

# cecotec

## WAYHOME 1000 RUNNER SPRINT

Cinta de correr plegable/Foldable treadmill



# DRUMFIT

Manual de instrucciones  
Instruction manual  
Manuel d'instructions  
Bedienungsanleitung  
Manuale di istruzioni  
Manual de instruções  
Instructiehandleiding  
Instrukcja obsługi  
Návod k použití

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	9
Instructions de sécurité	14
Sicherheitshinweise	19
Istruzioni di sicurezza	25
Instruções de segurança	30
Veiligheidsvoorschriften	35
Instrukcje bezpieczeństwa	40
Bezpečnostní pokyny	45

## ÍNDICE

1. Piezas y componentes	50
2. Antes de usar	50
3. Montaje del producto	51
4. Funcionamiento	51
5. Información relativa al ejercicio	54
6. Limpieza y mantenimiento	54
7. Resolución de problemas	56
8. Especificaciones técnicas	56
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	57
10. Garantía y SAT	57
11. Copyright	57

## INDEX

1. Parts and components	58
2. Before use	58
3. Product assembly	59
4. Operation	59
5. Information on exercising	61
6. Cleaning and maintenance	62
7. Troubleshooting	63
8. Technical specifications	64
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	64
10. Technical support and warranty	64
11. Copyright	65

## SOMMAIRE

1. Pièces et composants	66
2. Avant utilisation	66
3. Montage de l'appareil	67
4. Fonctionnement	67
5. Informations concernant l'exercice	70
6. Nettoyage et entretien	70
7. Résolution de problèmes	72
8. Spécifications techniques	72
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	73
10. Garantie et SAV	73
11. Copyright	73

## INHALT

1. Teile und Komponenten	74
2. Vor dem Gebrauch	74
3. Montage des Produkts	75
4. Bedienung	75
5. Fitnessinformation	78
6. Reinigung und Wartung	78
7. Problembehebung	80
8. Technische Spezifikationen	81
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	81
10. Garantie und Kundendienst	81
11. Copyright	82

## INDICE

1. Parti e componenti	83
2. Prima dell'uso	83
3. Montaggio dell'apparecchio	84
4. Funzionamento	84
5. Informazioni relative all'allenamento	86
6. Pulizia e manutenzione	87
7. Risoluzione dei problemi	89
8. Specifiche tecniche	89
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	90
10. Garanzia e supporto tecnico	90
11. Copyright	90

## ÍNDICE

1. Peças e componentes	91
2. Antes de usar	91
3. Montagem do aparelho	92
4. Funcionamento	92
5. Informações relativas ao exercício	94
6. Limpeza e manutenção	95
7. Resolução de problemas	97
8. Especificações técnicas	97
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	98
10. Garantia e SAT	98
11. Copyright	98

## INHOUD

1. Onderdelen en componenten	99
2. Vóór u het apparaat gebruikt	99
3. Het toestel monteren	100
4. Werking	100
5. Informatie over de training.	102
6. Schoonmaak en onderhoud	103
7. Probleemoplossing	105
8. Technische specificaties	105
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	106
10. Garantie en technische ondersteuning	106
11. Copyright	106

## SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	107
2. Przed użyciem	107
3. Montaż produktu	108
4. Funkcjonowanie	108
5. Informacje związane z ćwiczeniami	110
6. Czyszczenie i konserwacja	111
7. Rozwiązywanie problemów	113
8. Specyfikacja techniczna	113
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	114
10. Gwarancja i Serwis techniczny	114
11. Copyright	114

## OBSAH

1. Části a složení	115
2. Před použitím	115
3. Montáž produktu	116
4. Provoz	116
5. Informace týkající se cvičení	118
6. Čištění a údržba	119
7. Řešení problémů	120
8. Technické specifikace	121
10. Záruka a technický servis	121
11. Copyright	121

## **INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

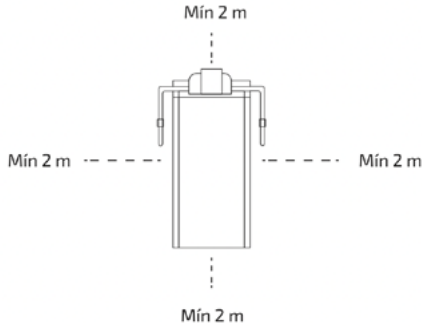
Por favor, guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para futuras consultas o nuevos usuarios.

- 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 100 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 atención al cliente de Cecotec.
- Para todas las partes ajustables, compruebe las posiciones máximas a las que pueden ajustarse/apretarse.
- Ubicación de la cinta de correr:
- Coloque la cinta en una superficie plana, lisa y estable, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Asegúrese de que tiene un espacio libre mínimo de 2 metros alrededor de la cinta de correr.



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

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



## **SAFETY INSTRUCTIONS**

Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

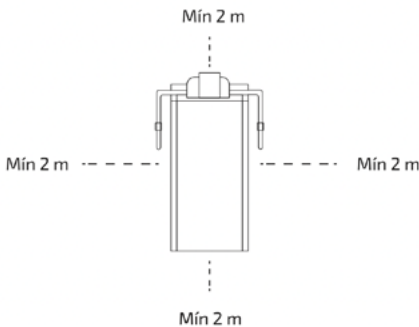
- Read these instructions carefully before assembling or using the treadmill. These instructions contain important information that will help you get the best out of your equipment.
- Safe and efficient use can be only achieved if the machine is properly assembled, maintained, and used.
- It is your 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 persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the 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 machine. 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 piece when assembling or testing the treadmill, or if it makes unusual noise during use, stop using it immediately and contact the Technical Support

Service of Cecotec. 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 100 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, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- Take into account the maximum positions of the adjustable components.
- Treadmill location:
  - Place the treadmill on a flat, smooth, and stable surface with a protective floor covering or carpet.
  - Make sure you leave a minimum of 2 metres around the treadmill.



- Do not place anything behind the treadmill that could obstruct the emergency exit.
- Do not stand on the treadmill if you are not using it or if you are preparing to use it. Place both feet on the treadmill's side borders. Get on it only when you are ready.
- Never start at full speed.
- Do not jump on the treadmill.
- Keep the treadmill away from excessive humidity and dust.
- Make sure that those present during the exercise are aware of potential hazards, e.g., protruding moving parts.
- Incorrect/excessive training can cause injuries.
- Do not arch your back when using the treadmill, always try to keep your back straight.
- WARNING: the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information.
- If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- WARNING: do not run the treadmill when folded up.
- WARNING: wait for the running surface to come to stop completely before folding the treadmill.
- Noise emission under load is higher than without load.
- To make an emergency stop, place your hands on the handlebars, and place your feet on the side borders.
- Always attach the safety clip to your clothing at waist level and attach the safety key to the control panel before starting your workout.
- To prevent accidents, this treadmill comes with a safety key to be securely attached to your clothing. In the event that you accidentally trip or slip while walking or running on the treadmill, remove the safety key from the console to stop

the treadmill's motor. Re-insert the safety key to resume the training.

## **INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ**

Veillez garder ce manuel d'instructions dans un lieu sécurisé 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,

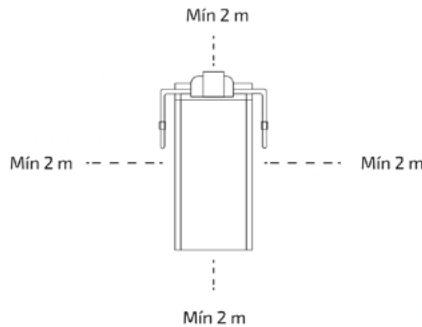
institutions ou à des fins thérapeutiques. Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.

- 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 100 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 Après-Vente 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**

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für ein zukünftiges Nachschlagen oder für neue Benutzer an einem sicheren Ort 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 dürfen 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 dem Laufband fern. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Laufband benutzen. Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige Abnutz-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.

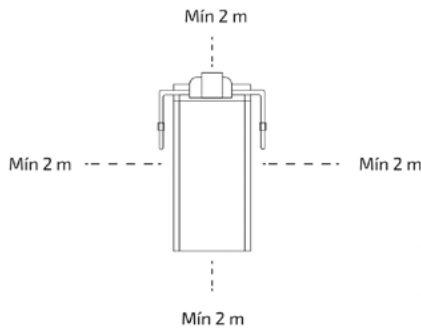
- Benutzen Sie das Laufband wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist. Wenn Sie bei der Verwendung des Laufbandes defekte Teile finden oder während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche abgibt, hören Sie auf, es zu benutzen und kontaktieren Sie den Kundendienst von Cecotec. Verwenden Sie das Laufband nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Der Hersteller übernimmt keine Haftung von der unsachgemäßen Verwendung des Produktes oder Nichteinhaltung dieser Anweisungen.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen haben, die Ihre Sicherheit gefährden oder es Ihnen erschweren könnten, Ihr Laufband richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Laufband anheben oder bewegen. Dies könnte Ihren Rücken verletzen.
- Halten Sie Hände und lose Kleidung oder andere Gegenstände von allen beweglichen Teilen fern.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile einzubauen, bevor Sie beginnen.
- Legen Sie keine scharfen Gegenstände um das Laufband

herum.

- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Nicht in Geschäften, Einrichtungen oder zu therapeutischen Zwecken verwenden. Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Sie kaufen dieses Gerät, um auf Ihre Verantwortung zu trainieren. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder der Meinung sind, dass Sie ein Risiko für einen ernsthaften Gesundheitszustand haben könnten, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Befolgen Sie vor dem Üben mit dem Gerät stets die Empfehlungen für Aufwärm- und Dehnübungen.
- Das Laufband darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Laufbands angemessene Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Laufband stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte. Beginnen Sie auf dem Laufband mit einer langsamen Geschwindigkeit und halten Sie sich dabei an der Griffstange fest.
- Dieses Produkt ist für Benutzer mit einem Gewicht von bis zu 100 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.
- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für

Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.

- 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 herumhaben.



- 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 das Laufband nicht an, wenn es 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

Conservare questo manuale di istruzioni in un luogo sicuro 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 le precauzioni di 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. Non permettere ai bambini di 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 allenamento, poiché la cyclette si compone di piccole parti che potrebbero causare pericolo di soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dal tapis roulant. È stata progettata 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

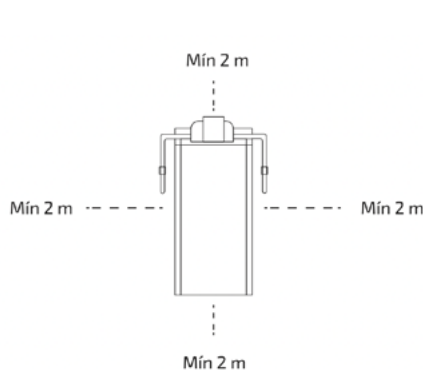
utilizzare il tapis roulant finché il problema non è stato risolto.

- 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 verifica uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'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 sente di essere a rischio, consultare il proprio medico

prima di iniziare qualsiasi esercizio.

- Prima dell'uso, seguire sempre gli esercizi di riscaldamento e stretching raccomandati.
- Il tapis roulant può essere usato solo da una persona alla volta.
- Utilizzare abbigliamento adeguato quando si usa il tapis roulant. Evitare di usare indumenti larghi, che potrebbero bloccare il tapis roulant o creare difficoltà di movimento. Iniziare a usare il tapis roulant a velocità bassa, reggersi saldamente al manubrio.
- Questo apparecchio è adatto a utenti con un peso massimo di 100 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 Clienti 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 al pannello di controllo.
- 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**

Por favor, mantenha este manual de instruções num local seguro para referência futura ou para 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 aparelho. A limpeza e a manutenção não devem ser efetuadas 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

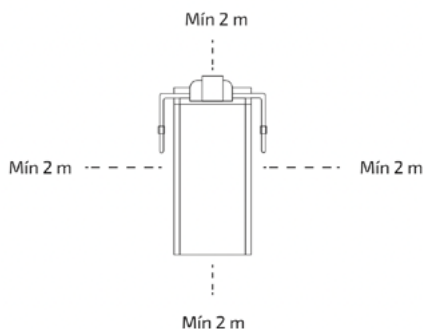
ou testar a passadeira, ou se esta emitir um ruído invulgar durante a utilização, por favor, pare de a utilizar e contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.

- 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 100 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.

## **VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN**

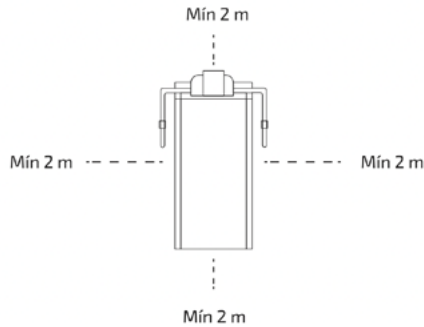
Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plaats voor toekomstige naslag of nieuwe gebruikers.

- 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 toestel 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 100 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 de loopband een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice 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.

## **INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA**

Prosimy zachować tę instrukcję w bezpiecznym miejscu 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, pielęgnowany i prawidłowo używany.
- Twoim obowiązkiem 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 i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci nie mogą bez nadzoru czyścić i konserwować.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca pracy, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować uduszenie w przypadku połamania.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od bieżni. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone przed użyciem bieżni. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez okresowe kontrole pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Korzystaj z bieżni zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania bieżni znajdziesz wadliwą część lub jeśli podczas



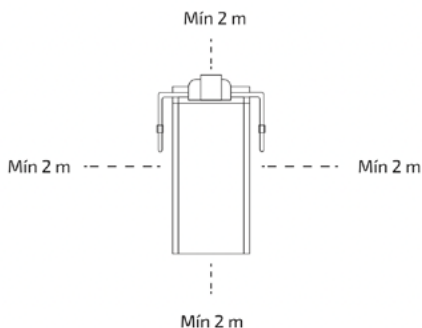
użytkowania wydaje ona nietypowy dźwięk, przestań jej używać i skontaktuj się z obsługą klienta Cecotec. Nie używaj bieżni, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

- Jakiegokolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek niekorzystne warunki fizyczne lub zdrowotne, które mogą zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub mogą zakłócać prawidłowe korzystanie z bieżni. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje 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 należy skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia bieżni, możesz zranić plecy.
- Trzymaj ręce i luźną odzież lub inne przedmioty z dala od wszystkich ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby umieścić część.
- Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów wokół bieżni.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. This product is intended for domestic use only. Nie używaj go w sklepach, instytucjach ani w celach

terapeutycznych. Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.

- Kupując Państwo to urządzenie w celu trenowania pod swoją odpowiedzialnością. Kupujesz ten sprzęt do ćwiczeń na własne ryzyko. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne lub uważasz, że możesz być narażony na poważne schorzenia, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających.
- Z bieżni może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Podczas korzystania z bieżni noś odpowiednią odzież. Unikaj noszenia luźnych ubrań, ponieważ mogą one utknąć na bieżni lub utrudnić poruszanie się. Zaczynij korzystać z bieżni przy niskiej prędkości, mocno trzymaj kierownicę.
- Ten produkt jest odpowiedni dla użytkowników o wadze do 100 kg.
- To urządzenie do ćwiczeń nie jest odpowiednie do propozytu wysokiej jakości.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas regulacji 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 potrzebujesz naprawy, skonsultuj się ze sprzedawcą, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z obsługą klienta Cecotec.
- Dla wszystkich regulowanych części sprawdź maksymalne pozycje, do których można je wyregulować / dokręcić.
- Umieszczenie bieżni:
- Ustaw bieżnię na płaskiej, gładkiej, stabilnej powierzchni pokrytej ochronną wykładziną podłogową lub dywanem.

- Upewnij się, że wokół bieżni masz co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni.



- Nie umieszczaj za taśmą niczego, co mogłoby zablokować wyjście awaryjne.
- Nie umieszczaj na taśmie, jeśli jej nie używasz lub jeśli przygotowujesz się do jej użycia. Ustaw stopy na końcach taśmy. Używaj taśmy 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, ponieważ 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 nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.
- OSTRZEŻENIE: Nie wolno uruchamiać bieżni, gdy jest złożona.
- OSTRZEŻENIE: Przed złożeniem poczekaj, aż bieżnik całkowicie się zatrzyma.
- Emisja hałasu z obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.
- Aby zrobić awaryjne zatrzymanie, połóż ręce na kierownicy i postaw stopy na poręczy podnóżka.
- Zawsze przypinaj klips zabezpieczający do ubrania na wysokości pasa, a klucz zabezpieczający do panelu sterowania przed rozpoczęciem treningu.
- Aby zapobiec wypadkom, ta bieżnia ma klucz bezpieczeństwa, który powinien być mocno przymocowany do ubrania. W przypadku przypadkowego potknięcia się lub poślizgnięcia podczas chodzenia lub biegania na bieżni, wyjmij klucz zabezpieczający z konsoli, aby zatrzymać silnik konsoli. Wymień klucz bezpieczeństwa, aby rozpocząć trening.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Tento návod k použití si uschovejte na bezpečném místě pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

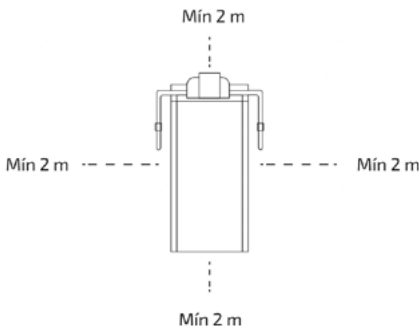
- Před montáží nebo používáním běžeckého pásu si prosím přečtete celý tento návod, protože obsahuje důležité informace, které vám pomohou dosáhnout nejlepšího výkonu vašeho zařízení.
- Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán.
- Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v této příručce.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se strojem nesmí hrát. Čištění a údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.
- Udržujte děti a zvířata mimo pracovní prostor, protože jsou zde malé části, které by při požití mohly způsobit riziko udušení.
- Zabraňte přístupu dětí a zvířat k běžeckému pásu. Toto zařízení je určen pouze pro dospělé.
- Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že jsou šrouby a matice pevně utaženy. Úroveň bezpečnosti vašeho zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození nebo známek opotřebení.
- Běžecký pás používejte tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití. Pokud při montáži nebo testování běžeckého pásu najdete poškozené díly nebo pokud během používání vydává neobvyklý zvuk, přestaňte jej používat a kontaktujte

zákaznický servis společnosti Cecotec. Dokud nebude problém vyřešen, běžecký pás nepoužívejte.

- Jakékoli nesprávné použití nebo nedodržení tohoto návodu vede ke ztrátě záruky na výrobek a odpovědnosti výrobce.
- Před zahájením cvičebního programu doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud trpíte jakýmkoli nepříznivým zdravotním nebo fyzickým stavem, který by mohl představovat bezpečnostní riziko nebo ztěžovat správné používání běžeckého pásu. Pokud užíváte léky na krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo ublížit vašemu zdraví. Přerušete cvičení, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu obrátit na svého praktického lékaře.
- Při zvedání nebo přenášení běžeckého pásu buďte opatrní, mohli byste si poranit záda.
- Ruce a volný oděv nebo jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od všech pohyblivých částí.
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů.
- V okolí běžeckého pásu neumísťujte žádné ostré předměty.
- Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte v obchodech, institucích ani k léčebným účelům. Nedoporučuje se pro venkovní použití.
- Toto cvičební zařízení kupujete na vlastní zodpovědnost. Pokud máte jakékoli zdravotní problémy nebo máte pocit, že vám může hrozit vážný zdravotní stav, poradte se před zahájením cvičení se svým lékařem.
- Před použitím cvičebního zařízení vždy dodržujte doporučení

pro zahřívací a protahovací cvičení.

- Běžecský pás by měla používat vždy pouze jedna osoba.
- Při používání běžecského pásu noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení volného oblečení, protože by se mohlo na běžecském pásu zachytit nebo bránit v pohybu. Začněte používat běžecský pás pomalou rychlostí a pevně se držte řídicího.
- Tento produkt je vhodný pro uživatele s hmotností do 100 kg.
- Toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce precizní účely.
- Při seřizování pásu dbejte zvýšené opatrnosti. Udržujte prsty, vlasy a oděv mimo dosah pásu.
- Nepoužívejte pás zakrytý povlečením nebo jakýmkoli textilií. Může se zahřát a způsobit požár, zranění nebo úraz elektrickým proudem.
- Potřebujete-li jakékoli opravy, obraťte se na svého prodejce s žádostí o další informace nebo se obraťte na zákaznický servis Cecotec.
- U všech nastavitelných dílů zkontrolujte maximální polohy, do kterých je lze nastavit/utáhnout.
- Umístění běžecského pásu:
  - Umístěte pás na rovný, hladký a stabilní povrch s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
  - Ujistěte se, že máte kolem běžecského pásu minimální vzdálenost 2 metry.



- Za pás neumísťujte nič, čo by mohlo brániť nouzovému východu.
- Nestavte sa na pás, pokiaľ jej nepoužívate alebo pokiaľ sa na jeho použitie pripravujete. Postavte sa na konce pásu. Pás začnete používať až v chvíli, keď ste pripravení.
- Nikdy sa nerozjíždajte pri vysokej rýchlosti.
- Neskákejte na pásu.
- Chraňte bežecký pás pred nadmernou vlhkosťou a prachom.
- Ujistite sa, že osoby prítomné počas cvičenia sú si vedomé možných nebezpečení, napr. vyčnívajúcich pohyblivých častí počas tréningu.
- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Pri behu na bežeckom pásu sa neprohýbajte v zádech, vždy sa snažte udržať záda rovná.
- UPOZORNĚNÍ: Snímače srdcového tepu môžu byť nepresné, pretože sa nejedná o lekárske zariadenie. Senzory vám môžu poskytnúť odhadované informácie o tepovej frekvencii.
- Pokiaľ pocítite akékoľvek potíže, okamžite prestaňte cvičiť. Môže to byť nebezpečné pre vaše zdravie. Pokiaľ potíže pretrvávajú, okamžite navštívte najbližšie lekárske stredisko.
- VAROVÁNÍ: Nepoušťajte bežecký pás, keď je složený.
- VAROVÁNÍ: Pred složením počkejte, až sa bežiací plocha úplne zastaví.
- Emisie hluku pri zaťažení sú vyššie než bez zaťaženia.
- Chcete-li nouzově zastavit, položte ruce na řídku a nohy na nášlapnou kolejnici.
- Před zahájením cvičení vždy připevněte bezpečnostní sponu k oděvu v úrovni pasu a připevněte bezpečnostní klíč k ovládacímu panelu.
- Aby se předešlo nehodám, je tento bežecký pás vybaven bezpečnostním klíčem, který si musíte bezpečně připevnit k



oděvu. V případě, že při chůzi nebo běhu na běžeckém pásu náhodou zakopnete nebo uklouznete, vyjměte bezpečnostní klíč z konzoly a zastavte motor běžeckého pásu. Pro spuštění tréninku opět nasadte bezpečnostní klíč.

## 1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Sensores del pulso
2. Manillar
3. Panel de control
4. Llave de seguridad
5. Barras de soporte
6. Tapiz
7. Raíles laterales
8. Orificios para el ajuste del tapiz
9. S1 M8x35 Tornillo de cabeza ovalada (x2)
10. S2 M8x16 Tornillo de cabeza ovalada (x4)
11. S3 M8 Arandela curvada (x4)
12. Llave Allen
13. Llave de seguridad

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 y retire todo el material de embalaje. 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 estuviera en buen estado, contacte de forma inmediata con el Servicio de Atención Técnica oficial de Cecotec.

### Contenido de la caja

- Cinta de correr
- Herramientas para el montaje
- Aceite lubricante
- Este manual de instrucciones

### 3. MONTAJE DEL PRODUCTO

#### Paso 1

- Para realizar este paso, se recomienda que le ayude otra persona. Una persona debe sujetar las barras de soporte del manillar izquierdo/derecho en su sitio mientras la otra aprieta los tornillos.
- Utilice dos tornillos S1, S2 y dos S3 para fijar ambas barras de soporte del manillar izquierdo/derecho en el bastidor base como se muestra en la figura 2. El montaje es el mismo para ambos lados.

#### Paso 2

- Conecte el cable del panel de control al cable principal que sale de la barra de soporte del manillar derecho como se muestra en la figura 3.
- Introduzca ambas tijas del manillar en las barras de soporte izquierda/derecha. Fije ambos manillares a las barras de soporte izquierda/derecha utilizando dos tornillos S2 y dos S3 como se muestra en la figura 3.

#### Importante:

Mientras introduce las tijas del manillar en las barras de soporte izquierda/derecha, asegúrese de que los cables que hay dentro de la barra de soporte derecha estén correctamente conectados y tenga cuidado de no aplastarlos.

### 4. FUNCIONAMIENTO

Leyenda de la figura 4:

1. Indicador de pulso: Muestra su frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (PPM). Para activarlo, agarre los sensores táctiles para medir el pulso durante el entrenamiento. La pantalla mostrará sus pulsaciones al cabo de 2-5 segundos. Para obtener una lectura más precisa, agarre los sensores con ambas manos.
2. Indicador de velocidad: Muestra la velocidad actual desde la más baja, 1 km/h, hasta la más alta, 10 km/h.
3. Indicador del tiempo: Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. El tiempo empieza a contar de 0:00 a 99:59 en incrementos de 1 segundo.
4. Indicador de la distancia: Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento.
5. Indicador de calorías: Muestra el número total de calorías quemadas durante el entrenamiento. (Estos datos son orientativos para comparar diferentes sesiones de entrenamiento y no deben utilizarse en tratamientos médicos).
6. Programas: Pulse este botón para seleccionar el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12).
7. Start (INICIAR): Pulse este botón para empezar a entrenar.

## ESPAÑOL

8. Stop (DETENER): Pulse este botón para parar de entrenar.
9. Disminuir la velocidad
  - Pulse el botón Disminuir la velocidad en el modo manual para bajar los ajustes de tiempo o distancia deseada del entrenamiento.
  - Pulse el botón Disminuir la velocidad en el modo programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12) para bajar los ajustes de tiempo deseado del entrenamiento.
10. Aumentar la velocidad
  - Pulse el botón Aumentar la velocidad en el modo manual para subir los ajustes de tiempo o distancia deseada del entrenamiento.
  - Pulse el botón Aumentar la velocidad en el modo programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12) para subir los ajustes de tiempo deseado del entrenamiento.
11. Modo: Pulse este botón para seleccionar diferentes funciones (tiempo o distancia) y así establecer objetivos de entrenamiento personalizados utilizando el modo manual.

### **Funcionamiento**

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad esté correctamente colocada en el panel de control y de que el clip de seguridad esté bien sujeto a una prenda de vestir.

Atención:

Colóquese siempre sobre los raíles laterales cuando ponga en marcha la cinta de correr, nunca la ponga en marcha mientras esté de pie sobre el tapiz.

### **Inicio rápido:**

Pulse el botón START para poner en marcha la cinta de correr. En la pantalla aparecerá una ventana con una cuenta atrás de 3 segundos (contando "3-2-1") antes de que la cinta de correr empiece a moverse. La cinta empezará a moverse con una velocidad inicial de 1 km/h. Puede pulsar el botón Aumentar la velocidad o Disminuir la velocidad para aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento.

### **Entrenamiento en modo programa manual:**

Puede preconfigurar el tiempo o la distancia deseados antes de empezar a entrenar. Sólo puede preconfigurar una de las funciones.

### **Ajuste del tiempo:**

- Pulse el botón Modo hasta que vea que el indicador de tiempo empiece a parpadear. Pulse el botón Aumentar la velocidad o Disminuir la velocidad para cambiar la configuración. Cada incremento es de 1 minuto.
- El intervalo de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez preestablecido el tiempo objetivo, pulse el botón START para empezar la sesión de entrenamiento. La cinta de correr empezará a moverse con una velocidad inicial de 1 km/h.

Puede pulsar el botón Aumentar la velocidad o Disminuir la velocidad en la pantalla o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento.

### **Ajuste de la distancia:**

Pulse el botón Modo del panel de control hasta que el indicador de la distancia empiece a parpadear. Pulse el botón Aumentar la velocidad o Disminuir la velocidad para cambiar la configuración. El rango de distancia objetivo preestablecido es de 0,50 a 65 kilómetros, la distancia predeterminada es de 1 kilómetro. Una vez preestablecida la distancia objetivo, pulse el botón START para empezar la sesión de entrenamiento.

### **Entrenamiento en modo programa preestablecido (p01-p12):**

Fig. 5

- El panel de control ofrece 12 programas preestablecidos (P01-P12). Antes de empezar, puede seleccionar uno de los 12 programas de entrenamiento preestablecidos.
- Pulse el botón programa del panel de control para seleccionar uno de los programas de entrenamiento. El indicador de tiempo comenzará a parpadear. Pulse el botón Aumentar la velocidad o Disminuir la velocidad para cambiar la configuración del tiempo. Cada incremento es de 1 minuto. El intervalo de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez preestablecido el tiempo objetivo, pulse el botón START para empezar la sesión de entrenamiento. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido llegue a 0:00, la máquina emitirá un pitido para avisarle y la cinta se detendrá automáticamente.

### **Aumento de Intensidad**

- Puede aumentar la intensidad del entrenamiento aumentando la inclinación de la máquina. En la figura 6, puede observar las 4 posibles posiciones de inclinación.
- Para ajustar la inclinación, levante la parte trasera de la cinta y tire del pasador de seguridad. Cuando haya colocado las patas en la inclinación deseada, debe insertar de nuevo el pasador de seguridad para fijar la inclinación.

### **Frenado de Emergencia**

Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad está correctamente colocada en el panel de control y de que el clip de seguridad esté bien sujeto a una prenda que lleve puesta. Si se cae, el clip tirará de la llave de seguridad y la cinta de correr se detendrá inmediatamente para ayudar a evitar lesiones.

## 5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- **Calentamiento:** consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 7
- **Entrenamiento:** se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos. (Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos). Fig. 8
- **Enfriamiento:** estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 7

### **Rutina de ejercicio**

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

## 6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

### **Limpieza**

- Después de cada entrenamiento, asegúrese de limpiar la máquina y de eliminar cualquier resto de sudor.
- Limpie la cinta de correr con un paño de algodón y un producto limpiador suave. No use productos abrasivos ni disolventes. Tenga cuidado de que no entre demasiada humedad en la pantalla, ya que podría averiar la máquina y generar peligro de descarga eléctrica.
- Por favor, mantenga la cinta de correr, especialmente el panel de control, alejado de la luz solar directa para evitar que se dañe la pantalla.

### **Ajuste del tapiz**

- El tapiz viene preajustado de fábrica a la plataforma, pero tras un uso prolongado puede destensarse y requerir un reajuste. Para ajustar el tapiz, encienda la cinta de correr y deje que funcione a una velocidad de 6-8 km/h. Utilice la llave Allen proporcionada para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero y así centrar la banda. Si la banda se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo a 90° en sentido horario, y la banda debería empezar a corregirse como se muestra en la figura 9.
- Si la banda se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho a 90° en sentido horario, y la banda debería empezar a corregirse. Siga girando los pernos de ajuste hasta que la banda esté bien centrada como se muestra en la figura 10.

- Si la banda resbala durante el uso, apague y desenchufe la cinta de correr. Con la llave Allen proporcionada, gire los pernos de ajuste izquierdo y derecho de los rodillos traseros a 90° en sentido horario como se muestra en la figura 11. A continuación, vuelva a encender la cinta de correr y deje que funcione a una velocidad de 6 km/h. Corra sobre la banda para determinar si la cinta sigue resbalando. Repita este proceso hasta que la banda deje de resbalar.

### **Almacenamiento**

Guarde la cinta de correr en lugar cerrado, limpio y seco. No la deje ni utilice nunca al aire libre. Asegúrese de que la máquina está apagada y de que el cable de alimentación está desenchufado de la toma de corriente.

### **Plegado / desplegado de la cinta de correr**

- Antes de plegar o desplegar la cinta de correr debe asegurarse de que el tapiz está parado y la cinta de correr no está conectada a una toma de corriente.
- Plegado: Levante la plataforma de la cinta de correr hacia el panel de control hasta que la plataforma quede fija.
- Desplegado: presione con el pie la pieza de plástico que se encuentra en el cilindro neumático como se muestra en la figura 12.

**PRECAUCIÓN:** si la cinta de correr no se pliega correctamente es porque no ha realizado el montaje adecuadamente. Deberá dar mejor sujeción a los tornillos de las barandillas laterales y ajustar la posición del panel de control.

### **Lubricación**

Engrasar correctamente los mecanismos que conforman la cinta de correr no solo garantizará un mejor funcionamiento de la misma, sino que también alargará su vida útil. Después de las primeras 25 horas de uso (o 2-3 meses) aplique un poco de lubricante y luego repita la operación cada 50 horas de uso (o 5-8 meses).

### **Cómo comprobar el estado de lubricación del tapiz**

- Levante uno de los laterales del tapiz y toque la superficie del tablero. Si la superficie es resbaladiza al tacto, no necesita más lubricación.
- Si la superficie es seca al tacto, aplique un poco de lubricante.

### **Cómo aplicar el lubricante**

- Levante uno de los laterales de la banda.
- Aplique un poco de lubricante bajo la superficie del tablero como se muestra en la figura 13. Asegúrese de que el lubricante llegue al centro de la plataforma.
- Ponga en marcha la cinta de correr a baja velocidad durante 3-5 minutos para distribuir el lubricante de manera uniforme.

**ATENCIÓN:** No lubrique en exceso la plataforma. Limpie el exceso de lubricante que salga por debajo de la cinta.

## 7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posibles causas	Solución
La cinta de correr no se enciende.	La máquina no está enchufada.	Enchufe correctamente el cable de alimentación a una toma de corriente.
	La llave de seguridad no está bien colocada.	Vuelva a colocar la llave de seguridad.
	Se han disparado los interruptores del cuadro eléctrico de la casa.	Vuelva a subir los interruptores o llame a un electricista para que cambie el cuadro eléctrico.
	El interruptor principal de la cinta de correr se ha disparado.	Espere 5 minutos e intente volver a poner en marcha la cinta de correr.
La banda resbala.	La banda no está lo suficientemente tensada.	Ajuste la tensión de la banda.
La banda se frena al pisarla.	La banda no está lo suficientemente lubricada.	Lubrique la banda.
	La banda está demasiado tensada.	Ajuste la tensión de la banda.
La banda está descentrada.	La tensión de la banda no es uniforme con respecto al rodillo trasero.	Centre la banda.

## 8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07180

Producto: DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Tensión: 220-240 V~, 50/60 Hz

Potencia: 600 W

Peso máximo de usuario: 100 kg

Clase HC



Velocidad: 1-10 km/h

Superficie de carrera: 100 x 40 cm

Dimensiones: 125 x 69 x 106 cm

Peso: 30 kg

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

Fabricado en China | Diseñado en España

## 9. RECICLAJE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS



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

Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus aparatos eléctricos y electrónicos y/o las correspondientes

baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.

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

## 10. GARANTÍA Y SAT

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

Se recomienda que las reparaciones se efectúen por personal especializado.

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

## 11. COPYRIGHT

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

## 1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Heart rate sensors
2. Handlebar
3. Control panel
4. Safety key
5. Support bars
6. Walking belt
7. Side rails
8. Holes for the adjustment of the walking belt
9. S1 M8x35 Oval head screw (x2)
10. S2 M8x16 Oval head screw (x4)
11. S3 M8 Curved washer (x4)
12. Allen key
13. Safety key

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

## 2. BEFORE USE

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

### Box content

- Treadmill
- Tools for assembly
- Lubricating oil
- Instruction manual

### 3. PRODUCT ASSEMBLY

#### Step 1

- For this step, it is recommended that you are assisted by another person. One person should hold the left/right handlebar support bars in place while the other tightens the screws.
- Use two screws S1, S2 and two S3 to fix both left/right handlebar support bars to the base frame as shown in figure 2. The assembly is the same for both sides.

#### Step 2

- Connect the control panel cable to the main cable coming from the right handlebar support bar as shown in figure 3.
- Insert both handlebar stems into the left/right support bars. Attach both handlebars to the left/right support bars using two S2 and two S3 screws as shown in figure 3.

Please note:

While inserting the handlebar stems into the left/right support bars, make sure that the cables inside the right support bar are correctly connected and be careful not to crush them.

### 4. OPERATION

Fig. 4 key:

1. Pulse indicator: displays your current heart rate in beats per minute (bpm). To activate, grasp the touch sensors to measure your pulse during training. The display will show your beating after 2-5 seconds. For the most accurate measurement, grasp the sensors with both hands.
2. Speed indicator: it shows the current speed from the lowest, 1 km/h, to the highest speed, 10 km/h.
3. Time indicator: it shows the elapsed training time in minutes and seconds. The time starts counting from 0:00 to 99:59 in 1 second increments.
4. Distance indicator: it shows the cumulative distance travelled during training.
5. Calorie indicator: it shows the total number of calories burned during training. (These data are indicative for comparing different training sessions and should not be used for medical treatment).
6. Programmes: press this button to select the pre-set training programme mode (P01-P12).
7. Start: press this button to start training.
8. Stop: press this button to stop training.
9. Decrease speed:
  - Press the decrease speed button in the manual mode to lower the desired training time or distance settings.
  - Press the decrease speed button in the pre-set training programme mode (P01-P12) to lower the desired training time settings.

## ENGLISH

10. Increase speed:
  - Press the increase speed button in the manual mode to increase the desired training time or distance settings.
  - Press the increase speed button in the pre-set training programme mode (P01-P12) to increase the desired training time settings.
11. Mode: press this button to select different functions (time or distance) and therefore set personalised training goals using the manual mode.

### Operation

Before starting a training session, make sure that the safety key is correctly placed in the control panel and that the safety clip is securely attached to a piece of clothing.

### Warning:

Always stand on the side rails when running the treadmill; never run the treadmill while standing on the belt.

### Quick Start

Press the start button to switch on the treadmill. The display will show a 3-second countdown window (counting "3-2-1") before the treadmill starts moving. The treadmill shall start moving with an initial speed of 1 km/h. You can press the increase speed or decrease speed button to increase or decrease speed during training.

### Training in manual programme mode

You can pre-set the desired time or distance before starting a training session. You can only pre-set one of the functions.

### Time adjustment

- Press the mode button until you see the time indicator start to flash. Press the increase or decrease speed buttons to change the setting. Each increment is 1 minute.
- The pre-set target time interval is 5:00 to 99:00 minutes. Once the target time is pre-set, press the start button to start the training session. The treadmill shall start moving with an initial speed of 1 km/h. You can press the increase speed or decrease speed button on the display or in the handlebars to increase or decrease speed during training.

### Distance adjustment

Press the mode button on the control panel until the distance indicator starts flashing. Press the increase or decrease speed buttons to change the setting. The pre-set target distance range is 0.50 to 65 kilometres; the default distance is 1 kilometre. Once the target distance is pre-set, press the start button to start the training session.

Training in pre-set programme mode (p01-p12):

Fig. 5

- The control panel offers 12 pre-set programmes (P01-P12). Before you start, you can choose one of the 12 pre-set training programmes.
- Press the programme button on the control panel to select one of the training programmes. The time indicator light will start flashing. Press the increase or decrease speed buttons to change the time setting. Each increment is 1 minute. The pre-set target time interval is 5:00 to 99:00 minutes. Once the target time is pre-set, press the start button to start the training session. When the pre-set training program time reaches 0:00, the machine will beep to alert you, and the treadmill will stop automatically.

### **Intensity increase**

- You can increase the training intensity by increasing the incline of the appliance. In figure 6, you can see the 4 possible incline positions.
- To adjust the incline, lift the back of the belt and pull the safety pin. When you have positioned the legs at the desired incline, you must insert the locking pin again to fix the incline.

### **Emergency brake**

Before starting a training session, make sure that the safety key is correctly placed in the control panel and that the safety clip is securely attached to a piece of clothing you are wearing. If dropped, the clip will pull the safety key and the treadmill will stop immediately to help prevent injury.

## **5. INFORMATION ON EXERCISING**

A proper workout should consist of the following three phases:

- Warm-up: consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 7
- Training: consisting of 20 to 30 minutes of exercise. (Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 8
- Cool-down: 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 7

### **Workout routine**

To maintain or improve your physical condition, exercise three times per week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may exercise up to five times a week, if desired. Keep in mind that the key to success is making exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

## 6. CLEANING AND MAINTENANCE

### Cleaning

- After each training session, make sure to clean the appliance and remove any remaining sweat.
- Clean the treadmill with a cotton cloth and a mild cleaning product. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to allow too much moisture to enter the display, as this could damage the machine and create a risk of electric shock.
- Please keep the treadmill, especially the control panel, away from direct sunlight to prevent damage to the display.

### Adjusting the walking belt

- The belt is pre-adjusted to the platform at the factory, but, after prolonged use, it may loosen and require readjustment. To adjust the belt, turn the treadmill on and let it run at a speed of 6-8 km/h. Use the Allen key provided to turn the rear roller adjustment bolts to centre the belt. If the belt moves to the left, turn the left adjustment bolt 90° clockwise. The belt should begin to correct itself as shown in Figure 9.
- If the belt moves to the right, turn the right adjustment bolt 90° clockwise, and the belt should begin to correct itself. Continue turning the adjusting bolts until the belt is well centred as shown in figure 10.
- If the belt slips during use, turn off and unplug the treadmill. Using the Allen key provided, turn the left and right adjustment bolts of the rear rollers 90° clockwise as shown in Figure 11. Then switch the treadmill back on and let it run at a speed of 6 km/h. Run over the belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this process until the belt stops slipping.

### Storage

Store the treadmill in a closed, clean and dry place. Never leave or use it outdoors. Make sure that the machine is switched off and the power cord is unplugged from the mains socket.

### Folding/unfolding the treadmill

- Before folding or unfolding the treadmill you must make sure that the belt is stationary, and the treadmill is not connected to a power outlet.
- Folding: lift the treadmill platform up towards the control panel until it fixes into place.
- Unfolding: press the plastic part on the pneumatic cylinder with your foot as shown in figure 12.

CAUTION: if the treadmill does not fold correctly, it is because of improper assembly. The screws on the side rails should be better secured and the position of the control panel should be adjusted.

### Lubricating the walking belt

Correctly greasing the mechanisms that make up the treadmill will not only ensure a better functioning of the treadmill but will also extend its lifespan. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply a little lubricant and then repeat the operation every 50 hours of use (or 5-8 months).

### How to check the lubrication status of the walking belt

- Lift one side of the belt and touch the surface of the board. If the surface is slippery to the touch, no further lubrication is required.
- If the surface is dry to the touch, apply a small amount of lubricant.

### How to apply the lubricant

- Lift one of the sides of the belt.
- Apply a little lubricant under the surface of the board as shown in figure 13. Make sure that the lubricant reaches the centre of the platform.
- Run the treadmill at low speed for 3-5 minutes to distribute the lubricant evenly.

ATTENTION: do not over-lubricate the platform. Wipe off any excess lubricant from under the belt.

## 7. TROUBLESHOOTING

Problem	Possible causes	Solution
The treadmill does not switch on	The machine is not plugged in.	Plug the power cord correctly into a power outlet.
	The safety key is not properly fitted.	Put the safety key back on.
	The circuit breakers in the house's electrical panel have tripped.	Turn the circuit breakers back up or call an electrician to replace the electrical panel.
	The main switch of the treadmill has tripped.	Wait 5 minutes and try to start the treadmill again.
The belt is slippery	The belt is not sufficiently tensioned.	Adjust the belt tension.

## ENGLISH

The belt brakes when stepped on	The belt is not sufficiently lubricated.	Lubricate the belt.
	The belt is too tight.	Adjust the belt tension.
The belt is not centred	Belt tension is not uniform with respect to the rear roller.	Centre the belt.

## 8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07180

Product: DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Voltage: 220-240 V~, 50/60 Hz

Power: 600 W

Maximum user weight: 100 kg

HC Class

Speed: 1-10 km/h

Running surface: 100 x 40 cm

Size: 125 x 69 x 106 cm

Weight: 30 kg

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

Made in China | Designed in Spain

## 9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

Consumers must contact their local authorities or retailer for information concerning the correct disposal of old appliances and/or their batteries.

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

## 10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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



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

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

## **11. COPYRIGHT**

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

### 1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

1. Capteurs de fréquence cardiaque
2. Guidon
3. Panneau de contrôle
4. Clé de sécurité
5. Barres de support
6. Bande
7. Rails latéraux
8. Trous pour l'ajustement de la bande
9. S1 M8x35 Vis à tête ovale (x2)
10. S2 M8x16 Vis à tête ovale (x4)
11. S3 M8 Rondelle courbe (x4)
12. Clé Allen
13. Clé/pince de sécurité

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 et retirez tout le matériel qui compose l'emballage. 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

- Tapis de course
- Outils pour le montage
- Huile lubrifiante
- Manuel d'instructions

### 3. MONTAGE DE L'APPAREIL

#### Étape 1

- Pour effectuer cette étape, il est recommandé de demander l'aide d'une autre personne. Une personne doit maintenir les barres de support gauche/droite du guidon en place pendant que l'autre serre les vis.
- Utilisez deux vis S1, S2 et deux vis S3 pour fixer les deux barres de support du guidon gauche/droite au châssis de base, comme indiqué dans l'image 2. L'assemblage est le même pour les deux côtés.

#### Étape 2

- Connectez le câble du panneau de contrôle au câble principal provenant de la barre de support du guidon droit, comme indiqué dans l'image 3.
- Insérez les deux tiges du guidon dans les barres de support gauche/droite. Fixez les deux guidons aux barres de support gauche/droite à l'aide de deux vis S2 et de deux vis S3, comme indiqué dans l'image 3.

#### Important :

Lors de l'insertion des tiges de guidon dans les barres de support gauche/droite, assurez-vous que les câbles à l'intérieur de la barre de support droite sont correctement connectés et veillez à ne pas les écraser.

### 4. FONCTIONNEMENT

#### Image 4

1. Indicateur de fréquence cardiaque : affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm). Pour l'activer, saisissez les capteurs tactiles pour mesurer votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. L'écran affichera votre fréquence cardiaque au bout de 2 à 5 secondes. Pour une mesure plus précise, saisissez les capteurs avec les deux mains.
2. Indicateur de vitesse : affiche la vitesse actuelle, de la vitesse la plus basse, 1 km/h, à la vitesse la plus élevée, 10 km/h.
3. Indicateur de temps : affiche le temps d'entraînement écoulé en minutes et en secondes. Le temps commence à compter de 0:00 à 99:59 par incréments d'une seconde.
4. Indicateur de distance : affiche la distance cumulée parcourue pendant l'entraînement.
5. Indicateur de calories : affiche le nombre total de calories brûlées pendant l'entraînement. (Ces données sont indicatives pour comparer différentes sessions d'entraînement et ne doivent pas être utilisées pendant un traitement médical).
6. Programmes : Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode de programme d'entraînement pré-réglé (P01-P12).
7. Start (DÉMARRER) : appuyez sur ce bouton pour commencer l'entraînement.

## FRANÇAIS

8. Stop (ARRÊTER) : appuyez sur ce bouton pour arrêter l'entraînement.
9. Diminuer la vitesse
  - Appuyez sur le bouton Diminuer la vitesse en mode Manuel pour diminuer le temps de l'entraînement ou la distance souhaitée.
  - Appuyez sur le bouton Diminuer la vitesse en mode programme d'entraînement prédéfini (P01-P12) pour abaisser les paramètres de temps d'entraînement souhaités.
10. Augmenter la vitesse
  - Appuyez sur le bouton Augmenter la vitesse en mode Manuel pour augmenter le temps de l'entraînement ou la distance souhaités.
  - Appuyez sur le bouton Augmenter la vitesse en mode programme d'entraînement prédéfini (P01-P12) pour augmenter les paramètres de temps d'entraînement souhaités.
11. Mode : Appuyez sur ce bouton pour sélectionner différentes fonctions (temps ou distance) afin de définir des objectifs d'entraînement personnalisés à l'aide du mode Manuel.

### Fonctionnement

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement positionnée sur le panneau de contrôle et que le clip de sécurité est solidement attaché à votre vêtement.

Attention :

Tenez-vous toujours sur les rails latéraux lorsque vous utilisez le tapis de course, ne l'utilisez jamais lorsque vous vous tenez sur la bande.

### Démarrage rapide

Appuyez sur le bouton START pour démarrer le tapis de course. L'écran affichera un compte à rebours de 3 secondes (en comptant « 3-2-1 ») avant que le tapis de course ne se mette en marche. La bande commencera à bouger à une vitesse initiale d'1 km/h. Vous pouvez appuyer sur le bouton Augmenter ou Diminuer la vitesse pour augmenter ou diminuer la vitesse pendant l'entraînement.

### Entraînement en mode programme manuel

Vous pouvez prédéfinir le temps ou la distance souhaitée avant de commencer l'entraînement. Vous ne pouvez prérégler qu'une seule des fonctions.

### Réglage du temps

- Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que l'indicateur de temps commence à clignoter. Appuyez sur le bouton Augmenter ou Diminuer la vitesse pour modifier le réglage. Chaque incrément est d'une minute.
- L'intervalle de temps cible prédéfini est compris entre 5:00 et 99:00 minutes. Une fois le temps cible prédéfini, appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'entraînement. La bande commencera à bouger à une vitesse initiale d'1 km/h. Vous

pouvez appuyer sur le bouton Augmenter ou Diminuer la vitesse sur l'écran ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse pendant l'entraînement.

### Réglage de la distance

Appuyez sur le bouton Mode du panneau de contrôle jusqu'à ce que l'indicateur de distance commence à clignoter. Appuyez sur le bouton Augmenter ou Diminuer la vitesse pour modifier le réglage. La distance cible pré-réglée est comprise entre 0,50 et 65 kilomètres, la distance par défaut étant d'1 kilomètre. Une fois la distance cible prédéfinie, appuyez sur la touche START pour commencer la séance d'entraînement.

### Entraînement en mode programme pré-réglé (p01-p12)

Img. 5

- Le panneau de contrôle propose 12 programmes pré-réglés (P01-P12). Avant de commencer, vous pouvez sélectionner l'un des 12 programmes d'entraînement prédéfinis.
- Appuyez sur le bouton des programmes du panneau de contrôle pour sélectionner l'un des programmes d'entraînement. L'indicateur de temps commencera à clignoter. Appuyez sur le bouton Augmenter ou Diminuer la vitesse pour modifier le réglage du temps. Chaque incrément est d'une minute. L'intervalle de temps cible prédéfini est compris entre 5:00 et 99:00 minutes. Une fois le temps cible prédéfini, appuyez sur le bouton START pour commencer la séance d'entraînement. Lorsque le temps du programme d'entraînement prédéfini atteint 0:00, la machine émettra un bip pour vous avertir et le tapis de course s'arrêtera automatiquement.

### Augmenter l'intensité

- Vous pouvez augmenter l'intensité de l'entraînement en augmentant l'inclinaison de la machine. L'image 6 montre les 4 positions d'inclinaison possibles.
- Pour régler l'inclinaison, soulevez l'arrière du tapis de course et tirez sur la goupille de sécurité. Lorsque vous avez positionné les pieds à l'inclinaison souhaitée, vous devez insérer à nouveau la goupille de sécurité pour fixer l'inclinaison.

### Frein d'urgence

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement positionnée sur le panneau de contrôle et que le clip de sécurité est solidement attaché au vêtement que vous portez. En cas de chute, le clip tirera la clé de sécurité et le tapis de course s'arrêtera immédiatement pour éviter les blessures.

## 5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

- Échauffement : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 7
- Entraînement : séance d'exercices d'une durée de 20 à 30 minutes. (Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes). Img. 8
- Étirement : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 7

### Routine d'exercice

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

## 6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

### Nettoyage

- Après chaque séance d'entraînement, assurez-vous de nettoyer l'appareil et d'enlever toute trace de sueur.
- Nettoyez le tapis de course avec un chiffon en coton et un produit de nettoyage doux. N'utilisez ni de produits abrasifs ni de dissolvants. Assurez-vous de ne pas laisser trop d'humidité pénétrer dans l'écran, car cela pourrait endommager la machine et créer un risque d'électrocution.
- Le tapis de course, en particulier le panneau de contrôle, ne doit pas être exposé à la lumière directe du soleil afin d'éviter d'endommager l'écran.

### Ajuster la bande

- La bande est préajustée à la plate-forme en usine, mais après une utilisation prolongée, elle peut se détendre et nécessiter un réajustement. Pour régler la bande, allumez le tapis de course et laissez-le fonctionner à une vitesse de 6-8 km/h. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les boulons de réglage du rouleau arrière afin de centrer la bande. Si la bande se déplace vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche de 90° dans le sens des aiguilles d'une montre, la bande devrait se recentrer comme indiqué sur l'image 9.
- Si la bande se déplace vers la droite, tournez le boulon de réglage droit de 90° dans le sens des aiguilles d'une montre, la bande devrait commencer à se redresser. Continuez à tourner les boulons de réglage jusqu'à ce que la bande soit bien centrée, comme le montre l'image 10.

- Si la bande glisse pendant l'utilisation, éteignez et débranchez le tapis de course. À l'aide de la clé Allen fournie, tournez les boulons de réglage gauche et droit des rouleaux arrière de 90° dans le sens des aiguilles d'une montre, comme indiqué dans l'image 11. Rallumez ensuite le tapis de course et laissez-le tourner à une vitesse de 6 km/h. Montez sur la bande pour déterminer si elle glisse encore. Répétez ce processus jusqu'à ce que la bande ne glisse plus.

### **Stockage**

Gardez le tapis de course dans un endroit fermé, propre et sec. Ne le laissez jamais ou ne l'utilisez jamais à l'extérieur. Avant de nettoyer la machine, vérifiez qu'elle est éteinte et que le câble d'alimentation est débranché de la prise de courant.

### **Pliage/dépliage du tapis de course**

- Avant de plier ou de déplier le tapis de course, vous devez vous assurer que le tapis est immobile et qu'il n'est pas branché sur une prise de courant.
- Pliage : Levez la plateforme du tapis de course jusqu'au panneau de contrôle, jusqu'à ce que la plateforme reste fixe.
- Dépliage : appuyez avec le pied sur la pièce en plastique du cylindre pneumatique, comme indiqué sur l'image 12.

ATTENTION : si le tapis de course ne se plie pas correctement, cela signifie qu'il n'a pas été assemblé correctement. Les vis des barres latérales doivent être mieux fixées et la position du panneau de contrôle doit être ajustée.

### **Lubrification**

Graisser correctement les mécanismes qui composent le tapis de course permet non seulement d'assurer un meilleur fonctionnement de l'appareil, mais aussi de prolonger sa durée de vie. Après les 25 premières heures d'utilisation (ou 2-3 mois), appliquez un peu de lubrifiant, puis répétez l'opération toutes les 50 heures d'utilisation (ou 5-8 mois).

### **Comment vérifier l'état de lubrification de la bande**

- Soulevez un côté de la bande et touchez la surface de la plate-forme. Si la surface est glissante au toucher, aucune lubrification supplémentaire n'est nécessaire.
- Si la surface est sèche au toucher, appliquez une petite quantité de lubrifiant.

### **Comment appliquer le lubrifiant**

- Soulevez l'un des côtés de la bande.
- Appliquez un peu de lubrifiant sous la surface de la plate-forme, comme indiqué dans l'image 13. Veillez à ce que le lubrifiant atteigne le centre de la plate-forme.
- Faites fonctionner le tapis de course à faible vitesse pendant 3 à 5 minutes pour distribuer uniformément le lubrifiant.

ATTENTION : Ne lubrifiez pas trop la plate-forme. Nettoyez l'excès de lubrifiant sous la bande.

## 7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Possibles causes	Solution
Le tapis de course ne s'allume pas.	La machine n'est pas branchée.	Branchez le câble d'alimentation sur une prise de courant.
	La clé de sécurité n'est pas correctement placée.	Placez de nouveau la clé de sécurité.
	Les disjoncteurs du tableau électrique de votre maison se sont déclenchés.	Remettez les disjoncteurs en place ou appelez un électricien pour remplacer le panneau électrique.
	L'interrupteur principal du tapis de course s'est déclenché.	Attendez 5 minutes et essayez de redémarrer le tapis de course.
La bande glisse.	La bande n'est pas suffisamment tendue.	Ajustez la tension de la bande.
La bande freine lorsque vous marchez dessus.	La bande n'est pas suffisamment lubrifiée.	Lubrifiez la bande.
	La bande est trop tendue.	Ajustez la tension de la bande.
La bande est décentrée.	La tension de la bande n'est pas uniforme par rapport au rouleau arrière.	Centrez la bande.

## 8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07180

Produit : DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Tension : 220-240 V~, 50/60 Hz

Puissance : 600 W

Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg

Classe HC

Vitesse : 1-10 km/h

Surface de course : 100 x 40 cm

Dimensions : 125 x 69 x 106 cm

Poids : 30 kg



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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

## 9. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES

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

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

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

## 10. GARANTIE ET SAV

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

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

Si vous détectez un incident ou un problème avec le produit, vous devez contacter le Service Après-Vente officiel de Cecotec au +34 9 63 21 07 28.

## 11. COPYRIGHT

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

### 1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

1. Pulssensoren
2. Griffstange
3. Bedienfeld
4. Sicherheitsschlüssel
5. Tragende Stangen
6. Wandteppich
7. Seitengitter
8. Löcher für die Einstellung der Wandteppich
9. S1 M8x35 Linsenkopfschraube (x2)
10. S2 M8x16 Linsenkopfschraube (x4)
11. S3 M8 Gebogene Unterlegscheibe (x4)
12. Allen-Schraubenschlüssel
13. Sicherheitsschlüssel

Hinweis: Die Grafiken in dieser Bedienungsanleitung sind schematische Darstellungen und entsprechen möglicherweise nicht genau dem Gerät.

### 2. VOR DEM GEBRAUCH

- Dieses Gerät ist so verpackt, dass es während des Transports geschützt bleibt. Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial. 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, stellen Sie sicher, dass alle Artikel wiederverwerten.
- Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig und in gutem Zustand ist. Wenn die Lieferung fehlt oder nicht in gutem Zustand ist, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec.

#### **Vollständiger Inhalt**

- Laufband
- Werkzeuge für die Montage
- Schmieröl
- Bedienungsanleitung

### 3. MONTAGE DES PRODUKTS

#### Schritt 1

- Für diesen Schritt wird empfohlen, sich von einer weiteren Person helfen zu lassen. Eine Person sollte die linke/rechte Lenkerstütze festhalten, während die andere die Schrauben anzieht.
- Verwenden Sie zwei Schrauben S1, S2 und zwei S3, um die beiden linken/rechten Lenkerstangen am Grundrahmen zu befestigen, wie in Abbildung 2 dargestellt. Die Montage ist für beide Seiten gleich.

#### Schritt 2

- Verbinden Sie das Kabel des Bedienfelds mit dem Hauptkabel, das von der rechten Lenkerstange kommt, wie in Abbildung 3 dargestellt.
- Stecken Sie die beiden Lenkervorbauten in die linken und rechten Stützen. Befestigen Sie beide Lenker mit zwei Schrauben S2 und zwei Schrauben S3 an den linken und rechten Stützstangen, wie in Abbildung 3 dargestellt.

#### Wichtig:

Achten Sie beim Einsetzen der Lenkervorbauten in die linke/rechte Stütze darauf, dass die Kabel in der rechten Stütze richtig angeschlossen sind, und achten Sie darauf, dass sie nicht gequetscht werden.

### 4. BEDIENUNG

#### Legende Abbildung 4:

1. Pulsanzeiger: Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) an. Zur Aktivierung greifen Sie die Berührungssensoren, um Ihren Puls während des Trainings zu messen. Das Display zeigt nach 2-5 Sekunden Ihre Tastenanschläge an. Um eine möglichst genaue Ablesung zu erzielen, sollten Sie die Sensoren mit beiden Händen anfassen.
2. Geschwindigkeitsanzeiger: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit von der niedrigsten Geschwindigkeit, 1 km/h, bis zur höchsten Geschwindigkeit, 10 km/h, an.
3. Zeitanzeiger: Zeigt die verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Die Zeit wird von 0:00 bis 99:59 in Schritten von 1 Sekunde gezählt.
4. Entfernungsanzeiger: Zeigt die während des Trainings zurückgelegte kumulative Distanz an.
5. Kalorienanzeiger: Zeigt die Gesamtzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an. (Diese Daten sind indikativ für den Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und sollten nicht für eine medizinische Behandlung verwendet werden).
6. Programme: Drücken Sie diese Taste, um den Modus des voreingestellten Trainingsprogramms (P01-P12) auszuwählen.

## DEUTSCH

7. Start (STARTEN): Drücken Sie diese Taste, um das Training zu starten.
8. Stop (ANHALTEN): Drücken Sie diese Taste, um das Training zu stoppen.
9. Geschwindigkeit verringern
  - Drücken Sie im manuellen Modus die Taste "Geschwindigkeit verringern", um die gewünschte Trainingszeit oder Distanz zu verringern.
  - Drücken Sie im voreingestellten Trainingsprogramm-Modus (P01-P12) die Taste "Geschwindigkeit verringern", um die gewünschte Trainingszeit zu verringern.
10. Geschwindigkeit erhöhen
  - Drücken Sie im manuellen Modus die Taste Geschwindigkeit erhöhen, um die gewünschten Zeit- oder Streckeneinstellungen für das Training zu erhöhen.
  - Drücken Sie im Modus des voreingestellten Trainingsprogramms (P01-P12) die Taste Geschwindigkeit erhöhen, um die gewünschten Trainingszeiteinstellungen zu erhöhen.
11. Modus: Drücken Sie diese Taste, um verschiedene Funktionen auszuwählen (Zeit oder Distanz), um im manuellen Modus persönliche Trainingsziele festzulegen.

### Bedienung

Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass der Sicherheitsschlüssel richtig auf dem Bedienfeld positioniert ist und der Sicherheitsclip sicher an einem Kleidungsstück befestigt ist.

#### Achtung:

Stellen Sie sich beim Laufen auf dem Laufband immer auf die Seitenschienen, laufen Sie niemals auf der Matte.

### Schnellstart:

Drücken Sie die START-Taste, um das Laufband zu starten. Auf dem Display erscheint ein 3-Sekunden-Countdown-Fenster (3-2-1), bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Das Band muss sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1 km/h in Bewegung setzen. Sie können die Taste "Geschwindigkeit erhöhen" oder "Geschwindigkeit verringern" drücken, um die Geschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern.

### Training im manuellen Programmmodus:

Sie können die gewünschte Zeit oder Strecke vor Beginn des Trainings einstellen. Sie können nur eine der Funktionen voreinstellen.

### Zeiteinstellung:

- Drücken Sie die Modustaste, bis die Zeitanzeige zu blinken beginnt. Drücken Sie die Taste "Geschwindigkeit erhöhen" oder "Geschwindigkeit verringern", um die Einstellung zu ändern. Jedes Inkrement entspricht 1 Minute.
- Das voreingestellte Zielzeitintervall beträgt 5:00 bis 99:00 Minuten. Sobald die Zielzeit eingestellt ist, drücken Sie die START-Taste, um die Trainingseinheit zu starten. Das Laufband setzt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1 km/h in Bewegung. Sie können

die Taste "Geschwindigkeit erhöhen" oder "Geschwindigkeit verringern" auf dem Display oder am Lenker drücken, um die Geschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern.

### **Einstellung der Entfernung:**

Drücken Sie die Modustaste auf dem Bedienfeld, bis die Entfernungsanzeige zu blinken beginnt. Drücken Sie die Taste "Geschwindigkeit erhöhen" oder "Geschwindigkeit verringern", um die Einstellung zu ändern. Die voreingestellte Zielentfernung liegt zwischen 0,50 und 65 Kilometern, die Standardentfernung beträgt 1 Kilometer. Sobald die Zielentfernung voreingestellt ist, drücken Sie die START-Taste, um das Training zu starten.

### **Training im voreingestellten Programmmodus (p01-p12):**

Abb. 5

- Das Bedienfeld bietet 12 voreingestellte Programme (P01-P12). Bevor Sie beginnen, können Sie eines der 12 voreingestellten Trainingsprogramme auswählen.
- Drücken Sie die Programmtaste auf dem Bedienfeld, um eines der Trainingsprogramme auszuwählen. Die Zeitanzeige beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste "Geschwindigkeit erhöhen" oder "Geschwindigkeit verringern", um die Zeiteinstellung zu ändern. Jedes Inkrement entspricht 1 Minute. Das voreingestellte Zielzeitintervall beträgt 5:00 bis 99:00 Minuten. Sobald die Zielzeit eingestellt ist, drücken Sie die START-Taste, um die Trainingseinheit zu starten. Wenn die voreingestellte Zeit des Trainingsprogramms 0:00 erreicht, ertönt ein Signalton und das Laufband stoppt automatisch.

### **Erhöhung der Intensität**

- Sie können die Intensität des Trainings steigern, indem Sie die Neigung des Geräts erhöhen. In Abbildung 6 sehen Sie die 4 möglichen Neigungspositionen.
- Um die Neigung einzustellen, heben Sie die Rückseite des Gurtes an und ziehen Sie den Sicherheitsstift. Wenn Sie die Beine in der gewünschten Neigung positioniert haben, müssen Sie den Sicherheitsstift wieder einsetzen, um die Neigung zu fixieren.

### **Notbremse**

Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass der Sicherheitsschlüssel richtig auf dem Bedienfeld positioniert ist und dass der Sicherheitsclip sicher an einem Kleidungsstück befestigt ist, das Sie tragen. Wenn das Gerät fallen gelassen wird, zieht der Clip den Sicherheitsschlüssel und das Laufband stoppt sofort, um Verletzungen zu vermeiden.

### 5. FITNESSINFORMATION

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- Aufwärmen: besteht aus einer Sitzung mit Dehnung und Training niedriger Intensität, die 5 bis 10 Minuten dauert. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 7
- Training: Dies ist eine 20-30-minütige Trainingseinheit. (Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch). Abb. 8
- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 7

#### Training

Um Ihre Fitness zu erhalten oder zu verbessern, führen Sie drei Trainingseinheiten pro Woche durch, wobei zwischen den einzelnen Trainingseinheiten mindestens ein Ruhetag liegen muss. Nach einigen Monaten des Trainings können Sie die Anzahl der wöchentlichen Sitzungen auf fünf erhöhen. Um beste Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie beim Training konsequent sein.

### 6. REINIGUNG UND WARTUNG

#### Reinigung

- Achten Sie darauf, das Gerät nach jedem Training zu reinigen und Schweißreste zu entfernen.
- Reinigen Sie das Laufband mit einem Baumwolltuch und einem milden Reinigungsmittel. Verwenden Sie kein Scheuermittel oder Lösungsmittel. Achten Sie darauf, dass nicht zu viel Feuchtigkeit in den Bildschirm eindringt, da dies das Gerät beschädigen und die Gefahr eines elektrischen Schlags verursachen könnte.
- Bitte halten Sie das Laufband, insbesondere das Bedienfeld, von direktem Sonnenlicht fern, um Schäden am Display zu vermeiden.

#### Anpassung der Polsterung

- Die Polsterung ist werkseitig auf die Plattform voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch lockern und muss neu eingestellt werden. Um das Laufband einzustellen, schalten Sie das Laufband ein und lassen es mit einer Geschwindigkeit von 6-8 km/h laufen. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um die Einstellschrauben der hinteren Walze zu drehen, um das Band zu zentrieren. Wenn sich der Riemen nach links bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube um 90° im Uhrzeigersinn, und der Riemen sollte beginnen, sich selbst zu korrigieren, wie in Abbildung 9 gezeigt.
- Wenn sich der Riemen nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube um 90° im Uhrzeigersinn, und der Riemen sollte beginnen, sich zu korrigieren. Drehen Sie die

Einstellschrauben weiter, bis der Riemen wie in Abbildung 10 gezeigt zentriert ist.

- Wenn das Laufband während der Benutzung durchrutscht, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube der hinteren Rollen mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel um 90° im Uhrzeigersinn, wie in Abbildung 11 dargestellt. Dann schalten Sie das Laufband wieder ein und lassen es mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h laufen. Laufen Sie über den Riemen, um festzustellen, ob der Riemen noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Riemen nicht mehr durchrutscht.

### **Lagerung**

Lagern Sie das Laufband an einem geschlossenen, sauberen und trockenen Ort. Lassen Sie es niemals im Freien liegen und benutzen Sie es nicht. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

### **Zusammenklappen / Aufklappen des Laufbandes**

- Bevor Sie das Laufband ein- oder ausklappen, müssen Sie sich vergewissern, dass das Laufband stillsteht und nicht an eine Steckdose angeschlossen ist.
- Zusammengeklappt: Heben Sie die Plattform des Laufbands in Richtung Bedienfeld an, bis die Plattform befestigt ist.
- Ausgeklappt: Drücken Sie mit dem Fuß auf das Kunststoffteil des Pneumatikzylinders, wie in Abbildung 12 dargestellt.

ACHTUNG: Wenn sich das Laufband nicht richtig zusammenklappen lässt, liegt das daran, dass Sie es nicht richtig zusammengebaut haben. Die Schrauben an den Seitengeländer sollten besser befestigt und die Position des Bedienfelds angepasst werden.

### **Schmierung**

Die korrekte Schmierung der Mechanismen, aus denen das Laufband besteht, gewährleistet nicht nur ein besseres Funktionieren des Laufbandes, sondern verlängert auch seine Lebensdauer. Nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder 2-3 Monaten) ein wenig Schmiermittel auftragen und den Vorgang alle 50 Betriebsstunden (oder 5-8 Monate) wiederholen.

### **So überprüfen Sie den Schmierzustand der Bodenmatte**

- Heben Sie eine Seite des Teppichs an und berühren Sie die Oberfläche des Brettes. Wenn sich die Oberfläche glitschig anfühlt, ist keine weitere Schmierung erforderlich.
- Wenn sich die Oberfläche trocken anfühlt, tragen Sie ein wenig Schmiermittel auf.

### **Auftragen des Schmiermittels**

- Heben Sie eine der Seiten des Bandes an.
- Tragen Sie ein wenig Schmiermittel unter der Oberfläche der Platine auf, wie in Abbildung 13 dargestellt. Achten Sie darauf, dass das Schmiermittel die Mitte der Plattform erreicht.

## DEUTSCH

- Lassen Sie das Laufband 3-5 Minuten bei niedriger Geschwindigkeit laufen, um das Schmiermittel gleichmäßig zu verteilen.

WARNUNG: Schmieren Sie die Plattform nicht zu sehr ein. Wischen Sie überschüssiges Schmiermittel von der Unterseite des Klebebandes ab.

## 7. PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Laufband schaltet sich nicht ein.	Das Gerät ist nicht eingesteckt.	Schließen Sie das Netzkabel richtig an eine Steckdose an.
	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht richtig angebracht.	Ersetzen Sie den Sicherheitsschlüssel.
	Die Unterbrecher in der Schalttafel des Hauses haben ausgelöst.	Schalten Sie die Schutzschalter wieder ein oder rufen Sie einen Elektriker, der die Schalttafel austauscht.
	Der Hauptschalter des Laufbandes hat ausgelöst.	Warten Sie 5 Minuten und versuchen Sie erneut, das Laufband zu starten.
Die Band rutscht aus.	Der Riemen ist nicht ausreichend gespannt.	Stellen Sie die Riemenspannung ein.
Das Band bremst, wenn darauf getreten wird.	Der Riemen ist nicht ausreichend geschmiert.	Schmieren Sie den Riemen.
	Der Gürtel ist zu eng.	Stellen Sie die Riemenspannung ein.
Das Band ist außermittig.	Die Riemenspannung ist in Bezug auf die hintere Rolle nicht gleichmäßig.	Zentrieren Sie die Band.



## 8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07180

Produkt: DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Spannung: 220-240 V~, 50/60 Hz

Leistung: 600 W

Maximales Nutzergewicht: 100 Kg

Klasse HC

Geschwindigkeit: 1-10 km/h

Lauffläche: 100 x 40 cm

Ausmaß: 125 x 69 x 106 cm

Gewicht: 30 kg

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

## 9. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder die Batterie gemäß den geltenden Vorschriften getrennt vom 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.

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

## 10. 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 96 321 07 28.

## 11. COPYRIGHT

Die geistigen Eigentumsrechte an den Texten in dieser Bedienungsanleitung liegen bei CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle Rechte vorbehalten. Der Inhalt dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, S.L. weder ganz noch teilweise vervielfältigt, in einem Wiederherstellungssystem gespeichert, übertragen oder verbreitet werden (elektronisch, mechanisch, Fotokopie, Aufzeichnung oder ähnliches).

## 1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Sensori di frequenza cardiaca
2. Manubrio
3. Pannello di controllo
4. Chiave di sicurezza
5. Barre di supporto
6. Nastro da corsa
7. Corsie laterali
8. Fori di regolazione del nastro da corsa
9. Vite a testa ovale S1 M8x35 (x2)
10. Vite a testa ovale S2 M8x16 (x4)
11. Rondella ondulata S3 M8 (x4)
12. Chiave a brugola
13. Chiave di sicurezza

Nota bene: le immagini di questo manuale sono rappresentazioni schematiche e potrebbero non corrispondere esattamente al prodotto.

## 2. PRIMA DELL'USO

- Questo apparecchio ha un imballaggio progettato per proteggerlo durante il trasporto. Estrarre l'apparecchio dalla scatola e rimuovere tutto il materiale presente nell'imballaggio. Conservare la scatola originale e gli altri elementi in un luogo sicuro per prevenire danni all'apparecchio in caso di necessità di 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 componenti siano inclusi 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

- Tapis roulant
- Attrezzi per il montaggio
- Olio lubrificante
- Il presente manuale di istruzioni

### 3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

#### Passaggio 1

- Per questo passaggio, si consiglia di farsi assistere da un'altra persona: una persona deve tenere in posizione le barre di supporto del manubrio destro e sinistro mentre l'altra stringe le viti.
- Utilizzare due viti S1, S2 e due S3 per fissare entrambe le barre di supporto del manubrio destro e sinistro al telaio come indicato nella figura 2. Ripetere la stessa procedura per il lato opposto.

#### Passaggio 2

- Collegare il cavo del pannello di controllo al cavo principale proveniente dalla barra di supporto del manubrio destro, come illustrato nella figura 3.
- Inserire entrambe le aste dei manubri nelle barre di supporto destra e sinistra. Fissare entrambi i manubri alle barre di supporto destra e sinistra utilizzando due viti S2 e due viti S3 come illustrato nella figura 3.

#### Importante:

Mentre si inseriscono le aste dei manubri nelle barre di supporto destra e sinistra, assicurarsi che i cavi all'interno della barra di supporto destra siano collegati correttamente e fare attenzione a non schiacciarli.

### 4. FUNZIONAMENTO

Legenda della figura 4:

1. Indicatore di frequenza cardiaca: mostra la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (BPM). Per attivare i sensori di frequenza cardiaca, poggiarvi sopra le mani sul manubrio: l'indicatore mostrerà i battiti al minuto dopo 2-5 secondi. Per una lettura più accurata, poggiare entrambe le mani sui sensori.
2. Indicatore di velocità: mostra la velocità corrente, dalla velocità più bassa (1 km/h) a quella più alta (10 km/h).
3. Indicatore di tempo: mostra i minuti e secondi di allenamento trascorsi. Il conteggio va da 0:00 a 99:59 con incrementi di 1 secondo.
4. Indicatore di distanza: mostra la distanza cumulativa percorsa durante l'allenamento.
5. Indicatore di calorie: mostra il totale di calorie bruciate durante l'allenamento (questi dati sono indicativi per confrontare le diverse sessioni di allenamento e non devono essere utilizzati per il trattamento medico).
6. Programma predefinito: premere questo tasto per selezionare un programma predefinito di allenamento (P01-P12).
7. Start (AVVIO): premere questo tasto per avviare l'allenamento.
8. Stop (ARRESTO): premere questo tasto per arrestare l'allenamento.
9. Riduzione

- Premere il tasto di riduzione della velocità in modalità Programma manuale per ridurre i valori di tempo o distanza di allenamento.
- Premere il tasto di riduzione della velocità in modalità Programma predefinito (P01-P12) per diminuire i valori di tempo di allenamento.

#### 10. Aumento

- Premere il tasto di aumento in modalità Programma manuale per aumentare i valori di tempo o distanza di allenamento.
- Premere il tasto di aumento in modalità Programma predefinito (P01-P12) per aumentare i valori di tempo di allenamento.

11. Modalità: premere questo tasto per selezionare tra i due parametri (tempo o distanza) per personalizzare l'allenamento in modalità Programma manuale.

### Funzionamento

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la chiave di sicurezza sia posizionata correttamente sul pannello di controllo e che la clip di sicurezza sia fissata saldamente a un capo di abbigliamento.

Attenzione:

Durante l'uso del tapis roulant, posizionarsi sempre sulle corsie laterali e non avviarlo mai stando in piedi sul nastro da corsa.

### Avvio rapido

Premere il tasto Start (AVVIO) per avviare il tapis roulant: il display corrispondente mostrerà un conto alla rovescia di 3 secondi al termine del quale il tapis roulant verrà avviato. Il tapis roulant si avvierà con un'impostazione predefinita di velocità di 1 km/h: premere il tasto di aumento o riduzione per aumentare o ridurre la velocità durante l'allenamento.

### Allenamento in modalità Programma manuale

Prima di iniziare l'allenamento, è possibile preimpostare un programma a piacimento in modalità Programma manuale (non si può preimpostare più di un programma alla volta).

### Regolazione del tempo

- Premere il tasto Modalità finché l'indicatore di tempo non lampeggia. Premere il tasto di aumento o riduzione per configurare il parametro di tempo a incrementi di 1 minuto.
- Il tempo è configurabile in un intervallo da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta preimpostato il tempo di allenamento, premere il tasto Start (AVVIO) per mettere in funzione il tapis roulant a una velocità predefinita di 1 km/h. È possibile aumentare o diminuire la velocità premendo il tasto di aumento o riduzione sul pannello di controllo o sul manubrio durante l'allenamento.

### **Regolazione della distanza**

Premere il tasto Modalità finché l'indicatore di distanza non lampeggia. Premere il tasto di aumento o riduzione per configurare il parametro di tempo. La distanza è configurabile in un intervallo da 0,50 a 65 chilometri a incrementi di 1 chilometro. Una volta preimpostata la distanza di allenamento, premere il tasto Start (AVVIO) per avviare la sessione di allenamento.

### **Allenamento con un programma predefinito (P01-P12)**

Fig. 5

- È possibile selezionare fino a 12 programmi predefiniti dal pannello di controllo (P01-P12). Prima di iniziare l'allenamento, è possibile selezionare uno dei 12 programmi predefiniti.
- A tal fine, premere il tasto Programma predefinito sul pannello di controllo per selezionare tra i programmi di allenamento disponibili: il tempo inizierà a lampeggiare sul display. Premere il tasto di aumento o riduzione per regolare l'impostazione di tempo a incrementi o decrementi di 1 minuto. Il tempo è configurabile in un intervallo da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta preimpostato il tempo di allenamento, premere il tasto Start (AVVIO) per avviare la sessione di allenamento. Al termine del tempo impostato (0:00), il tapis roulant emetterà un segnale acustico per avvisare l'utente e si arresterà automaticamente.

### **Aumento dell'intensità**

- È possibile inclinare la superficie di corsa per un allenamento più intenso. La figura 6 mostra le 4 possibili posizioni di inclinazione.
- Per regolare l'inclinazione, sollevare la parte posteriore della tapis roulant e tirare il perno di sicurezza. Una volta regolata l'inclinazione, inserire nuovamente il perno di sicurezza per fissare il tapis roulant in posizione.

### **Frenata di emergenza**

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la chiave di sicurezza sia posizionata correttamente sul pannello di controllo e che la clip di sicurezza sia fissata saldamente a un capo di abbigliamento indosso. In caso di caduta, la clip estrarrà la chiave di sicurezza e il tapis roulant si fermerà immediatamente per prevenire lesioni.

## **5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO**

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

- Riscaldamento: consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispongono all'allenamento.

Fig. 7

- Allenamento: si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (Nota bene: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 8

- Raffreddamento: stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 7

### **Routine di allenamento**

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

## **6. PULIZIA E MANUTENZIONE**

### **Pulizia**

- Dopo ogni allenamento, pulite il tapis roulant e rimuovere il sudore residuo
- Pulire il tapis roulant con un panno di cotone e un detergente delicato. Non usare detergenti abrasivi o dissolventi. Fare attenzione a non far penetrare troppa umidità nel display per evitare danni al tapis roulant e creare un rischio di scossa elettrica.
- Tenere il tapis roulant, in particolar modo il pannello di controllo, lontano dalla luce diretta del sole per evitare di danneggiare il display.

### **Regolazione del nastro da corsa**

- Il nastro da corsa è prerogolato; tuttavia, dopo un uso prolungato, può allentarsi e richiedere una nuova regolazione. Per regolare il nastro da corsa, accende il tapis roulant e farlo funzionare a una velocità di 6-8 km/h. Utilizzare la chiave a brugola in dotazione per ruotare i bulloni di regolazione del rullo posteriore e in questo modo centrare il nastro da corsa. Se il nastro da corsa si sposta verso sinistra, ruotare il bullone di regolazione sinistro di 90° in senso orario: il nastro dovrebbe iniziare a correggersi come mostrato nella figura 9.
- Se il nastro si sposta verso destra, ruotare il bullone di regolazione destro di 90° in senso orario: il nastro dovrebbe iniziare a correggersi come mostrato nella figura 9. Continuare a ruotare i bulloni di regolazione fino a centrare adeguatamente il nastro, come illustrato nella figura 10.
- Se il nastro scivola durante l'uso, spegnere e scollegare il tapis roulant. Utilizzando la chiave a brugola in dotazione, ruotare i bulloni di regolazione destro e sinistro dei rulli posteriori di 90° in senso orario, come indicato nella Figura 11. Successivamente, riaccendere il tapis roulant e farlo funzionare a una velocità di 6 km/h. Provare il tapis roulant per assicurarsi che il nastro non scivoli. Ripetere l'operazione finché il nastro non smette di scivolare.

### **Conservazione**

Riporre il tapis roulant in un luogo chiuso, pulito e asciutto. Non conservare né usare mai l'apparecchio all'aperto. Assicurarsi che il tapis roulant sia spento e che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa di corrente.

### **Chiusura/apertura del tapis roulant**

- Prima di aprire o chiudere il tapis roulant, assicurarsi prima che sia del tutto fermo e che sia scollegato dalla presa di corrente.
- Chiusura: sollevare la piattaforma del tapis roulant fino al pannello di controllo fino a fissarla in posizione.
- Apertura: premere con il piede la parte in plastica sul cilindro pneumatico come mostrato nella figura 12.

ATTENZIONE: se risulta difficile chiudere il tapis roulant, significa che non è stato montato correttamente. Sarà necessario stringere le viti sulle guide laterali e regolare la posizione del pannello di controllo.

### **Lubrificazione**

Lubrificare correttamente i meccanismi che compongono il tapis roulant non solo ne garantisce un migliore funzionamento, ma ne prolunga anche la durata. Dopo le prime 25 ore d'uso (o 2-3 mesi), applicare un po' di lubrificante e ripetere l'operazione ogni 50 ore di utilizzo (o 5-8 mesi).

### **Verifica di lubrificazione**

- Sollevare un lato del nastro da corsa e toccare la superficie sottostante. Se la superficie è scivolosa al tatto, non è necessario lubrificare ulteriormente.
- Se la superficie è asciutta al tatto, applicare un po' di lubrificante.

### **Procedura di lubrificazione**

- Sollevare uno dei lati del nastro.
- Applicare un po' di lubrificante sulla superficie sottostante come mostrato nella figura 13. Assicurarsi che il lubrificante raggiunga il centro della superficie sottostante al nastro da corsa.
- Far funzionare il tapis roulant a bassa velocità per 3-5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

ATTENZIONE: non lubrificare eccessivamente la superficie sottostante. Eliminare il lubrificante in eccesso da sotto il nastro.



## 7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibili cause	Soluzione
Il tapis roulant non si accende.	L'apparecchio non è collegato.	Collegare correttamente il cavo di alimentazione alla presa di corrente.
	La chiave di sicurezza non è ben messa.	Rimettere la chiave di sicurezza.
	Gli interruttori del quadro elettrico dell'abitazione sono scattati.	Riattivare gli interruttori o chiamare un elettricista per sostituire il quadro elettrico.
	L'interruttore principale del tapis roulant è scattato.	Attendere 5 minuti e provare a riavviare il tapis roulant.
Il nastro da corsa scivola.	Il nastro non è sufficientemente teso.	Regolare la tensione del nastro da corsa.
Il nastro frena quando viene calpestato.	Il nastro non è sufficientemente lubrificato.	Lubrificare il nastro da corsa.
	Il nastro è troppo teso.	Regolare la tensione del nastro da corsa.
Il nastro è decentrato.	I rulli non sono regolati uniformemente.	Regolare uniformemente i rulli per centrare il nastro.

## 8. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07180

Prodotto: DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Tensione: 220-240 V~, 50/60 Hz

Potenza: 600 W

Peso massimo dell'utente: 100 kg

Classe HC

Velocità: 1-10 km/h

Superficie di corsa: 100 x 40 cm

Dimensioni: 125 x 69 x 106 cm

Peso: 30 kg

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

## 9. 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 ottenere informazioni dettagliate sulla forma più adeguata per gettare gli elettrodomestici e/o le corrispondenti batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali.

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

## 10. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

Se 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.

## 11. COPYRIGHT

I diritti di proprietà intellettuale dei testi di questo manuale appartengono a CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Tutti i diritti riservati. Il contenuto di questa pubblicazione non può essere, in tutto o in parte, riapparecchio, 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.

## 1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Sensores de pulso
2. Corrimão
3. Painel de controlo
4. Chave de segurança
5. Barras de suporte
6. Superfície
7. Descanso laterais
8. Orifícios para o ajuste do tapete
9. S1 M8x35 Parafuso de cabeça oval (x2)
10. S2 M8x16 Parafuso de cabeça oval (x4)
11. S3 M8 Arruela curva (x4)
12. Chave Allen
13. Chave de segurança

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

## 2. ANTES DE USAR

- Este aparelho é acondicionado em embalagens concebidas para o proteger durante o transporte. Retire o aparelho da sua caixa e remova todo o material de embalagem. 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 o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

### Conteúdo da caixa

- Passadeira de correr
- Ferramentas para montagem
- Óleo lubrificante
- Este manual de instruções

### 3. MONTAGEM DO APARELHO

#### Passo 1

- Para esta etapa, recomenda-se que seja assistido por outra pessoa. Uma pessoa deve manter as barras de suporte do corrimão esquerda/direita no lugar, enquanto a outra aperta os parafusos.
- Utilize dois parafusos S1, S2 e dois S3 para fixar as duas barras de suporte do corrimão, esquerda/direita, à estrutura de base. Fig. 2 A montagem é a mesma para ambos os lados.

#### Passo 2

- Ligue o cabo do painel de controlo ao cabo principal que sai da barra de suporte do corrimão direito. Fig. 3
- Insira ambos os espigões do corrimão nas barras de suporte esquerda/direita. Fixe ambos os guias às barras de suporte esquerda/direita utilizando dois parafusos S2 e dois S3. Fig. 3

#### Importante:

Ao inserir as hastes do corrimão nas barras de suporte esquerda/direita, certifique-se de que os cabos no interior da barra de suporte direita estão corretamente ligados e tenha cuidado para não os esmagar.

### 4. FUNCIONAMENTO

Legenda da figura 4:

1. Indicador de frequência cardíaca: mostra o seu ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (bpm). Para ativar, agarre nos sensores táteis para medir a sua pulsação durante o treino. O ecrã mostrará as suas pulsações após 2-5 segundos. Para obter uma leitura mais exata, segure os sensores com as duas mãos.
2. Indicador de velocidade: mostra a velocidade atual desde a velocidade mais baixa, 1 km/h, até à velocidade mais alta, 10 km/h.
3. Indicador de tempo: mostra o tempo de treino em minutos e segundos. A hora começa a contar de 0:00 a 99:59 em incrementos de 1 segundo.
4. Indicador de distância: mostra a distância percorrida durante o treino.
5. Indicador de calorías: mostra o número total de calorías queimadas durante o treino. (Estes dados são indicativos para comparar diferentes sessões de treino e não devem ser utilizados para tratamento médico).
6. Programas: toque neste ícone para selecionar o modo Programa de treino predefinido (P01-P12).
7. Iniciar (START): toque no ícone para começar.
8. Parar (STOP): toque no ícone para parar.
9. Diminuir velocidade

- Toque no ícone Diminuir velocidade no modo manual para diminuir as definições de tempo ou distância de treino pretendidas.
  - Toque no ícone Diminuir velocidade no modo programa de treino predefinido (P01-P02) para diminuir as definições de tempo ou distância de treino pretendidas.
10. Aumentar velocidade
- Toque no ícone Aumentar velocidade no modo manual para aumentar as definições de tempo ou distância de treino pretendidas.
  - Toque no ícone Aumentar velocidade no modo programa de treino predefinido (P01-P02) para aumentar as definições de tempo ou distância de treino pretendidas.
11. Modo: toque neste ícone para selecionar diferentes funções (tempo ou distância) para definir objetivos de treino personalizados utilizando o modo manual.

### **Funcionamento**

Antes de iniciar uma sessão de treino, certifique-se de que a chave de segurança está corretamente posicionada no painel de controlo e que o clipe de segurança está bem preso a uma peça de roupa.

Atenção:

Coloque-se sempre nos descansos laterais quando estiver a correr na passadeira, nunca corra na passadeira enquanto estiver de pé no tapete.

### **Início rápido**

Toque no ícone START para iniciar a passadeira. O ecrã apresentará uma contagem decrescente de 3 segundos antes de a passadeira começar a andar. O tapete deve começar a mover-se com uma velocidade inicial de 1 km/h. Toque no ícone Aumentar velocidade ou Diminuir velocidade para aumentar ou diminuir a velocidade durante o treino.

### **Treino em modo Manual**

Pode predefinir o tempo ou a distância pretendidos antes de iniciar o treino. Só é possível predefinir uma das funções.

### **Definições do tempo**

- Toque no ícone Modo até ver o indicador de tempo começar a piscar. Toque no ícone Aumentar velocidade ou Diminuir velocidade para alterar a definição. Cada incremento corresponde a 1 minuto.
- A faixa de tempo alvo predefinido é de 5:00 a 99:00 minutos. Quando o tempo alvo estiver predefinido, toque no ícone START para iniciar o treino. A passadeira começará a mover-se com uma velocidade inicial de 1 km/h. Pode tocar no ícone Aumentar velocidade ou Diminuir velocidade no painel de controlo ou no corrimão para aumentar ou diminuir a velocidade durante o treino.

## PORTUGUÊS

### Ajuste da distância

Toque no ícone Modo no painel de controlo até o indicador de distância começar a piscar. Toque no ícone Aumentar velocidade ou Diminuir velocidade para alterar a definição. A faixa de distância alvo predefinida é de 0,50 a 65 km, a distância predefinida é de 1 km. Quando a distância alvo estiver predefinida, toque no ícone START para iniciar o treino.

### Treino no modo Programa predefinido (P01-P12)

Fig. 5

- O painel de controlo oferece 12 programas predefinidos (P01-P12). Antes de começar, pode selecionar um dos 12 programas de treino predefinidos.
- Toque no ícone Programa no painel de controlo para selecionar um dos programas de treino. O indicador de tempo começará a piscar. Toque no ícone Aumentar velocidade ou Diminuir velocidade para alterar a definição. Cada incremento corresponde a 1 minuto. A faixa de tempo alvo predefinido é de 5:00 a 99:00 minutos. Quando a tempo alvo estiver predefinido, toque no ícone START para iniciar o treino. Quando o tempo do programa de treino predefinido atingir 0:00, a máquina emitirá um sinal sonoro para o alertar e a passadeira deter-se-á automaticamente.

### Aumento da intensidade

- Pode aumentar a intensidade do exercício aumentando a inclinação da máquina. Na figura 6, pode ver as 4 posições de inclinação possíveis.
- Para regular a inclinação, levante a parte de trás da passadeira e puxe a cavilha de segurança. Quando tiver posicionado os pés na inclinação desejada, deve inserir novamente a cavilha de segurança para fixar a inclinação.

### Travão de emergência

Antes de iniciar uma sessão de treino, certifique-se de que a chave de segurança está corretamente posicionada no painel de controlo e que o clipe de segurança está bem preso a uma peça de roupa. Se cair, o clipe puxará a chave de segurança e a passadeira deter-se-á imediatamente para ajudar a evitar lesões.

## 5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 até 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício.

Fig. 7

- Treino: uma sessão de exercício de 20 até 30 minutos. (Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos). Fig.

8

- Arrefecimento: alongar de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig. 7

### **Rotina de exercício**

Para manter ou melhorar a sua condição física, realize três sessões de exercício por semana, pelo menos um dia de descanso entre cada sessão de exercício. Após vários meses de exercício, pode aumentar o número de sessões semanais até cinco. Para obter os melhores resultados, deve ser consistente ao fazer exercício.

## **6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO**

### **Limpeza**

- Depois de cada treino, certifique-se de que limpa a máquina e remove quaisquer restos de suor.
- Limpe a passadeira com um pano de algodão e um produto de limpeza suave. Não use produtos abrasivos nem dissolventes. Tenha cuidado para não deixar entrar demasiada humidade no painel de controlo, pois isso pode danificar a máquina e criar um risco de choque elétrico.
- Mantenha a passadeira, especialmente o painel de controlo, afastada da luz solar direta, para evitar danos no ecrã.

### **Ajustar o tapete**

- O tapete é pré-ajustados à plataforma na fábrica, mas após uma utilização prolongada pode soltar-se e necessitar de ser reajustados. Para ajustar o tapete, ligue a passadeira e deixe-a correr a uma velocidade de 6 km/h. Utilize a chave Allen de 6 mm fornecida para rodar os parafusos de ajuste do rolo traseiro para centrar o tapete. Se o tapete se mover para a esquerda, rode o parafuso de ajuste esquerdo 90° em sentido horário, o tapete deve começar a corrigir-se a si mesmo. Fig. 9
- Se o tapete se mover para a direita, rode o parafuso de ajuste direito 90° em sentido horário, o tapete deve começar a corrigir-se a si mesmo. Continue a rodar os parafusos de ajuste até o tapete estar bem centrado. Fig. 10
- Se o tapete escorregar durante a utilização, desligue a passadeira e retire a ficha da tomada. Utilizando a chave Allen fornecida, rode os parafusos de ajuste esquerdo e direito dos rolos traseiros 90° em sentido horário. Fig. 11 Depois, volte a ligar a passadeira e deixe-a funcionar a uma velocidade de 6 km/h. Passe por cima do tapete para determinar se este ainda está a deslizar. Repita este processo até que o tapete deixe de deslizar.

### **Armazenamento**

Armazene a passadeira de corrida num lugar seco. Nunca o deixe ou utilize ao ar livre. Certifique-se de que o aparelho esteja desligado e que o cabo de alimentação esteja desconectado da tomada elétrica.

## PORTUGUÊS

### **Dobrar/Desdobrar a passadeira**

- Antes de dobrar ou desdobrar a passadeira, deve certificar-se de que a passadeira está parada e que não está ligada a uma tomada elétrica.
- Dobrar: Levante a plataforma da passadeira em direção ao painel de controlo até que a plataforma seja fixada.
- Desdobrar: pressione a parte de plástico do cilindro pneumático com o pé. Fig. 12

ATENÇÃO: se a passadeira não dobra corretamente, é porque não a montou corretamente. Será necessário apertar os parafusos nas longarinas laterais e ajustar a posição do painel de controlo.

### **Lubrificar**

Lubrificar corretamente os mecanismos que compõem a passadeira não só garante um melhor funcionamento da passadeira, como também prolonga a sua vida útil. Após as primeiras 25 horas de utilização (ou 2-3 meses), aplique um pouco de lubrificante e repita a operação a cada 50 horas de utilização (ou 5-8 meses).

### **Como verificar o estado de lubrificação do tapete**

- Levante um dos lados do tapete e toque na superfície da plataforma. Se a superfície for escorregadia ao tato, não é necessária qualquer lubrificação adicional.
- Se a superfície estiver seca ao toque, aplicar uma pequena quantidade de lubrificante.

### **Como aplicar o lubrificante**

- Levante um dos lados do tapete.
- Aplique um pouco de lubrificante sob a superfície da plataforma. Fig. 13 Certifique-se de que o lubrificante atinge o centro da plataforma.
- Execute a passadeira a baixa velocidade durante 3-5 minutos para distribuir o lubrificante uniformemente.

ATENÇÃO: Não lubrifique demasiado a plataforma. Limpe o excesso de lubrificante que se encontra por baixo do tapete.



## 7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Possíveis causas	Solução
A passadeira não se liga.	A máquina não está ligada à tomada.	Ligue o cabo de alimentação a uma tomada elétrica.
	A chave de segurança não está devidamente colocada.	Volte a colocar a chave de segurança.
	Os disjuntores do quadro elétrico da casa dispararam.	Volte a ligar os disjuntores ou contacte um eletrícista para substituir o quadro elétrico.
	O interruptor principal da passadeira disparou.	Aguarde 5 minutos e tente ligar novamente a passadeira.
O tapete escorrega.	O tapete não está suficientemente esticado.	Ajuste a tensão do tapete.
O tapete trava quando é pisado.	O tapete não está suficientemente lubrificado.	Lubrifique o tapete.
	O tapete está demasiado tenso.	Ajuste a tensão do tapete.
O tapete está descentrado.	A tensão do tapete não é uniforme em relação ao rolo traseiro.	Centre o tapete.

## 8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referências: 07180

Produto: DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Tensão: 220-240 V~, 50/60 Hz

Potência: 600 W

Peso máximo do utilizador: 100 kg

Classe HC

Velocidade: 1-10 km/h

Superfície de corrida: 100 x 40 cm

Dimensões: 125 x 69 x 106 cm

Peso: 30 kg

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

## 9. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÔNICOS



Este símbolo indica que, de acordo com os regulamentos aplicáveis, o produto e/ou bateria deve ser eliminado 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 eletrônicos e/ou as correspondentes baterias, o consumidor deverá contactar com as autoridades locais.

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

## 10. 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 oficial da Cecotec através do número +34 96 321 07 28.

## 11. 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.

## 1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Hartslagsensoren
2. Stuur
3. Bedieningspaneel
4. Veiligheidssleutel
5. Ondersteunende balken
6. Tapijt
7. Zijrails
8. Gaten voor het verstellen van de bekleding
9. S1 M8x35 Ovale kopschroef (x2)
10. S2 M8x16 Ovale kopschroef (x4)
11. S3 M8 Gebogen ring (x4)
12. Inbussleutel
13. Veiligheidssleutel

OPMERKING: De afbeeldingen in deze handleiding zijn schematische voorstellingen en komen mogelijk niet exact overeen met het product.

## 2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

- Dit apparaat heeft een verpakking die ontworpen is om het tijdens het transport te beschermen. Haal het apparaat uit de doos en verwijder al het verpakkingsmateriaal. U kunt de originele doos en andere verpakking op een veilige plaats bewaren om beschadiging van het apparaat te voorkomen als u het in de toekomst moet vervoeren. Als u de verpakking toch weggooit, zorg er dan voor een correcte recyclage.
- Controleer of alle onderdelen en componenten aanwezig en in goede staat zijn. Als een van deze ontbreekt of niet in goede staat is, neem dan onmiddellijk contact op met de Technische Dienst van Cecotec.

### Inhoud van de doos

- Loopband
- Gereedschap voor montage
- Smeermiddel
- Handleiding

### 3. HET TOESTEL MONTEREN

#### Stap 1

- Voor deze stap is het aanbevolen dat je wordt bijgestaan door een andere persoon. Eén persoon moet de linker/rechter stuursteun op zijn plaats houden terwijl de andere persoon de bouten vastdraait.
- Gebruik twee schroeven S1, S2 en twee S3 om beide linker/rechter stuurstangen aan het basisframe te bevestigen, zoals weergegeven in afbeelding 2. De montage is voor beide kanten hetzelfde.

#### Stap 2

- Sluit de kabel van het bedieningspaneel aan op de hoofdkabel die van de rechterstuursteunbalk komt, zoals aangegeven in figuur 3.
- Steek beide stuurpennen in de linker/rechter steunstangen. Bevestig beide sturen aan de linker/rechter steunstangen met twee S2- en twee S3-schroeven zoals getoond in afbeelding 3.

Belangrijk:

Zorg er bij het plaatsen van de stuurpen in de linker/rechter steunstang voor dat de kabels in de rechter steunstang correct zijn aangesloten en wees voorzichtig dat u ze niet plet.

### 4. WERKING

Legende figuur 4:

1. Hartslagindicator: Toont u huidige hartslag in slagen per minuut (bpm). Om te activeren pakt u de aanraaksensoren vast om u hartslag tijdens de training te meten. Het scherm toont u hartslag na 2-5 seconden. Voor de meest nauwkeurige meting pakt u de sensoren met beide handen vast.
2. Snelheidsindicator: Toont de huidige snelheid van de laagste snelheid, 1 km/u, tot de hoogste snelheid, 10 km/u.
3. Tijd indicator: Geeft de verstreken trainingstijd in minuten en seconden weer. De tijd begint te tellen van 0:00 tot 99:59 in stappen van 1 seconde.
4. Afstandsindicator: Geeft de cumulatieve afstand weer die tijdens de training is afgelegd.
5. Calorie-indicator: Toont het totale aantal verbrande calorieën tijdens de training. (Deze gegevens zijn indicatief voor het vergelijken van verschillende trainingssessies en mogen niet worden gebruikt voor medische behandeling).
6. Programma's: Druk op deze knop om de vooringestelde trainingsprogrammamodus (P01-P12) te selecteren.
7. Start: Druk op deze knop om de training te starten.
8. Stop: Druk op deze knop om de training te stoppen.
9. Snelheid verlagen

- Druk in de handmatige modus op de knop Snelheid verlagen om de gewenste trainingstijd of afstand te verlagen.
  - Druk op de knop Snelheid verlagen in de vooringestelde trainingsprogrammamodus (P01-P12) om de gewenste instellingen voor de trainingstijd te verlagen.
10. Snelheid verhogen
- Druk in de handmatige modus op de knop Snelheid verhogen om de gewenste tijd- of afstandsinstellingen van de training te verhogen.
  - Druk op de knop Snelheid verhogen in de modus Vooraf ingesteld trainingsprogramma (P01-P12) om de gewenste instellingen voor de trainingstijd te verhogen.
11. Stand: Druk op deze knop om verschillende functies te selecteren (tijd of afstand) om persoonlijke trainingsdoelen in te stellen met de handmatige modus.

### **Werking**

Controleer voordat u met een trainingssessie begint of de veiligheidssleutel correct op het bedieningspaneel is geplaatst en of de veiligheidsclip stevig aan een kledingstuk is bevestigd.

Let op:

Ga altijd op de zijrails staan als u op de loopband loopt, loop nooit op de loopband terwijl u op de mat staat.

### **Quick start:**

Druk op de START-knop om de loopband te starten. Het display toont een aftelvenster van 3 seconden ("3-2-1" tellend) voordat de loopband begint te bewegen. De band begint te bewegen met een beginsnelheid van 1 km/h. U kunt op de knop Snelheid verhogen of Snelheid verlagen drukken om de snelheid tijdens de training te verhogen of te verlagen.

### **Training in handmatige programmamodus:**

U kunt de gewenste tijd of afstand vooraf instellen voordat u begint met trainen. U kunt slechts één van de functies vooraf instellen.

### **Tijdinstellingen:**

- Druk op de modusknop totdat de tijdsindicator begint te knipperen. Druk op de knop Snelheid verhogen of Snelheid verlagen om de instelling te wijzigen. Elke verhoging is 1 minuut.
- Het vooraf ingestelde doeltijdinterval is 5:00 tot 99:00 minuten. Zodra de doeltijd is ingesteld, drukt u op de START-knop om de trainingssessie te starten. De loopband begint te bewegen met een beginsnelheid van 1 km/u. U kunt op de knop Snelheid verhogen of Snelheid verlagen op het display of op het stuur drukken om de snelheid tijdens de training te verhogen of te verlagen.

## NEDERLANDS

### **Afstand instellingen:**

Druk op de knop Modus op het bedieningspaneel totdat de afstandsindicator begint te knipperen. Druk op de knop Snelheid verhogen of Snelheid verlagen om de instelling te wijzigen. Het vooraf ingestelde bereik van de doelaafstand is 0,50 tot 65 kilometer, de standaardafstand is 1 kilometer. Zodra de doelaafstand is ingesteld, drukt u op de START-knop om de trainingssessie te starten.

### **Training in vooraf ingestelde programmamodus (p01-p12):**

Afb. 5

- Het bedieningspaneel biedt 12 vooraf ingestelde programma's (P01-P12). Voordat u begint, kunt u een van de 12 vooraf ingestelde trainingsprogramma's kiezen.
- Druk op de programmaknop op het bedieningspaneel om een van de trainingsprogramma's te selecteren. De tijdsindicator begint te knipperen. Druk op de knop Snelheid verhogen of Snelheid verlagen om de tijdsinstelling te wijzigen. Elke verhoging is 1 minuut. Het vooraf ingestelde doeltijdinterval is 5:00 tot 99:00 minuten. Zodra de doeltijd is ingesteld, drukt u op de START-knop om de trainingssessie te starten. Wanneer de vooraf ingestelde tijd van het trainingsprogramma 0:00 bereikt, geeft het apparaat een pieptoon om u te waarschuwen en stopt de loopband automatisch.

### **Intensiteit verhogen**

- Je kunt de intensiteit van de training verhogen door de helling van de machine te verhogen. In afbeelding 6 ziet u de 4 mogelijke kantelposities.
- Om de helling aan te passen, til je de achterkant van de riem op en trek je aan de veiligheidspen. Wanneer u de poten op de gewenste helling hebt gezet, moet u de veiligheidspen er opnieuw insteken om de helling vast te zetten.

### **Noodrem**

Controleer voordat u met een trainingssessie begint of de veiligheidssleutel correct op het bedieningspaneel is geplaatst en of de veiligheidsclip goed is bevestigd aan een kledingstuk dat u draagt. Als u valt, trekt de clip aan de veiligheidssleutel en stopt de loopband onmiddellijk om letsel te voorkomen.

## **5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.**

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- Opwarming: bestaat uit een sessie van 5 tot 10 minuten stretching en lage intensiteit trainingen. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 7
- Training: Dit is een 20-30 minuten durende trainingssessie. (Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 8

- Afkoeling: 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 7

### **Sport routine**

Om uw conditie op peil te houden of te verbeteren, voert u drie trainsessies per week uit, met minstens één dag rust tussen elke trainsessie. Na enkele maanden van trainen kunt u het aantal wekelijkse sessies verhogen tot vijf. Voor de beste resultaten moet u consequent zijn bij het sporten.

## **6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD**

### **Schoonmaken**

- Maak het apparaat na elke training schoon en verwijder eventueel achtergebleven zweet.
- Reinig de loopband met een katoenen doek en een mild schoonmaakmiddel. Gebruik geen schurende producten of oplosmiddelen. Zorg ervoor dat er niet te veel vocht in het scherm komt, want dit kan het apparaat beschadigen en een risico op elektrische schokken opleveren.
- Houd de loopband, vooral het bedieningspaneel, uit de buurt van direct zonlicht om schade aan het display te voorkomen.

### **De bekleding aanpassen**

- De bekleding is in de fabriek afgesteld op het plateau, maar na langdurig gebruik kan deze loskomen en opnieuw afgesteld moeten worden. Om de loopband in te stellen, zet u de loopband aan en laat u hem lopen met een snelheid van 6-8 km/u. Gebruik de bijgeleverde inbussleutel om de afstelbouten van de achterste rol te draaien om de riem te centreren. Als de riem naar links beweegt, draai dan de linker afstelbout 90° met de klok mee en de riem moet zichzelf gaan corrigeren zoals getoond in afbeelding 9.
- Als de riem naar rechts beweegt, draai dan de rechter afstelbout 90° met de klok mee en de riem zou zichzelf moeten gaan corrigeren. Draai de afstelbouten verder tot de riem goed gecentreerd is, zoals getoond in figuur 10.
- Als de band tijdens het gebruik slijpt, schakel de loopband dan uit en haal de stekker uit het stopcontact. Draai met de bijgeleverde inbussleutel de linker en rechter stelbout van de achterste rollen 90° met de klok mee, zoals getoond in Figuur 11. Zet de loopband dan weer aan en laat hem lopen met een snelheid van 6 km/u. Loop over de riem om te bepalen of de riem nog slijpt. Herhaal dit proces totdat de riem niet meer slijpt.

### **Het apparaat opbergen**

Berg de loopband op in een gesloten, schone en droge ruimte. Laat de loopband nooit buiten staan en gebruik hem niet. Zorg ervoor dat het apparaat is uitgeschakeld en dat de stekker uit het stopcontact is.

## NEDERLANDS

### **De loopband openklappen/opvouwen**

- Voordat u de loopband in- of uitklapt, moet u ervoor zorgen dat de loopband stilstaat en niet is aangesloten op een stopcontact.
- Opvouwen: Til het plateau van de loopband naar het bedieningspaneel toe totdat het plateau is vastgezet.
- Uitgevouwen: druk met u voet op het plastic gedeelte op de pneumatische cilinder zoals aangegeven in figuur 12.

LET OP: Als de loopband niet goed inklapt, komt dat omdat u hem niet goed in elkaar hebt gezet. De schroeven op de zijrails moeten beter worden vastgezet en de positie van het bedieningspaneel moet worden aangepast.

### **Smering**

Het correct smeren van de mechanismen waaruit de loopband bestaat, zorgt niet alleen voor een betere werking van de loopband, maar verlengt ook de levensduur. Breng na de eerste 25 gebruiksuren (of 2-3 maanden) een beetje smeermiddel aan en herhaal deze handeling elke 50 gebruiksuren (of 5-8 maanden).

### **Hoe de smeringsstatus van de vloermat controleren**

- Til een kant van het tapijt op en raak het oppervlak van de loopband aan. Als het oppervlak glad aanvoelt, is er geen verdere smering nodig.
- Als het oppervlak droog aanvoelt, breng dan een beetje smeermiddel aan.

### **Hoe het smeermiddel aanbrengen**

- Til een van de zijkanten van de band op.
- Breng een beetje smeermiddel aan onder het oppervlak van de loopband zoals weergegeven in figuur 13. Zorg ervoor dat het smeermiddel het midden van het plateau bereikt.
- Laat de loopband 3-5 minuten op lage snelheid draaien om het smeermiddel gelijkmatig te verdelen.

PAS OP: Smeer het plateau niet te veel in. Veeg overtollig smeermiddel onder de loopband weg.



## 7. PROBLEEMOPLOSSING

Probleem	Mogelijke oorzaken	Oplossing
De loopband gaat niet aan.	Machine is niet aangesloten	Steek de stekker correct in het stopcontact.
	De veiligheidssleutel is niet goed gemonteerd.	Vervang de veiligheidssleutel.
	De stroomonderbrekers in het elektrische paneel van het huis zijn uitgevallen.	Zet de stroomonderbrekers weer aan of bel een elektricien om het elektrische paneel te vervangen.
	De hoofdschakelaar van de loopband is uitgesprongen.	Wacht 5 minuten en probeer de loopband opnieuw te starten.
De band glijdt weg.	De band is niet voldoende gespannen.	Pas de bandspanning aan.
De band remt wanneer erop wordt gestapt.	De band is niet voldoende gesmeerd.	Smeer de band in.
	De band zit te strak.	Pas de bandspanning aan.
De band staat niet in het midden.	De bandspanning is niet gelijkmatig ten opzichte van de achterste rol.	Centreer de band.

## 8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07180

Product: DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Spanning: 220-240 V~, 50/60 Hz

Vermogen: 600 W

Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

Class HC

Snelheid: 1-10 km/h

Bandoppervlak: 100 x 40 cm

Afmetingen: 125 x 69 x 106 cm

Gewicht: 30 kg

Technische specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd om de productkwaliteit te verbeteren.

Gemaakt in China / Ontworpen in Spanje

## 9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



Dit symbool geeft aan dat, volgens de geldende voorschriften, het product en/of de batterij gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de batterijen/accumulatoren te verwijderen en het naar een door de plaatselijke autoriteiten aangewezen inzamelpunt te brengen.

Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid

contacteren.

Naleving van de bovenstaande richtsnoeren zal bijdragen tot de bescherming van het milieu.

## 10. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Cecotec is aansprakelijk tegenover de eindgebruiker of consument voor elk gebrek aan overeenstemming dat bestaat op het ogenblik van de levering van het product onder de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgelegd in de toepasselijke regelgeving. Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

Als u ooit een incident met het product ontdekt of vragen hebt, neem dan contact op met de officiële Technische Assistentie van Cecotec via het telefoonnummer +34 96 321 07 28.

## 11. COPYRIGHT

De intellectuele eigendomsrechten op de teksten in deze handleiding behoren toe aan CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Alle rechten voorbehouden. De inhoud van deze publicatie mag niet, geheel of gedeeltelijk, worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, doorgegeven of verspreid op welke wijze dan ook (elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen en dergelijke) zonder voorafgaande toestemming van CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

## 1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Czujnik pulsu
2. Kierownica
3. Panel kontroli
4. Klucz bezpieczeństwa
5. Pręty podtrzymujące
6. Taśma
7. Szyny boczne
8. Otwory do regulacji taśmy
9. S1 M8x35 Śruba z owalną głową (x2)
10. S2 M8x16 Śruba z owalną głową (x4)
11. S3 M8 Zakrzywiona podkładka (x4)
12. Klucz imbusowy
13. Klucz bezpieczeństwa

Uwaga: Grafika tej instrukcji obsługi tak jak rysunki w niej zawarte, są schematyczną prezentacją i możliwe, że nie będą się zgadzały dokładnie wraz z produktem.

## 2. PRZED UŻYCIEM

- To urządzenie jest zapakowane w opakowanie zaprojektowane w celu ochrony podczas transportu. Wyjmij urządzenie z pudełka i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Oryginalne pudełko i inne elementy opakowania można 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 któregoś z nich brakuje lub jest w złym stanie, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

### Zawartość opakowania

- Bieżnia
- Narzędzia montażowe
- Olej lubrykujący
- Ta instrukcja obsługi

### 3. MONTAŻ PRODUKTU

#### Krok 1

- Zaleca się, aby w wykonaniu tego kroku pomagała Ci inna osoba. Jedna osoba powinna przytrzymywać lewy/prawy wspornik kierownicy, podczas gdy druga osoba dokręca śruby.
- Użyj dwóch śrub S1, S2 i dwóch śrub S3, aby przymocować lewy/prawy wspornik kierownicy do ramy podstawy, jak pokazano na rysunku 2. Montaż jest taki sam dla obu stron.

#### Krok 2

- Podłącz przewód panelu sterowania do głównego przewodu wychodzącego z prawego wspornika kierownicy, jak pokazano na rysunku 3.
- Włóż oba uchwyty kierownicy do uchwyty po lewo i prawo. Przymocuj obie kierownice do lewego/prawego wspornika za pomocą dwóch śrub S2 i dwóch S3, jak pokazano na rysunku 3.

#### Ważne:

Podczas wkładania słupków kierownicy w lewe/prawe wsporniki upewnij się, że kable wewnątrz prawego wspornika są prawidłowo podłączone i uważaj, aby ich nie zgnieść.

### 4. FUNKCJONOWANIE

#### Legenda rysunek 4:

1. Wskaźnik wagi: Pokazuje aktualne tętno w uderzeniach na minutę (BPM). Aby go aktywować, chwyć czujniki dotykowe, aby zmierzyć puls podczas treningu. Wyświetlacz pokaże naciśnięcia klawiszy po 2-5 sekundach. Aby uzyskać najdokładniejszy odczyt, chwyć czujniki obiema rękoma.
2. Wskaźniki prędkości: Pokazuje aktualną prędkość od najniższej, 1 km/h, do najwyższej, 10 km/h.
3. Wskaźnik czasu: Pokazuje upływający czas treningu w minutach i sekundach. Czas zaczyna być odliczany od 0:00 do 99:59 w odstępach 1-sekundowych.
4. Wskaźnik dystansu: Pokazuje łączny dystans przebyty podczas treningu.
5. Wskaźnik kalorii: Pokazuje całkowitą liczbę kalorii spalonych podczas treningu. (Dane te służą do porównania różnych sesji treningowych i nie powinny być wykorzystywane w zabiegach medycznych).
6. Programy: Naciśnij ten przycisk, aby wybrać zaprogramowany tryb programu treningowego (P01-P12).
7. Start (Rozpoczęcie): Naciśnij ten przycisk, aby rozpocząć trening.
8. Stop (Zatrzymanie): Naciśnij ten przycisk, aby przerwać trening.
9. Zwalnianie prędkości
  - Naciśnij przycisk Zmniejsz w trybie ręcznym, aby obniżyć żądany czas treningu lub ustawienia dystansu.

- Naciśnij przycisk zmniejszania w trybie zaprogramowanego programu ćwiczeń (P01-P12), aby obniżyć ustawienia docelowego czasu treningu.
10. Zwiększanie prędkość
- Naciśnij przycisk Speed Up w trybie ręcznym, aby zwiększyć żądane ustawienia czasu lub dystansu dla treningu.
  - Naciśnij przycisk Przyspieszenie w trybie wstępnego treningu Program (P01-P12), aby zwiększyć ustawienia docelowego czasu treningu.
11. Tryb: Naciśnij ten przycisk, aby wybrać różne funkcje (czas lub dystans) i ustawić własne cele treningowe w trybie ręcznym.

### **Funkcjonowanie**

Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że klucz zabezpieczający jest prawidłowo umieszczony w panelu sterowania, a klips zabezpieczający jest dobrze przymocowany do części garderoby.

Uwaga:

Podczas uruchamiania bieżni zawsze stój na bocznych poręczach, nigdy nie uruchamiaj jej stojąc na bieżni.

### **Szybki start:**

Naciśnij przycisk START, aby uruchomić bieżnię. Na ekranie pojawi się okno z odliczaniem 3 sekund (licząc „3-2-1”), zanim bieżnia zacznie się poruszać. Taśma zacznie się przesuwac z początkową prędkością 1 km/h. Możesz nacisnąć przycisk Przyspieszenie lub Zmniejszenie prędkości, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość podczas treningu.

### **Trening w trybie programu ręcznego:**

Możesz ustawić żądany czas lub dystans przed rozpoczęciem treningu. Można zaprogramować tylko jedną z funkcji.

### **Ustawienia czasu:**

- Naciskaj przycisk Mode, aż zobaczysz, że wskaźnik czasu zacznie migać. Naciśnij przycisk Przyspiesz lub Zmniejsz, aby zmienić ustawienie. Każdy przyrost to 1 minuta.
- Wstępnie ustawiony docelowy zakres czasu wynosi od 5:00 do 99:00 minut. Po ustawieniu czasu docelowego naciśnij przycisk START, aby rozpocząć sesję treningową. Bieżnia zacznie się poruszać z początkową prędkością 1 km/h. Możesz nacisnąć przycisk Zwiększ lub Zmniejsz prędkość na ekranie lub na kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość podczas treningu.

### **Regulacja odległości:**

Naciśnij przycisk Mode na panelu kontrolnym, aż wskaźnik odległości zacznie migać. Naciśnij przycisk Przyspiesz lub Zmniejsz, aby zmienić ustawienie. Wstępnie ustawiony zakres

odległości docelowej wynosi od 0,50 do 65 kilometrów, domyślna odległość to 1 kilometr. Po ustawieniu dystansu docelowego naciśnij przycisk START, aby rozpocząć sesję treningową.

### **Trening w trybie zaprogramowanych programów (p01-p12):**

Rys. 5

- Centrala oferuje 12 gotowych programów (P01-P12). Przed rozpoczęciem możesz wybrać jeden z 12 gotowych programów treningowych.
- Naciśnij przycisk programu na panelu sterowania, aby wybrać jeden z programów treningowych. Wskaźnik czasu zacznie migać. Naciśnij przycisk Przyspiesz lub Zmniejsz, aby zmienić ustawienie czasu. Każdy przyrost to 1 minuta. Wstępnie ustawiony docelowy zakres czasu wynosi od 5:00 do 99:00 minut. Po ustawieniu czasu docelowego naciśnij przycisk START, aby rozpocząć sesję treningową. Gdy ustawiony czas programu ćwiczeń osiągnie 0:00, urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, aby cię ostrzec, a bieżnia zatrzyma się automatycznie.

### **Zwiększanie intensywności**

- Możesz zwiększyć intensywność treningu, zwiększając nachylenie maszyny. Na rysunku 6 widać 4 możliwe pozycje pochylenia.
- Aby wyregulować nachylenie, unieś tylną część paska i pociągnij za bolec zabezpieczający. Po ustawieniu nóg w żądanym nachyleniu należy ponownie włożyć kotek zabezpieczający, aby ustawić nachylenie.

### **Hamulec bezpieczeństwa**

Przed rozpoczęciem sesji treningowej upewnij się, że klucz zabezpieczający jest prawidłowo umieszczony w panelu sterowania, a klips zabezpieczający jest dobrze przymocowany do noszonego ubrania. Jeśli upadniesz, klips wyciągnie klucz bezpieczeństwa, a bieżnia natychmiast się zatrzyma, aby zapobiec obrażeniom.

## **5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI**

Prawidłowe szkolenie musi składać się z następujących kroków:

- Rozgrzewka: składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 7
- Trening: jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut. (Uwaga: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut). Rys. 8
- Ochłodź: rozciągaj przez 5-10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 7

### Rutyna ćwiczeń

Aby utrzymać lub poprawić swoją kondycję, wykonuj trzy treningi w tygodniu, z co najmniej jednodniową przerwą między treningami. Po kilku miesiącach ćwiczeń możesz zwiększyć liczbę tygodniowych sesji do pięciu. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas ćwiczeń należy być konsekwentnym.

## 6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

### Czyszczenie

- Po każdym treningu wytrzyj maszynę i usuń wszelkie ślady potu.
- Wyczyść bieżnię bawełnianą ściereczką i łagodnym środkiem czyszczącym. Nie używaj żrących środków chemicznych ani rozpuszczalników. Uważaj, aby zbyt dużo wilgoci nie dostało się na ekran, ponieważ może to spowodować uszkodzenie urządzenia i stworzyć zagrożenie porażenia prądem.
- Trzymaj bieżnię, a zwłaszcza panel sterowania, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby uniknąć uszkodzenia ekranu.

### Dostosuj taśmę

- Bieżnik jest fabrycznie ustawiony na decku, ale po dłuższym użytkowaniu może się poluzować i wymagać ponownej regulacji. Aby wyregulować bieżnik, włącz bieżnię i pozwól jej pracować z prędkością 6-8 km/h. Użyj dostarczonego klucza imbusowego, aby obrócić śruby regulacyjne tylnej rolki, aby wycentrować pas. Jeśli taśma przesuwa się w lewo, obróć lewą śrubę regulacyjną o 90° zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a taśma powinna zacząć się korygować, jak pokazano na rysunku 9.
- Jeśli taśma przesuwa się w prawo, obróć prawą śrubę regulacyjną o 90° zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a taśma powinna zacząć się korygować. Kontynuuj obracanie śrub regulacyjnych, aż pas zostanie wyśrodkowany, jak pokazano na rysunku 10.
- Jeśli pas ślizga się podczas użytkowania, wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania. Za pomocą dostarczonego klucza imbusowego obróć śruby regulacyjne lewej i prawej tylnej rolki o 90° zgodnie z ruchem wskazówek zegara, jak pokazano na rysunku 11. Następnie ponownie włącz bieżnię i pozwól jej pracować z prędkością 6 km/h. Przejeźdź po pasku, aby sprawdzić, czy nadal się ślizga. Powtarzaj ten proces, aż pasek przestanie się ślizgać.

### Przechowywanie

Przechowuj bieżnię w zamkniętym, czystym i suchym miejscu. Nigdy nie zostawiaj ani nie używaj go na zewnątrz. Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone, a przewód zasilający jest odłączony od gniazdka.

### **Składanie bieżni do biegania**

- Przed złożeniem lub rozłożeniem bieżni należy upewnić się, że bieżnia jest nieruchoma i nie jest podłączona do gniazdka elektrycznego.
- Składanie: Podnieś platformę bieżni w kierunku panelu sterowania, aż platforma się zablokuje.
- Rozłożony: naciśnij stopą plastikowy element na cylindrze pneumatycznym, jak pokazano na rysunku 12.

UWAGA: Jeśli bieżnia nie składa się prawidłowo, oznacza to, że nie została prawidłowo złożona. Będziesz musiał dokręcić śruby na bocznych szynach i wyregulować położenie panelu sterowania.

### **Lubrykacja**

Właściwe smarowanie mechanizmów składających się na bieżnię nie tylko zagwarantuje lepszą pracę bieżni, ale również przedłuży jej żywotność. Po pierwszych 25 godzinach użytkowania (lub 2-3 miesiącach) natóż niewielką ilość lubrykantu, a następnie czynność powtarzaj co 50 godzin użytkowania (lub 5-8 miesięcy).

### **Jak sprawdzić stan smarowania gobelinu**

- Podnieś jedną stronę maty i dotknij powierzchni planszy. Jeśli powierzchnia jest śliska w dotyku, dalsze smarowanie nie jest potrzebne.
- Jeśli powierzchnia jest sucha w dotyku, natóż niewielką ilość lubrykantu.

### **Jak zaaplikować lubrykant**

- Podnieś jedną stronę opaski.
- Natóż trochę smaru pod powierzchnię płyty, jak pokazano na rysunku 13. Upewnij się, że smar dociera do środka platformy.
- Uruchom bieżnię z niską prędkością przez 3-5 minut, aby równomiernie rozprowadzić smar.

UWAGA: Nie przesmaruj pokładu. Wytrzyj nadmiar smaru spod paska.



## 7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Rozwiązanie
Taśma do biegania się nie uruchamia	Urządzenie nie jest podłączone.	Prawidłowo podłącz przewód zasilający do gniazdka elektrycznego.
	Klucz bezpieczeństwa nie został prawidłowo włożony.	Wymień klucz bezpieczeństwa.
	Wyskoczyły korki.	Wsadź na nowo korki lub zadzwoń do elektryka, aby zmienić skrzynkę elektryczną.
	Przełącznik główny bieżni się wyłączył.	Odczekaj 5 min lub spróbuj uruchomić na nowo bieżnię.
Taśma spada.	Opaska nie jest wystarczająco ciasna.	Wyreguluj napięcie paska.
Zespół zatrzymuje się, gdy na niego nadepniesz.	Taśma nie jest wystarczająco nasmarowana.	Nasmaruj opaskę.
	Opaska jest za ciasna.	Wyreguluj napięcie paska.
Zespół jest poza centrum.	Napięcie pasa nie jest równomierne względem tylnej rolki.	Wyśrodkuj zespół.

## 8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07180

Produkt: DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Napięcie: 220-240 V~, 50/60 Hz

Moc: 600 W

Waga maksymalna użytkownika: 100 kg

Clase HC

Prędkość: 1-10 km / h

Powierzchnia biegowa: 100 x 40 cm

Wymiary: 125 x 69 x 106 cm

Waga: 30 kg

Specyfikacje techniczne mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia w celu

poprawy jakości produktu.

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

## 9. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



Ten symbol oznacza, że zgodnie z obowiązującymi przepisami produkt i/ lub baterię należy utylizować oddzielnie od odpadów domowych. Kiedy ten produkt osiągnie koniec okresu użytkowania, należy wyjąć baterie/ akumulatory i przekazać go do punktu zbiórki wyznaczonego przez władze lokalne.

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat najbardziej odpowiedniego sposobu utylizacji sprzętu gospodarstwa domowego i / lub odpowiednich baterii, konsument powinien skontaktować się z lokalnymi władzami. Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

## 10. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

Cecotec odpowie użytkownikowi lub konsumentowi końcowemu za wszelkie niezgodności występujące w momencie dostawy produktu na warunkach i terminach określonych w obowiązujących przepisach.

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

Jeśli wykryjesz problem z produktem lub masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec pod numerem telefonu +34 96 321 07 28.

## 11. COPYRIGHT

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 ani w części reprodukowana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przekazywana lub rozpowszechniana w jakikolwiek sposób (elektryczny, mechaniczny, fotokopiowany, nagrywany lub podobny) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

## 1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Snímače pulsu
2. Řídítka
3. Ovládací panel
4. bezpečnostní klíč
5. Podpěrné tyče
6. Čalounění
7. Boční kolejnice
8. Otvory pro nastavení čalounění
9. S1 Šroub s oválnou hlavicí M8x35 (x2)
10. S2 Šroub s oválnou hlavicí M8x16 (x4)
11. S3 M8 Zakřivená podložka (x4)
12. Imbusový klíč
13. Bezpečnostní klíč

Poznámka: Grafika v této příručce je schematickým znázorněním a nemusí přesně odpovídat výrobku.

## 2. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je zabalen v obalu určeném k ochraně při přepravě. Vyjměte zařízení z krabice a odstraňte veškerý obalový materiál. Původní krabici a další obaly můžete uschovat na bezpečném místě, aby nedošlo k poškození zařízení, pokud byste jej v budoucnu potřebovali přepravovat. Pokud chcete zlikvidovat původní obal, ujistěte se, že jste všechny části správně recyklovali.
- Ujistěte se, že všechny díly a součásti jsou zahrnuty a v dobrém stavu. Pokud některá chybí nebo není v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte oficiální servisní službu Cecotec.

### Obsah krabice

- Běžecský pás
- Nářadí pro montáž
- Lubrikační olej
- Tento návod k použití

## 3. MONTÁŽ PRODUKTU

### Krok 1

- Při tomto kroku se doporučuje, aby vám asistovala další osoba. Jedna osoba by měla přidržet levou/pravou podpěru řídicíků na jejím místě, zatímco druhá osoba utahuje šrouby.
- Pomocí dvou šroubů S1, S2 a dvou šroubů S3 připevněte obě podpěry levých/pravých řídicíků k základnímu rámu, jak je znázorněno na obrázku 2. Montáž je stejná pro obě strany.

### Krok 2

- Připojte kabel ovládacího panelu k hlavnímu kabelu vycházejícímu z pravé podpěry řídicíků, jak je znázorněno na obrázku 3.
- Vložte oba představec řídicíků do levé/pravé podpěrné tyče. Připevněte obě řídicíky k levé/pravé podpěrné tyči pomocí dvou šroubů S2 a dvou šroubů S3, jak je znázorněno na obrázku 3.

### Důležité:

Při zasouvání představec řídicíků do levé/pravé podpěrné tyče se ujistěte, že jsou kabely uvnitř pravé podpěrné tyče správně připojeny, a dávejte pozor, abyste je nepřimáčkli.

## 4. PROVOZ

Legenda k obrázku 4:

1. Indikátor pulzu: Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci v pulzech za minutu (PPM). Pro aktivaci uchopte dotykové senzory pro měření pulzu během tréninku. Po 2-5 sekundách se na displeji zobrazí vaši pulzy. Pro co nejpřesnější měření uchopte snímače oběma rukama.
2. Indikátor rychlosti: Zobrazuje aktuální rychlost od nejnižší rychlosti 1 km/h po nejvyšší rychlost 10 km/h.
3. Indikátor času: Zobrazuje uplynulý čas tréninku v minutách a sekundách. Čas se začne počítat od 0:00 do 99:59 po přírůstcích 1 sekundy.
4. Indikátor vzdálenosti: Zobrazuje celkovou vzdálenost uběhnoutou během tréninku.
5. Indikátor kalorií: Zobrazuje celkový počet kalorií spálených během tréninku. (Tyto údaje jsou orientační pro porovnání různých tréninkových programů a neměly by být používány pro lékařské účely).
6. Programy: Stisknutím tohoto tlačítka zvolíte program přednastaveného tréninku (P01-P12).
7. Start (ZAČÁTEK): Stisknutím tohoto tlačítka zahájíte trénink.
8. Stop (ZASTAVIT): Stisknutím tohoto tlačítka trénink zastavíte.
9. Snížit rychlost
  - Stisknutím tlačítka Snížení rychlosti v manuálním režimu snížíte požadovaný čas tréninku nebo nastavení vzdálenosti.
  - Stisknutím tlačítka Snížení rychlosti v režimu přednastaveného tréninkového programu

(P01-P12) snížíte požadované nastavení tréninkové doby.

#### 10. Zvýšit rychlost

- Stisknutím tlačítka Zvýšit rychlost v manuálním režimu zvýšíte požadované nastavení času nebo vzdálenosti tréninku.
- Stisknutím tlačítka Zvýšit rychlost v režimu přednastaveného tréninkového programu (P01-P12) zvýšíte požadované nastavení doby tréninku.

11. Režim: Stisknutím tohoto tlačítka můžete vybrat různé funkce (čas nebo vzdálenost) a nastavit osobní tréninkové cíle pomocí manuálního režimu.

#### **Provoz**

Před zahájením tréninku se ujistěte, že je bezpečnostní klíč správně umístěn na ovládacím panelu a že je bezpečnostní spona bezpečně připevněna k oděvu.

Upozornění:

Při spuštění běžeckého pásu vždy stůjte na bočních kolejničkách, nikdy nespouštějte běžecký pás, když stojíte na čalounění.

#### **Rychlý start:**

Běžecký pás spustíte stisknutím tlačítka START. Na displeji se zobrazí 3sekundové odpočítávání (počítání "3-2-1"), než se běžecký pás začne hýbat. Pás se rozjede počáteční rychlostí 1 km/h. Během tréninku můžete stisknutím tlačítka Zvýšit rychlost nebo Snížit rychlost zvýšit nebo snížit rychlost.

#### **Trénink v režimu manuálního programu:**

Před zahájením tréninku můžete přednastavit požadovaný čas nebo vzdálenost. Přednastavit lze pouze jednu z funkcí.

#### **Nastavení času:**

- Stiskněte tlačítko Režim, dokud nezačne blikat indikátor času. Nastavení změníte stisknutím tlačítka Zvýšit rychlost nebo Snížit rychlost. Každý přírůstek je 1 minuta.
- Přednastavený cílový časový interval je 5:00 až 99:00 minut. Po nastavení cílového času spusťte trénink stisknutím tlačítka START. Běžecký pás se rozjede počáteční rychlostí 1 km/h. Během tréninku můžete stisknutím tlačítka Zvýšit rychlost nebo Snížit rychlost na displeji nebo na řídicích pákách zvýšit nebo snížit rychlost.

#### **Nastavení vzdálenosti:**

Stiskněte tlačítko Režim na ovládacím panelu, dokud nezačne blikat indikátor vzdálenosti. Nastavení změníte stisknutím tlačítka Zvýšit rychlost nebo Snížit rychlost. Přednastavený rozsah cílové vzdálenosti je 0,50 až 65 kilometrů, výchozí vzdálenost je 1 kilometr. Jakmile je cílová vzdálenost přednastavena, stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku.

### **Trénink v režimu přednastavených programů (p01-p12):**

Obr. 5

- Ovládací panel nabízí 12 přednastavených programů (P01-P12). Před zahájením si můžete vybrat jeden z 12 přednastavených tréninkových programů.
- Stisknutím tlačítka programu na ovládacím panelu vyberte jeden z tréninkových programů. Indikátor času začne blikat. Stisknutím tlačítka Zvýšit rychlost nebo Snížit rychlost změníte nastavení času. Každý přírůstek je 1 minuta. Přednastavený cílový časový interval je 5:00 až 99:00 minut. Po nastavení cílového času spusťte trénink stisknutím tlačítka START. Když nastavený čas tréninkového programu dosáhne 0:00, stroj vás na to upozorní zvukovým signálem a běžecký pás se automaticky zastaví.

### **Zvýšení intenzity**

- Intenzitu tréninku můžete zvýšit zvýšením sklonu stroje. Na obrázku 6 jsou zobrazeny 4 možné polohy sklonu.
- Chcete-li nastavit sklon, zvedněte zadní část pásu a zatáhněte za pojistný kolík. Jakmile nastavíte nožičky do požadovaného sklonu, musíte opět zasunout pojistný kolík, abyste sklon zafixovali.

### **Nouzové brzdění**

Před zahájením tréninku se ujistěte, že je bezpečnostní klíč správně umístěn na ovládacím panelu a že je bezpečnostní spona bezpečně připevněna k oděvu. Pokud dojde k pádu, klip zatáhne za bezpečnostní klíč a běžecký pás se okamžitě zastaví, aby se zabránilo zranění.

## **5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ**

Správný trénink musí zahrnovat následující kroky:

- Zahřátí: spočívá v protažení a cvičení nízké intenzity v délce 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 7
- Trénink: jedná se o cvičení trvající 20 až 30 minut. (Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 8
- Zklidnění: protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 7

### **Cvičební rutina**

Abyste si udrželi nebo zlepšili kondici, provádějte tři tréninky týdně, s minimálním jednodenním odpočinkem mezi tréninky. Po několika měsících cvičení můžete zvýšit počet týdenních tréninků na pět. Pro dosažení co nejlepších výsledků musíte být při cvičení důslední.

## 6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

### Čištění

- Po každém tréninku nezapomeňte stroj vyčistit a odstranit zbytky potu.
- Běžecský pás očistěte bavlněným hadříkem a jemným čisticím prostředkem. Nepoužívejte abrazivní prostředky ani rozpouštědla. Dávejte pozor, aby se do obrazovky nedostalo příliš mnoho vlhkosti, protože by mohlo dojít k poškození přístroje a nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- Běžecský pás, zejména ovládací panel, uchovávejte mimo dosah přímého slunečního světla, aby nedošlo k poškození displeje.

### Nastavení čalounění

- Čalounění je z výroby předem přizpůsobeno plošině, ale po delším používání se může uvolnit a vyžadovat opětovné nastavení. Chcete-li čalounění nastavit, běžecský pás zapněte a nechte jej běžet rychlostí 6-8 km/h. Pomocí přiloženého imbusového klíče otočte seřizovacími šrouby zadního válce a vycentrujte pás. Pokud se pás vychýlí doleva, otočte levým seřizovacím šroubem o 90° ve směru hodinových ručiček a pás by se měl začít korigovat, jak je znázorněno na obrázku 9.
- Pokud se pás vychýlí doprava, otočte pravým seřizovacím šroubem o 90° ve směru hodinových ručiček a pás by se měl začít sám korigovat. Otáčejte seřizovacími šrouby tak dlouho, dokud nebude pás dobře vycentrován, jak je znázorněno na obrázku 10.
- Pokud pás během používání prokluzuje, běžecský pás vypněte a odpojte ze sítě. Pomocí dodaného imbusového klíče otočte levým a pravým seřizovacím šroubem zadního válce o 90° ve směru hodinových ručiček, jak je znázorněno na obrázku 11. Poté běžecský pás znovu zapněte a nechte ho pracovat rychlostí 6 km/h. Běže po pásu a ověřte, zda pás stále prokluzuje. Tento postup opakujte, dokud pás nepřestane prokluzovat.

### Skladování

Běžecský pás skladujte na uzavřeném, čistém a suchém místě. Nikdy jej nenechávejte ani nepoužívejte na venku. Ujistěte se, že je zařízení vypnuto a napájecí kabel je odpojen ze zásuvky.

### Skládání / rozkládání běžecského pásu

- Před skládáním nebo rozkládáním běžecského pásu se musíte ujistit, že čalounění je zastaveno a běžecský pás není připojen k elektrické zásuvce.
- Skládání: Zvedněte plošinu běžecského pásu směrem k ovládacímu panelu, dokud se plošina nezafixuje.
- Rozkládání: Zatlačte nohou na plastovou část pneumatického válce, jak je znázorněno na obrázku 12.

POZOR: Pokud se běžecský pás neskládá správně, nebyl správně sestaven. Šrouby na bočních kolejnicích by měly být lépe zajištěny a poloha ovládacího panelu by měla být upravena.

## Promazání

Správné promazání mechanismů, které jsou součástí běžeckého pásu, zajistí nejen lepší provoz běžeckého pásu, ale také prodlouží jeho životnost. Po prvních 25 hodinách používání (nebo 2-3 měsících) naneste trochu maziva a poté tuto operaci opakujte každých 50 hodin používání (nebo 5-8 měsíců).

### Jak zkontrolovat stav promazání čalounění

- Zvedněte jednu ze stran čalounění a dotkněte se povrchu desky. Pokud je povrch na dotek kluzký, není další promazání nutné.
- Pokud je povrch na dotek suchý, naneste trochu maziva.

### Jak nanášet mazivo

- Zvedněte jednu ze stran pásu.
- Naneste pod povrch desky trochu maziva, jak je znázorněno na obrázku 13. Dbejte na to, aby se mazivo dostalo až do středu plošiny.
- Spusťte běžecký pás na nízké rychlosti po dobu 3-5 minut, aby se mazivo rovnoměrně distribuovalo.

UPOZORNĚNÍ: Plošinu nepřemazávejte. Vytřete přebytečné mazivo, které se nachází pod páskou.

## 7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možné příčiny	Řešení
Běžecký pás se nerozbíhá.	Stroj není připojen k síti.	Zapojte správně napájecí kabel do elektrické zásuvky.
	Bezpečnostní klíč není správně nasazen.	Znovu nasadte bezpečnostní klíč.
	Došlo k vypnutí jističů v elektrickém rozvaděči domu.	Znovu zapněte jističe nebo zavolejte elektrikáře, aby vyměnil elektrický rozvaděč.
	Došlo k vypnutí hlavního spínače běžeckého pásu.	Počkejte 5 minut a znovu zkuste spustit běžecký pás.
Pás se posouvá.	Pás není dostatečně napnutý.	Upravte napnutí pásu.
Pás se při šlápnutí zabrzdí.	Pás není dostatečně promazaný.	Pás promažte.
	Pás je příliš utažený.	Upravte napnutí pásu.
Pás není vycentrovaný.	Napnutí pásu není vzhledem k zadnímu válci rovnoměrné.	Vycentrujte pás.



## 8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07180

Produkt: DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Napětí: 220-240 V~, 50/60 Hz

Výkon: 600 W

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

Třída HC

Rychlost: 1-10 km/h

Běžecská plocha: 100 x 40 cm

Rozměry: 125 x 69 x 106 cm

Hmotnost: 30 kg

Technické specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění za účelem zlepšení kvality produktu.

Vyrobena v Číně | Navrženo ve Španělsku

## 9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



Tento symbol označuje, že v souladu s platnými předpisy musí být produkt a/nebo baterie zlikvidovány odděleně od domovního odpadu. Po skončení životnosti tohoto výrobku byste měli baterie/akumulátory vyjmout a odnést na sběrné místo určené místními úřady.

Podrobné informace o tom, jak správně likvidovat elektrická a elektronická zařízení a/nebo baterie, by měli spotřebitelé získat od místních úřadů.

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

## 10. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

Společnost Cecotec odpovídá konečnému uživateli nebo spotřebiteli za jakýkoli nesoulad, který existuje v době dodání výrobku za podmínek a ve lhůtách stanovených platnými předpisy. Doporučuje se, aby opravy prováděl kvalifikovaný personál.

Pokud zjistíte incident s produktem nebo máte nějaké dotazy, kontaktujte oficiální službu technické pomoci společnosti Cecotec na telefonním čísle +34 96 321 07 28.

## 11. COPYRIGHT

Práva duševního vlastnictví k textům v této příručce jsou majetkem společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Všechna práva jsou vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být, zčásti nebo jako celek, reprodukován, ukládán do systému obnovy, přenášen nebo distribuován žádnými prostředky (elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo podobným způsobem) bez předchozího souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

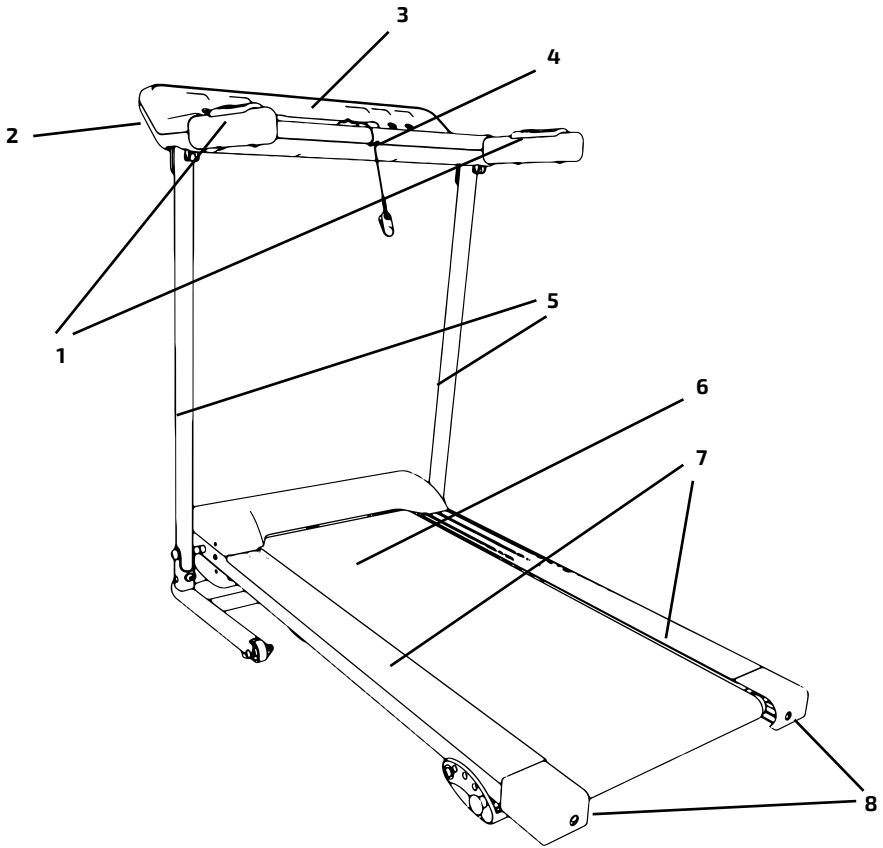


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

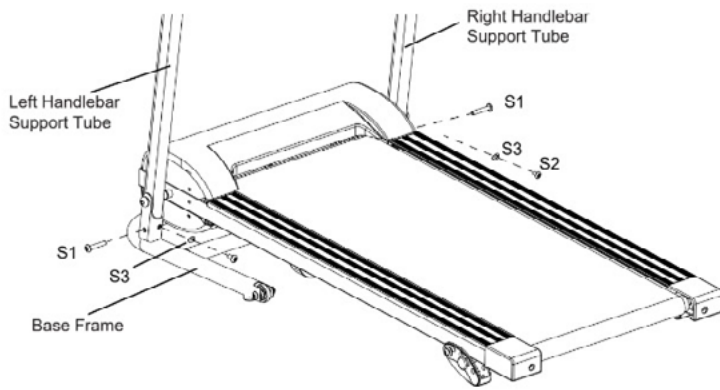


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

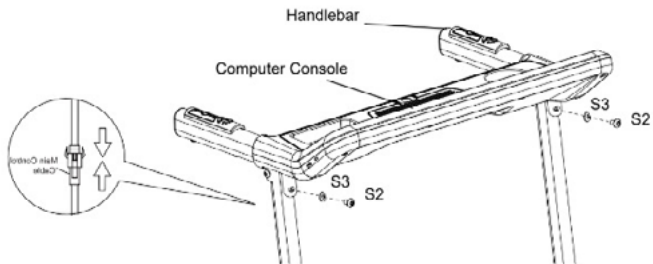


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

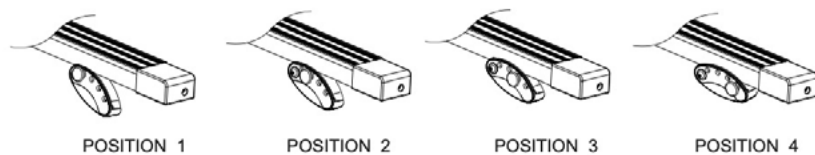


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6



Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

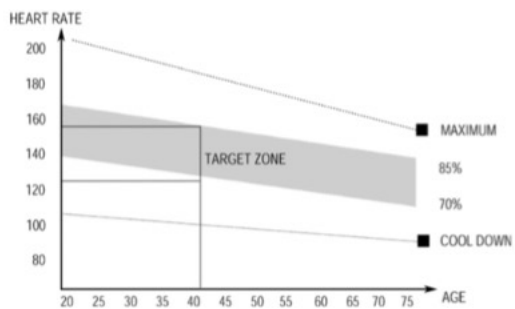


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

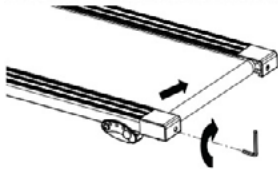


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

**Tool:**



**Allen Wrench**

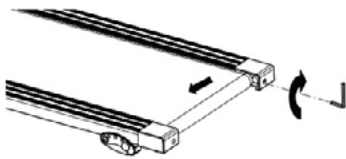


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10

**Tool:**



**Allen Wrench**

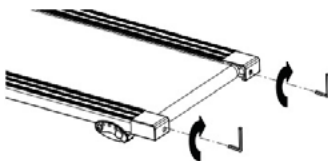


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 11

**Tool:**



**Allen Wrench**

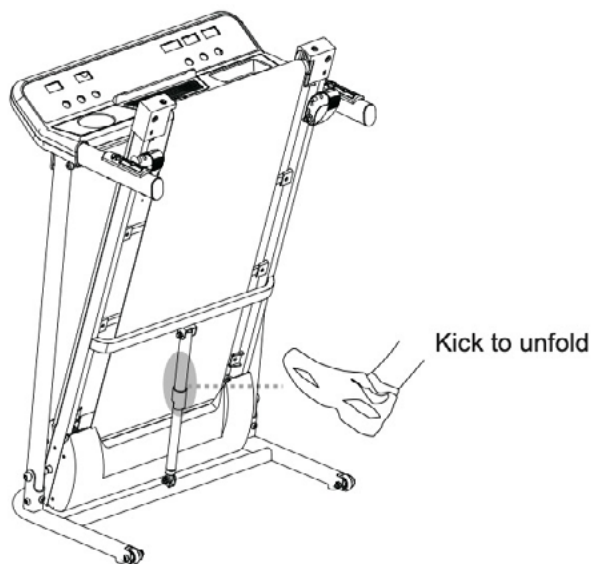


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 12

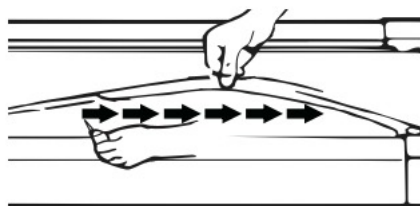


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 13

[www.cecotec.es](http://www.cecotec.es)

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

YV\_01230719