερό σε ηλεκτρικά εξαρτήματα ή κάτω από τον διάδρομο.
- Καθαρίζετε το χώρο του κινητήρα με ηλεκτρική σκούπα τουλάχιστον μία φορά το χρόνο για να απομακρύνετε τη σκόνη και να διασφαλίσετε την ορθή λειτουργία.

Προειδοποίηση: Πάντα να αποσυνδέετε τον διάδρομο από την πρίζα πριν μετακινήσετε ή αφαιρέσετε το κάλυμμα του κινητήρα.

Λίπανση της ζώνης και του διαδρόμου

Η πλατφόρμα αυτού του διαδρόμου έχει προλιπανθεί στο εργοστάσιο.

Η τριβή μεταξύ του ιμάντα και της πλατφόρμας επηρεάζει σημαντικά την απόδοση και τη διάρκεια ζωής του ιμάντα, επομένως η τακτική λίπανση είναι απαραίτητη.

Συνιστούμε να ελέγχετε την επιφάνεια της πλατφόρμας περιοδικά. Εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε ζημιά ή φθορά, επικοινωνήστε με το κέντρο εξυπηρέτησης πελατών μας.

Πρόγραμμα λίπανσης:

- Ελαφριά χρήση (λιγότερο από 3 ώρες/εβδομάδα): Λιπάνετε μία φορά το χρόνο
- Μέτρια χρήση (3–5 ώρες/εβδομάδα): Λιπάνετε κάθε 6 μήνες
- Εντατική χρήση (περισσότερες από 5 ώρες/εβδομάδα): Λιπάνετε κάθε 3 μήνες

Οδηγίες συντήρησης

Για να συντηρήσετε καλύτερα τον διάδρομό σας και να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής του, συνιστούμε να απενεργοποιείτε το μηχάνημα και να το αφήνετε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά μετά από κάθε 2 ώρες συνεχούς χρήσης.

Εάν ο ιμάντας είναι πολύ χαλαρός, μπορεί να γλιστρήσει κατά τη χρήση. Εάν είναι πολύ σφιχτός, μπορεί να μειώσει την απόδοση του κινητήρα και να αυξήσει τη φθορά στους κυλίνδρους και τον ιμάντα.

Η ιδανική τάση του ιμάντα σας επιτρέπει να σηκώνετε κάθε πλευρά του ιμάντα περίπου 50–75 mm από την πλατφόρμα με το χέρι.

Ευθυγράμμιση και ρύθμιση τάσης διαδρόμου

Η σωστή ευθυγράμμιση και η τάση του ιμάντα είναι απαραίτητα για τη βέλτιστη απόδοση του διαδρόμου και την ασφάλεια του χρήστη.

Ευθυγράμμιση ταινίας

Τοποθετήστε τον διάδρομο σε επίπεδη επιφάνεια και τρέξτε τον με ταχύτητα περίπου 6–8 χλμ./ώρα.

- Εάν η ταινία μετατοπιστεί προς τα δεξιά, περιστρέψτε τη δεξιά βίδα ρύθμισης δεξιόστροφα κατά 1/2 στροφή και την αριστερή βίδα ρύθμισης αριστερόστροφα κατά 1/2 στροφή. Εικ. 12
- Εάν η ταινία μετατοπιστεί προς τα αριστερά, περιστρέψτε την αριστερή βίδα ρύθμισης δεξιόστροφα κατά 1/2 στροφή και τη δεξιά βίδα ρύθμισης αριστερόστροφα κατά 1/2 στροφή. Εικ. 13

6. Επίλυση προβλημάτων**Κωδικός σφάλματος και αντιμετώπιση προβλημάτων**

E01: Αποτυχία επικοινωνίας

E03: Βλάβη αισθητήρα Hall

E05: Προστασία από υπερφόρτωση

E12: Υποτάση

E13: Υπέρταση

E14: Υπερθέρμανση

E15: Βλάβη μονάδας IPM

Βασικός οδηγός αντιμετώπισης προβλημάτων

E01 – Βλάβη επικοινωνίας: Αυτό υποδεικνύει σφάλμα επικοινωνίας μεταξύ της κονσόλας και της κάτω πλακέτας χειριστηρίου. Μπορεί να προκληθεί από χαλαρό ή αποσυνδεδεμένο

καλώδιο επικοινωνίας. Ελέγξτε όλες τις συνδέσεις από την κονσόλα προς το κάτω χειριστήριο για να βεβαιωθείτε ότι κάθε ακίδα έχει εισαχθεί πλήρως. Επιθεωρήστε τα καλώδια για ζημιές και αντικαταστήστε τα εάν είναι απαραίτητο. Εάν το κύκλωμα επικοινωνίας στην κονσόλα ή το χειριστήριο είναι ελαττωματικό, αντικαταστήστε το επηρεαζόμενο εξάρτημα.

E03 – Βλάβη αισθητήρα Hall: Αυτό σημαίνει ότι δεν ελήφθη σήμα στροφών κινητήρα για περισσότερα από 3 δευτερόλεπτα. Η πιθανή αιτία είναι ένας αποσυνδεδεμένος ή ελαττωματικός αισθητήρας. Ελέγξτε αν το βύσμα του αισθητήρα Hall είναι σωστά συνδεδεμένο. Επανασυνδέστε το με ασφάλεια ή αντικαταστήστε τον κινητήρα εάν το πρόβλημα επιμένει.

E05 – Προστασία από υπερφόρτωση: Αυτό συμβαίνει όταν το ρεύμα υπερβαίνει το όριο ασφαλείας του συστήματος, συχνά λόγω υπερφόρτωσης, μηχανικού μπλοκαρίσματος ή υπερβολικής αντίστασης που εμποδίζει την περιστροφή του κινητήρα. Επανεκκινήστε το μηχάνημα αφού ελέγξετε για τυχόν εμπόδια. Εάν υπάρχει μυρωδιά καμένου ή ασυνήθιστος ήχος από τον κινητήρα, ο κινητήρας ή ο ελεγκτής ενδέχεται να έχουν υποστεί ζημιά και πρέπει να αντικατασταθούν. Επίσης, επαληθεύστε ότι η τροφοδοσία ρεύματος πληροί τις απαιτούμενες προδιαγραφές τάσης.

E12 – Υποτάση : Προκαλείται από χαμηλή τάση εισόδου ή σφάλμα στο κύκλωμα ανίχνευσης τάσης. Αποσυνδέστε την παροχή ρεύματος και ελέγξτε την τάση. Αφού επιβεβαιώσετε ότι είναι φυσιολογική, επανασυνδέστε το μηχάνημα. Εάν το πρόβλημα επιμένει, αντικαταστήστε τον ελεγκτή.

E13 – Υπέρταση: Προκαλείται από υπερβολικά υψηλή τάση εισόδου ή δυσλειτουργία στο σύστημα ανίχνευσης τάσης. Αποσυνδέστε την παροχή ρεύματος, επαληθεύστε ότι η τάση εισόδου είναι εντός των προδιαγραφών και, στη συνέχεια, ενεργοποιήστε ξανά τη μονάδα. Εάν το σφάλμα επιμένει, ο ελεγκτής ενδέχεται να χρειάζεται αντικατάσταση.

E14 – Προστασία από υπερθέρμανση: Αυτό το σφάλμα προκύπτει από κακή απαγωγή θερμότητας λόγω ελαττωματικού ανεμιστήρα ή συσσώρευσης σκόνης. Απενεργοποιήστε την παροχή ρεύματος, ελέγξτε τον ανεμιστήρα και καθαρίστε τυχόν εσωτερική σκόνη. Εάν η υπερθέρμανση επιμένει μετά την επανεκκίνηση, αντικαταστήστε το χειριστήριο.

E15 – Βλάβη μονάδας IPM: Υποδεικνύει σφάλμα στην Έξυπνη Μονάδα Ισχύος του συστήματος ελέγχου κινητήρα. Απενεργοποιήστε την τροφοδοσία για δύο λεπτά και στη συνέχεια επανεκκινήστε. Εάν το σφάλμα επιμένει, ο ελεγκτής πρέπει να αντικατασταθεί.

7. Τεχνικές προδιαγραφές

Προϊόν: Drumfit flow ARION

Κωδικός προϊόντος: EU01_123836

Τάση: 220-240 V~

Συχνότητα: 50/60 Hz

Ισχύς: 2237 W

Μέγιστο βάρος χρήστη: 130 κιλά

Ταχύτητα : 1-20 χλμ/ώρα

Επιφάνεια τρεξίματος : 52 × 140 εκ.

Διαστάσεις : 1821 mm x 858 mm x 1492 mm

Βάρος: 78 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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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 ασφάλειας 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. Sol ve sağ dik
2. Sol ve sağ sütun kapağı
3. Korkuluk montajı
4. Güvenlik kilidi
5. Ekran montajı
6. Konsol montajı
7. Yarış platformu montajı
8. Silikon yağı şişesi
9. M1015 Yarım Yuvarlak Başlı Vida
10. M1025 Yarım Yuvarlak Başlı Vida
11. M1035 Yarım Yuvarlak Başlı Vida
12. M1040 Yarım Yuvarlak Başlı Vida
13. M1065 Yarım Yuvarlak Başlı Vida
14. Sol bardak tutucu
15. Sağ bardak tutucu
16. Güç kablosu
17. M10 düz rondela
18. M10 Yaylı Pul
19. Çapraz anahtar
20. Kendinden kılavuzlu havşa başlı vidalar ST4.212
21. S5 Allen Anahtarı
22. S6 Allen Anahtarı
23. Gaz yay bağlantı tertibatı

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

- Bu kullanım kılavuzu
- Yardım talebinde bulunmanız durumunda ekipmanınızın izlenebilirliğini sağlamak için, ürün üzerindeki seri numarasını silmeyin.

3. Ürün montajı

Adım 1:

Şekil 2

a. Konsol çıkış hattını (A) konsolun üst hattına (a) bağlayın.

Dikkat! Tüm kabloları bağladıktan sonra, montaj sırasında kabloları baskı yapmamak için bağlı kabloları konsolun üst kapağına takın.

kılavuzlu vidayı (64) sıkıyın ve ekranı (33) üst konsol kapağına (30) sabitlemek için yıldız anahtar (85) kullanın .

c. Sol bardak tutucuyu (28) dışarı çekin ve bardak tutucunun tokasını (G) konsol kapağındaki toka deliğine (g) itin. Ardından, sol bardak tutucuyu (28) üst konsol kapağına (30) 4 adet ST4.2X12 havşa başlı kendinden kılavuzlu vida (64) ile sabitlemek için bir yıldız anahtar (85) kullanın ve sıkın.

d. Sağ bardak tutucuyu (29) dışarı çekin ve bardak tutucunun tokasını (G) konsol kapağındaki toka deliğine (g) itin. Ardından, bir yıldız anahtar (85) kullanarak sağ bardak tutucuyu (29) üst konsol kapağına (30) 4 adet ST4.2X12 havşa başlı kendinden kılavuzlu vida (64) ile sabitleyin ve sıkın.

Adım 2:

Şekil 3

a. Konsolun (A) üst çizgisini korkuluğun (a) orta çizgisine bağlayın.

b. Orta nabız sensörü kablosunu (B) alt nabız sensörü kablosuna (b) bağlayın.

c. Orta kalp atış hızı çizgisini (E) alt ortam ışığı çizgisine (e) bağlayın.

Dikkat! Tüm kabloları bağladıktan sonra, montaj sırasında sıkışmalarını önlemek için bunları sol ve sağ korkuluk borularının içine dikkatlice yönlendirin.

d. Sol ve sağ korkuluk köpüğünü (27) konsol üst kapağının (30) kare borularına yerleştirin. Vida deliklerini hizalayın, ardından Allen anahtarını (84) kullanarak her iki tarafı da 4 adet M10×35 yarım yuvarlak başlı vida , yaylı rondela (60) ve düz rondela (59) ile sabitleyerek korkulukları konsol tertibatına sıkıca sabitleyin.

3. Adım:

Şekil 4

a. Sağ dikey tertibatı (5) koşu bandı platformuna yerleştirin. Ardından orta konsol hattını (A) alt konsol hattına (a) bağlayın. Bağlı kabloları dikey tertibatın içindeki delikten dikkatlice geçirin. Dikey tertibatın (5) L şeklindeki braketini tabandaki kare boruyla hizalayın. Vida deliklerini eşleştirin.

b. yarım yuvarlak başlı vidayı (44) bir yaylı rondela (60) ve bir düz rondela (59) içinden geçirin, ardından Allen anahtarını (84) kullanarak iyice sıkın.

c. yarı yuvarlak başlı vidayı (45) bir yaylı rondela (60) ve bir düz rondela (59) içinden geçirin ve Allen anahtarını (84) kullanarak da sıkın.

d. Sol direği takmak için aynı adımları tekrarlayın (4).

e. Son olarak, sol direk kapağını (25) ve sağ direk kapağını (26) ilgili direklere yerleştirin.

Adım 4:

Şekil 5

a. Korkuluğun (A) orta çizgisini konsolun (a) orta çizgisine bağlayın.

b. Sol ve sağ korkulukların köpüğüne takılı olan U şeklindeki braketleri (27), sol ve sağ dikmelerdeki ilgili deliklere yerleştirin. Vida deliklerini hizalayın.

yarım yuvarlak başlı vida (52) kullanın. Vidaları dikmedeki deliklerden geçirip korkuluktaki dişli deliklere takın. Allen anahtarını (84) kullanarak vidaları iyice sıkın.

d. Emniyet kilidi anahtarını (35) kontrol paneline yerleştirin.

Adım 5:

Şekil 6

a. Koşu bandını katlamak için, sağ elinizle A pozisyonunu tutun ve platformu yukarı kaldırın. Platformun güvenli bir şekilde kilitlendiğini gösteren B noktasında bir tık sesi duyana kadar sıkıca itin.

b. Bağlantı tertibatını (9) koşu platformundaki U şeklindeki brakete yerleştirin. Delikleri hizalayın ve her iki tarafı da M10×25 yarım yuvarlak başlı vida kullanarak sabitleyin.

c. Koşu bandını taşımak ve saklamak için, katladıktan sonra güvertenin altında bulunan ön tekerlekleri (24) kullanın. Bunlar ileri ve geri hareket etmeyi sağlar.

Not: Taşıma sırasında çerçevenin öne doğru devrilmesini önlemek için her iki taraftaki A konumuna sıkıca sabitleyin.

d. Eğer koşu bandı düz olmayan bir zemin nedeniyle sallanıyorsa, şekilde gösterildiği gibi ayarlanabilir ayak pedini (23) ayarlayın. Makineyi düzleştirmek için saat yönünde veya saat yönünün tersine çevirin.

e. Koşu bandını açmak için, sağ elinizle A pozisyonunu tutun ve platformu hafifçe kaldırın. Ayağınızla B noktasındaki kilidi yavaşça açarken aynı anda sağ elinizle ana çerçeveyi aşağı doğru yönlendirin. Çerçevenin yavaşça yere inmesine izin verin. Yaralanmaları önlemek için insanların ve evcil hayvanların alandan uzak olduğundan emin olun.

Not: Tüm kurulum adımlarını tamamladıktan ve hiçbir şeyin eksik olmadığından emin olduktan sonra güç kaynağını bağlayın. Çalıştırma talimatları için aşağıdaki bölümlere bakın.

4. İşlem

Hazırlık

45 yaş üstüyseniz veya herhangi bir sağlık sorunuz varsa ve bu ilk egzersiz deneyiminize, koşu bandını kullanmadan önce doktorunuza veya yetkili bir uzmana danışın.

Koşu bandına çıkmadan önce, kenara çekilin ve başlatma, durdurma ve hız ayarlama gibi temel kontrolleri öğrenin. Kendinizi rahat hissettiğinizde, kaymaz plastik yan korkuluklara yerleşin ve her iki elinizle tutamağa tutunun. Koşu bandını 1,6 ila 3,2 km/saat gibi düşük bir hızda başlatın. Dik durun, dümdüz ileriye bakın ve hareketi test etmek için bir ayağınızla yavaşça banda adım atın. Ardından hareket eden bant üzerinde yürümeye başlayın. Dengeyi sağladığınızda, hızı kademeli olarak 3-5 km/saate çıkarın. Bu tempoyu yaklaşık 10 dakika koruyun, ardından makineyi yavaşça durdurun.

Egzersiz Rehberi

Öncelikle koşu bandının yanına geçin ve hız ile eğimi nasıl ayarlayacağınızı öğrenin. Kontrolleri rahatça kullanabildiğinizden emin olduktan sonra koşu bandını kullanın.

Öncelikle 1 kilometre boyunca sabit bir tempoda yürüyün ve geçen süreyi kaydedin. Bu 15 ila 25 dakika sürebilir. Saatte 4,8 km hızla 1 kilometre yürümek yaklaşık 12 dakika sürer. Bunu rahatça yapabildiğinizde, hızınızı ve eğimi kademeli olarak artırabilirsiniz. Orta tempoda ve eğitimde 30 dakikalık sabit bir yürüyüş, etkili bir kardiyovasküler egzersiz sağlar.

Lütfen unutmayın: ilerleme zaman alır. Bu eğitim, anlık sonuçlar elde etmek için değil, uzun vadeli sağlığı desteklemek için tasarlanmıştır.

Eğitim Sıklığı

Haftada 3 ila 5 kez, her seans 15 ila 60 dakika sürecek şekilde egzersiz yapmayı hedefleyin. Düzenli bir egzersiz programı oluşturmak, yalnızca ara sıra egzersiz yapmaktan daha etkilidir. Hızı ve eğimi ayarlayarak yoğunluğu kontrol edebilirsiniz.

Eğimsiz bir şekilde başlamanızı öneririz. Antrenmanınızı yoğunlaştırmaya hazır hissettiğinizde, eğimi ayarlamak antrenmanınızı geliştirmek için harika bir yoldur.

Antrenman Yoğunluğu

Hızlı Yöntem – 15 ila 20 Dakikalık Egzersiz:

Bu yöntem, etkili bir egzersiz şeklidir. 4,8 km/sa hızla 2 dakikalık bir ısınma ile başlayın. Ardından, hızınızı 5,3 km/sa ve 5,8 km/sa'e çıkarın ve her hızda 2 dakika bekleyin. Daha sonra, nefesiniz hızlanana ancak yine de rahat hissedene kadar her 2 dakikada bir hızınızı 0,3 km/sa artırın. Bu tempoyu olabildiğince uzun süre koruyun. Nefes nefese kalırsanız, hızınızı 0,3 km/sa azaltın. Son 4 dakikayı kademeli bir soğuma için ayırın.

Hızı artırmak zorsa, eğimi biraz artırmayı deneyin. Küçük bir eğim bile antrenmanınızın yoğunluğunu önemli ölçüde artırabilir.

Kalori Yakma Yöntemi:

Bu yaklaşım, kalori harcamasını optimize etmek için tasarlanmıştır. 4-4,8 km/sa hızla 5 dakikalık bir ısınma ile başlayın. Ardından, 45 dakika boyunca sürdürebileceğiniz zorlayıcı bir hızı ulaşıncaya kadar hızınızı her 2 dakikada bir 0,3 km/sa artırın.

Antrenmanınızı daha yoğun hale getirmek için, bir saatlik bir televizyon programı izlerken bu tempoda egzersiz yapmayı deneyin. Her reklam arasında hızınızı 0,3 km/sa artırın, program yeniden başladığında ise önceki hızınıza geri dönün. Bu kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersizler kalp atış hızınızı ve kalori yakımınızı artıracaktır. Son 4 dakikayı her zaman soğuma egzersizlerine ayırın.

Önerilen Ekipmanlar

İhtiyacınız olan tek şey, ayağınıza iyi oturan ve destekleyici bir çift koşu ayakkabısı. Koşu bandına veya platformuna zarar vermemek için tabanlarının temiz olduğundan emin olun. Egzersiz için uygun, rahat ve nefes alabilen kıyafetler giyin.

Isınma egzersizleri

Hatırlatma

Ne tür egzersiz yaparsanız yapın, esneme hareketleriyle başlamak en iyisidir. Isınmış kasları esnetmek daha kolaydır, bu nedenle 5-10 dakikalık bir ısınma ile başlayın. Ardından durun ve aşağıdaki esneme hareketlerini yapın; her esneme hareketini 5 kez tekrarlayın ve her bacağı 10 saniye veya daha uzun süre tutun. En iyi sonuçlar için, antrenmanınızdan sonra esneme hareketlerini tekrarlayın.

Aşağıya Doğru Esneme : Dizleriniz hafifçe bükülü halde, belinizden yavaşça öne doğru eğilin. Sırtınızı ve omuzlarınızı gevşetin ve olabildiğince ayak parmaklarınıza doğru esneyin. 10-15 saniye bekleyin, sonra gevşeyin. 3 kez tekrarlayın. Şekil 7

Diz arkası kaslarını germe : Bir egzersiz matına oturun, bir bacağınızı uzatın. Diğer bacağınızı içe doğru bükün, böylece ayak tabanınız uzatılmış bacağınızın iç uyluğuna değsin.

Ellerinizi uzatılmış bacağınızın parmak uçlarına doğru uzatın. 10-15 saniye bekleyin, sonra gevşeyin. Her bacak için 3 kez tekrarlayın. Şekil 8

Baldır ve Aşil Tendonu Germe : Duvara veya ağaca doğru dönerek, her iki elinizi de duvara veya ağaca yaslayın. Bir bacağınızı düz bir şekilde geriye doğru uzatın. Arka bacağınızı düz ve topuğunuzu yerde tutarak duvara veya ağaca doğru eğilin. Germeyi 10-15 saniye boyunca tutun, ardından gevşeyin. Her bacak için 3 kez tekrarlayın. Şekil 9

Dört başlı kas germe : Denge sağlamak için sol elinizi duvara veya masaya koyun. Sağ elinizle arkanıza uzanın ve sağ ayak bileğinizi kavrayın, topuğunuzu kalçanıza doğru yavaşça çekin, ta ki uyluğunuzun ön kısmında gerilme hissedene kadar. 10-15 saniye bekleyin, sonra gevşeyin. Her bacak için 3 kez tekrarlayın. Şekil 10

Sartorius Kasını Germe (İç Uyluk): Ayak tabanlarınız birbirine değecek şekilde ve dizleriniz dışa doğru bakacak şekilde oturun. Ayaklarınızı iki elinizle tutun ve yavaşça kasıklarınıza doğru çekin. Germeyi 10-15 saniye boyunca tutun, sonra gevşeyin. 3 kez tekrarlayın. Şekil 11

Kullanım talimatları

Konsol ekranı açıklaması

Şekil 12

1. Zaman Aralığı: Eğitimin süresini gösterir.
2. Nokta Matris (16×8): Eğitim programı profili için çubuk grafik görüntüler.
3. Mesafe Penceresi: Antrenman sırasında kat edilen mesafeyi gösterir.
4. Hız Penceresi: Mevcut çalışma hızını gösterir.
5. Kalp Atış Hızı/Kalori Penceresi: Kalp atış hızını veya yakılan kalorileri gösterir. Hangi parametrenin görüntülendiğini belirtmek için ilgili simge yanar.
6. Eğitim Penceresi: Mevcut eğitim seviyesini gösterir.

Düğme fonksiyonları

- **"P" Düğmesi – Program Seçimi:** Eğitim programları arasında aşağıdaki sırayla gezinin: P01–P15, FAT ve Manuel mod.
- **"M" Düğmesi – Mod Seçimi:** Zaman Geri Sayımı, Mesafe Geri Sayımı, Kalori Geri Sayımı ve Manuel Mod arasında geçiş yapın.
- **Bekleme Modunda:** Geri sayım modlarını aşağıdaki sırayla seçmek için kullanılır: Manuel, Zaman Geri Sayımı, Mesafe Geri Sayımı, Kalori Geri Sayımı (döngü halinde tekrarlanır).
- **Vücut Yağ Oranı Testi Modu:** Vücut yağ oranı parametrelerini şu sırayla ayarlamak için kullanılır: Cinsiyet → Yaş → Boy → Kilo.
- **HIZ ▲ / ▼ – Hız Ayarı:** Egzersiz sırasında hızı ayarlar. Koşu bandı durdurulduğunda ayarları değiştirmek için de kullanılabilir.
- **HIZ (3, 6, 9, 12) – Hızlı Hız Ayar Düğmeleri:** Hızı anında 3, 6, 9 veya 12 km/saate ayarlar.
- **EĞİM ▲ / ▼ – Eğitim Ayarı:** Egzersiz sırasında eğitim seviyesini ayarlar. Ayrıca egzersiz durdurulduğunda ayarları değiştirmek için de kullanılabilir.

- **EĞİM (3, 6, 9, 12) – Hızlı Eğitim Düğmeleri:** Eğitim seviyesini anında %3, %6, %9 veya %12'ye ayarlayın.

Not: Herhangi bir tuşa doğru basıldığında bip sesi duyulacaktır. Tuşa basılarak parametre limitin ötesine ayarlanırsa, daha uzun bir bip sesi duyulacaktır. Tuşa yanlış basıldığında bip sesi duyulmayacaktır.

Ana fonksiyonlar

Açıldığında, ekrandaki tüm pencereler 2 saniye boyunca yanacak ve ardından bekleme moduna geçecektir.

Hızlı Başlatma (Manuel Mod): Güvenlik anahtarını takın ve başlat düğmesine basın. 3 saniyelik geri sayımın ardından koşu bandı minimum hızda çalışmaya başlayacaktır.

- Hızı ayarlamak için HIZ ▲ / ▼ düğmelerini kullanın.
- Eğitim seviyesini ayarlamak için TILT ▲ / ▼ düğmelerini kullanın.
- Kaydı durdurmak için istediğiniz zaman durdurma düğmesine basın.

Geri Sayım Modları : Zaman, mesafe ve kalori geri sayımları arasında geçiş yapmak için "M" düğmesine basın.

- İlgili pencere varsayılan bir değer gösterecek ve yanıp sönmeye başlayacaktır.
- İsteddiğiniz değeri ayarlamak için HIZ ▲ / ▼ (ve/veya EĞİM ▲ / ▼) tuşlarını kullanın .
- Başlat düğmesine basın; koşu bandı 3 saniyelik geri sayımın ardından minimum hızdan çalışmaya başlayacaktır.
- Uygun düğmeleri kullanarak hızı veya eğimi istediğiniz zaman ayarlayabilirsiniz.
- Geri sayım sıfıra ulaştığında, bant kademeli olarak yavaşlayacak ve otomatik olarak duracaktır.
- Dilerseniz antrenmanı sonlandırmak için durdur düğmesine de istediğiniz zaman basabilirsiniz.

Program Modu : 15 adet dahili eğitim programından (P01–P15) birini seçmek için "P" düğmesine basın.

- ZAMAN penceresi önceden ayarlanmış bir süreyi gösterecek ve yanıp sönecektir. Toplam antrenman süresini ayarlamak için HIZ ▲ / ▼ ve/veya EĞİM ▲ / ▼ tuşlarını kullanın . Her program 16 bölümden oluşur. Bölüm başına süre, toplam süre ÷ 16'ya eşittir.
- Başlat düğmesine basarak başlayın. 3 saniyelik geri sayımın ardından, koşu bandı ilk bölümün hızı ve eğimiyle çalışmaya başlayacaktır. Her bölümün sonunda, koşu bandı bir sonraki bölüm için hızı ve eğimi otomatik olarak ayarlayacaktır.
- 16 bölümün tamamı bittikten sonra, koşu bandı kademeli olarak yavaşlayacak ve duracaktır. Egzersiziniz sırasında hızı ve eğimi manuel olarak ayarlayabilirsiniz, ancak her yeni bölümün başlangıcında programlanmış değerlere geri dönecektir.
- Dilerseniz programı sonlandırmak için durdur düğmesine de basabilirsiniz.

Kalp Atış Hızı Ölçümü

Her iki tutamaçtaki metal sensörleri iki elinizle tutun. Yaklaşık 5 saniye sonra, PULSE penceresinde kalp atış hızınız görüntülenecektir. Daha doğru bir ölçüm için, koşu bandında ayakta dururken kalp atış hızınızı ölçün ve ellerinizi sensörlerde en az 30 saniye tutun.

Not: Kalp atış hızı ölçümleri yalnızca genel fitness referansı içindir ve tıbbi amaçlarla kullanılmamalıdır.

Vücut Yağ Ölçüm Modu

1. Vücut Yağ Ölçüm Moduna girmişsiniz demektir .
2. Aşağıdaki parametre kategorileri arasında geçiş yapmak için "M" düğmesine basın:
 - a. Cinsiyet (F-1)
 - b. Yaş (F-2)
 - c. Yükseklik (F-3)
 - d. Ağırlık (F-4)
3. değeri buna göre ayarlamak için HIZ ▲ / ▼ veya EĞİM ▲ / ▼ düğmelerini kullanın.
4. Tüm parametreler ayarlandıktan sonra, MODE düğmesine tekrar basın. Ekranda F-5 ve ardından --- görünecek, bu da bandın ölçüme hazır olduğunu gösterir. Bu noktada, metal sensörleri her iki korkuluğa da takın. Yaklaşık 5 saniye sonra, Vücut Yağ Oranınız ekranda görünecektir.

Giriş Parametreleri – Varsayılan Değerler ve Yapılandırma Aralığı

Parametre	Varsayılan Değer	Yapılandırma Aralığı	Gözlemler
Cinsiyet (F-1)	0 (Erkek)	0 - 1	0 = Erkek, 1 = Kadın
Yaş (F-2)	25 yıl	10 - 99 yaş	
Yükseklik (F-3)	170 cm	100 - 240 cm	
Ağırlık (F-4)	70 kg	20 - 160 kg	

Vücut Yağ İndeksi (VKİ) Referans Tablosu

BMI Değeri	Vücut Durumu
< 19	Düşük ağırlık
19 - 26	Normal
27 - 30	Aşırı kilolu
> 30	Obez

Uyku modu

Koşu bandı durdurulmuş halde 10 dakikadan fazla süreyle hareketsiz kalırsa, sistem tüm ekranları kapatacak ve uyku moduna geçecektir. Sistemi uyandırmak için herhangi bir tuşa basın.

Güvenlik Tuşu Fonksiyonu

Güvenlik anahtarı herhangi bir anda çıkarılırsa, bant hemen duracak ve tüm veriler sıfırlanacaktır .

Tüm görüntüleme pencerelerinde "---" görünecektir.

Tüm normal işlemler ve eğitimler, emniyet anahtarı güvenli bir şekilde yerindeyken gerçekleştirilmelidir.

Görüntüleme Aralığı	Varsayılan Kılavuz	Program Varsayılanı	Yapılandırma Aralığı
Hız	1-20 KM	-----	-----
Eğim	%20	%0	-----
Zaman	0:00-99:59	30:00	30:00
Mesafe	0,00 KM-99,9 KM	1,00 KM	-----
Kaloriler	0Kcl-999Kcl	50 kcl	-----

Eğitim parametrelerinin ve yapılandırma aralıklarının görselleştirilmesi

Entegre Program Profilleri (P01-P15)

Program	Time	Duration per segment = total workout time ÷ 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	3	3	4	3	2	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	1	1	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	0	0	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	3	8	8	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	1	8	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	5	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	5	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Eğitim için Güvenlik Önlemleri

Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, nitelikli bir uzmana danışın. Uzman, yaşınıza ve kondisyon seviyenize göre en uygun egzersiz sıklığını, yoğunluğunu ve süresini önerebilir.

Egzersiz sırasında göğüs sıkışması veya ağrısı, düzensiz kalp atışı, nefes darlığı, baş dönmesi veya başka herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, derhal durun ve devam etmeden önce profesyonel yardım alın. Koşu bandını düzenli olarak kullanıyorsanız, size doğal gelen bir yürüyüş veya koşu hızı seçebilirsiniz. Uygun hızdan emin değilseniz veya deneyiminiz yoksa, lütfen aşağıdaki genel yönergelere bakın:

Hız (km/sa)	
1.0 – 3.0:	Fiziksel kondisyonu düşük olan kişiler
3.0 – 4.5:	Hareketsiz veya pasif kişiler
4.5 – 6.0:	Ortalama yürüyüşçüler
6.0 – 7.5:	Hızlı yürüyenler
7.5 – 9.0:	Hafif koşucular
9.0 – 12.0:	Orta seviye koşucular
12.0 – 14.5:	Deneyimli koşucular

Not: Yaya için 6,0 km/sa veya daha düşük bir hız daha uygundur; koşucular için ise 8,0 km/sa veya daha yüksek bir hız daha uygundur.

5. Temizlik ve bakım

- Temizlik veya herhangi bir bakım işlemine başlamadan önce, koşu bandını daima elektrik prizinden çıkarın.
- Tüm parçaları temiz tutmak için tozu düzenli olarak temizleyin.
- Koşu bandının her iki tarafındaki açıkta kalan alanları mutlaka temizleyin; bu, bandın altında kir birikmesini önlemeye yardımcı olur.
- Ayakkabılarınızın temiz olduğundan emin olun, aksi takdirde koşu bandının altına yab cisimler girebilir ve bu da koşu bandının yüzeyine ve kendisine zarar verebilir. Koşu bandının yüzeyini nemli bir bez ve hafif bir sabunla temizleyin.
- Elektrikli parçalara veya koşu bandının altına su sıçratmamaya dikkat edin.
- Motor bölümünü tozdan arındırmak ve düzgün çalışmasını sağlamak için yılda en az bir kez elektrikli süpürgeyle temizleyin.

Uyarı: Koşu bandını hareket ettirmeden veya motor kapağını çıkarmadan önce daima fişini çekin.

Kayışın ve koşu bandının yağlanması

Bu koşu bandının platformu fabrikada önceden yağlanmıştır.

Kayış ile platform arasındaki sürtünme, kayışın performansını ve ömrünü önemli ölçüde etkiler; bu nedenle düzenli yağlama şarttır. Platform yüzeyini düzenli olarak kontrol etmenizi öneririz. Herhangi bir hasar veya aşınma fark ederseniz, lütfen müşteri hizmetleri merkezimizle iletişime geçin.

Yağlama 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): 3 ayda bir yağlayın.

Bakım Talimatları

Koşu bandınızın bakımını daha iyi yapmak ve ömrünü uzatmak için, her 2 saatlik süreklilikten sonra cihazı kapatıp 10 dakika dinlenmeye bırakmanızı öneririz.

Kayış çok gevşekse, kullanım sırasında kayabilir. Çok sıkıysa, motor performansını düşürebilir ve makaralar ile kayışın aşınmasını artırabilir.

İdeal kayış gerginliği, kayışın her iki tarafını da platformdan elle yaklaşık 50-75 mm kaldırmaya olanak tanır.

Koşu Bandı Hizalama ve Gerilim Ayarı

Koşu bandının en iyi performansı ve kullanıcı güvenliği için doğru hizalama ve kayış gerginliği şarttır.

Bant Hizalama

Koşu bandını düz bir yüzeye yerleştirin ve yaklaşık 6-8 km/sa hızda çalıştırın.

- Eğer bant sağa doğru kayarsa, sağdaki ayar vidasını saat yönünde 1/2 tur, soldaki ayar vidasını ise saat yönünün tersine 1/2 tur çevirin. Şekil 12
- Eğer bant sola doğru kayarsa, sol ayar vidasını saat yönünde 1/2 tur, sağ ayar vidasını ise saat yönünün tersine 1/2 tur çevirin. Şekil 13

6. Problem çözme

Hata Kodları ve Sorun Giderme

E01: İletişim Hatası

E03: Hall Sensörü Arızası

E05: Aşırı Yük Koruması

E12: Düşük Voltaj

E13: Aşırı Gerilim

E14: Aşırı Isınma

E15: IPM Modülü Arızası

Temel Sorun Giderme Kılavuzu

E01 – İletişim Hatası: Bu, konsol ile alt kontrol kartı arasında bir iletişim hatası olduğunu gösterir. Gevşek veya bağlantısı kopmuş bir iletişim kablosundan kaynaklanabilir. Her bir pim tam olarak takılı olduğundan emin olmak için konsoldan alt kontrol kartına giden tüm bağlantıları kontrol edin. Kabloları hasar açısından inceleyin ve gerekirse değiştirin. Konsol veya kontrol kartındaki iletişim devresi arızalıysa, etkilenen parçayı değiştirin.

E03 – Hall Sensörü Arızası: Bu, 3 saniyeden fazla bir süre boyunca motor devir sinyali alınmadığı anlamına gelir. Muhtemel neden, bağlantısının kesilmiş veya arızalı bir sensördür. Hall sensörü fişinin doğru şekilde bağlı olup olmadığını kontrol edin. Sorun devam ederse, fişi güvenli bir şekilde yeniden bağlayın veya motoru değiştirin.

E05 – Aşırı Yük Koruması: Bu durum, akımın sistemin güvenlik sınırını aşması durumunda ortaya çıkar; genellikle aşırı yüklenme, mekanik tıkanma veya motorun dönmesini engelleyen aşırı direnç nedeniyle oluşur. Engelleri kontrol ettikten sonra makineyi yeniden çalıştırın. Motordan yanık kokusu veya anormal bir ses geliyorsa, motor veya kontrol ünitesi hasar görmüş olabilir ve değiştirilmesi gerekir. Ayrıca, güç kaynağının gerekli voltaj özelliklerini karşıladığından emin olun.

E12 – Düşük Voltaj : Düşük giriş voltajından veya voltaj algılama devresindeki bir arızadan kaynaklanır. Güç kaynağını ayırın ve voltajı kontrol edin. Normal olduğunu doğruladıktan sonra makineyi tekrar bağlayın. Sorun devam ederse, kontrol ünitesini değiştirin.

E13 – Aşırı Gerilim: Aşırı yüksek giriş voltajından veya voltaj algılama sistemindeki bir arızadan kaynaklanır. Gücü kesin, giriş voltajının belirtilen değerler içinde olduğunu doğrulayın ve ardından üniteyi tekrar açın. Hata devam ederse, kontrol ünitesinin değiştirilmesi gerekebilir.

E14 – Aşırı Isınma Koruması: Bu hata, arızalı bir fan veya toz birikmesi nedeniyle yetersiz ısı dağılımından kaynaklanır. Gücü kapatın, fanı kontrol edin ve içindeki tozu temizleyin. Yeniden başlatmanın ardından aşırı ısınma devam ederse, kontrol ünitesini değiştirin.

E15 – IPM Modülü Arızası: Motor kontrol sisteminin Akıllı Güç Modülünde bir arıza olduğunu gösterir. Gücü iki dakika süreyle kapatın ve ardından yeniden başlatın. Hata devam ederse, kontrol ünitesi değiştirilmelidir.

7. Teknik özellikler

Ürün: Drumfit flow ARION

Ürün referansı: EU01_123836

Voltaj: 220-240 V~

Frekans: 50/60 Hz

Güç: 2237 W

Maksimum kullanıcı ağırlığı: 130 kg

Hız : 1-20 km/sa

Koşu alanı : 52 × 140 cm

Ölçüler : 1821 mm x 858 mm x 1492 mm

Ağırlık: 78 kg

HC Sınıfı

Ürün kalitesini artırmak amacıyla teknik özellikler önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
Çin'de Üretildi | İspanya'da Tasarlandı

8. 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.

9. Garanti ve SAT

Cecotec, ürünün teslimi sırasında ilgili düzenlemelerce 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.

10. 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.

11. 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. اليسار واليمين عمودي
2. غطاء العمود الأيسر والأيمن
3. تجميع الدرايزين
4. قفل أمان
5. تجميع الشاشة
6. وحدة التحكم
7. تجميع منصة السباق
8. زجاجة زيت سيليكون
9. برغي برأس نصف دائري M1015
10. برغي برأس نصف دائري M1025
11. برغي برأس نصف دائري M1035
12. برغي برأس نصف دائري M1040
13. برغي برأس نصف دائري M1065
14. حامل الأكواب الأيسر
15. حامل الأكواب الأيمن
16. كابل الطاقة
17. غسالة مسطحة M10
18. غسالة زبركية M10
19. مفتاح متقاطع
20. براغي ذاتية التثبيت برأس غاطس ST4.212
21. مفتاح ألين S5
22. مفتاح ألين S6
23. مجموعة توصيل زبرك الغاز

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 علبته. 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 هذا
- لا تقم بإزالة الرقم التسلسلي من المنتج، وذلك للحفاظ على إمكانية تتبع معدتك بشكل صحيح في حالة طلب المساعدة.

3. تجميع المنتج

الخطوة 1:

الشكل 2

أ. قم بتوصيل خط إخراج وحدة التحكم (A) بالخط العلوي لوحدة التحكم (a).

أ. قم بتوصيل الخط المركزي للدرابزين (أ) بالخط المركزي لوحدة التحكم (أ).

ب. أدخل الأفراس على شكل حرف U، المثبتة على رغوة الدرايزين الأيسر والأيمن (27)، في الفتحات المقابلة في القوائم اليسرى واليمنى. قم بمحاذاة فتحات البراغي.

براغي سداسية الرأس نصف دائرية (52) $M10 \times 15$ مع حلقات مسطحة (59). مرر البراغي عبر الثقوب الموجودة في العمود الرأسي وفي الثقوب الملولبة في الدرايزين. استخدم مفتاح ألين (84) لربطها بإحكام.

د. ضع مفتاح قفل الأمان (35) على لوحة التحكم.

الخطوة 5:

الشكل 6

أ. لطى جهاز المشي، أمسك الموضع أ بيدك اليمنى وارفع سطح الجهاز لأعلى. ادفع بقوة حتى تسمع صوت طقطقة عند النقطة ب، مما يشير إلى أن سطح الجهاز مثبت بإحكام.

ب. أدخل مجموعة التوصيل (9) في الدعامة على شكل حرف U الموجودة على منصة التشغيل. قم بمحاذاة الثقوب وثبت كل جانب باستخدام برغي برأس نصف دائري $M10 \times 25$.

ج. لنقل وتخزين جهاز المشي، استخدم العجلات الأمامية (24) الموجودة أسفل سطح الجهاز بعد طيه. تسمح هذه العجلات بالحركة للأمام والخلف.

ملاحظة: قم بتثبيتها بإحكام في الموضع A على كلا الجانبين لمنع الإطار من الميل للأمام أثناء النقل.

د. إذا كان جهاز المشي يهتز بسبب عدم استواء الأرضية، فقم بضبط وسادة القدم القابلة للتعديل (23) كما هو موضح في الرسم التوضيحي. قم بتدويرها في اتجاه عقارب الساعة أو عكس اتجاه عقارب الساعة لتسوية الجهاز.

هـ. لفتح جهاز المشي، أمسك الموضع أ بيدك اليمنى وارفع المنصة قليلاً. استخدم قدمك لتحرير القفل برفق عند النقطة ب، وفي الوقت نفسه، قم بتوجيه الإطار الرئيسي للأسفل بيدك اليمنى. دع الإطار ينزل ببطء إلى الأرض. تأكد من إبعاد الأشخاص والحيوانات الأليفة عن المنطقة لتجنب الإصابات.

ملاحظة: قم بتوصيل مصدر الطاقة فقط بعد إتمام جميع خطوات التثبيت والتأكد من عدم وجود أي نقص. راجع الأقسام التالية للاطلاع على تعليمات التشغيل.

4. التشغيل

تحضير

إذا كنت فوق سن 45 عامًا أو لديك أي مخاوف صحية، وكانت هذه هي المرة الأولى التي تمارس فيها الرياضة، فاستشر طبيبك أو أخصائيًا مؤهلاً قبل استخدام جهاز المشي.

قبل استخدام جهاز المشي، قف جانبيًا وتعرف على أدوات التحكم الأساسية، مثل كيفية التشغيل والإيقاف وضبط السرعة. عندما تشعر بالراحة، اجلس على القضبان الجانبية البلاستيكية المانعة للانزلاق، وأمسك بالدرابزين بكلتا يديك. شغل جهاز المشي بسرعة منخفضة تتراوح بين 1.6 و3.2 كم/ساعة. قف منتصبًا، وانظر للأمام مباشرة، ثم ضع إحدى قدميك برفق على السير لاختبار الحركة. بعد ذلك، ابدأ المشي على السير المتحرك. عندما تشعر بالثبات، زد السرعة تدريجيًا إلى 3-5 كم/ساعة. حافظ على هذه السرعة لمدة 10 دقائق تقريبًا، ثم أوقف الجهاز ببطء.

تنبيه! بعد توصيل جميع الكابلات، قم بتوصيل الكابلات المتصلة بالغطاء العلوي لوحدة التحكم لتجنب الضغط على الكابلات أثناء التثبيت.

ب. استخدم مفتاح ربط متقاطع (85) لشد البراغي ذاتية التثبيت الغاطسة 8 (64) $ST4.2X12$ وتثبيت الشاشة (33) على غطاء وحدة التحكم العلوية (30).

ج. اسحب حامل الأكواب الأيسر (28) وادفع المشبك (G) الموجود على حامل الأكواب في فتحة المشبك (g) الموجودة على غطاء وحدة التحكم. ثم استخدم مفتاح ربط متقاطع (85) لتثبيت حامل الأكواب الأيسر (28) على غطاء وحدة التحكم العلوي (30) باستخدام 4 براغي ذاتية التثبيت غاطسة الرأس (64) $ST4.2X12$ وقم بربطها بإحكام.

د. اسحب حامل الأكواب الأيمن (29) وادفع المشبك (G) الموجود على حامل الأكواب في فتحة المشبك (g) الموجودة على غطاء وحدة التحكم. ثم استخدم مفتاح ربط متقاطع (85) لتثبيت حامل الأكواب الأيمن (29) على غطاء وحدة التحكم العلوي (30) باستخدام 4 براغي ذاتية التثبيت غاطسة الرأس (64) $ST4.2X12$ وقم بربطها بإحكام.

الخطوة الثانية:

الشكل 3

أ. قم بتوصيل الخط العلوي لوحدة التحكم (أ) بالخط الأوسط للدرابزين (أ).

ب. قم بتوصيل كابل مستشعر النبض الأوسط (B) بكابل مستشعر النبض السفلي (b).

ج. قم بتوصيل خط معدل ضربات القلب الأوسط (E) بخط الإضاءة المحيطة السفلي (e). تنبيه! بعد توصيل جميع الكابلات، قم بتمريرها بعناية داخل أنابيب الدرايزين الأيسر والأيمن لمنعها من الانضغاط أثناء التركيب.

د. أدخل إسفنجية الدرايزين الأيمن والأيسر (27) في الأنابيب المربعة للغطاء العلوي لوحدة التحكم (30). قم بمحاذاة فتحات البراغي، ثم استخدم مفتاح ألين (84) لتثبيت كل جانب باستخدام 4 براغي برأس نصف دائري $M10 \times 35$ ، بالإضافة إلى حلقات زنبركية (60) وحلقات مسطحة (59)، مما يؤدي إلى تثبيت الدرايزين بإحكام على وحدة التحكم.

الخطوة 3:

الشكل 4

ضع الجزء العمودي الأيمن (5) على سطح جهاز المشي. ثم وصل سلك وحدة التحكم المركزية (A) بسلك وحدة التحكم السفلية (a). مرر الكابلات الموصولة بحرص عبر الفتحة الموجودة داخل الجزء العمودي. قم بمحاذاة الدعامة على شكل حرف L للجزء العمودي (5) مع الأنبوب المربع الموجود على القاعدة. تأكد من تطابق فتحات البراغي.

برغي رأس نصف دائري (44) $M10 \times 40$ من خلال حلقة زنبركية (60) وحلقة مسطحة (59)، ثم استخدم مفتاح ألين (84) لربطه بإحكام.

برغي رأس شبه دائري (45) $M10 \times 65$ من خلال حلقة زنبركية (60) وحلقة مسطحة (59)، وقم بربطه أيضًا باستخدام مفتاح ألين (84).

د. كرر نفس الخطوات لتثبيت العمود الأيسر (4).

هـ. وأخيرًا، قم بتثبيت غطاء العمود الأيسر (25) وغطاء العمود الأيمن (26) في مكانهما على الأعمدة المعنية.

الخطوة الرابعة:

الشكل 5

تمرين التمدد للأسفل : مع ثني ركبتك قليلاً، انحن للأمام ببضع من الخصر. أرخ ظهرك وكنتفك، ومدّ جسمك نحو أصابع قدميك قدر الإمكان. استمر على هذا الوضع لمدة 10 إلى 15 ثانية، ثم استرخ. كرر التمرين 3 مرات. (الشكل 7)

تمرين إطالة أوتار الركبة : اجلس على بساط رياضي مع مد إحدى ساقيك. اثن الساق الأخرى للداخل بحيث يلامس باطن القدم الفخذ الداخلي للساق الممدودة. مدّ يديك للأمام باتجاه أصابع قدم الساق الممدودة. استمر على هذا الوضع لمدة 10 إلى 15 ثانية، ثم استرخ. كرر التمرين 3 مرات لكل ساق. (الشكل 8)

تمرين إطالة عضلة الساق ووتر أخيل : قف مواجهًا جدارًا أو شجرة وضع يديك عليها. مدّ إحدى ساقيك للخلف بشكل مستقيم. حافظ على استقامة ساقك الخلفية وكعبك على الأرض أثناء ميلك نحو الجدار أو الشجرة. استمر في هذا الوضع لمدة 10-15 ثانية، ثم استرخ. كرر التمرين 3 مرات لكل ساق. (الشكل 9)

تمرين إطالة عضلات الفخذ الأمامية : ضع يدك اليسرى على الحائط أو الطاولة للحفاظ على توازنك. بيدك اليمنى، مدها خلفك وامسك كاحلك الأيمن، واسحب كعبك برفق نحو مؤخرتك حتى تشعر بتمدد في الجزء الأمامي من فخذك. استمر على هذا الوضع لمدة 10-15 ثانية، ثم استرخ. كرر التمرين 3 مرات لكل ساق. (الشكل 10)

تمرين إطالة عضلة الخياط (الفخذ الداخلي): اجلس مع ضم باطن قدميك وتوجيه ركبتك للخارج. أمسك قدميك بكلتا يديك واسحبهما برفق نحو منطقة الفخذ. حافظ على وضعية الإطالة لمدة 10-15 ثانية، ثم استرخ. كرر التمرين 3 مرات. (الشكل 11)

تعليمات التشغيل

وصف شاشة وحدة التحكم

الشكل 12

1. نافذة زمنية: توضح مدة التدريب.
2. شاشة عرض نقطية (8×16): تعرض مخططاً شريطياً ملف تعريف برنامج التدريب.
3. نافذة المسافة: تعرض المسافة المقطوعة أثناء التدريب.
4. نافذة السرعة: تعرض سرعة التشغيل الحالية.
5. نافذة معدل ضربات القلب/السرعات الحرارية: تعرض معدل ضربات القلب أو السرعات الحرارية المحروقة. سيضيء الرمز المقابل للإشارة إلى المعلمة المعروضة حالياً.
6. نافذة الإمالة: تعرض مستوى الإمالة الحالي.

وظائف الزر

- زر "P" - اختيار البرنامج: التنقل بين برامج التدريب بالترتيب التالي: FAT P01-P15 والوضع اليدوي.
- زر "M" - اختيار الوضع: التنقل بين: العد التنازلي للوقت، العد التنازلي للمسافة، العد التنازلي للسرعات الحرارية والوضع اليدوي.
- في وضع الاستعداد: يستخدم لتحديد أوضاع العد التنازلي بالترتيب التالي: يدوي، عد تنازلي للوقت، عد تنازلي للمسافة، عد تنازلي للسرعات الحرارية (يتكرر في حلقة).
- في وضع اختبار نسبة الدهون في الجسم: يُستخدم لضبط معايير نسبة الدهون في الجسم بالتسلسل التالي: الجنس ← العمر ← الطول ← الوزن.
- سرعة ▲ / ▼ - ضبط السرعة: يُستخدم لضبط السرعة أثناء التمرين. كما يُمكن استخدامه لتغيير الإعدادات عند إيقاف جهاز المشي.
- السرعة (3، 6، 9، 12) - أزرار السرعة السريعة: تقوم بضبط السرعة على الفور إلى 3 أو 6 أو 9 أو 12 كم/ساعة.
- الميل ▲ / ▼ - تعديل الميل: يُستخدم لضبط مستوى الميل أثناء التمرين. كما يُمكن استخدامه لتعديل الإعدادات عند التوقف.

دليل التمارين

ابدأ بالوقوف بجانب جهاز المشي وتعرّف على كيفية ضبط السرعة والميل. لا تستخدم جهاز المشي إلا عندما تشعر بالراحة التامة مع أدوات التحكم.

ابدأ بالمشي بخطى ثابتة لمسافة كيلومتر واحد، وسجّل الوقت المستغرق. قد يستغرق ذلك من 15 إلى 25 دقيقة. بسرعة 4.8 كم/ساعة، يستغرق المشي لمسافة كيلومتر واحد حوالي 12 دقيقة. بمجرد أن تتمكن من القيام بذلك براحة، يمكنك زيادة سرعتك وميل الطريق تدريجياً. يوفر المشي لمدة 30 دقيقة بخطى معتدلة وميل مناسب تمريناً فعالاً للقلب والأوعية الدموية.

يرجى الملاحظة: التقدم يستغرق وقتاً. صُمم هذا التدريب لدعم الصحة على المدى الطويل، وليس لتحقيق نتائج فورية.

تكرار التدريب

احرص على ممارسة الرياضة من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً، لمدة تتراوح بين 15 و60 دقيقة في كل جلسة. يُعدّ وضع جدول تمارين منتظم أكثر فعالية من ممارسة الرياضة بشكل متقطع. يمكنك التحكم في شدة التمرين من خلال تعديل كل من السرعة والميل.

ننصح بالبدء بدون ميل. عندما تشعر بالاستعداد لزيادة شدة التمرين، يُعد تعديل الميل طريقة رائعة لتحسين التدريب.

شدة التدريب

طريقة سريعة - تمرين لمدة 15 إلى 20 دقيقة:

هذه الطريقة فعالة لممارسة الرياضة. ابدأ بالإحماء لمدة دقيقتين بسرعة 4.8 كم/ساعة. ثم، زد سرعتك إلى 5.3 كم/ساعة ثم إلى 5.8 كم/ساعة، مع الحفاظ على كل سرعة لمدة دقيقتين. بعد ذلك، زد سرعتك بمقدار 0.3 كم/ساعة كل دقيقتين حتى يصبح تنفسك أسرع ولكن لا يزال مريحاً. حافظ على هذا الإيقاع لأطول فترة ممكنة. إذا شعرت بضيق في التنفس، خفّض سرعتك بمقدار 0.3 كم/ساعة. خصّص الدقائق الأربع الأخيرة للتهنئة التدريجية.

إذا كان من الصعب زيادة السرعة، فحاول زيادة الميل قليلاً. حتى الميل الطفيف يمكن أن يزيد بشكل ملحوظ من شدة التمرين.

طريقة حرق السرعات الحرارية:

صُممت هذه الطريقة لتحسين حرق السرعات الحرارية. ابدأ بالإحماء لمدة 5 دقائق بسرعة تتراوح بين 4 و4.8 كم/ساعة. ثم زد سرعتك بمقدار 0.3 كم/ساعة كل دقيقتين حتى تصل إلى سرعة مناسبة يمكنك الحفاظ عليها لمدة 45 دقيقة.

لزيادة فعالية التمرين، جرب ممارسة الرياضة بهذا المعدل أثناء مشاهدة برنامج تلفزيوني مدته ساعة. في كل مرة يبدأ فيها إعلان تجاري، زد سرعتك بمقدار 0.3 كم/ساعة، ثم عد إلى سرعتك السابقة عند استئناف البرنامج. هذه الفترات القصيرة من الجهد العالي سترفع معدل ضربات قلبك وتزيد من حرق السرعات الحرارية. احرص دائماً على تخصيص آخر 4 دقائق للتهنئة.

المعدات الموصى بها

كل ما تحتاجه هو حذاء جري مناسب ومريح. تأكد من نظافة النعل لتجنب إتلاف حزام الجري أو المنصة. ارتد ملابس مريحة وجيدة التهوية ومناسبة للتمارين الرياضية.

تمارين الإحماء

تذكير

بغض النظر عن نوع التمرين الذي تمارسه، يُفضّل البدء ببعض تمارين الإطالة. العضلات الدافئة أسهل في الإطالة، لذا ابدأ بالإحماء لمدة 5 إلى 10 دقائق. ثم توقف وقم بتمارين الإطالة التالية؛ كرر كل تمرين 5 مرات، مع تثبيت كل ساق لمدة 10 ثوانٍ أو أكثر.

للحصول على أفضل النتائج، كرر تمارين الإطالة مرة أخرى بعد التمرين.

3. بعد تحديد كل فئة، استخدم أزرار السرعة ▲ / ▼ أو الميل ▲ / ▼ لضبط القيمة وفقاً لذلك.
4. بعد ضبط جميع المعايير، اضغط زر الوضع مرة أخرى. ستظهر على الشاشة F-5 ثم ---، مما يشير إلى أن شريط القياس جاهز. عند هذه النقطة، قم بتثبيت المجسات المعدنية على كلا الدرابزين. بعد حوالي 5 ثوانٍ، ستظهر نسبة الدهون في جسمك على الشاشة.

معلومات الإدخال – القيم الافتراضية ونطاق التكوين

المعلمة	القيمة الافتراضية	نطاق التكوين	ملاحظات
الجنس (أنثى-1)	0 (ذكر)	0 – 1	0 = ذكر، 1 = أنثى
العمر (F-2)	25 سنة	10 – 99 سنة	
الارتفاع (F-3)	170 سم	100 – 240 سم	
الوزن (F-4)	70 كجم	20 – 160 كجم	

جدول مرجعي لمؤشر نسبة الدهون في الجسم (BMI)

قيمة مؤشر كتلة الجسم	حالة الجسم
أقل من 19	وزن خفيف
19 – 26	طبيعي
27 – 30	زيادة الوزن
> 30	بدني

وضع السكون

إذا ظل جهاز المشي غير نشط لأكثر من 10 دقائق أثناء توقفه، فسيقوم النظام بإيقاف تشغيل جميع الشاشات والدخول في وضع السكون. اضغط على أي مفتاح لتشغيل النظام.

وظيفة مفتاح الأمان

إذا تمت إزالة مفتاح الأمان في أي وقت، فسيتوقف الشريط على الفور وستتم إعادة ضبط جميع البيانات إلى الصفر. ستظهر جميع نوافذ العرض "----".

يجب إجراء جميع العمليات والتدريبات العادية مع تثبيت مفتاح الأمان بإحكام في مكانه.

نطاق العرض	الوضع الافتراضي يدوي	البرنامج الافتراضي	نطاق التكوين
سرعة	1-20 كم	-----	-----
الميل	20%	0%	-----
وقت	00:00-99:59	00:30	00:30
مسافة	0.00 كم - 99.9 كم	1.00 كم	-----
سعات حرارية	0 كيلو كالوري - 999 كيلو كالوري	50 كيلو كالوري	-----

- الميل (3، 6، 9، 12) - أزرار الإمالة السريعة: اضبط مستوى الإمالة على الفور إلى 3% أو 6% أو 9% أو 12%.

ملاحظة: سيصدر صوت تنبيه عند الضغط على أي مفتاح بشكل صحيح. إذا تم الضغط على المفتاح لتعديل المعلمة بما يتجاوز الحد المسموح به، فسيفقد صوت تنبيه مطول. لن يصدر أي صوت تنبيه إذا تم الضغط على المفتاح بشكل خاطئ.

الوظائف الرئيسية

عند تشغيله، ستضيء جميع النوافذ على الشاشة لمدة ثانيتين ثم تدخل في وضع الاستعداد.

التشغيل السريع (الوضع اليدوي): أدخل مفتاح الأمان واضغط على زر التشغيل. بعد عد تنازلي لمدة 3 ثوانٍ، سيبدأ جهاز المشي بالسرعة الدنيا.

- استخدم زري السرعة ▲ / ▼ لضبط السرعة.
- استخدم زري TILT ▲ / ▼ لضبط مستوى الإمالة.
- لإيقاف الشريط، اضغط على زر الإيقاف في أي وقت.

أوضاع العد التنازلي: اضغط على الزر "M" للتبديل بين العد التنازلي للوقت والمسافة والسرعات الحرارية.

- ستعرض النافذة المقابلة قيمة افتراضية وتبدأ بالوميض.
- استخدم SPEED ▲ / ▼ (و/أو INCLINE ▲ / ▼) لضبط القيمة المطلوبة.
- اضغط على زر البدء، وسيبدأ جهاز المشي بالعمل من أدنى سرعة بعد عد تنازلي لمدة 3 ثوانٍ.
- اضبط السرعة أو الميل في أي وقت باستخدام الأزرار المناسبة.
- عندما يصل العد التنازلي إلى الصفر، سيتباطأ الحزام تدريجياً ويتوقف تلقائياً.
- يمكنك أيضاً الضغط على زر الإيقاف في أي وقت لإنهاء التمرين.

وضع البرنامج: اضغط على الزر "P" لتحديد أحد برامج التدريب المدمجة الـ 15 (P01-P15).

- ستعرض نافذة الوقت مدة محددة مسبقاً وتومض. استخدم زر السرعة ▲ / ▼ وأزرار الميل ▲ / ▼ لضبط إجمالي وقت التمرين. يتكون كل برنامج من 16 جزءاً. وقت كل جزء يساوي إجمالي الوقت + 16.
- اضغط على زر البدء. بعد عد تنازلي لمدة 3 ثوانٍ، سيبدأ جهاز المشي بالعمل بنفس سرعة وميل الجزء الأول. في نهاية كل جزء، سيقوم جهاز المشي تلقائياً بضبط السرعة والميل للجزء التالي.
- بعد إكمال جميع الأجزاء الستة عشر، سيبدأ جهاز المشي بالتباطؤ تدريجياً ثم يتوقف. أثناء التمرين، يمكنك ضبط السرعة والميل يدوياً، لكنه سيعود إلى القيم المبرمجة عند بداية كل جزء جديد.
- يمكنك أيضاً الضغط على زر الإيقاف في أي وقت لإنهاء البرنامج.

قياس معدل ضربات القلب

أمسك المستشعرات المعدنية الموجودة على كلا المقبضين بكتنا يدك. بعد حوالي 5 ثوانٍ، ستظهر لك نافذة النبض معدل ضربات قلبك. وللحصول على قراءة أكثر دقة، قس معدل ضربات قلبك وأنت واقف على جهاز المشي، مع إبقاء يدك على المستشعرات لمدة 30 ثانية على الأقل.

ملاحظة: قراءات معدل ضربات القلب مخصصة فقط كمرجع عام للياقة البدنية ولا ينبغي استخدامها لأغراض طبية.

وضع قياس نسبة الدهون في الجسم

1. في وضع الاستعداد، اضغط على الزر "P". عندما تظهر كلمة "FAT" على الشاشة، تكون قد دخلت وضع قياس نسبة الدهون في الجسم.
2. اضغط على زر "M" للتبديل بين فئات المعلومات التالية:
 - a. الجنس (أنثى-1)
 - b. العمر (F-2)
 - c. الارتفاع (F-3)
 - d. الوزن (F-4)

عرض مرئي لمعلومات التدريب ونطاقات التكوين
ملفات تعريف البرنامج المتكامل (P01-P15)

Program	Tire	Duration per segment - total workout time = 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	4	5	6	5	5	2	0	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	3	7	6	3
	INCLINE	1	2	2	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	SPEED	1	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	1
	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
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

تدابير السلامة للتدريب

قبل البدء بأي برنامج رياضي، استشر أخصائياً مؤهلاً. بإمكانه أن يوصي بالعدد الأمثل للتمارين، وشدتها، ومدتها بناءً على عمرك ومستوى لياقتك البدنية. إذا شعرت بضيق أو ألم في الصدر، أو عدم انتظام ضربات القلب، أو ضيق في التنفس، أو دوام، أو أي شعور آخر بعدم الراحة أثناء التمرين، فتوقف فوراً واستشر طبيباً قبل المتابعة. إذا كنت تستخدم جهاز المشي بانتظام، يمكنك اختيار سرعة مشي أو هرولة تناسبك. إذا كنت غير متأكد من السرعة المناسبة أو تفتقر إلى الخبرة، فيرجى الرجوع إلى الإرشادات العامة التالية:

السرعة (كم/س)	الأشخاص ذوي اللياقة البدنية الضعيفة
3.0 – 1.0	الأشخاص الذين يميلون إلى الخمول أو عدم النشاط
4.5 – 3.0	المشاة العاديين
6.0 – 4.5	المشاة السريعين
7.5 – 6.0	أحذية رياضية خفيفة الوزن
9.0 – 7.5	العدائين المتوسطين
12.0 – 9.0	عدائين متمرسين
- 12.0	
- 14.5	

ملاحظة: بالنسبة للمشاة، تعتبر سرعة 6.0 كم/ساعة أو أقل أكثر ملاءمة؛ أما بالنسبة للعدائين، فتعتبر سرعة 8.0 كم/ساعة أو أكثر أكثر ملاءمة.

5. التنظيف والصيانة

- قبل التنظيف أو إجراء أي صيانة، افصل جهاز المشي دائماً عن مأخذ الطاقة.
- قم بإزالة الغبار بانتظام للحفاظ على نظافة جميع المكونات.
- احرص على تنظيف المناطق المكشوفة على جانبي جهاز المشي، لأن ذلك يساعد على منع تراكم الحطام أسفل الحزام.
- تأكد من نظافة حذائك لتجنب دخول أجسام غريبة تحت جهاز المشي، مما قد يُلحق الضرر بسطح الجري وجهاز المشي نفسه. نظف سطح جهاز المشي بقطعة قماش مبللة وصابون خفيف.
- احرص على عدم رش الماء على أي مكونات كهربائية أو أسفل جهاز المشي.
- قم بتنظيف حجرة المحرك باستخدام المكفنة الكهربائية مرة واحدة على الأقل في السنة لإزالة الغبار وضمان التشغيل السليم.

تحذير: افصل جهاز المشي دائماً عن الكهرباء قبل تحريكه أو إزالة غطاء المحرك.

تزييت الحزام وجهاز المشي

تم تشحيم منصة جهاز المشي هذا مسبقاً في المصنع. يؤثر الاحتكاك بين الحزام والمنصة بشكل كبير على أداء الحزام وعمره الافتراضي، لذا فإن التشحيم المنتظم أمر ضروري. ننصح بفحص سطح المنصة بشكل دوري. في حال ملاحظة أي تلف أو تآكل، يرجى التواصل مع مركز خدمة العملاء.

برنامج التشحيم:

- الاستخدام الخفيف (أقل من 3 ساعات/أسبوع): يُنصح بتزييت الجهاز مرة واحدة في السنة.
- الاستخدام المعتدل (3-5 ساعات/أسبوع): يُنصح بتزييت السطح كل 6 أشهر.
- الاستخدام المكثف (أكثر من 5 ساعات في الأسبوع): يُنصح بتزييت الجهاز كل 3 أشهر.

تعليمات الصيانة

للحفاظ على جهاز المشي الخاص بك بشكل أفضل وإطالة عمره، نوصي بإيقاف تشغيل الجهاز وتركه يرتاح لمدة 10 دقائق بعد كل ساعتين من الاستخدام المتواصل.

E15 – عطل في وحدة إدارة الطاقة الذكية: يشير هذا الرمز إلى وجود عطل في وحدة إدارة الطاقة الذكية لنظام التحكم في المحرك. أوقف تشغيل الطاقة لمدة دقيقتين ثم أعد تشغيلها. إذا استمر الخطأ، فيجب استبدال وحدة التحكم.

7. المواصفات الفنية

المنتج: Drumfit flow ARION

رقم المنتج المرجعي: EU01_123836

الجهد الكهربائي: 240-220 فولت

التردد: 50/60 هرتز

الطاقة: 2237 واط

أقصى وزن للمستخدم: 130 كجم

السرعة: 1-20 كم/ساعة

مساحة الجري: 140 × 52 سم

الأبعاد: 1821 مم × 858 مم × 1492 مم

الوزن: 78 كجم

فئة HC

قد تتغير المواصفات الفنية دون إشعار مسبق لتحسين جودة المنتج.

صنع في الصين | تصميم إسباني

8. 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 تحدها 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 العوالت الوطنية وعلاماتها على موقعنا الإلكتروني. إن الالتزام بالإرشادات المذكورة أعلاه سيساعد في حماية البيئة.

9. الضمان و SAT

ستتولى شركة Cecotec مسؤولية 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.

10. 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.

إذا كان الحزام مرتخياً جداً، فقد ينزلق أثناء الاستخدام. أما إذا كان مشدوداً جداً، فقد يقلل من أداء المحرك ويزيد من تآكل البكرات والحزام.

يسمح لك شد الحزام المثالي برفع كل جانب من جوانب الحزام حوالي 50-75 ملم عن المنصة باليد.

ضبط محاذاة جهاز المشي وضبط الشد

يُعد المحاذاة الصحيحة وشد الحزام أمراً ضرورياً لتحقيق الأداء الأمثل لجهاز المشي وسلامة المستخدم.

محاذاة الشريط

ضع جهاز المشي على سطح مسطح وقم بتشغيله بسرعة تتراوح بين 6 و 8 كم/ساعة تقريباً.

- إذا انزاح الشريط إلى اليمين، فأدر برغي الضبط الأيمن باتجاه عقارب الساعة نصف دورة، وبرغي الضبط الأيسر عكس اتجاه عقارب الساعة نصف دورة. الشكل 12
- إذا انزاح الشريط إلى اليسار، فأدر برغي الضبط الأيسر باتجاه عقارب الساعة نصف دورة، وبرغي الضبط الأيمن عكس اتجاه عقارب الساعة نصف دورة. الشكل 13

6. حل المشكلات

رموز الأخطاء واستكشاف الأخطاء وإصلاحها

E01: فشل الاتصال

E03: عطل في مستشعر هول

E05: الحماية من الحمل الزائد

E12: انخفاض الجهد

E13: زيادة الجهد

E14: ارتفاع درجة الحرارة

E15: عطل في وحدة إدارة الطاقة المتكاملة

دليل أساسي لحل المشكلات

E01 – فشل الاتصال: يشير هذا إلى وجود خطأ في الاتصال بين وحدة التحكم ولوحة التحكم السفلية. قد يكون السبب هو كابل اتصال غير موصل بإحكام أو مفصول. تحقق من جميع التوصيلات من وحدة التحكم إلى لوحة التحكم السفلية للتأكد من إدخال كل دبوس بشكل كامل. افحص الكابلات بحثاً عن أي تلف واستبدلها إذا لزم الأمر. إذا كانت دائرة الاتصال في وحدة التحكم أو لوحة التحكم معيبة، فاستبدل الجزء المتضرر.

E03 – عطل في حساس هول: هذا يعني عدم استقبال إشارة سرعة المحرك لأكثر من 3 ثوان. السبب المحتمل هو انفصال الحساس أو وجود عطل فيه. تأكد من توصيل قابس حساس هول بشكل صحيح. أعد توصيله بإحكام، أو استبدل المحرك إذا استمرت المشكلة.

E05 – الحماية من الحمل الزائد: يحدث هذا الخطأ عندما يتجاوز التيار الحد الآمن للنظام، وغالباً ما يكون ذلك بسبب الحمل الزائد أو وجود عائق ميكانيكي أو مقاومة زائدة تمنع المحرك من الدوران. أعد تشغيل الجهاز بعد التأكد من عدم وجود عوائق. إذا انبعثت رائحة احتراق أو صدر صوت غير طبيعي من المحرك، فقد يكون المحرك أو وحدة التحكم تالفاً ويجب استبداله. تأكد أيضاً من أن مصدر الطاقة يفي بمواصفات الجهد المطلوبة.

E12 – انخفاض الجهد: يحدث هذا بسبب انخفاض جهد الإدخال أو عطل في دائرة كشف الجهد. أفضل مصدر الطاقة وتحقق من الجهد. بعد التأكد من أنه طبيعي، أعد توصيل الجهاز. إذا استمرت المشكلة، استبدل وحدة التحكم.

E13 – زيادة الجهد: يحدث هذا بسبب ارتفاع جهد الإدخال بشكل مفرط أو عطل في نظام كشف الجهد. أفضل الطاقة، وتأكد من أن جهد الإدخال ضمن المواصفات، ثم أعد تشغيل الجهاز. إذا استمر الخطأ، فقد يلزم استبدال وحدة التحكم.

E14 – الحماية من ارتفاع درجة الحرارة: ينتج هذا الخطأ عن ضعف تبديد الحرارة بسبب عطل في المروحة أو تراكم الغبار. أوقف تشغيل الجهاز، وافحص المروحة، ونظّف أي غبار داخلي. إذا استمرت مشكلة ارتفاع درجة الحرارة بعد إعادة التشغيل، فاستبدل وحدة التحكم.

11. إعلان المطابقة المبسط للاتحاد الأوروبي



تُعلن شركة سيكوتيك للابتكارات بموجب هذا أن هذا المنتج يمتثل 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>

CATALÀ

1. Peces i components

Figura 1

1. Muntant esquerre i dret
2. Coberta de muntant esquerre i dret
3. Assemblatge del passamans
4. Bloqueig de seguretat
5. Assemblatge de la pantalla
6. Assemblatge de la consola
7. Assemblatge de la plataforma de carrera
8. Ampolla d'oli de silicona
9. Cargol de cap semirodona M1015
10. Cargol de cap semirodona M1025
11. Cargol de cap semirodona M1035
12. Cargol de cap semirodona M1040
13. Cargol de cap semirodona M1065
14. Portavasos esquerre
15. Portavasos dret
16. Cable d'alimentació
17. Volandera plana M10
18. Volandera elàstica M10
19. Clau creu
20. Cargols autorroscants de cap avellanat ST4.212
21. Clau Allen S5
22. Clau Allen S6
23. Assemblatge de connexió de ressort de gas

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

- Aquest 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 del producte

Pas 1:

Fig. 2

- Connecteu la línia de sortida de la consola (A) a la línia superior de la consola (a). Atenció! Després de connectar tots els cables, endol·leu els cables connectats a la coberta superior de la consola per evitar pressionar els cables durant la instal·lació.
- Utilitzeu una clau creu (85) per prémer els 8 cargols autorroscants de cap avellanada ST4.2X12 (64) i assegurar la pantalla (33) a la coberta superior de la consola (30).
- Traieu el portagots esquerre (28) i empenyeu la sivella (G) al portagots cap al forat de la sivella (g) de la coberta de la consola. Després, utilitzeu una clau creu (85) per fixar el portagots esquerre (28) a la coberta superior de la consola (30) amb 4 cargols autorroscants de cap avellanat ST4.2X12 (64) i assegureu-lo.
- Traieu el portagots dret (29) i empenyeu la sivella (G) al portagots cap al forat de la sivella (g) de la coberta de la consola. Després, utilitzeu una clau creu (85) per fixar el portagots dret (29) a la coberta superior de la consola (30) amb 4 cargols autorroscants de cap avellanat ST4.2X12 (64) i assegureu-lo.

Pas 2:

Fig. 3

- Connecteu la línia superior de la consola (A) a la línia mitjana del passamans (a).
- Connecteu el cable del sensor de pols mitjà (B) al cable del sensor de pols inferior (b).
- Connecteu la línia mitjana del ritme cardíac (E) a la línia inferior de llum ambiental (e). Atenció! Després de connectar tots els cables, enrotlleu-los acuradament dins dels tubs del passamans esquerre i dret per evitar que es pessiguin durant la instal·lació.
- Inseriu l'escuma del passamans esquerre i dret (27) als tubs quadrats de la coberta superior de la consola (30). Alineeu els forats dels cargols, després utilitzeu la clau Allen (84) per fixar cada costat usant 4 cargols de cap semirodona M10x35, juntament amb volanderes elàstiques (60) i volanderes planes (59), assegurant fermament els passamans a l'asseblatge de la consola.

Pas 3:

Fig. 4

a. Col·loqueu l'asseblatge del muntant dret (5) sobre la plataforma de la cinta de córrer. Després connecteu la línia mitjana de la consola (A) a la línia inferior de la consola (a). Passi acuradament els cables connectats a través del forat dins del muntant. Alineeu el suport en forma de L de l'asseblatge del muntant (5) amb el tub quadrat a la base. Feu coincidir els forats dels cargols.

b. Inseriu un cargol de cap semirodona M10x40 (44) a través d'una volandera elàstica (60) i una volandera plana (59), després utilitzeu la clau Allen (84) per prémer-lo de manera segura.

c. Inseriu un cargol de cap semirodona M10x65 (45) a través d'una volandera elàstica (60) i una volandera plana (59), i premeu-ho també usant la clau Allen (84).

d. Repetiu els mateixos passos per instal·lar el muntant esquerre (4).

e. Finalment, encaixi la coberta del muntant esquerre (25) i la coberta del muntant dret (26) en el seu lloc als respectius muntants.

Pas 4:

Fig. 5

- Connecteu la línia mitjana del passamans (A) a la línia mitjana de la consola (a).
- Inseriu els suports en forma d'U, que estan units a l'escuma del passamans esquerre i dret (27), als forats corresponents dels muntants esquerre i dret. Alineeu els forats dels cargols.
- A cada costat, utilitzeu tres cargols de cap semirodona hexagonal M10x15 (52) amb volanderes planes (59). Passeu els cargols a través dels forats al muntant i als forats roscats dels passamans. Utilitzeu la clau Allen (84) per prémer-los de manera segura.
- Col·loqueu l'interruptor de bloqueig de seguretat (35) al tauler de control.

Pas 5:

Fig. 6

- Per plegar la cinta de córrer, subjecteu la posició A amb la mà dreta i aixequiu la plataforma cap amunt. Empenyeu fermament fins a escoltar un clic al punt B, indicant que la plataforma està bloquejada de manera segura.
- Inseriu l'asseblatge de connexió (9) al suport en forma d'U a la plataforma de carrera. Alineeu els forats i assegureu cada costat usant un cargol de cap semirodona M10x25.

c. Per moure i emmagatzemar la cinta de córrer, utilitzeu les rodes davanteres (24) ubicades sota la plataforma després de plegar-la. Aquestes permeten el moviment cap endavant i cap enrere.

Nota: Subjecteu fermament a la posició A a banda i banda per evitar que el marc s'inclini cap endavant durant el transport.

d. Si la cinta de córrer trontolla a causa d'un terra irregular, ajusteu el coixinet de peu ajustable (23) com es mostra a la il·lustració. Gireu en el sentit de les agulles del rellotge o en sentit contrari per anivellar la màquina.

e. Per desplegar la cinta de córrer, subjecteu la posició A amb la mà dreta i aixequi lleugerament la plataforma. Utilitzeu el peu per alliberar suaument el bloqueig al punt B mentre guia simultàniament el marc principal cap avall amb la mà dreta. Deixeu que el marc baixi lentament a terra. Assegureu-vos que persones i mascotes estiguin fora de làrea per evitar lesions.

Nota: Connecteu l'alimentació només després de completar tots els passos d'instal·lació i confirmar que no hi falta res. Consulteu les seccions següents per obtenir instruccions d'operació.

4. Funcionament

Preparació

Si teniu més de 45 anys o alguna preocupació de salut, i és la primera vegada que feu exercici físic, consulteu el vostre metge o un professional qualificat abans d'usar la cinta de córrer.

Abans de pujar a la cinta de córrer, poseu-vos al costat i familiaritzeu-vos amb els controls bàsics, com com iniciar, aturar i ajustar la velocitat. Quan se senti còmode, col·loqui's als rails laterals antilliscants de plàstic i subjecteu el passamans amb les dues mans. Inicieu la cinta a una velocitat baixa de 1.6 a 3.2 km/h. Mantingueu-vos dret, mireu endavant i pugeu suaument al cinturó amb un peu per provar el moviment. Després comenceu a caminar sobre el cinturó en moviment. Quan se senti estable, augmenti gradualment la velocitat a 3-5 km/h. Mantingueu aquest ritme durant uns 10 minuts i després atureu la màquina lentament.

Guia d'Exercici

Comenceu col·locant-se al costat de la cinta de córrer i familiaritzant-vos amb com ajustar la velocitat i la inclinació. Utilitzeu la cinta només quan us sentiu còmode amb els controls.

Comenceu caminant a un ritme constant durant 1 quilòmetre i registreu el temps que us porta. Això pot trigar de 15 a 25 minuts. A una velocitat de 4.8 km/h, caminar 1 quilòmetre pren aproximadament 12 minuts. Quan pugui fer-ho còmodament, pot augmentar

gradualment la velocitat i la inclinació. Una caminada constant de 30 minuts a ritme moderat i inclinació proporciona un entrenament cardiovascular efectiu.

Tingueu en compte: el progrés fa temps. Aquest entrenament està dissenyat per donar suport a la salut a llarg termini, no per aconseguir resultats immediats.

Freqüència d'Entrenament

Intenteu fer exercici de 3 a 5 vegades per setmana, dedicant entre 15 i 60 minuts per sessió. És més efectiu establir un horari regular d'exercicis que fer-ho només ocasionalment. Podeu controlar la intensitat ajustant tant la velocitat com la inclinació.

Recomanem començar sense inclinació. Quan us sentiu preparats per intensificar l'exercici, ajustar la inclinació és una excel·lent manera de millorar el vostre entrenament.

Intensitat de l'Entrenament

Mètode Ràpid – Entrenament de 15 a 20 minuts:

Aquest mètode és una manera eficient de fer exercici. Comenceu amb un escalfament de 2 minuts a 4.8 km/h. Després, augmenti la velocitat a 5,3 km/h i 5,8 km/h, mantenint cada velocitat durant 2 minuts. Després, incrementeu la velocitat en 0.3 km/h cada 2 minuts fins que la seva respiració sigui més ràpida però encara còmoda. Mantingueu aquest ritme tant com pugui. Si es queda sense alè, reduïu la velocitat en 0.3 km/h. Reservi els darrers 4 minuts per a un refredament gradual.

Si augmentar la velocitat resulta complicat, intenteu augmentar lleugerament la inclinació. Fins i tot, una petita inclinació pot incrementar significativament la intensitat de l'entrenament.

Mètode de Crema de Calories:

Aquest enfocament està dissenyat per optimitzar el consum de calories. Comenceu amb un escalfament de 5 minuts a 4-4,8 km/h. Després, augmenti la velocitat en 0.3 km/h cada 2 minuts fins que arribi a una velocitat desafiant que pugui mantenir durant 45 minuts.

Per intensificar l'entrenament, intenteu exercitar-vos a aquest ritme mentre veieu un programa de televisió d'una hora. Cada cop que hi hagi un anunci, augmenti la velocitat en 0.3 km/h, i després torneu a la velocitat anterior quan el programa continuï. Aquests breus períodes de més intensitat n'elevaran la freqüència cardíaca i la crema de calories. Sempre deixeu els últims 4 minuts per a un refredament.

Equip Recomanat

Només necessita un parell de sabatilles esportives ben ajustades i de suport.

Assegureu-vos que les soles estiguin netes per evitar danyar el cinturó o la plataforma de cursa. Utilitzeu roba còmoda i transpirable adequada per a l'exercici.

Exercicis d'escalfament

Recordatori

No importa quin tipus d'exercici realitzi, és millor començar amb alguns exercicis d'estirament. Els músculs calents són més fàcils d'estirar, així que comenci amb un escalfament de 5 a 10 minuts. Després, atureu-vos i realitzeu els següents estiraments; repetiu cada estirament 5 vegades, mantenint cada cama durant 10 segons o més. Per obtenir millors resultats, repetiu els estiraments novament després del vostre entrenament.

Estirament cap a baix : Amb els genolls lleugerament doblegats, inclineu-vos lentament cap endavant des de la cintura. Relaxeu l'esquena i les espatlles, i estireu-vos cap als dits dels peus tant com sigui possible. Mantingueu la posició durant 10 a 15 segons, després relaxeu-vos. Repetiu 3 vegades. Fig. 7

Estirament d'Isquiotibials : Seieu en un matalàs d'exercicis amb una cama estesa. Doblegueu l'altra cama cap endins perquè la planta del peu quedi contra la cuixa interna de la cama estesa. Estireu-vos endavant amb les mans cap als dits del peu de la cama estesa. Mantingueu la posició durant 10 a 15 segons, després relaxeu-vos. Repetiu 3 vegades amb cada cama. Fig. 8

Estirament de Panxells i Tendó d'Aquilles : Pareu-vos davant d'una paret o arbre amb ambdues mans recolzades en ell. Esteneu una cama cap enrere. Mantingueu la cama posterior recta i el taló a terra mentre s'inclina cap a la paret o l'arbre. Mantingueu l'estirament durant 10-15 segons, després relaxeu-vos. Repetiu 3 vegades amb cada cama. Fig. 9

Estirament de Quàdriceps : Col·loqueu la mà esquerra en una paret o taula per mantenir l'equilibri. Amb la mà dreta, arribi cap enrere i subjecteu el turmell dret, apropant suauament el taló cap als glutis fins a sentir l'estirament a la part davantera de la cuixa. Mantingueu durant 10-15 segons, després relaxeu-vos. Repetiu 3 vegades amb cada cama. Fig. 10

Estirament del Sartori (Part Interna de la Cuixa): Asseieu-vos amb les plantes dels peus juntes i els genolls apuntant cap a fora. Mantingueu els peus amb les dues mans i estireu suauament cap a l'engonal. Mantingueu l'estirament durant 10-15 segons, després relaxeu-vos. Repetiu 3 vegades. Fig. 11

Instruccions de funcionament

Descripció de la pantalla de la consola

Figura 12

1. Finestra de temps: Mostra la durada de l'entrenament.
2. Matriu de punts (16x8): Mostra un gràfic de barres per al perfil del programa d'entrenament.
3. Finestra de distància: Mostra la distància recorreguda durant l'entrenament.

4. Finestra de velocitat: Mostra la velocitat actual de carrera.
5. Finestra de Freqüència Cardíaca / Calories: Mostra la freqüència cardíaca o les calories cremades. La icona corresponent s'illuminarà per indicar quin paràmetre es mostra actualment.
6. Finestra d'inclinació: Mostra el nivell d'inclinació actual.

Funcions dels botons

- **Botó "P" – Selecció de Programa:** Navega pels programes d'entrenament en l'ordre següent: P01–P15, FAT i mode Manual.
- **Botó "M" – Selecció de Mode:** Navega per: Compte regressiu de Temps, Compte regressiu de Distància, Compte regressiu de Calories i Mode Manual.
- **En Mode d'Espera:** S'usa per seleccionar modes de compte regressiu en l'ordre següent: Manual, Compte regressiu de Temps, Compte regressiu de Distància, Compte regressiu de Calories (es repeteix en un bucle).
- **En Mode de Prova de Greix Corporal:** S'usa per establir paràmetres de greix corporal en la seqüència següent: Gènere → Edat → Alçada → Pes.
- **VELOCITAT ▲ / ▼ – Ajust de Velocitat:** Ajusta la velocitat durant un entrenament. També es pot utilitzar per canviar la configuració quan la cinta està aturada.
- **VELOCITAT (3, 6, 9, 12) – Botons de Velocitat Ràpida:** Ajusta instantàniament la velocitat a 3, 6, 9 o 12 km/h.
- **INCLINACIÓ ▲ / ▼ – Ajustament d'Inclinació:** Ajusta el nivell d'inclinació durant un entrenament. També es pot fer servir per modificar la configuració quan està detingut.
- **INCLINACIÓ (3, 6, 9, 12) – Botons d'inclinació ràpida:** Ajusta instantàniament el nivell d'inclinació al 3%, 6%, 9% o 12%.

Nota: Quan premeu correctament qualsevol tecla, s'escoltarà un so d'avís. Si la tecla es prem per ajustar el paràmetre més enllà del límit, s'escoltarà un so d'avís perllongat. No hi haurà so d'avís quan la tecla es premeu de manera inefectiva.

Funcions principals

Quan s'encén, totes les finestres de la pantalla s'illuminaran durant 2 segons i després entraran en mode d'espera.

Inici Ràpid (Mode Manual): Col·loqueu la clau de seguretat i premeu el botó d'inici. Després d'un compte regressiu de 3 segons, la cinta començarà a la velocitat mínima.

- Utilitzeu els botons de VELOCITAT ▲ / ▼ per ajustar la velocitat.
- Utilitzeu els botons d'INCLINACIÓ ▲ / ▼ per ajustar el nivell d'inclinació.
- Per aturar la cinta, premeu el botó de parada en qualsevol moment.

Maneres de Compte Regressiu : Premeu el botó "M" per alternar entre el compte regressiu de temps, distància i calories.

- La finestra corresponent mostrarà un valor predeterminat i començarà a

parpellejar.

- Utilitzeu VELOCITAT ▲ / ▼ (i/o INCLINACIÓ ▲ / ▼) per establir el valor desitjat.
- Premeu inici, i la cinta començarà a funcionar des de la velocitat mínima després d'un compte regressiu de 3 segons.
- Ajusteu la velocitat o inclinació en qualsevol moment usant els botons apropiats.
- Quan el compte regressiu arribi a zero, la cinta es desaccelerará gradualment i s'aturarà automàticament.
- També podeu prémer el botó de parada en qualsevol moment per finalitzar l'entrenament.

Mode de programa : Premeu el botó "P" per seleccionar un dels 15 programes d'entrenament integrats (P01–P15).

- La finestra de TEMPS mostrarà una durada predeterminada i parpellejarà. Utilitzeu VELOCITAT ▲ / ▼ i/o INCLINACIÓ ▲ / ▼ per ajustar el temps total d'entrenament. Cada programa consta de 16 segments. El temps per segment és igual al temps total ÷ 16.
- Premeu inici per començar. Després d'un compte regressiu de 3 segons, la cinta començarà a la velocitat i inclinació del primer segment. Al final de cada segment, la cinta ajustarà automàticament la velocitat i inclinació per al següent segment.
- Després de completar els 16 segments, la cinta es desaccelerará gradualment i s'aturarà. Durant l'entrenament, podeu ajustar manualment la velocitat i inclinació, però tornareu als valors programats a l'inici de cada segment nou.
- També podeu prémer el botó de parada en qualsevol moment per finalitzar el programa.

Mesurament de la Freqüència Cardíaca

Agafeu els sensors metàl·lics en ambdós passamans amb les dues mans. Després d'aproximadament 5 segons, la finestra de PULSE mostrarà la freqüència cardíaca. Per obtenir una lectura més precisa, mesureu la seva freqüència cardíaca mentre està de peu a la cinta i mantingueu les mans en els sensors durant almenys 30 segons.

Nota: Les lectures de freqüència cardíaca estan destinades només com a referència general de condicionament físic i no s'han d'usar amb finalitats mèdiques.

Mode de mesura de greix corporal

1. En mode d'espera, premeu el botó "P". Quan la pantalla mostri "FAT", heu ingressat al Mode de Mesurament de Greix Corporal.
2. Premeu el botó "M" per alternar entre les categories de paràmetres següents:
 - a. Gènere (F-1)
 - b. Edat (F-2)
 - c. Alçada (F-3)
 - d. Pes (F-4)
3. Després de seleccionar cada categoria, utilitzeu els botons de VELOCITAT ▲ / ▼ o INCLINACIÓ ▲ / ▼ per ajustar el valor segons correspongui.

4. Quan tots els paràmetres estiguin configurats, premeu novament el botó de MODO. La pantalla mostrarà F-5 i després ---, indicant que la cinta està llesta per al mesurament. En aquest punt, subjecteu els sensors metàl·lics en ambdós passamans. Després d'uns 5 segons, el vostre Índex de Greix Corporal apareixerà a la pantalla.

Paràmetres d'entrada – valors predeterminats i rang de configuració

Paràmetre	Valor per defecte	Rang de Configuració	Observacions
Gènere (F-1)	0 (Masculí)	0 – 1	0 = Masculí, 1 = Femení
Edat (F-2)	25 anys	10 – 99 anys	
Alçada (F-3)	170 cm	100 – 240 cm	
Pes (F-4)	70 kg	20 – 160 kg	

Taula de Referència de l'Índex de Greix Corporal (BMI)

Valor de BMI	Condició Corporal
< 19	Baix pes
19 – 26	Normal
27 – 30	Sobrepès
> 30	Obès

Mode de suspensió

Si la cinta de córrer roman inactiva durant més de 10 minuts mentre està aturada, el sistema apagarà totes les pantalles i entrarà en mode de suspensió. Premeu qualsevol tecla per activar el sistema.

Funció de Clau de Seguretat

Si es retira la clau de seguretat en qualsevol moment, la cinta s'aturarà immediatament i totes les dades es restabliran a zero.

Totes les finestres de visualització mostraran "---".

Totes les operacions normals i entrenaments s'han de fer amb la clau de seguretat col·locada de manera segura.

Rang de visualització	Predeterminat Manual	Predeterminat de Programa	Rang de Configuració
Velocitat	1–20KM	-----	-----
Inclinació	20%	0%	-----
Temps	0:00–99:59	30:00	30:00
Distància	0.00KM–99.9KM	1.00KM	-----
Calories	0Kcl–999Kcl	50Kcl	-----

Visualització de paràmetres d'entrenament i rangs de configuració

Perfils de programes Integrats (P01–P15)

Program	Time	Duration per segment = total workout time = 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	5	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	2	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	5	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	3	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	5	4	4	4	3	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	1	1	1	1	5	5	5	5	4	3
	INCLINE	4	3	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	6	8	5	8	5	8	7	5	5	7	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	2	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	8	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	5	8	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Mesures de Seguretat per a l'Entrenament

Abans de començar qualsevol rutina d'exercicis, consulteu un professional qualificat. Ells poden recomanar-li la freqüència, la intensitat i la durada de l'exercici més apropiades segons la seva edat i condició física.

Si experimenteu opressió o dolor al pit, batecs irregulars, dificultat per respirar, marejos o qualsevol altra molèstia durant l'exercici, atureu-vos immediatament i busqueu assessorament professional abans de continuar. Si utilitzeu la cinta de córrer regularment, podeu seleccionar una velocitat de caminada o trot que li resulti natural. Si no sabeu la velocitat adequada o us falta experiència, consulteu les pautes generals següents:

Velocitat (km/h)	
1.0 – 3.0:	Persones amb baixa condició física
3.0 – 4.5:	Persones sedentàries o inactives
4.5 – 6.0:	Caminants mitjana
6.0 – 7.5:	Caminants ràpids
7.5 – 9.0:	Corredors lleugers
9.0 – 12.0:	Corredors moderats
12.0 – 14.5:	Corredors experimentats

Nota: Per a vianants, una velocitat menor o igual a 6,0 km/h és més apropiada; per a corredors, una velocitat major o igual a 8,0 km/h és més apropiada.

5. Neteja i manteniment

- Abans de netejar o realitzar qualsevol manteniment, sempre desendolceu la cinta de córrer de la presa de corrent.
- Traieu la pols regularment per mantenir tots els components nets.
- Assegureu-vos de netejar les àrees exposades a banda i banda de la cinta de córrer, ja que això ajuda a prevenir l'acumulació de residus sota la cinta.
- Assegureu-vos que les sabatilles estiguin netes per evitar portar objectes estranys sota la cinta, cosa que pot danyar la plataforma de carrera i la cinta mateixa. Netegeu la superfície de la cinta amb un drap humit i sabó suau.
- Tingueu cura que no esquitxi aigua sobre cap component elèctric o sota la cinta de córrer.
- Netegeu el compartiment del motor amb una aspiradora almenys una vegada a l'any per eliminar la pols i assegurar un funcionament adequat.

Avís: Sempre desendolceu la cinta de córrer abans de moure o treure la coberta del motor.

Lubricació de la Cinta i la Cinta de Córrer

La plataforma d'aquesta cinta de córrer ha estat prelubricada a la fàbrica.

La fricció entre la cinta i la plataforma afecta significativament el rendiment i la vida útil de la cinta, per la qual cosa la lubricació regular és essencial.

Recomanem revisar la superfície de la plataforma periòdicament. Si noteu algun dany o desgast, poseu-vos en contacte amb el nostre centre de servei al client.

Programa de Lubrificació:

- Ús Lleuger (menys de 3 hores/setmana): Lubricar una vegada a l'any
- Ús Moderat (3-5 hores/setmana): Lubricar cada 6 mesos
- Ús Intens (més de 5 hores/setmana): Lubricar cada 3 mesos

Instruccions de Manteniment

Per mantenir millor la vostra cinta de córrer i perllongar la vostra vida útil, recomanem apagar la màquina i deixar-la descansar durant 10 minuts després de cada 2 hores d'ús continuu.

Si la cinta està massa fluixa, podeu lliscar durant l'ús. Si està massa ajustada, pot reduir el rendiment del motor i augmentar el desgast dels rodets i la cinta.

La tensió ideal de la cinta permet aixecar cada costat de la cinta aproximadament 50-75 mm de la plataforma amb la mà.

Alineació i Ajust de Tensió de la Cinta de Córrer

L'alineació adequada i la tensió de la cinta són essencials per al rendiment òptim de la cinta de córrer i la seguretat de l'usuari.

Alineació de la Cinta

Col·loqueu la cinta de córrer en una superfície anivellada i executeu-la a una velocitat d'aproximadament 6-8 km/h.

- Si la cinta es desplaça cap a la dreta, gireu el pern d'ajust dret en el sentit de les agulles del rellotge ½ volta, i el pern d'ajust esquerre en sentit contrari a les agulles del rellotge ½ volta. Fig. 12
- Si la cinta es desplaça cap a l'esquerra, gireu el pern d'ajust esquerre en el sentit de les agulles del rellotge ½ volta, i el pern d'ajust dret en sentit contrari a les agulles del rellotge ½ volta. Fig. 13

6. Resolució de problemes

Codis d'error i solució de problemes

E01: Fallada de Comunicació

E03: Fallada del Sensor Hall

E05: Protecció contra Sobrecàrrega

E12: Subvoltatge

E13: Sobretensió

E14: Sobreescalfament

E15: Fallada del Mòdul IPM

Guia Bàsica de Solució de Problemes

E01 – Fallada de Comunicació: Això indica un error de comunicació entre la consola i la placa de control inferior. Pot ser causat per un cable de comunicació solt o desconnectat.

Verifiqueu totes les connexions des de la consola fins al controlador inferior per

assegurar-vos que cada pin estigui completament inserit. Inspeccioneu els cables per danys i substituïu-los si cal. Si el circuit de comunicació de la consola o del controlador està defectuós, substituïu la part afectada.

E03 – Fallada del Sensor Hall: Això significa que no es va rebre senyal de velocitat del motor durant més de 3 segons. La causa probable és un sensor desconnectat o defectuós.

Verifiqueu si l'endoll del sensor Hall està connectat correctament. Torneu a connectar-lo fermament o substituïu el motor si el problema persisteix.

E05 – Protecció contra Sobrecàrrega: Ocorre quan el corrent excedeix el límit de seguretat del sistema, sovint a causa de sobrecàrrega, bloqueig mecànic o resistència excessiva que impedeix que el motor giri. Reinicieu la màquina després de verificar obstruccions. Si hi ha olor de cremat o un so anormal del motor, el motor o el controlador poden estar danyats i han de ser reemplaçats. També verifiqueu que la font d'alimentació compleixi les especificacions de voltatge requerides.

E12 – Subvoltatge : Provocat per un voltatge d'entrada baix o una fallada al circuit de detecció de voltatge. Desconnecteu l'alimentació i verifiqueu el voltatge. Després de confirmar que és normal, torneu a connectar la màquina. Si el problema persisteix, reemplaceu el controlador.

E13 – Sobretensió: causat per un voltatge d'entrada excessivament alt o un mal funcionament al sistema de detecció de voltatge. Desconnecteu l'alimentació, verifiqueu que el voltatge d'entrada estigui dins de les especificacions i torneu a engegar la unitat. Si l'error persisteix, pot ser necessari substituir el controlador.

E14 – Protecció contra Sobreescalfament: És una mala dissipació de calor a causa d'un ventilador defectuós o acumulació de pols. Apagueu l'alimentació, inspeccioneu el ventilador i netegeu qualsevol pols interna. Si el sobreescalfament continua després de reiniciar, reemplaceu el controlador.

E15 – Fallada del Mòdul IPM: Indica una fallada al Mòdul de Potència Intel·ligent del sistema de control del motor. Apagueu l'alimentació durant dos minuts i després reinicieu. Si l'error no es resol, el controlador s'ha de substituir.

7. Especificacions tècniques

Producte: Drumfit flow ARION

Referència del producte: EU01_123836

Voltatge: 220-240 V~

Freqüència: 50/60 Hz

Potència: 2237 W

Pes màxim de l'usuari: 130 kg

Velocitat : 1-20 km/h

Superfície de cursa : 52 × 140 cm

Dimensions : 1821 mm x 858 mm x 1492 mm

Pes: 78 kg
Classe HC

Les especificacions tècniques poden canviar sense notificació prèvia per millorar la qualitat del producte.

Fabricat a Xina | Dissenyat a Espanya

8. Reciclatge d'aparells 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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

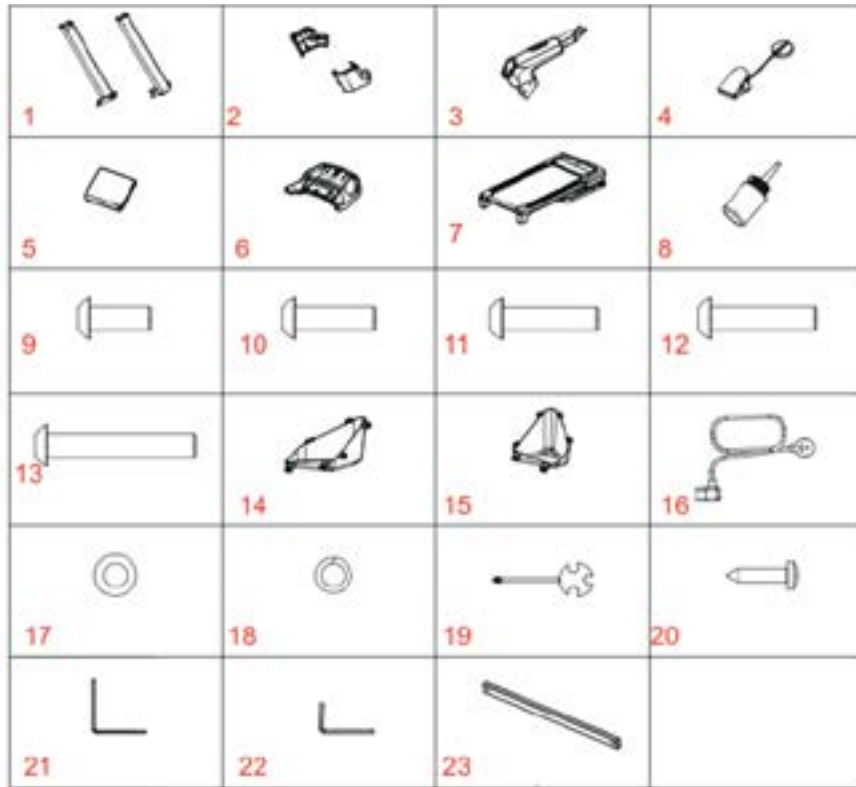


FIG 2

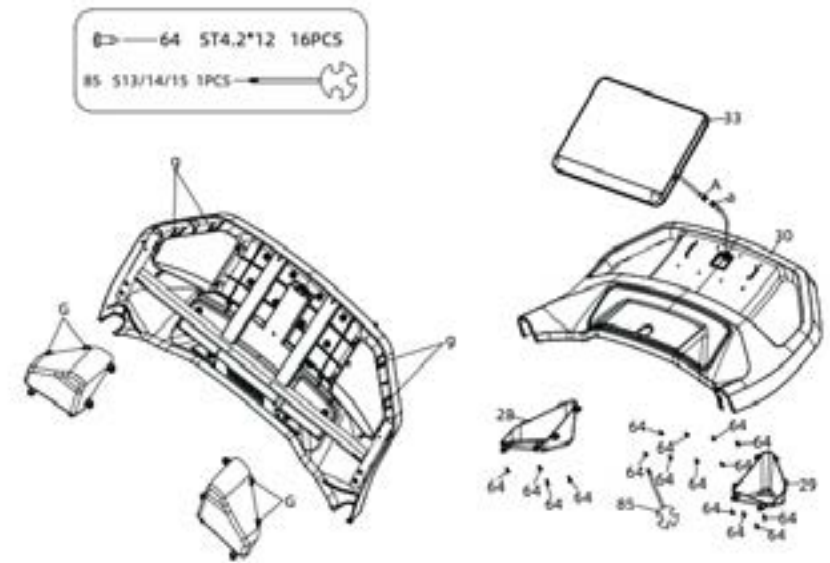


FIG 3

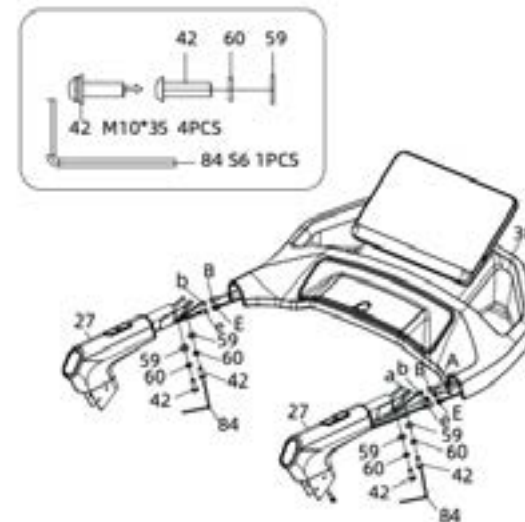


FIG 4

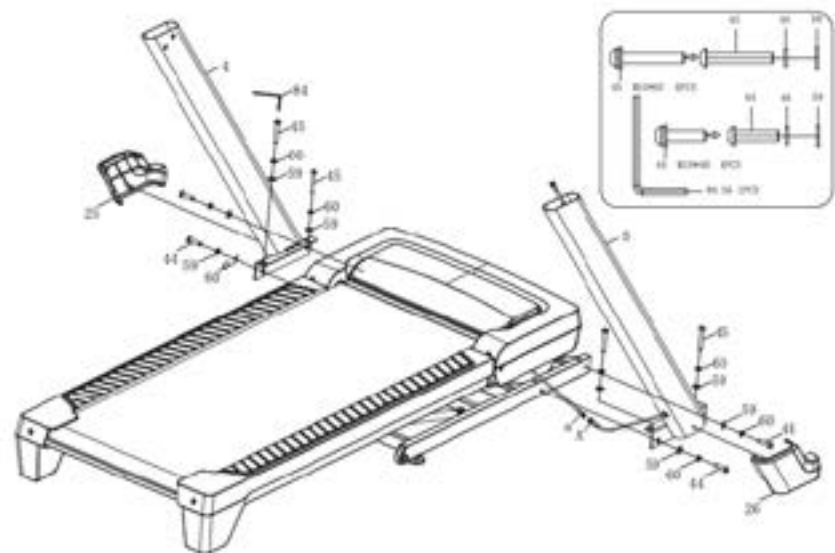


FIG 5

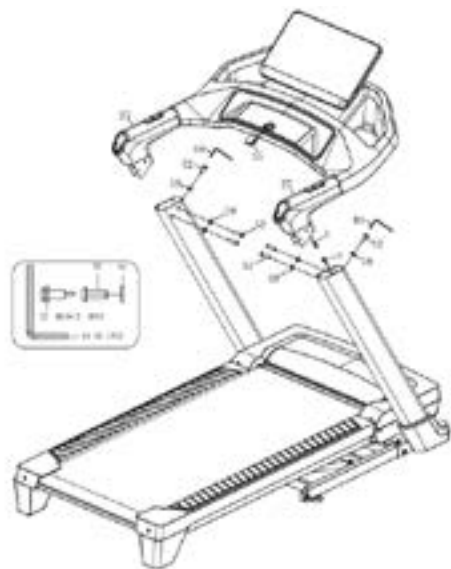


FIG 6

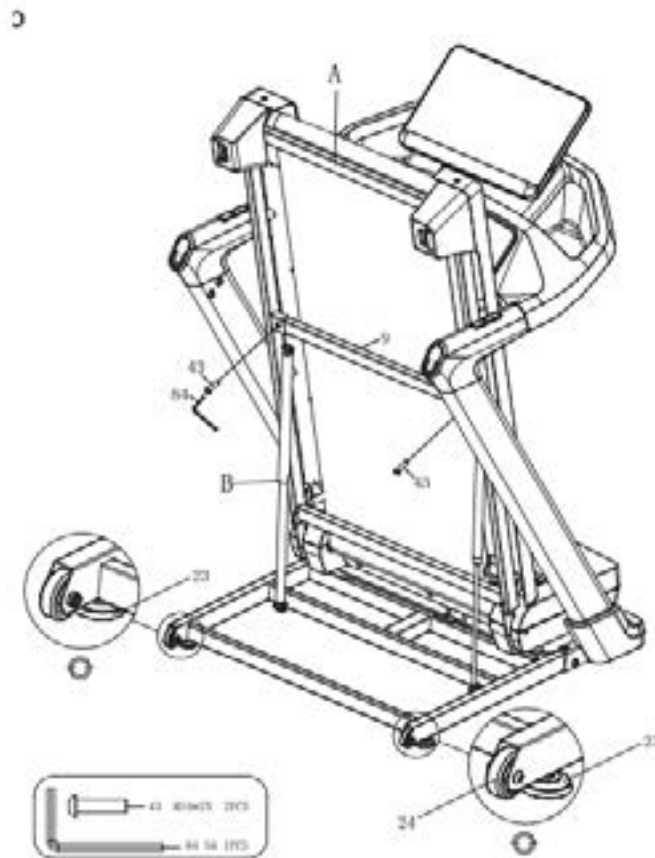


FIG 7



FIG 8



FIG 9



FIG 10



FIG 11



Figura 12

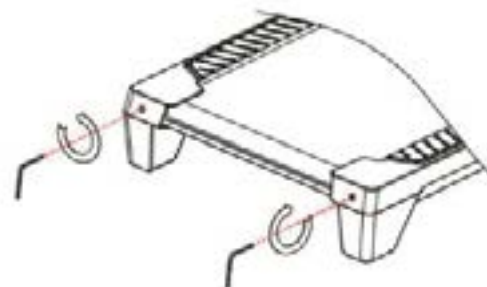
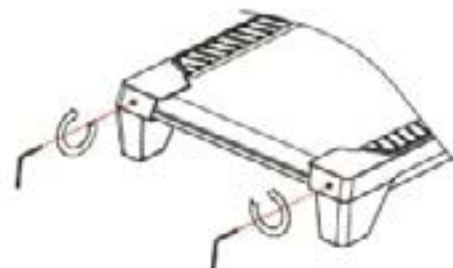


Figura 13



www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60 46970,
Alfafar, Valencia (Spain)

