

cecotec

WAYHOME 1400 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	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. Assembly	59
4. Operation	59
5. Information on exercising	61
6. Cleaning and maintenance	62
7. Troubleshooting	64
8. Technical specifications	64
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	65
10. Technical support and warranty	65
11. Copyright	65

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	66
2. Avant utilisation	66
3. Montage	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	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	84
4. Funzionamento	84
5. Informazioni relative all'allenamento	87
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	92
4. Funcionamento	92
5. Informações relativas ao exercício	95
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. Montage	100
4. Werking	100
5. Informatie over de training.	103
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:	108
4. Funkcjonowanie	108
5. Informacje związane z ćwiczeniami	111
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	116
4. Provoz	116
5. Informace týkající se cvičení	118
6. Čištění a údržba	119
7. Řešení problémů	121
8. Technické specifikace	121
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	122
10. Záruka a technický servis	122
11. Copyright	122

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

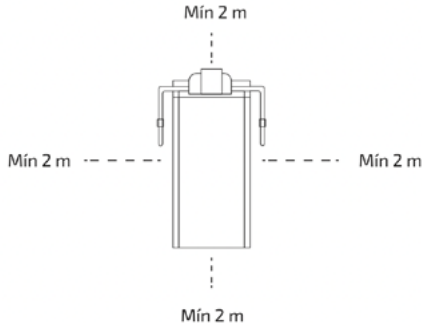
- Lea íntegramente estas instrucciones antes de montar o utilizar su cinta de correr, contienen información importante que le ayudará a conseguir el mejor rendimiento de su equipo.
- El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto.
- Es su responsabilidad asegurarse 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:
 1. Coloque la cinta en una superficie plana, lisa y estable, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
 2. 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

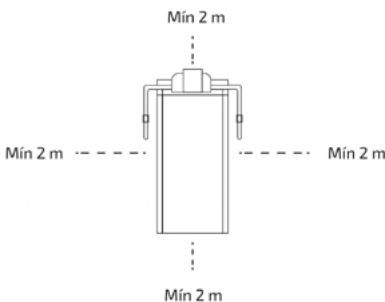
Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

- 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 the official Cecotec Technical Support Service.
- Take into account the maximum positions of the adjustable components.
- Treadmill location:
 1. Place the treadmill on a flat, smooth, and stable surface with a protective floor covering or carpet.
 2. 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

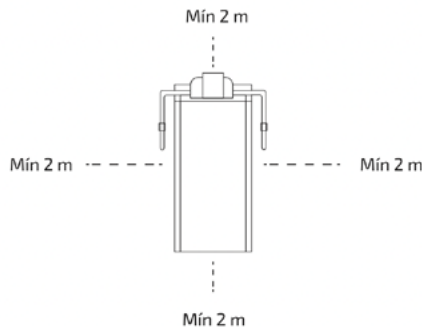
assemblant ou en essayant le tapis ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser et contactez le Service Après-Vente de Cecotec. N'utilisez pas le tapis de course jusqu'à ce que le problème ait été résolu.

- 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 :
 1. Placez le tapis sur une surface solide, plate et stable avec une couverture protectrice pour les sols ou les tapis.
 2. 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 darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Arbeitsbereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickenungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Tiere von den Laufband fern. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Laufband benutzen. Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur

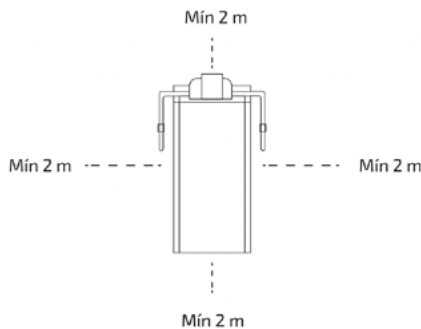
durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.

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

Teile einzubauen, bevor Sie beginnen.

- Legen Sie keine scharfen Gegenstände um das Laufband herum.
- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Nicht in Geschäften, Einrichtungen oder zu therapeutischen Zwecken verwenden. Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen.
- Sie kaufen dieses Gerät, um auf Ihre Verantwortung zu trainieren. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder der Meinung sind, dass Sie ein Risiko für einen ernsthaften Gesundheitszustand haben könnten, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Befolgen Sie vor dem Üben mit dem Gerät stets die Empfehlungen für Aufwärm- und Dehnübungen.
- Das Laufband darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Laufbands angemessene Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die auf dem Laufband stecken bleiben oder die Bewegung erschweren könnte. Beginnen Sie auf dem Laufband mit einer langsamen Geschwindigkeit und halten Sie sich dabei an der Griffstange fest.
- Dieses Produkt ist für Benutzer mit einem Gewicht von bis zu 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:
 1. Legen Sie das Band auf eine ebene, glatte und stabile Fläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
 2. Stellen Sie sicher, dass Sie einen Mindestabstand von 2 Metern um das Laufband herum haben.



- Legen Sie keine Gegenstände hinter das Laufband, die Ihren Notausstieg behindern könnten.
- Stellen Sie sich nicht auf das Band, wenn Sie ihn nicht benutzen oder wenn Sie sich darauf vorbereiten, das Gerät zu benutzen. Setzen Sie die Füße auf die Enden des Bandes. Benutzen Sie das Band nur, wenn Sie bereit sind.
- Starten Sie niemals mit hoher Geschwindigkeit.
- Springen Sie nicht auf das Laufband.
- Halten Sie das Laufband von übermäßiger Feuchtigkeit und Staub fern.

- Stellen Sie sicher, dass die während des Trainings anwesenden Personen sich der möglichen Risiken bewusst sind, die z.B. durch bewegliche Teile während des Trainings entstehen können.
- Falsche oder übermäßige Bewegung kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Wölben Sie sich bei der Benutzung des Laufbands nicht den Rücken, sondern versuchen Sie immer, den Rücken gerade zu halten.
- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Die Sensoren können die geschätzte Herzfrequenz anzeigen.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren. Das kann für Ihre Gesundheit gefährlich sein. Bei anhaltenden Beschwerden ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.
- ACHTUNG: Schalten Sie den Laufband nicht an, wenn er zusammengeklappt ist.
- ACHTUNG: Lassen Sie die Lauffläche vor dem Zusammenklappen vollständig zum Stillstand kommen.
- Die Geräuschemission ist unter Last höher als ohne Last.
- Um eine Notbremsung zu machen, legen Sie Ihre Hände auf die Griffstange und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußschiene.
- Befestigen Sie den Sicherheitsclip immer auf Hüfthöhe an Ihrer Kleidung und bringen Sie den Sicherheitsschlüssel am Bedienfeld an, bevor Sie Ihr Training beginnen.
- Um Unfälle zu vermeiden, ist dieses Laufband mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet, den Sie sicher an Ihrer Kleidung befestigen müssen. Falls Sie beim Gehen oder Laufen auf dem Laufband versehentlich stolpern oder ausrutschen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel von der

Konsole ab, um den Motor des Laufbands anzuhalten. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein, um Ihr Training zu beginnen.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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 quanto indicato in questo manuale.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. 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

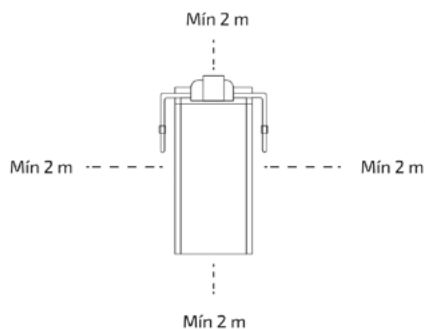
e contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec. Non utilizzare il tapis roulant finché il problema non è stato risolto.

- 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:

1. Utilizzare il tapis roulant su una superficie piana, liscia e stabile con un rivestimento protettivo del pavimento o un tappeto.
2. Assicurarci 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.
- Assicurarci 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 dal pannello di controllo 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.

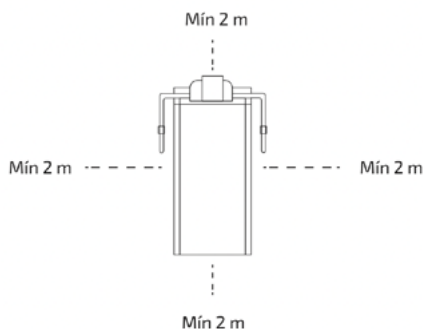
- Leia estas instruções na sua totalidade antes de montar ou utilizar a sua passadeira de corrida. Contêm informação importante que o ajudará a obter o melhor desempenho do seu equipamento.
- O produto só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada.
- É 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:
 1. Utilize a passadeira sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
 2. 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

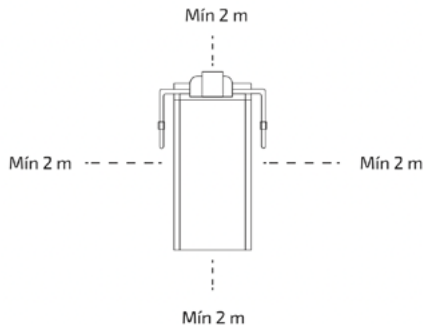
Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plaats voor toekomstige naslag of nieuwe gebruikers.

- 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:
 1. Plaats de loopband op een stevige, vlakke, stabiele ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
 2. 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 geluidsemisatie 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 veiligheidsleutel in het bedieningspaneel voordat u begint met trainen.
- Om ongelukken te voorkomen, is deze loopband voorzien van een veiligheidsleutel 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 veiligheidsleutel uit de console om de motor van de loopband te stoppen. Plaats de veiligheidsleutel 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.

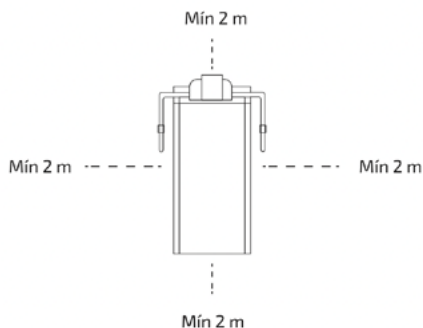
- Jakikolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek niekorzystne warunki fizyczne lub zdrowotne, 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:

1. Ustaw bieżnię na płaskiej, gładkiej, stabilnej powierzchni pokrytej ochronną wykładziną podłogową lub dywanem.

2. 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

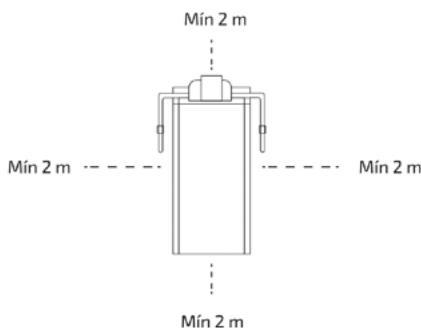
Tento návod k použití si uschovejte na bezpečném místě pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

- 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 tomto návodu.
- 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 zařízením 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, běžecský 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 běžecského 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 běžecského 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 běžecského 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 řídítek.
- 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:
 1. Umístěte pás na rovný, hladký a stabilní povrch s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
 2. 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 srdečného tepu môžu byť nepresné, pretože sa nejedná o lekárske zariadenie. Senzory vám môžu poskytnúť odhadované informácie o tepovej frekvencii.
- Pokiaľ pocítíte 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. Llave de seguridad
2. Sensores del pulso
3. Manillar
4. Barras de soporte
5. Raíles laterales
6. Tapíz
7. Orificios para el ajuste del tapiz
8. Perilla de fijación
9. Interruptor de encendido/apagado
10. Barra transversal
11. Panel de control
12. Arandela elástica (x4)
13. Arandela plana (x2)
14. Tornillo (x6)
15. Perilla de fijación (x1)
16. Perrilla de tensión (x1)
17. Aceite de silicona (x1)
18. Soporte para dispositivos (x1)
19. Llave de seguridad (x1)
20. Llave hexagonal (x1)
21. Tornillo extra (x1)

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**Paso 1:**

- Para realizar este paso, se recomienda que le ayude otra persona. Levante el panel de control como se muestra en la figura 2.
1. Fije las barras de soporte con la perilla de tensión. Fig. 2
 2. Utilice los tornillos, las arandelas planas y arandelas elásticas como se muestra en la figura 2 para fijar las barras de soporte.

Paso 2:

3. Fije el manillar con los tornillos y las arandelas elásticas como se muestra en la figura 3.
4. Utilice la perilla de fijación como se muestra en la figura 4 para terminar de fijar la cinta.
5. Coloque el soporte para dispositivos como se muestra en la figura 3.
6. Coloque la llave de seguridad en su posición. Si no está colocada la cinta de correr no funcionará.

4. FUNCIONAMIENTO

Leyenda de la figura 4:

1. Start: Pulse el botón START para empezar a entrenar.
2. Stop: Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento.
3. Programa: Pulse el botón programas para seleccionar un programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12).
4. Aumentar la velocidad: Utilice este botón para aumentar los ajustes de cada función y para aumentar los ajustes de velocidad de carrera durante el entrenamiento por intervalos en los diferentes modos de entrenamiento.
5. Disminuir la velocidad: Utilice este botón para bajar los ajustes de cada función y para disminuir los ajustes de velocidad de carrera durante el entrenamiento por intervalos en los diferentes modos de entrenamiento.
6. Modo: Pulse el botón modo para seleccionar diferentes funciones (TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS) y así establecer objetivos de entrenamiento personalizados utilizando el modo manual.
7. Velocidad 2 km / h: con este botón, puede acceder directamente a la velocidad 2 km / h.

ESPAÑOL

8. Velocidad 4 km / h: con este botón, puede acceder directamente a la velocidad 4 km / h.
9. Velocidad 6 km / h: con este botón, puede acceder directamente a la velocidad 6 km / h.
10. Velocidad 8 km / h: con este botón, puede acceder directamente a la velocidad 8 km / h.
11. Velocidad 10 km / h: con este botón, puede acceder directamente a la velocidad 10 km / h.

Advertencia:

Antes de empezar a entrenar, recuerde enganchar la llave de seguridad a su ropa utilizando la pinza. Si se cae, la pinza tirará de la llave de seguridad y la cinta de correr se detendrá inmediatamente para evitar lesiones.

Uso

- Enchufe la máquina, coloque la llave de seguridad y presione el interruptor de encendido que se encuentra en la parte delantera de la cinta de correr.
- Colóquese siempre sobre los raíles laterales cuando ponga en marcha la cinta de correr, nunca la ponga en marcha mientras esté de pie sobre la cinta.
- La pantalla mostrará "0.0". A continuación, pulse el botón Start para poner en marcha la cinta. Después de 5 segundos de cuenta atrás, la cinta comenzará a funcionar a 1 km/h.
- Puede pulsar el botón de velocidad aumentar o disminuir la velocidad para aumentar o reducir la velocidad. El intervalo de aumento o reducción es de 0,1 km/h. La velocidad puede regularse desde 1 km/h hasta 14 km/h.
- También puede utilizar los botones de velocidad (2/4/6/8/10) para ajustar directamente una velocidad preestablecida.
- Pulse el botón Stop para detener el funcionamiento. Para la parada de emergencia, retire la llave de seguridad. La cinta de correr se detendrá automáticamente y la pantalla mostrará "-- --".

Sensores de ritmo cardíaco

Sujete los sensores de ritmo cardíaco situados en los manillares izquierdo y derecho y manténgalos pulsados durante 6 segundos. La pantalla del monitor mostrará su frecuencia cardíaca durante el ejercicio. Solo funcionará si se detecta el contacto en ambos sensores. La pantalla mostrará su frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto, con un rango de 40 a 199 ppm.

- **Parada de emergencia:**
- Cuando la pantalla muestre "-- --" coloque la llave de seguridad en el monitor para poder usar los botones.
- Para la parada de emergencia, retire la llave de seguridad; la cinta de correr se detendrá automáticamente y la pantalla mostrará "-- --".
- **Botón modo**
- Pulse el botón MODE para acceder al modo de cuenta atrás. Puede establecer un objetivo de tiempo, distancia o calorías quemadas utilizando los botones de velocidad +/-para

ajustar la cantidad deseada.

- La pantalla se apagará una vez alcanzado el objetivo deseado y la máquina se parará.

Botón programa. Fig. 5

- Antes de poner en marcha la cinta de correr, pulse el botón Programas. para seleccionar el programa (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12).
- La pantalla mostrará 30:00 minutos parpadeando, pulse +/- para aumentar o disminuir el tiempo de entrenamiento. El intervalo de tiempo es de 8:00 a 99:00 minutos.
- Pulse el botón Start para poner en marcha la cinta y el botón Stop para detenerla.
- En el modo de programa, el tiempo de entrenamiento preestablecido es de 30 minutos, 1/20 minutos por intervalo.

	Intervalos																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Nota: los botones MODE y PROGRAM deben estar seleccionados antes de iniciar el programa.

Ajuste de altura. Fig. 6

Esta cinta de correr cuenta con 3 niveles de altura que puede ajustar con los pasadores.

AVISO: Asegúrese de que los pasadores de ambos lados se ajustan uniformemente.

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

ADVERTENCIA: Para evitar descargas eléctricas, apague y desenchufe la cinta de correr antes de limpiarla o realizar tareas de mantenimiento rutinarias.

ADVERTENCIA: Para evitar lesiones, revise regularmente aquellos componentes que tienden a desgastarse, como el muelle y el tapiz.

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

- Ajuste la velocidad a 3 km/h.

- a) Si el tapiz se desvía hacia la derecha, ajuste el perno de la derecha media vuelta en sentido horario con la llave Allen, y ajuste el perno de la izquierda media vuelta en sentido anti-horario. Fig. 9
- b) Si se desvía hacia la izquierda, ajuste el perno de la izquierda media vuelta en sentido horario con la llave Allen, y ajuste el perno de la derecha media vuelta en sentido anti-horario. Fig. 10
- c) Si no se desvía, pero patina, ajuste los pernos izquierdo y derecho media vuelta en sentido horario para apretarlos, o media vuelta en el sentido contrario para aflojarlos si el tapiz está demasiado apretada. Fig. 11-12
- Tras el ajuste, compruebe el tapiz y, si es necesario, siga ajustando.

Almacenamiento

Guarde la cinta de correr en un lugar limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor de encendido está apagado y desenchufado de la toma de corriente.

AVISO: Asegúrese de que el interruptor de encendido está apagado y desenchufado de la toma de corriente.

Desplegado de la cinta de correr. Fig. 13

Retire la perilla de tensión, gire en sentido horario la perilla de fijación y levante la plataforma para doblar la máquina. A continuación, vuelva a colocar la perilla de tensión para fijar la máquina. Fig. 13

Plegado de la cinta de correr

Retire de la perilla de tensión, baje la plataforma y fije la máquina con la perilla de fijación.

Transporte

La cinta de correr ha sido diseñada y equipada con ruedas para facilitar su movilidad. Antes de mover la cinta, asegúrese de que el interruptor de encendido está en la posición OFF y de que el cable de alimentación está desenchufado de la toma de corriente.

Lubricar el tapiz. Fig. 14

- La cinta de correr se ha engrasado con aceite de silicona antes de salir de la fábrica. No es necesario volver a engrasar con el aceite en circunstancias normales.
- El producto incluye un bote de aceite de silicona para el mantenimiento de el tapiz. El aceite de silicona puede volver a aplicarse si la resistencia aumenta y el tapiz empieza a rozar con la plataforma. Deje que el aceite de silicona se fije durante un minuto antes de utilizar la cinta.

AVISO: Utilice únicamente aceites de silicona para esta máquina. No engrase en exceso el tapiz. El exceso de aceite debe eliminarse con un paño limpio.

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 tapiz resbala.	el tapiz no está lo suficientemente tensado.	Ajuste la tensión del tapiz.
el tapiz se frena al pisarla.	el tapiz no está lo suficientemente lubricada.	Lubrique el tapiz.
	el tapiz está demasiado tensado.	Ajuste la tensión del tapiz.
el tapiz está descentrado.	La tensión del tapiz no es uniforme con respecto al rodillo trasero.	Centre el tapiz.

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07182

Producto: DrumFit WayHome 1400 Sprint

Tensión: 220 - 240 V~, 50 / 60 Hz

Potencia: 900 W

Peso máximo de usuario: 100 kg

Clase HB

Velocidad: 1 - 14 km / h

Superficie de carrera: 110 x 40 cm

Dimensiones: 133 x 119 x 63cm

Peso: 30.1 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. Safety key
2. Heart rate sensors
3. Handlebar
4. Support bars
5. Side rails
6. Walking belt
7. Holes for the adjustment of the walking belt
8. Fixing knob
9. Power switch
10. Cross bar
11. Control panel
12. Spring washer (x4)
13. Plain washer (x2)
14. Screws (x6)
15. Fixing knob (x1)
16. Tension knob (x1)
17. Silicone oil (1)
18. Device holder (x1)
19. Safety key (x1)
20. Hexagon spanner (x1)
21. Extra screw (x1)

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. ASSEMBLY**Step 1:**

- For this step, it is recommended that you are assisted by another person. Lift the control panel as shown in figure 2.
 1. Secure the support bars with the tension knob. Fig. 2
 2. Use the screws, flat washers, and spring washers, as shown in figure 2, to fix the support bars.

Step 2:

3. Secure the handlebar with the screws and spring washers as shown in figure 3.
4. Use the fixing knob, as shown in figure 4, to finish fixing the belt.
5. Position the device holder as shown in figure 3.
6. Put the safety key in position. If not in place, the treadmill will not work.

4. OPERATION

Fig. 4 key:

1. Start: press the START button to start training.
2. Stop: press the STOP button to stop training.
3. Programme: press this button to select the preset training programme mode (P01-P12).
4. Increase speed: use this button to increase the settings for each function and to increase the running speed settings during interval training in the different training modes.
5. Decrease speed: use this button to decrease the settings for each function and to decrease the running speed settings during interval training in the different training modes.
6. Mode: press the mode button to select different functions (TIME, DISTANCE or CALORIES) to set personalised training targets using the manual mode.
7. Speed 2 km/h: with this button, you can directly access the speed 2 km/h.
8. Speed 4 km/h: with this button, you can directly access the speed 4 km/h.
9. Speed 6 km/h: with this button, you can directly access the speed 6 km/h.
10. Speed 8 km/h: with this button, you can directly access the speed 8 km/h.
11. Speed 10 km/h: with this button, you can directly access the speed 10 km/h.

FRANÇAIS

Warning:

Before you start training, remember to attach the safety key to your clothing using the clip. If dropped, the clip will pull the safety key and the treadmill will stop immediately to help prevent injury.

Use

- Plug in the machine, then place the safety key on the console and press the power switch on the front of the treadmill.
- Always stand on the side rails when running the treadmill; never run the treadmill while standing on the belt.
- The screen will display "0.0". Next, press the start button to switch on the treadmill. After 5 seconds of countdown, the treadmill will start running at 1 km/h.
- You can press the increase speed or decrease speed button to increase or decrease speed during training. The step-up or step-down interval is 0.1 km/h. The speed can be adjusted from 1 km/h up to 14 km/h.
- You can also use the speed buttons (2/4/6/8/10) to directly adjust a pre-set speed.
- Press the stop button to stop operation. For emergency stop, remove the safety key. The treadmill will stop automatically, and the display will show "- - -".

Heart rate sensors

Grasp the heart rate sensors on the left and right handlebars and hold them for 6 seconds. The console display will show your heart rate during exercise. It will only work if contact is detected on both sensors. The display will show your current heart rate in beats per minute, ranging from 40 to 199 bpm.

Emergency stop

- When the display shows "- - -" place the security key on the console to be able to use the buttons.
- For emergency stop, remove the safety key. The treadmill will stop automatically, and the display will show "- - -".

Mode button

- Press the MODE button to enter countdown mode. You can set a target time, distance or calories burned by using the speed +/- buttons to adjust the desired amount.
- The display will turn off once the desired target is reached and the machine will stop.

Programme button Fig. 5

- Before starting the treadmill, press the Programmes button to select the programme (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12).
- The display will show 30:00 minutes flashing, press +/- to increase or decrease the training time. The time interval is from 8:00 to 99:00 minutes.

- Press the start button to start the treadmill and the stop button to stop it.
- In programme mode, the pre-set training time is 30 minutes, 1/20 minutes per interval.

	Intervals																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Note: the MODE and PROGRAMME buttons must be selected before starting the programme.

Height setting Fig. 6

This treadmill has 3 height levels that you can adjust with the pins.

NOTE: make sure that the pins on both sides fit evenly.

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following three phases:

- **Warm-up:** consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 7

FRANÇAIS

- **Training:** consists 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:** consists of 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

WARNING: to avoid electric shock, turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.

WARNING: to avoid injury, regularly check those components that tend to wear out, such as the spring and walking belt.

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

- Set the speed to 3 km/h.
- a) If the belt is deflected to the right, tighten the right bolt half a turn clockwise with the Allen key, and tighten the left bolt half a turn counterclockwise. Fig. 9
- b) If the belt is deflected to the left, tighten the left bolt half a turn clockwise with the Allen key, and tighten the right bolt half a turn counterclockwise. Fig. 10
- c) If it does not deflect, but slips, adjust the left and right bolts a half turn clockwise to tighten them, or a half turn counterclockwise to loosen them if the belt is too tight. Fig. 11-12
- After adjustment, check the belt and, if necessary, adjust further.

Storage

Store the treadmill in a clean, dry place. Make sure that the power switch is turned off and unplugged from the power outlet.

NOTE: make sure that the power switch is turned off and unplugged from the power outlet.

Folding the treadmill Fig. 13

Remove the tension knob, turn the locking knob clockwise and lift the platform to fold the machine. Then, replace the tension knob to secure the machine. Fig. 13

Unfolding the treadmill

Remove from the tension knob, lower the platform, and secure the machine with the locking knob.

Carrying

The treadmill has been designed and equipped with wheels for easy mobility. Before moving the treadmill, make sure that the power switch is in the OFF position and the power cord is unplugged from the power outlet.

Lubricating the walking belt Fig. 14

- The treadmill has been greased with silicone oil before leaving the factory. Re-greasing with oil is not necessary under normal circumstances.
- The product includes a bottle of silicone oil for belt maintenance. Silicone oil can be reapplied if the resistance increases and the belt starts to rub against the platform. Allow the silicone oil to set for one minute before using the belt.

NOTE: only use silicone oils for this machine. Do not over grease the belt. Excess oil should be removed with a clean cloth.

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 belt slips	The walking belt is not sufficiently taut.	Adjust the walking-belt tension.
The belt brakes when it is stepped on	The walking belt is not lubricated enough.	Lubricate the walking belt.
	The walking belt is too taut.	Adjust the walking-belt tension.
The walking belt is off-centre	Belt tension is not uniform with respect to the rear roller.	Straighten the walking belt.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07182

Product: DrumFit WayHome 1400 Sprint

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

Power: 900 W

Maximum user weight: 100 kg

HB Class

Speed: 1 - 14 km/h

Running surface: 110 x 40 cm

Size: 133 x 119 x 63 cm

Weight: 30.1 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. Clé/pince de sécurité
2. Capteurs de fréquence cardiaque
3. Guidon
4. Barres de support
5. Rails latéraux
6. Bande
7. Trous pour l'ajustement de la bande
8. Molette de fixation
9. Interrupteur de connexion/déconnexion
10. Barre transversale
11. Panneau de contrôle
12. Rondelle élastique (x4)
13. Rondelle plate (x2)
14. Vis (x6)
15. Molette de fixation (x1)
16. Molette de tension (x1)
17. Huile de silicone (x1)
18. Support pour dispositifs électroniques (x1)
19. Clé de sécurité (x1)
20. Clé hexagonale (x1)
21. Vis supplémentaire (x1)

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**Étape 1 :**

- Pour effectuer cette étape, il est recommandé de demander l'aide d'une autre personne. Soulevez le panneau de contrôle comme indiqué sur l'image 2.
 1. Fixez les barres de support à l'aide de la molette de tension. Img. 2
- 2. Utilisez les vis, les rondelles plates et les rondelles élastiques comme indiqué dans l'image 2 pour fixer les barres de support.

Étape 2 :

3. Fixez le guidon à l'aide des boulons et des rondelles élastiques comme indiqué sur l'image 3.
4. Utilisez la molette de fixation comme indiqué dans l'image 4 pour finir de fixer la bande.
5. Placez le support pour dispositifs comme indiqué sur l'image 3.
6. Mettez la clé de sécurité en place. Si la pince de sécurité n'est pas en place, le tapis de course ne fonctionnera pas.

4. FONCTIONNEMENT

Image 4

1. Démarrage : appuyez sur le bouton de DÉMARRAGE pour commencer l'entraînement.
2. Pause : appuyez sur le bouton PAUSE pour arrêter l'entraînement.
3. Programme : appuyez sur le bouton des programmes pour sélectionner un programme d'entraînement préréglé (P01-P12).
4. Augmenter la vitesse : utilisez ce bouton pour augmenter les réglages de chaque fonction et pour augmenter la vitesse de course pendant l'entraînement par intervalles dans les différents modes d'entraînement.
5. Diminuer la vitesse : utilisez ce bouton pour diminuer les réglages de chaque fonction et pour diminuer la vitesse de course pendant l'entraînement par intervalles dans les différents modes d'entraînement.
6. Mode : appuyez sur le bouton Mode pour sélectionner différentes fonctions (TEMPS, DISTANCE ou CALORIES) afin de définir des objectifs d'entraînement personnalisés à l'aide du mode Manuel.

FRANÇAIS

7. Vitesse 2 km/h : ce bouton permet de passer directement à la vitesse 2 km/h.
8. Vitesse 4 km/h : ce bouton permet de passer directement à la vitesse 4 km/h.
9. Vitesse 6 km/h : ce bouton permet de passer directement à la vitesse 6 km/h.
10. Vitesse 8 km/h : ce bouton permet de passer directement à la vitesse 8 km/h.
11. Vitesse 10 km/h : ce bouton permet de passer directement à la vitesse 10 km/h.

Avertissement.

Avant de commencer l'entraînement, n'oubliez pas d'attacher la clé de sécurité à votre vêtement à l'aide du clip. En cas de chute, le clip tirera la clé de sécurité et le tapis de course s'arrêtera immédiatement pour éviter les blessures.

Utilisation

- Branchez la machine, puis placez la clé de sécurité et appuyez sur l'interrupteur de connexion situé à l'avant du tapis de course.
- 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.
- L'écran affichera : « 0.0 ». Appuyez sur le bouton Démarrage pour démarrer le tapis de course. Après 5 secondes de compte à rebours, le tapis commencera à fonctionner à 1 km/h.
- Vous pouvez appuyer sur le bouton Augmenter ou Diminuer pour augmenter ou diminuer la vitesse. L'intervalle d'augmentation ou de diminution est de 0,1 km/h. La vitesse peut être réglée d'1 km/h à 14 km/h.
- Vous pouvez également utiliser les boutons de vitesse (2/4/6/8/10) pour régler directement une vitesse prédéfinie.
- Appuyez sur le bouton Pause pour arrêter le fonctionnement. Pour l'arrêt d'urgence, retirez la clé de sécurité. Le tapis de course s'arrêtera automatiquement et l'écran affichera « - - - ».

Capteurs de fréquence cardiaque

Saisissez les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les guidons gauche et droit pendant 6 secondes. L'écran du moniteur affichera votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. Il ne fonctionnera que si les deux capteurs détectent le contact. L'écran affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute, dans une fourchette de 40 à 199 bpm.

Arrêt d'urgence

- Lorsque l'écran affiche « - - - », placez la clé de sécurité sur le moniteur pour pouvoir utiliser les boutons.
- Pour l'arrêt d'urgence, retirez la clé de sécurité ; le tapis de course s'arrêtera automatiquement et l'écran affichera « - - - ».

Bouton de mode

- Appuyez sur le bouton MODE pour accéder au mode compte à rebours. Vous pouvez définir un objectif de temps, de distance ou de calories brûlées en utilisant les boutons de vitesse +/- pour ajuster la vitesse souhaitée.
- L'écran s'éteindra lorsque la cible souhaitée sera atteinte et la machine s'arrêtera.

Bouton de programme. Img. 5

- Avant de démarrer le tapis de course, appuyez sur le bouton de programme pour sélectionner le programme souhaité (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12).
- L'écran affichera 30:00 minutes en clignotant. Appuyez sur le bouton +/- pour augmenter ou diminuer le temps d'entraînement. L'intervalle de temps est compris entre 8:00 et 99:00 minutes.
- Appuyez sur le bouton Démarrage pour démarrer le tapis de course et sur le bouton Pause pour l'arrêter.
- En mode programme, le temps d'entraînement prédéfini est de 30 minutes, 1/20 minutes par intervalle.

	Intervalles																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

FRANÇAIS

Note : Les boutons de mode et de programme doivent être sélectionnés avant de lancer le programme.

Réglage de la hauteur. Img. 6

Ce tapis de course dispose de 3 niveaux de hauteur que vous pouvez régler à l'aide des goupilles.

NOTES : Veillez à ce que les goupilles des deux côtés soient bien ajustées.

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

AVERTISSEMENT : Pour éviter tout choc électrique, éteignez et débranchez le tapis de course avant de le nettoyer ou d'effectuer son entretien.

AVERTISSEMENT : Pour éviter les blessures, vérifiez régulièrement les composants qui ont tendance à s'user, tels que le ressort et la bande.

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

- Réglez la vitesse à 3 km/h.
- a) Si la bande dévie vers la droite, serrez le boulon droit d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé Allen, et serrez le boulon gauche d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Img. 9
- b) Si la bande dévie vers la gauche, serrez le boulon gauche d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé Allen, et serrez le boulon gauche d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Img. 10
- c) Si elle ne dévie pas, mais glisse, ajustez les boulons gauche et droit d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour les serrer, ou d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour les desserrer si la bande est trop serrée. Img. 11-12
- Après le réglage, vérifiez la bande et, si nécessaire, procédez à un nouveau réglage.

Stockage

Gardez le tapis de course dans un endroit sec et propre. Assurez-vous que l'interrupteur de connexion est éteint et que l'appareil est débranché de la prise de courant.

NOTES : Assurez-vous que l'interrupteur de connexion est éteint et que l'appareil est débranché de la prise de courant.

Dépliage du tapis de course. Img. 13

Retirez la molette de tension, tournez la molette de fixation dans le sens des aiguilles d'une montre et soulevez la plate-forme pour plier la machine. Remplacez ensuite la molette de tension pour sécuriser la machine. Img. 13

Pliage du tapis de course

Retirez la molette de tension, abaissez la plate-forme et fixez la machine à l'aide de la molette de fixation.

Transport

Le tapis de course a été conçu et équipé de roues pour faciliter son déplacement. Avant de déplacer le tapis de course, assurez-vous que l'interrupteur est en position OFF et que le câble d'alimentation est débranché de la prise de courant.

Lubrifier la bande. Img. 14

- Le tapis de course a été graissé avec de l'huile de silicone avant de quitter l'usine. Il n'est

FRANÇAIS

pas nécessaire de le graisser à nouveau avec de l'huile dans des circonstances normales.

- Le produit comprend un flacon d'huile de silicone pour l'entretien de la bande. L'huile de silicone peut être réappliquée si la résistance augmente et que la bande commence à frotter contre la plate-forme. Laissez l'huile de silicone agir pendant une minute avant d'utiliser la machine.

NOTES : n'utilisez que des huiles de silicone pour cette machine. Ne graissez pas trop la bande. L'excédent d'huile doit être enlevé avec un chiffon propre.

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.
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 n'est pas centrée.	La tension de la bande n'est pas uniforme par rapport au rouleau arrière.	Centrez la bande.

8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07182

Produit : DrumFit WayHome 1400 Sprint

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

Puissance : 900 W

Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg

Classe HB

Vitesse : 1 - 14 km / h

Surface de course : 110 x 40 cm

Dimensions : 133 x 119 x 63 cm

Poids : 30.1 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. Sicherheitsschlüssel
2. Pulssensoren
3. Griffstange
4. Tragende Stangen
5. Seitengitter
6. Laufbandmatte
7. Löcher für die Einstellung der Wandteppich
8. Befestigungslasche
9. Ein-/Ausschalter
10. Querstange
11. Bedienfeld
12. Federscheibe (x4)
13. Flache Unterlegscheibe (x2)
14. Schrauben (x6)
15. Befestigungslasche (x1)
16. Spannungslasche (x1)
17. Silikonöl (x1)
18. Display-Halterung (x1)
19. Sicherheitsschlüssel (x1)
20. Sechskantschlüssel (x1)
21. Extra Schraube (x1)

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.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Teile und Komponenten enthalten und in gutem Zustand sind. 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**Schritt 1:**

- Für diesen Schritt wird empfohlen, sich von einer weiteren Person helfen zu lassen. Heben Sie das Bedienfeld wie in Abbildung 2 gezeigt an.
 1. Sichern Sie die Stützstangen mit dem Spannkopf. Abb. 2
 2. Verwenden Sie die Schrauben, Unterlegscheiben und Federringe wie in Abbildung 2 gezeigt, um die Stützstangen zu befestigen.

Schritt 2:

3. Befestigen Sie den Lenker mit den Schrauben und Federscheiben wie in Abbildung 3 gezeigt.
4. Verwenden Sie den Befestigungsknopf, wie in Abbildung 4 gezeigt, um das Band zu befestigen.
5. Positionieren Sie den Gerätehalter wie in Abbildung 3 gezeigt.
6. Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel in Position. Wenn das Laufband nicht an seinem Platz ist, funktioniert es nicht.

4. BEDIENUNG

Legende Abbildung 4:

1. Start: Drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.
2. Stop: Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training zu beenden.
3. Programm: Drücken Sie die Programmtaste, um ein voreingestelltes Trainingsprogramm (P01-P12) auszuwählen.
4. Geschwindigkeit erhöhen: Verwenden Sie diese Taste, um die Einstellungen für jede Funktion zu erhöhen und um die Laufgeschwindigkeitseinstellungen während des Intervalltrainings in den verschiedenen Trainingsmodi zu erhöhen.
5. Geschwindigkeit verringern: Verwenden Sie diese Taste, um die Einstellungen für die einzelnen Funktionen zu verringern und um die Laufgeschwindigkeitseinstellungen während des Intervalltrainings in den verschiedenen Trainingsmodi zu verringern.
6. Modus: Drücken Sie die Modustaste, um verschiedene Funktionen (ZEIT, DISTANZ oder KALORIEN) auszuwählen und Ihre persönlichen Trainingsziele im manuellen Modus festzulegen.

DEUTSCH

7. Geschwindigkeit 2 km/h: Mit dieser Taste können Sie direkt auf die Geschwindigkeit 2 km/h zugreifen.
8. Geschwindigkeit 4 km/h: Mit dieser Taste können Sie direkt auf die Geschwindigkeit 4 km/h zugreifen.
9. Geschwindigkeit 6 km/h: Mit dieser Taste können Sie direkt auf die Geschwindigkeit 6 km/h zugreifen.
10. Geschwindigkeit 8 km/h: Mit dieser Taste können Sie direkt auf die Geschwindigkeit 8 km/h zugreifen.
11. Geschwindigkeit 10 km/h: Mit dieser Taste können Sie direkt auf die Geschwindigkeit 10 km/h zugreifen.

Achtung:

Bevor Sie mit dem Training beginnen, denken Sie daran, den Sicherheitsschlüssel mit dem Clip an Ihrer Kleidung zu befestigen. Wenn es herunterfällt, zieht die Klemme den Sicherheitsschlüssel und das Laufband stoppt sofort, um Verletzungen zu vermeiden.

Betrieb

- Schließen Sie das Gerät an, bringen Sie den Sicherheitsschlüssel an und drücken Sie den Netzschalter an der Vorderseite des Laufbandes.
- Stellen Sie sich beim Laufen auf dem Laufband immer auf die Seitenschienen, laufen Sie niemals auf der Matte.
- Auf dem Display wird "0.0" angezeigt. Drücken Sie dann die Taste Start, um das Band zu starten. Nach einem Countdown von 5 Sekunden beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h zu laufen.
- Sie können die Geschwindigkeitstaste drücken, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern. Das Intervall für das Hoch- oder Runterschalten beträgt 0,1 km/h. Die Geschwindigkeit kann von 1 km/h bis zu 14 km/h eingestellt werden.
- Sie können auch die Geschwindigkeitstasten (2/4/6/8/10) verwenden, um eine voreingestellte Geschwindigkeit direkt einzustellen.
- Drücken Sie die Stopp-Taste, um den Betrieb zu beenden. Für den Notstopp den Sicherheitsschlüssel abziehen. Das Laufband stoppt automatisch und auf dem Display erscheint "- - -".

Herzfrequenz-Sensoren

Greifen Sie die Herzfrequenzsensoren am linken und rechten Lenker und halten Sie sie 6 Sekunden lang. Auf dem Display des Monitors wird Ihre Herzfrequenz während des Trainings angezeigt. Sie funktioniert nur, wenn beide Sensoren einen Kontakt erkennen. Auf dem Display wird Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute angezeigt, die zwischen 40 und 199 bpm liegt.

- **Notstopp:**
- Wenn das Display "- -" anzeigt, legen Sie den Sicherheitsschlüssel auf den Monitor, um die Tasten verwenden zu können.
- Für einen Notstopp ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab; das Laufband stoppt automatisch und auf dem Display erscheint "- -".
- **Modus Taste**
- Drücken Sie die MODE-Taste, um in den Countdown-Modus zu gelangen. Sie können eine Zielzeit, -distanz oder einen Kalorienverbrauch festlegen, indem Sie die Geschwindigkeitstasten +/- verwenden, um die gewünschte Menge einzustellen.
- Sobald das gewünschte Ziel erreicht ist, schaltet sich die Anzeige aus und das Gerät hält an.

Programmtaste. Abb. 5

- Bevor Sie das Laufband starten, drücken Sie die Programmtaste, um das Programm auszuwählen (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12).
- Das Display zeigt 30:00 Minuten blinkend an. Drücken Sie +/-, um die Trainingszeit zu erhöhen oder zu verringern. Das Zeitintervall reicht von 8:00 bis 99:00 Minuten.
- Drücken Sie die Start-Taste, um das Laufband zu starten, und die Stop-Taste, um es anzuhalten.
- Im Programmmodus beträgt die voreingestellte Trainingszeit 30 Minuten, 1/20 Minuten pro Intervall.

	Intervalle																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2

DEUTSCH

P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Hinweis: Die Tasten MODE und PROGRAM müssen vor dem Start des Programms ausgewählt werden.

Höhenverstellung, Abb. 6

Dieses Laufband hat 3 Höhenstufen, die Sie mit den Stiften einstellen können.

HINWEIS: Achten Sie darauf, dass die Stifte auf beiden Seiten gleichmäßig sitzen.

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

WARNUNG: Um einen Stromschlag zu vermeiden, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie es reinigen oder routinemäßige Wartungsarbeiten durchführen.

WARNUNG: Um Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie regelmäßig die Komponenten

überprüfen, die zu Verschleiß neigen, wie z. B. die Feder und die Matte.

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 Laufbandmatte

- Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 3 km/h ein.
- a) Wenn die Laufbandmatte nach rechts ausgelenkt ist, stellen Sie die Schraube auf der rechten Seite mit dem Inbusschlüssel eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und die Schraube auf der linken Seite eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn ein. Abb. 9
- b) Wenn die Laufbandmatte nach links ausgelenkt ist, stellen Sie die Schraube auf der linken Seite mit dem Inbusschlüssel eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und die Schraube auf der rechten Seite eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn ein. Abb. 10
- c) Wenn sie sich nicht durchbiegt, sondern verrutscht, ziehen Sie die linken und rechten Schrauben um eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn an oder lösen Sie sie um eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn, wenn die Matte zu fest sitzt. Abb. 11-12
- Prüfen Sie nach der Einstellung die Polsterung und stellen Sie sie gegebenenfalls weiter ein.

Lagerung

Lagern Sie das Laufband an einem sauberen, trockenen Ort. Vergewissern Sie sich, dass der Netzschalter ausgeschaltet und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen ist.

HINWEIS: Vergewissern Sie sich, dass der Netzschalter ausgeschaltet und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen ist.

Aufklappen des Laufbandes Abb. 13

Entfernen Sie den Spannkopf, drehen Sie den Verriegelungsknopf im Uhrzeigersinn und heben Sie die Plattform an, um die Maschine einzuklappen. Bringen Sie dann den Spannkopf wieder an, um die Maschine zu sichern. Abb. 13

Zusammenklappen des Laufbands

Entfernen Sie den Spannkopf, senken Sie die Plattform ab und sichern Sie die Maschine mit dem Verriegelungsknopf.

DEUTSCH

Transportieren

Das Laufband ist mit Rädern ausgestattet, die die Mobilität erleichtern. Vergewissern Sie sich vor dem Bewegen des Bandes, dass der Netzschalter auf AUS steht und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

Schmieren Sie die Laufmatte ein. Abb. 14

- Das Laufband wurde vor dem Verlassen der Fabrik mit Silikonöl eingefettet. Ein Nachschmieren mit Öl ist unter normalen Umständen nicht erforderlich.
- Das Produkt enthält eine Flasche Silikonöl für die Pflege der Laufbandmatte. Das Silikonöl kann erneut aufgetragen werden, wenn der Widerstand zunimmt und die Matte an der Plattform zu reiben beginnt. Lassen Sie das Silikonöl eine Minute lang aushärten, bevor Sie das Band verwenden.

HINWEIS: Verwenden Sie für diese Maschine nur Silikonöle. Überfetten Sie die Matte nicht. Überschüssiges Öl sollte mit einem sauberen Tuch entfernt werden.

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.
die Laufmatte ist rutschig.	die Laufmatte nicht ausreichend gespannt ist.	Stellen Sie die Spannung der Laufmatte ein.
die Laufmatte wird langsamer, wenn Sie sie betreten.	die Laufmatte nicht ausreichend geschmiert ist.	Schmieren Sie die Laufmatte ein.
	Die Laufmatte ist zu eng.	Stellen Sie die Spannung der Laufmatte ein.
Die Laufmatte ist außermittig.	Die Spannung der Matte ist in Bezug auf die hintere Rolle nicht gleichmäßig.	Zentrieren Sie die Laufmatte.

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07182

Produkt: DrumFit WayHome 1400 Sprint

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

Leistung: 900 W

Maximales Nutzergewicht: 100 Kg

Klasse HB

Geschwindigkeit: 1 - 14 km / h

Lauffläche: 110 x 40 cm

Ausmaß: 133 x 119 x 63cm

Gewicht: 30.1 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. Chiave di sicurezza
2. Sensori di frequenza cardiaca
3. Manubrio
4. Barre di supporto
5. Corsie laterali
6. Nastro da corsa
7. Fori di regolazione del nastro da corsa
8. Manopola di fissaggio
9. Interruttore di alimentazione
10. Barra trasversale
11. Pannello di controllo
12. Rondella elastica (x4)
13. Rondella piana (x2)
14. Vite (x6)
15. Manopola di fissaggio (x1)
16. Manopola di tensione (x1)
17. Olio di silicone (x1)
18. Supporto per dispositivi (x1)
19. Chiave di sicurezza (x1)
20. Chiave esagonale (1)
21. Vite extra (x1)

NOTA BENE:

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

2. PRIMA DELL'USO

- Questo apparecchio ha un imballaggio progettato per proteggerlo durante il trasporto. Estrarre 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
- Attrezzatura per il montaggio
- Olio lubrificante
- Il presente manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO

Passaggio 1:

- Per questo passaggio, si consiglia di farsi assistere da un'altra persona. Sollevare il pannello di controllo come mostrato nella figura 2.
1. Fissare le barre di supporto con la manopola di tensione. Fig. 2
 2. Per fissare le barre di supporto, utilizzare le viti, le rondelle piane e le rondelle elastiche come illustrato nella figura 2.

Passaggio 2:

3. Fissare il manubrio con le viti e le rondelle elastiche come illustrato nella figura 3.
4. Utilizzare la manopola di fissaggio come mostrato nella figura 4 per completare il fissaggio del tapis roulant.
5. Posizionare il supporto per dispositivi come illustrato nella figura 3.
6. Inserire la chiave di sicurezza in posizione. Se non è attaccata, il tapis roulant non funziona.

4. FUNZIONAMENTO

Legenda della figura 4:

1. START (avvio): premere questo tasto per avviare il tapis roulant.
2. STOP (arresto): premere questo tasto per arrestare il tapis roulant.
3. Programma predefinito: premere questo tasto per selezionare un programma predefinito di allenamento (P01-P12).
4. Aumento: premere questo tasto per aumentare i valori di ciascun parametro e la velocità di corsa durante l'allenamento a intervalli nelle diverse modalità di allenamento.
5. Riduzione: premere questo tasto per ridurre i valori di ciascun parametro e la velocità di corsa durante l'allenamento a intervalli nelle diverse modalità di allenamento.
6. MODE (modalità): premere questo tasto per selezionare tra i tre parametri (tempo, distanza p calorie) e personalizzare l'allenamento in modalità Programma manuale.
7. Velocità 2 km/h: premere questo tasto per impostare direttamente la velocità su 2 km/h.
8. Velocità 4 km/h: premere questo tasto per impostare direttamente la velocità su 4 km/h.
9. Velocità 6 km/h: premere questo tasto per impostare direttamente la velocità su 6 km/h.
10. Velocità 8 km/h: premere questo tasto per impostare direttamente la velocità su 8 km/h.

11. Velocità 10 km/h: premere questo tasto per impostare direttamente la velocità su 10 km/h.

Attenzione:

Prima di avviare l'allenamento, fissare la chiave di sicurezza agli indumenti utilizzando l'apposita clip. In caso di caduta, la clip estrarrà la chiave di sicurezza e il tapis roulant si fermerà immediatamente per prevenire lesioni.

Uso

- Collegare il tapis roulant, inserire la chiave di sicurezza in posizione e premere l'interruttore di alimentazione sulla parte anteriore del tapis roulant.
- Durante l'uso del tapis roulant, posizionarsi sempre sulle corsie laterali e non avviarlo mai stando in piedi sul nastro da corsa.
- Il display mostrerà "0.0". Premere il tasto START (avvio) per avviare il tapis roulant; dopo 5 secondi di conto alla rovescia, il tapis roulant si avvierà con un'impostazione predefinita di 1 km/h.
- Premere il tasto di aumento o riduzione per aumentare o ridurre la velocità durante l'esercizio a incrementi o decrementi di 0,1 km/h. La velocità può essere regolata da 1 km/h a 14 km/h.
- È anche possibile utilizzare i tasti di velocità (2/4/6/8/10) per impostare direttamente una velocità predefinita.
- Premere il tasto STOP (arresto) per interrompere il funzionamento. Per un arresto di emergenza, rimuovere la chiave di sicurezza: il tapis roulant si arresterà automaticamente e il display mostrerà "- - -".

Sensori di frequenza cardiaca

Afferrare i sensori di frequenza cardiaca sul manubrio destro e sinistro per 6 secondi: il display del pannello di controllo mostrerà la frequenza cardiaca durante l'esercizio solo se entrambe le mani sono appoggiate sui sensori. Il display mostra la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto, da 40 a 199 bpm.

Arresto di emergenza:

- Quando il display mostra "- - -", inserire la chiave di sicurezza in posizione per riattivare la funzionalità dei tasti.
- Per un arresto di emergenza, rimuovere la chiave di sicurezza: il tapis roulant si arresterà automaticamente e il display mostrerà "- - -".

Tasto MODE (modalità)

- Premere il tasto MODE (modalità) per accedere alla modalità Conto alla rovescia. Premere il tasto di aumento o riduzione per impostare un obiettivo di tempo, distanza o calorie bruciate.
- Una volta raggiunto l'obiettivo impostato, il display si spegnerà e il tapis roulant si arresterà.

ITALIANO

Tasto Programma. Fig. 5

- Prima di avviare il tapis roulant, premere il tasto Programma per selezionare un programma (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12).
- Il display mostrerà 30:00 lampeggiando; premere il tasto di aumento/riduzione per aumentare o ridurre il tempo di allenamento. Il tempo è configurabile in un intervallo da 8:00 a 99:00 minuti.
- Premere il tasto START (avvio) per avviare il tapis roulant e il tasto STOP (arresto) per arrestarlo.
- In modalità di selezione Programma, il tempo di allenamento predefinito è di 30 minuti, 1/20 minuti per intervallo.

	Intervallo																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Nota bene: impostare i valori Modalità e Programma prima dell'avvio del programma di allenamento.

Regolazione dell'altezza. Fig. 6

Il tapis roulant ha 3 livelli di altezza selezionabili tramite le apposite manopole.

AVVISO: accertarsi che le manopole su entrambi i lati siano regolate uniformemente.

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Un corretto allenamento deve essere composto dai seguenti passaggi:

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

ATTENZIONE: per evitare scosse elettriche, spegnere e scollegare il tapis roulant prima di pulirlo o eseguirne la manutenzione regolare.

ATTENZIONE: per evitare lesioni, controllare regolarmente i componenti propensi a usura, come il pistone e il nastro da corsa.

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 detersivi 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

- Impostare la velocità a 3 km/h.

ITALIANO

- a) Se il nastro da corsa devia verso destra, usare la chiave a brugola serrare il bullone destro di mezzo giro in senso orario e serrare il bullone sinistro di mezzo giro in senso antiorario. Fig. 9
 - b) Se il nastro da corsa devia verso sinistro, usare la chiave a brugola serrare il bullone sinistro di mezzo giro in senso orario e serrare il bullone destro di mezzo giro in senso antiorario. Fig. 10
 - c) Se il nastro non devia ma scivola, regolare i bulloni destro e sinistro di mezzo giro in senso orario per serrarli, o di mezzo giro in senso antiorario per allentarli se il tappetino è eccessivamente teso. Fig. 11-12
- Dopo la regolazione, controllare il nastro da corsa e, se necessario, regolarlo ulteriormente.

Conservazione

Riporre il tapis roulant in un luogo pulito e asciutto. Assicurarsi che l'interruttore di alimentazione sia in posizione di spegnimento e che l'apparecchio sia scollegato dalla presa di corrente.

AVVISO: assicurarsi che l'interruttore di alimentazione sia in posizione di spegnimento e che l'apparecchio sia scollegato dalla presa di corrente.

Chiusura del tapis roulant. Fig. 13

Rimuovere la manopola di tensione, girare la manopola di fissaggio in senso orario e sollevare il telaio principale per chiudere il tapis roulant, quindi reinserire la manopola di tensione per fissare la macchina. Fig. 13

Apertura del tapis roulant

Rimuovere la manopola di tensione, abbassare il telaio e fissare il tapis roulant in posizione con la manopola di fissaggio.

Trasporto

Il tapis roulant è dotato di ruote per un facile trasporto. Prima di spostare il tapis roulant, accertarsi che l'interruttore di alimentazione sia in posizione di spegnimento e che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa di corrente.

Lubrificazione del nastro da corsa. Fig. 14

- Il tapis roulant è stato lubrificato con olio di silicone prima di essere commercializzato. In circostanze normali, non è necessario lubrificare nuovamente con olio.
- L'apparecchio include un flacone di olio di silicone per la manutenzione del nastro da corsa. È possibile lubrificare il nastro da corsa se la scorrevolezza di quest'ultimo diminuisce con l'uso. Lasciare agire l'olio di silicone per un minuto prima di riprendere l'uso del tapis roulant.

AVVISO: usare solo olii di silicone per lubrificare l'apparecchio. Non lubrificare eccessivamente il Nastro da corsa.

Rimuovere l'olio in eccesso con un panno pulito.

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibile causa	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.
Il nastro da corsa scivola.	Il nastro da corsa non è sufficientemente teso.	Regolare la tensione del nastro da corsa.
Il nastro da corsa frena quando ci si sale.	Il nastro da corsa non è sufficientemente lubrificato.	Lubrificare il nastro da corsa.
	Il nastro da corsa è troppo teso.	Regolare la tensione del nastro da corsa.
Il nastro da corsa è decentrato.	La tensione del tappeto non è uniforme rispetto al rullo posteriore.	Raddrizzare il nastro da corsa.

8. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07182

Prodotto: DrumFit WayHome 1400 Sprint

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

Potenza: 900 W

Peso massimo dell'utente: 100 kg

Classe HB

Velocità: 1 - 14 km/h

Superficie di corsa: 110 x 40 cm

Dimensioni: 133 x 119 x 63 cm

Peso: 30.1 kg

ITALIANO

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. Chave de segurança
2. Sensores de frequência cardíaca
3. Guiador
4. Barras de suporte
5. Descanso laterais
6. Superfície de corrida
7. Orifícios para o ajuste da superfície de corrida
8. Manípulo de fixação
9. Interruptor de Ligar/Desligar
10. Barra transversal
11. Painel de controlo
12. Arruela elástica (x4)
13. Arruela plana (x2)
14. Parafuso (x6)
15. Manípulo de fixação
16. Botão de tensão
17. Óleo de silicone
18. Suporte para dispositivos
19. Chave de segurança
20. Chave sextavada
21. Parafuso extra

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.

PORTUGUÊS

Conteúdo da caixa

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

3. MONTAGEM

Passo 1:

- Para esta etapa, recomenda-se que seja assistido por outra pessoa. Levante a parte com o monitor. Fig. 2
1. Fixe as barras de suporte com o botão de tensão. Fig.2
 2. Utilize os parafusos, as arruelas planas e as arruelas de pressão para fixar as barras de suporte. Fig. 2

Passo 2:

3. Fixe o corrimão com os parafusos e as arruelas de pressão. Fig. 3
4. Utilize o botão de fixação para terminar a fixação da passadeira. Fig. 4
5. Posicione o suporte do dispositivo. Fig. 3
6. Coloque a chave de segurança em posição. Se não estiver colocada, a passadeira não funcionará.

4. FUNCIONAMENTO

Legenda da figura 4:

1. Iniciar: toque no ícone para começar.
2. Parar: toque no ícone Parar para deter o funcionamento.
3. Programa: toque neste ícone para selecionar o modo do programa de treino predefinido (P01-P12).
4. Aumentar: utilize este ícone para aumentar as definições de cada função e para aumentar as definições de velocidade de corrida durante o treino intervalado nos diferentes modos de treino.
5. Diminuir: utilize este ícone para diminuir as definições de cada função e para diminuir as definições de velocidade de corrida durante o treino intervalado nos diferentes modos de treino.
6. Modo: toque neste ícone para selecionar diferentes funções (tempo ou distância) para definir alvos de treino personalizados utilizando o modo manual.
7. Velocidade 2 km/h: com este ícone, pode aceder diretamente à velocidade 2 km/h.
8. Velocidade 4 km/h: com este ícone, pode aceder diretamente à velocidade 4 km/h.

9. Velocidade 6 km/h: com este ícone, pode aceder diretamente à velocidade 6 km/h.
10. Velocidade 8 km/h: com este ícone, pode aceder diretamente à velocidade 8 km/h.
11. Velocidade 10 km/h: com este ícone, pode aceder diretamente à velocidade 10 km/h.

Advertência:

Antes de começar a treinar, lembre-se de prender a chave de segurança ao seu vestuário utilizando o clipe. Se cair, o clipe puxará a chave de segurança e a passadeira deter-se-á imediatamente para ajudar a evitar lesões.

Uso

- Ligue a máquina à corrente, coloque a chave de segurança no monitor e prima o interruptor de ligar na parte da frente da passadeira.
- Coloque-se sempre nos descansos laterais quando estiver a correr na passadeira, nunca corra na passadeira enquanto estiver de pé na superfície de corrida.
- O ecrã mostrará "0.0". Toque no ícone Iniciar para iniciar a passadeira. Após a contagem decrescente de 5 segundos, a superfície de corrida começará a funcionar a 1 km/h.
- Toque no ícone Aumentar ou Diminuir para aumentar ou diminuir a velocidade durante o treino. A faixa de aumento ou diminuição é de 0,1 km/h. Velocidade regulável desde 1 km/h até 14 km/h.
- Também pode utilizar os botões de velocidade (2/4/6/8/10) para ajustar diretamente uma velocidade predefinida.
- Toque no ícone Parar para deter o funcionamento. Para a paragem de emergência, retire a chave de segurança. A passadeira deter-se-á automaticamente e o ecrã mostrará "- - -".

Sensores de frequência cardíaca

Segure nos sensores de frequência cardíaca no corrimão esquerdo e direito e mantenha-os premidos durante 6 segundos. O ecrã do monitor mostra a sua frequência cardíaca durante o treino. Só funcionará se for detetado contacto em ambos os sensores. O ecrã mostrará a frequência cardíaca atual em batidas por minuto, com um intervalo de 40 até 199 bpm.

Paragem de emergência:

- Quando o ecrã mostrar "- - -", coloque a chave de segurança no monitor para poder utilizar os ícones.
- Para a paragem de emergência, retire a chave de segurança; a superfície de corrida deter-se-á automaticamente e o ecrã mostrará "- - -".

Ícone Modo

- Toque no ícone Modo para entrar no modo de contagem decrescente. Pode definir um tempo, distância ou calorías queimadas alvo utilizando os ícones Aumentar/Diminuir para ajustar a quantidade desejada.
- O ecrã desligar-se-á quando o alvo for atingido e a máquina deter-se-á.

PORTUGUÊS

Ícone Programa. Fig. 5

- Antes de colocar a passadeira em funcionamento, toque no ícone Programa para seleccionar o programa (P1-P12).
- O ecrã mostrará 30:00 minutos a piscar, toque no ícone Aumentar/Diminuir para aumentar ou diminuir o tempo de treino. O intervalo de tempo alvo predefinido é de 8:00 a 99:00 minutos.
- Toque o ícone Iniciar para colocar em funcionamento a superfície de corrida e o ícone Parar para detê-la.
- No modo Programa, o tempo de treino predefinido é de 30 minutos, 1/20 minutos por intervalo.

	Intervalos																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Nota: os ícones Modo e Programa devem ser seleccionados antes de iniciar o programa.

Ajuste da altura. Fig. 6

Esta passadeira tem 3 níveis de altura que podem ser ajustados com os pinos.

AVISO: certifique-se de que os pinos de ambos os lados encaixam uniformemente.

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:** alonge 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

ADVERTÊNCIA: para evitar choques elétricos, desligue a passadeira e retire a ficha da tomada antes de limpar ou efetuar a manutenção de rotina.

ADVERTÊNCIA: para evitar lesões, verifique regularmente os componentes que tendem a desgastar-se, como a mola e a superfície de corrida.

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 a superfície de corrida

- Defina a velocidade para 3 km/h.
- a) Se a superfície de corrida estiver desviada para a direita, aperte o parafuso direito meia-volta em sentido horário com a chave Allen e aperte o parafuso esquerdo meia-volta em

PORTUGUÊS

sentido anti-horário. Fig.9

- b) Se a superfície de corrida estiver desviada para a esquerda, aperte o parafuso esquerdo meia-volta em sentido horário com a chave Allen e aperte o parafuso direito meia-volta em sentido anti-horário. Fig. 10
- c) Se não se desviar, mas escorregar, ajuste os parafusos esquerdo e direito meia-volta em sentido horário para os apertar, ou meia-volta em sentido anti-horário para os desapertar se a superfície estiver demasiado apertada. Fig. 11-12
- Após o ajuste, verifique a superfície de corrida e, se necessário, continue a ajustá-la.

Armazenamento

Armazene a passadeira de corrida num lugar seco. Certifique-se de que o interruptor de ligar está desligado e desconectado da tomada elétrica.

AVISO: certifique-se de que o interruptor de ligar está desligado e desconectado da tomada elétrica.

Dobrar a passadeira. Fig. 13

Retire o botão de tensão, rode o botão de bloqueio em sentido horário e levante a plataforma para dobrar a máquina. Em seguida, volte a colocar o botão de tensão para fixar a máquina.

Desdobrar a passadeira

Retire o botão de tensão, baixe a plataforma e fixe a máquina com o manípulo de fixação.

Transporte

A passadeira foi concebida e equipada com rodas para facilitar a mobilidade. Antes de deslocar a passadeira, certifique-se de que o interruptor de ligar está na posição OFF e que o cabo de alimentação está desligado da tomada elétrica.

Lubrificar a superfície de corrida. Fig. 14

- A passadeira foi lubrificada com óleo de silicone antes de sair da fábrica. Em circunstâncias normais, não é necessário voltar a lubrificar com óleo.
- O produto inclui um frasco de óleo de silicone para a manutenção da superfície. O óleo de silicone pode ser reaplicado se a resistência aumentar e a superfície começar a roçar na plataforma. Deixe o óleo de silicone atuar durante um minuto antes de utilizar a passadeira.

AVISO: utilize apenas óleos de silicone para esta máquina. Não lubrifique demasiado a superfície de corrida.

O excesso de óleo deve ser removido com um pano limpo.

7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Possível causa	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.	Voltar a colocar a chave de segurança.
	Os disjuntores do quadro elétrico da casa dispararam.	Volte a ligar os disjuntores ou contacte um electricista para substituir o quadro elétrico.
A superfície de corrida de corrida escorrega.	A superfície de corrida não está suficientemente esticada.	Ajuste a tensão da superfície de corrida.
A superfície de corrida trava quando é pisada.	A superfície de corrida não está suficientemente lubrificada.	Lubrifique a superfície de corrida.
	A superfície de corrida está demasiado apertada.	Ajuste a tensão da superfície de corrida.
A superfície de corrida não está centrada.	A tensão da superfície de corrida não é uniforme em relação ao rolo traseiro.	Centre a superfície de corrida.

8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referências: 07182

Produto: DrumFit WayHome 1400 Sprint

Tensão: 220 - 240 V~, 50 / 60 Hz

Potência: 900 W

Peso máximo do utilizador: 100 kg

Classe HB

Velocidade: 1 - 14 km/h

Superfície de corrida: 110 x 40 cm

Dimensões: 133 x 119 x 63 cm

Peso: 30,1 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 eletrónicos 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. Veiligheidsleutel
2. Hartslagsensoren
3. Stuur
4. Ondersteunende balken
5. Zijrails
6. Loopmat
7. Gat voor het verstellen van de bekleding
8. Bevestigingsknop
9. Aan-/uitschakelaar
10. Dwarsbalk
11. Bedieningspaneel
12. Veerring (x4)
13. Vlakke sluitring (x2)
14. Schroef (x6)
15. Bevestigingsknop (1x)
16. Spanningshendel (x1)
17. Siliconenolie (x1)
18. Houder voor elektronische apparaten (1x)
19. Veiligheidsleutel (x1)
20. Inbussleutel (x1)
21. Extra schroef (x1)

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.

NEDERLANDS

Inhoud van de doos

- Loopband
- Gereedschap voor montage
- Smeermiddel
- Handleiding

3. MONTAGE

Stap 1:

- Voor deze stap is het aanbevolen dat je wordt bijgestaan door een andere persoon. Til het bedieningspaneel op zoals weergegeven in figuur 2.
1. Zet de steunstangen vast met de spanknop. Fig. 2
 2. Gebruik de schroeven, platte sluitringen en veerringen zoals weergegeven in figuur 2 om de steunstangen te bevestigen.

Stap 2:

3. Zet het stuur vast met de bouten en veerringen zoals getoond in figuur 3.
4. Gebruik de bevestigingsknop zoals getoond in afbeelding 4 om de loopband te bevestigen.
5. Plaats de apparaat houder zoals weergegeven in figuur 3.
6. Zet de veiligheidssleutel in positie. Als deze niet geplaatst is, zal hij niet werken.

4. WERKING

Legende figuur 4:

1. Start: Druk op de START-knop om de training te starten.
2. Stop: druk op de STOP-knop om de training te stoppen.
3. Programma: Druk op de programmaknop om een vooraf ingesteld trainingsprogramma (P01-P12) te selecteren.
4. Snelheid verhogen: Gebruik deze knop om de instellingen voor elke functie te verhogen en om de instellingen voor de loopsnelheid te verhogen tijdens intervaltraining in de verschillende trainingsmodi.
5. Snelheid verlagen: Gebruik deze knop om de instellingen voor elke functie te verlagen en om de instellingen voor de loopsnelheid te verlagen tijdens intervaltraining in de verschillende trainingsmodi.
6. Stand: Druk op de modusknop om verschillende functies te selecteren (TIJD, AFSTAND of CALORIE) om persoonlijke trainingsdoelen in te stellen met de handmatige modus.
7. Snelheid 2 km/u: met deze knop kunt u direct naar de snelheid 2 km/u gaan.
8. Snelheid 4 km/u: met deze knop kunt u direct naar de snelheid 4 km/u gaan.
9. Snelheid 6 km/u: met deze knop kunt u direct naar de snelheid 6 km/u gaan.

10. Snelheid 8 km/u: met deze knop kun je direct naar de snelheid 8 km/u gaan.
11. Snelheid 10 km/u: met deze knop kunt u direct naar de snelheid 10 km/u gaan.

Waarschuwing:

Vergeet niet om de veiligheidssleutel aan u kleding te bevestigen met de clip voordat u begint met trainen. Als hij valt, trekt de klem aan de veiligheidssleutel en stopt de loopband onmiddellijk om letsel te voorkomen.

Gebruik

- Steek de stekker in het stopcontact, plaats de veiligheidssleutel en druk op de aan/uit-schakelaar aan de voorkant van de loopband.
- Ga altijd op de zijrails staan als u de loopband start, start de loopband nooit terwijl u op de loopband staat.
- Het scherm zal "0.0" weergeven. Druk vervolgens op de Start-knop om de band te starten. Na 5 seconden aftellen begint de loopband te lopen met 1 km/u.
- U kunt op de snelheidsknop drukken om de snelheid te verhogen of te verlagen. Het interval tussen stappen omhoog of omlaag is 0,1 km/u. De snelheid kan worden ingesteld van 1 km/u tot 14 km/u.
- U kunt ook de snelheidsknoppen (2/4/6/8/10) gebruiken om direct een vooraf ingestelde snelheid aan te passen.
- Druk op de Stop-knop om de werking te stoppen. Verwijder de veiligheidssleutel voor een noodstop. De loopband stopt automatisch en op het display verschijnt "- - -".

Hartslagsensoren

Pak de hartslagsensoren op het linker- en rechterstuur vast en houd ze 6 seconden vast. Het scherm van de monitor toont u hartslag tijdens de training. Het werkt alleen als er contact wordt gedetecteerd op beide sensoren. Het scherm toont u huidige hartslag in slagen per minuut, variërend van 40 tot 199 bpm.

- **Noodstop:**
- Wanneer het scherm "- - -" weergeeft, plaats dan de veiligheidssleutel op de monitor om de toetsen te kunnen gebruiken.
- Voor een noodstop verwijdert u de veiligheidssleutel; de loopband stopt automatisch en op het display verschijnt "- - -".
- **Modus knop**
- Druk op de MODE-knop om naar de aftelmodus te gaan. U kunt een doeltijd, afstand of verbrande calorieën instellen door de snelheid +/- knoppen te gebruiken om de gewenste hoeveelheid in te stellen.
- Het display gaat uit zodra het gewenste doel is bereikt en de machine stopt.

NEDERLANDS

Programma knop. Afb. 5

- Druk voordat u de loopband start op de knop Programma's om het programma te selecteren (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12).
- Op het scherm knippert 30:00 minuten, druk op +/- om de trainingstijd te verhogen of te verlagen. Het tijdsinterval loopt van 8:00 tot 99:00 minuten.
- Druk op de Start-knop om de loopband te starten en op de Stop-knop om hem te stoppen.
- In de programmamodus is de vooraf ingestelde trainingstijd 30 minuten, 1/20 minuten per interval.

	Intervallen																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Opmerking: De MODE- en PROGRAMMA-toetsen moeten geselecteerd zijn voordat het programma gestart wordt.

Hoogte-instelling. Fig. 6

Deze loopband heeft 3 hoogteniveaus die u kunt verstellen met de pinnen.

Opmerking: Zorg ervoor dat de pinnen aan beide zijden gelijkmatig passen.

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- **Warming-up:** bestaat uit een stretch- en trainingssessie van 5 tot 10 minuten met een lage intensiteit. 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 trainingssessie van 20 tot 30 minuten. (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

WAARSCHUWING: Schakel de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact voordat u hem schoonmaakt of routineonderhoud uitvoert om elektrische schokken te voorkomen.

WAARSCHUWING: Controleer om letsel te voorkomen regelmatig de onderdelen die de neiging hebben te slijten, zoals de veer en de mat.

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

- Stel de snelheid in op 3 km/u.
- a) Als de bekleding naar rechts doorbuigt, draait u de rechterbout met de inbussleutel een halve slag rechtsom vast en draait u de linker bout een halve slag linksom vast. Fig. 9
- b) Als hij naar links afwijkt, draai de bout links dan een halve slag rechtsom vast met de inbussleutel en draai de bout rechts een halve slag linksom vast. Fig. 10
- c) Als de mat niet doorbuigt, maar wegglijdt, draai dan de linker- en rechterbouten een halve

NEDERLANDS

slag met de klok mee om ze vaster te draaien, of een halve slag tegen de klok in om ze lossler te draaien als de mat te strak zit. Fig. 11-12

- Controleer na het afstellen de bekleding en stel zo nodig bij.

Het apparaat opbergen

Berg de loopband op een schone, droge plaats op. Zorg ervoor dat de stroomschakelaar is uitgeschakeld en dat de stekker uit het stopcontact is gehaald.

Opmerking: Zorg ervoor dat de stroomschakelaar is uitgeschakeld en dat de stekker uit het stopcontact is gehaald.

De loopband uitvouwen. Fig. 13

Verwijder de spanknop, draai de vergrendelknop rechtsom en til het plateau op om de machine in te klappen. Plaats vervolgens de spanknop terug om de machine vast te zetten. Fig. 13

De loopband openklappen

Verwijder de spanknop, laat het plateau zakken en zet de machine vast met de vergrendelknop.

Transport

De loopband is ontworpen en uitgerust met wielen voor eenvoudige mobiliteit. Voordat u de band verplaatst, moet u ervoor zorgen dat de aan/uit-schakelaar in de stand OFF staat en dat de stekker uit het stopcontact is getrokken.

Smeer de bekleding. Fig. 14

- De loopband is ingevet met siliconenolie voordat hij de fabriek verlaat. Opnieuw invetten met olie is onder normale omstandigheden niet nodig.
- Het product bevat een flesje siliconenolie voor het onderhoud van de bekleding. Siliconenolie kan opnieuw worden aangebracht als de weerstand toeneemt en de mat tegen het platform begint te schuren. Laat de siliconenolie één minuut uitharden voordat u de tape gebruikt.

Opmerking: Gebruik alleen siliconenolie voor deze machine. Vet de mat niet te vet in. Verwijder overtollige olie met een schone doek.

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 mat glijdt weg.	De mat zit niet strak genoeg.	Pas de spanning van de mat aan.
De mat remt wanneer erop wordt getrapt.	De mat is niet voldoende gesmeerd.	Smeer de mat in.
	De mat zit te strak.	Pas de spanning van de mat aan.
De mat staat niet in het midden.	De spanning van de mat is niet gelijkmatig ten opzichte van de achterste rol.	Centreer de mat.

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07182

Product: DrumFit WayHome 1400 Sprint

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

Vermogen: 900 W

Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

Class HB

Snelheid: 1 - 14 km/u

Bandoppervlak: 110 x 40 cm

Afmetingen: 133 x 119 x 63cm

Gewicht: 30.1 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 verveelvoudigd, 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. Klucz bezpieczeństwa
2. Czujnik pulsu
3. Kierownica
4. Pręty podtrzymujące
5. Szyny boczne
6. Taśma
7. Otwory do regulacji taśmy
8. Pokrętko mocujące
9. Przetątnik zasilania
10. Uchwyt bieżni
11. Panel kontroli
12. Podkładka sprężysta (x4)
13. Podkładka płaska (x2)
14. Śruby (x6)
15. Pokrętko mocujące (x1)
16. Pokrętko napięcia (x1)
17. Olej silikonowy (x1)
18. Uchwyt do urządzeń (x1)
19. Klucz bezpieczeństwa (x1)
20. Klucz sześciokątny (x1)
21. Nakrętka ekstra (x1)

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:

Krok 1:

- Zaleca się, aby w wykonaniu tego kroku pomagała Ci inna osoba. Podnieś panel sterowania, jak pokazano na rysunku 2.
1. Zabezpiecz pręty podtrzymujące za pomocą pokrętła napinającego. Rys. 2
 2. Użyj śrub, podkładek płaskich i podkładek sprężystych, jak pokazano na rysunku 2, aby przymocować pręty podtrzymujące.

Krok 2:

3. Zamocuj kierownicę za pomocą śrub i podkładek sprężystych, jak pokazano na rysunku 3.
4. Użyj pokrętła mocującego, jak pokazano na rysunku 4, aby zakończyć mocowanie taśmy.
5. Umieść uchwyt do urządzenia tj. zostało to pokazane na rys. 3.
6. Umieść klucz bezpieczeństwa na swoim miejscu. Jeśli nie jest przymocowany, bieżnia nie będzie działać.

4. FUNKCJONOWANIE

Legenda rysunek 4:

1. Start: Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.
2. Stop: Naciśnij przycisk STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.
3. Program: Naciśnij przycisk programów, aby wybrać zaprogramowany program treningowy (P01-P12).
4. Zwiększ prędkość: Użyj tego przycisku, aby zwiększyć ustawienia dla każdej funkcji i zwiększyć ustawienia prędkości biegu podczas treningu interwałowego w różnych trybach treningu.
5. Zmniejsz prędkość: Użyj tego przycisku, aby obniżyć ustawienia dla każdej funkcji i zmniejszyć ustawienia prędkości biegu podczas treningu interwałowego w różnych trybach treningu.
6. Tryb: naciśnij przycisk trybu, aby wybrać różne funkcje (CZAS, DYSTANS lub KALORIE), aby ustawić własne cele treningowe w trybie ręcznym.
7. Prędkość 2 km/h: Za pomocą tego przycisku można bezpośrednio uzyskać dostęp do prędkości 2 km/h.

8. Prędkość 4 km / h: Za pomocą tego przycisku można bezpośrednio uzyskać dostęp do prędkości 4 km / h.
9. Prędkość 6 km/h: Za pomocą tego przycisku można bezpośrednio uzyskać dostęp do prędkości 6 km/h.
10. Prędkość 8 km/h: Za pomocą tego przycisku można bezpośrednio uzyskać dostęp do prędkości 8 km/h.
11. Prędkość 10 km/h: Za pomocą tego przycisku można bezpośrednio uzyskać dostęp do prędkości 10 km/h.

Ostrzeżenie:

Przed przystąpieniem do treningu pamiętaj, aby przypiąć klucz zabezpieczający do ubrania za pomocą klipsa. Jeśli upadniesz, zacisk pociągnie za klucz bezpieczeństwa, a bieżnia natychmiast się zatrzyma, aby zapobiec obrażeniom.

Użytkowanie

- Podłącz urządzenie do prądu, włoż klucz bezpieczeństwa i naciśnij wyłącznik zasilania z przodu bieżni.
- Podczas uruchamiania bieżni zawsze stój na bocznych poręczach, nigdy nie uruchamiaj jej stojąc na bieżni.
- Na wyświetlaczu pojawi się "0.0". Następnie naciśnij Start, aby wprowadzić urządzenie w ruch. Po 5-sekundowym odliczaniu bieżnia zacznie działać z prędkością 1 km/h.
- Możesz nacisnąć przycisk prędkości, aby ją zwiększyć lub zmniejszyć. Interwał zwiększania lub zmniejszania wynosi 0,1 km/h. Prędkość można regulować od 1 km/h do 14 km/h.
- Możesz także użyć przycisków prędkości (2/4/6/8/10), aby bezpośrednio ustawić zaprogramowaną prędkość.
- Naciśnij przycisk Stop, aby rozpocząć pracę. W celu zatrzymania awaryjnego należy wyjąć klucz bezpieczeństwa. Bieżnia zatrzyma się automatycznie, a na wyświetlaczu pojawi się „- - -”.

Czujniki pulsu pracy serca

Chwyć czujniki tętna znajdujące się na lewej i prawej kierownicy i przytrzymaj je przez 6 sekund. Ekran monitora pokaże tętno podczas ćwiczeń. Będzie działać tylko wtedy, gdy zostanie wykryty kontakt na obu czujnikach. Wyświetlacz pokaże aktualne tętno w uderzeniach na minutę, w zakresie od 40 do 199 uderzeń na minutę.

Awaryjny postój:

- Gdy na ekranie pojawi się „- - -”, włoż klucz zabezpieczający do monitora, aby móc korzystać z przycisków.
- Aby zatrzymać awaryjnie, wyjmij klucz bezpieczeństwa; bieżnia zatrzyma się automatycznie, a na wyświetlaczu pojawi się „- - -”.

POLSKI

- **Przycisk trybu**
- Naciśnij przycisk MODE, aby wejść w tryb odliczania. Możesz ustawić cel dotyczący czasu, dystansu lub spalonych kalorii, używając przycisków prędkości +/-, aby dostosować żądaną wartość.
- Ekran się wyłączy po osiągnięciu wybranego celu a urządzenie się zatrzyma.

Przycisk programu. Rys. 5

- Przed uruchomieniem bieżni naciśnij przycisk Programy, aby wybrać program (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12).
- Na wyświetlaczu pojawi się migające 30:00 minut, naciśnij +/-, aby zwiększyć lub zmniejszyć czas treningu. Interwał czasowy to mndz. 8:00 a 99:00 minut.
- Naciśnij przycisk Start, aby uruchomić urządzenie i przycisk Stop, aby je zatrzymać
- W trybie programu, czas ćwiczeń wstępnie ustawiony jest na 30 min, 1/20 minut na interwał.

	Interwały.																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Uwaga: przyciski MODE i PROGRAM powinny zostać wybrane przed rozpoczęciem danego programu.

Ustawienie wysokości. Rys. 6

Ta bieżnia ma 3 poziomy wysokości, które można regulować za pomocą kołków.

UWAGA: Upewnij się, że kotki po obu stronach są równomiernie dopasowane.

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
- **Chłodzenie:** prostowanie od 5 do 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

OSTRZEŻENIE: Aby uniknąć porażenia prądem elektrycznym, wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania przed czyszczeniem lub rutynową konserwacją.

OSTRZEŻENIE: Aby uniknąć obrażeń, regularnie sprawdzaj elementy, które mają tendencję do zużycia, takie jak sprężyna i taśma.

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

- Ustaw prędkość na 3 km/h.
- a) Jeśli bieżnik przesuwają się w prawo, dokręć śrubę po prawej stronie o pół obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara kluczem imbusowym, a następnie dokręć śrubę po lewej stronie o pół obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Rys. 9
- b) Jeśli odchyła się w lewo, dokręć śrubę po lewej stronie kluczem imbusowym o pół obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a śrubę po prawej stronie dokręć o pół obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Rys. 10
- c) Jeśli bieżnik się nie ugina, ale ślizga, dokręć lewą i prawą śrubę o pół obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby dokręcić, lub o pół obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby poluzować, jeśli bieżnik jest zbyt ciasny. Rys. 11-12
- Po regulacji, sprawdź taśmę, a jeśli trzeba reguluj dalej, aby ją ustawić.

Przechowywanie

Bieżnię przechowuj w suchym i czystym miejscu. Upewnij się, że przetąacznik jest wyłączony i odłączony od zasilania.

UWAGA: Upewnij się, że wtycznik zasilania jest wyłączony i odłączony od gniazdka elektrycznego.

Składanie bieżni do biegania. Rys. 13

Zdejmij pokrętło napinające, obróć pokrętło blokujące w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara i podnieś platformę, aby złożyć maszynę. Następnie włóż pokrętło napinające z powrotem, aby naprawić maszynę. Rys. 13

Składanie bieżni do biegania

Zdejmij z pokrętła napinającego, opuść platformę i zabezpiecz maszynę pokrętłem zaciskowym.

Przenoszenie

Taśma do biegania została stworzona i wyposażona w koła w celu ułatwienia jej przenoszenia. Przed przeniesieniem bieżni upewnij się, że wtycznik zasilania jest w pozycji OFF, a przewód zasilający jest odłączony od gniazdka.

Nasmaruj taśmę. Rys. 14

- Bieżnia została nasmarowana olejem silikonowym w fabryce. W normalnych warunkach ponowne smarowanie olejem nie jest konieczne.
- Produkt posiada buteleczkę oleju silikonowego do pielęgnacji taśmy. Olej silikonowy można ponownie nałożyć, jeśli opór wzrośnie i tapicerka zacznie ocierać się o pokład. Pozostaw olej silikonowy na jedną minutę przed użyciem taśmy.

Ostrzeżenie: Używaj tylko olei silikonowych do tego urządzenia. Nie natłuszczaj zbyt grubo taśmy. Nadmiar oleju należy usunąć czystą szmatką.

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 zmienił skrzynkę elektryczną.
taśma się ślizga.	taśma nie jest wystarczająco ciasna.	Dostosuj napięcie gobelinu.
taśma zatrzymuje się po nadeptnięciu.	taśma nie jest wystarczająco nasmarowana.	Nasmaruj gobelin.
	taśma jest zbyt napięta.	Dostosuj napięcie gobelinu.
taśma nie jest wyśrodkowana.	Naciąg paska nie jest równomierny względem tylnej rolki.	Wyśrodkuj gobelin.

8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencje produktu: 07182

Produkt: DrumFit WayHome 1400 Sprint

Napięcie: 220 - 240 V~, 50 / 60 Hz

Moc: 900 W

Waga maksymalna użytkownika: 100 kg

Klasa HB

Prędkość: 1 - 14 km / h

Powierzchnia biegowa: 110 x 40 cm

Wymiary: 133 x 119 x 63cm

Waga: 30.1 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.

Przestrzeżenie 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 (elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowany, nagrywany lub podobny) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Bezpečnostní klíč
2. Snímače pulsu
3. Řídítka
4. Podpěrné tyče
5. Boční kolejnice
6. Čalounění
7. Otvory pro nastavení čalounění
8. Upevňovací knoflík
9. Přepínač zapnutí/vypnutí
10. Příčná tyč
11. Ovládací panel
12. Pružná podložka (x4)
13. Plochá podložka (x2)
14. Šroub (x 6)
15. Upevňovací knoflík (x1)
16. Napínací knoflík (x1)
17. Silikonový olej (x1)
18. Držák pro mobilní zařízení (x1)
19. Bezpečnostní klíč (x1)
20. Šestihranný klíč (x1)
21. Šroub navíc (x1)

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.

ČEŠTINA

Obsah krabice

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

3. MONTÁŽ

Krok 1:

- Při tomto kroku se doporučuje, aby vám asistovala další osoba. Zvedněte ovládací panel podle obrázku 2.
1. Podpěrné tyče zajistěte napínacím knoflíkem. Obr. 2
 2. K upevnění podpěrných tyčí použijte šrouby, ploché podložky a pružné podložky podle obrázku 2.

Krok 2:

3. Připevňte říditka pomocí šroubů a pružných podložek podle obrázku 3.
4. K dokončení upevnění pásu použijte upevňovací knoflík podle obrázku 4.
5. Umístěte držák na mobilní zařízení podle obrázku 3.
6. Umístěte bezpečnostní klíč na své místo. Pokud není bezpečnostní klíč umístěn, běžecský pás nebude fungovat.

4. PROVOZ

Legenda k obrázku 4:

1. Start: Stisknutím tlačítka START zahájíte trénink.
2. Stop: Stisknutím tlačítka STOP zastavíte trénink.
3. Program: Stisknutím tlačítka program zvolíte program přednastaveného tréninku (P01-P12).
4. Zvýšit rychlost: Toto tlačítko slouží ke zvýšení nastavení jednotlivých funkcí a ke zvýšení nastavení rychlosti běhu při intervalovém tréninku v různých tréninkových režimech.
5. Snížit rychlost: Toto tlačítko slouží ke snížení nastavení jednotlivých funkcí a ke snížení nastavení rychlosti běhu při intervalovém tréninku v různých tréninkových režimech.
6. Režim: Stisknutím tlačítka režim vyberte různé funkce (ČAS, VZDÁLENOST nebo KALORIE) a tak si nastavte osobní tréninkové cíle pomocí manuálního režimu.
7. Rychlost 2 km/h: tímto tlačítkem můžete přímo nastavit rychlost 2 km/h.
8. Rychlost 4 km / h: tímto tlačítkem můžete přímo nastavit rychlost 4 km / h.
9. Rychlost 6 km / h: tímto tlačítkem můžete přímo nastavit rychlost 6 km / h.
10. Rychlost 8 km / h: tímto tlačítkem můžete přímo nastavit rychlost 8 km / h.
11. Rychlost 10 km / h: tímto tlačítkem můžete přímo nastavit rychlost 10 km / h.

Varování:

Před zahájením tréninku si nezapomeňte připevnit bezpečnostní klíč k oděvu pomocí spony. Pokud dojde k pádu, spona zatáhne za bezpečnostní klíč a běžecký pás se okamžitě zastaví, aby se zabránilo zranění.

Používání

- Zapojte zařízení do sítě, poté umístěte bezpečnostní klíč do monitoru a stiskněte přepínač zapnutí na přední straně běžeckého pásu.
- Při spuštění běžeckého pásu vždy stůjte na bočních kolejničích, nikdy nespouštějte běžecký pás, když stojíte na pásu.
- Na displeji se zobrazí "0.0". Běžecký pás spustíte stisknutím tlačítka Start. Po 5 sekundách odpočítávání se běžecký pás rozběhne rychlostí 1 km/h.
- Stisknutím tlačítka rychlost můžete rychlost zvýšit nebo snížit. Interval zvyšování nebo snižování rychlosti je 0,1 km/h. Rychlost lze regulovat od 1 km/h až do 14 km/h.
- Pomocí tlačítek rychlosti (2/4/6/8/10) můžete také přímo nastavit předvolenou rychlost.
- Stisknutím tlačítka Stop zastavíte provoz. Pro nouzové zastavení vyjměte bezpečnostní klíč. Běžecký pás se automaticky zastaví a na displeji se zobrazí "- - - -".

Snímače srdečního tepu

Uchopte snímače srdečního tepu na levém a pravém řídicím pádu a podržte je po dobu 6 sekund. Na displeji monitoru se během cvičení zobrazuje vaše tepová frekvence. Funguje pouze v případě, že je kontakt detekován oběma snímači. Na displeji se zobrazí aktuální tepová frekvence v úderech za minutu v rozmezí od 40 do 199 tepů za minutu.

Nouzové zastavení:

- Když se na displeji zobrazí "- - - -", položte bezpečnostní klíč na monitor, abyste mohli používat tlačítka.
- Pro nouzové zastavení vyjměte bezpečnostní klíč; běžecký pás se automaticky zastaví a na displeji se zobrazí "- - - -".

Tlačítko režim

- Stisknutím tlačítka REŽIM přejdete do režimu odpočítávání. Pomocí tlačítek rychlosti +/- můžete nastavit požadovaný čas, vzdálenost nebo spálené kalorie.
- Po dosažení požadovaného cíle se displej vypne a stroj se zastaví.

Tlačítko program. Obr. 5

- Před spuštěním běžeckého pásu stiskněte tlačítko Programy a vyberte program (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12).
- Na displeji bude blikat 30:00 minut, stisknutím tlačítka +/- můžete dobu tréninku prodloužit nebo zkrátit. Časový interval je od 8:00 do 99:00 min
- Běžecký pás spustíte stisknutím tlačítka Start a zastavíte stisknutím tlačítka Stop.
- V režimu programu je přednastavená doba tréninku 30 minut, 1/20 minuty na interval.

ČEŠTINA

	Intervaly																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Poznámka: před spuštěním programu musí být zvolena tlačítka REŽIM a PROGRAM.

Nastavení výšky. Obr. 6

Tento běžecký pás má 3 výškové úrovně, které můžete nastavit pomocí kolíků.

UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že kolíky na obou stranách rovnoměrně přiléhají.

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:** protáhněte se po dobu 5 až 10 minut. To zvýší 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

VAROVÁNÍ: Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, před čištěním nebo běžnou údržbou běžecský pás vypněte a odpojte ze zásuvky.

VAROVÁNÍ: Abyste předešli zranění, pravidelně kontrolujte ty součásti, které mají tendenci se opotřebovávat, jako je pružina a čalounění.

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

- Nastavte rychlost na 3 km/h.
- a) Pokud čalounění se odchyluje doprava, utáhněte pravý šroub imbusovým klíčem o půl otáčky ve směru hodinových ručiček a levý šroub utáhněte o půl otáčky proti směru hodinových ručiček. Obr. 9
- b) Pokud čalounění se odchyluje doleva, utáhněte šroub vlevo imbusovým klíčem o půl otáčky ve směru hodinových ručiček a šroub vpravo utáhněte o půl otáčky proti směru hodinových ručiček. Obr. 10
- c) Pokud se čalounění neodchyluje, ale prokluzuje, nastavte levý a pravý šroub o půl otáčky ve směru hodinových ručiček, aby se utáhly, nebo o půl otáčky proti směru hodinových ručiček, aby se uvolnily, pokud je čalounění příliš napnuté. Obr. 11-12
- Po seřízení zkontrolujte čalounění a v případě potřeby proveďte dodatečné seřízení.

Skladování

Běžecský pás skladujte na čistém a suchém místě. Ujistěte se, že je přepínač zapnutý vypnutý a odpojený od elektrické zásuvky.

ČEŠTINA

UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že je přepínač zapnutí vypnutý a odpojený od elektrické zásuvky.

Rozložení běžeckého pásu. Obr. 13

Odstraňte napínací knoflík, otočte upevňovacím knoflíkem ve směru hodinových ručiček a zvednutím plošiny stroj složte. Poté vyměňte napínací knoflík, abyste stroj zajistili. Obr. 13

Skládání běžeckého pásu

Vyjměte napínací knoflík, spusťte plošinu a zajistěte stroj upevňovacím knoflíkem.

Transport

Běžecký pás byl navržen a vybaven kolečky pro snadnou mobilitu. Před přemístěním pásu se ujistěte, že je přepínač zapnutí v poloze OFF a napájecí kabel je odpojen ze zásuvky.

Promazání čalounění. Obr. 14

- Běžecký pás byl před opuštěním výrobního závodu namazán silikonovým olejem. Opakované promazání olejem není za normálních okolností nutné.
- Součástí výrobku je lahvička silikonového oleje pro údržbu čalounění. Silikonový olej lze znovu použít, pokud se odpor zvýší a čalounění se začne třít o plošinu. Před použitím pásky nechte silikonový olej jednu minutu působit.

UPOZORNĚNÍ: VAROVÁNÍ: Pro tento stroj používejte pouze silikonové oleje. Čalounění příliš nepromazávejte.

Přebytečný olej odstraňte čistým hadříkem.

7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možné příčiny	Řešení
Běžecský 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.
čalounění klouže.	čalounění není dostatečně napnuto.	Nastavte napnutí čalounění.
čalounění se při našlápnutí zabrzdí.	čalounění není dostatečně promazaná.	Promažte čalounění.
	čalounění je příliš napnuté.	Nastavte napnutí čalounění.
čalounění nie je vycentrované.	Napnutí čalounění není vzhledem k zadnímu válci rovnoměrné.	Vycentrujte čalounění.

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07182

Produkt: DrumFit WayHome 1400 Sprint

Napětí: 220 - 240 V~, 50 / 60 Hz

Výkon: 900 W

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

Třída HB

Rychlost: 1 - 14 km / h

Běžecská plocha: 110 x 40 cm

Rozměry: 133 x 119 x 63cm

Hmotnost: 30.1 kg

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

ČEŠTINA

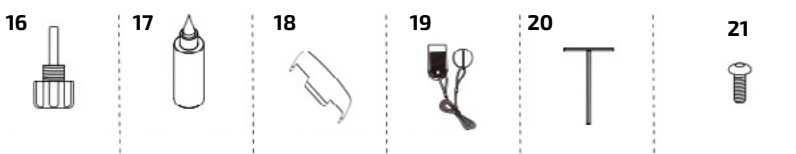
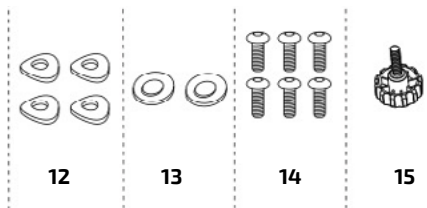
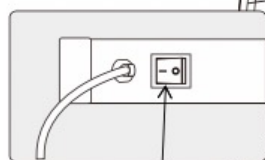
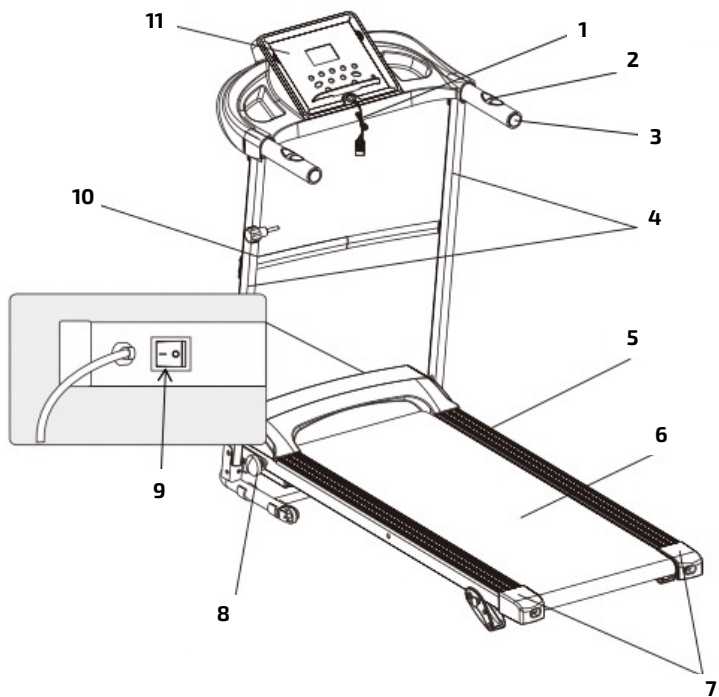


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

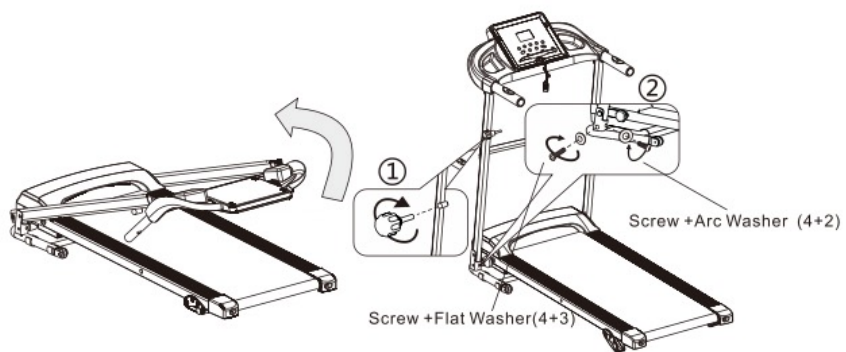


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

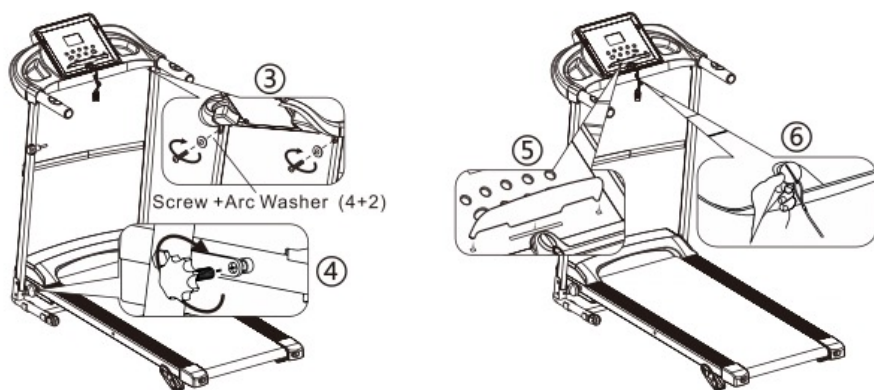


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

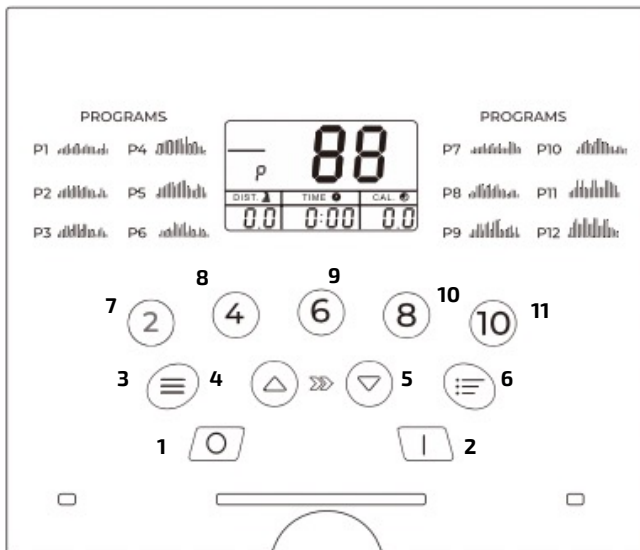


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

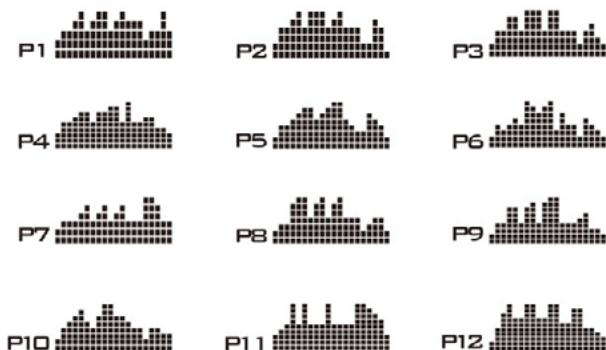
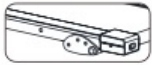


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5



LEVEL 1



LEVEL 2



LEVEL 3

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

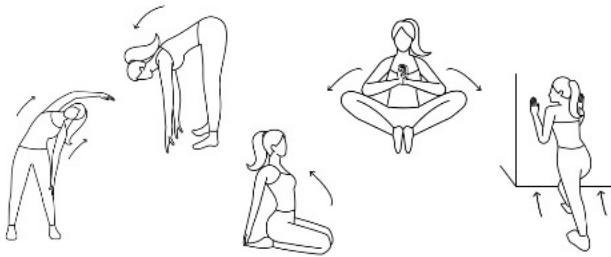


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

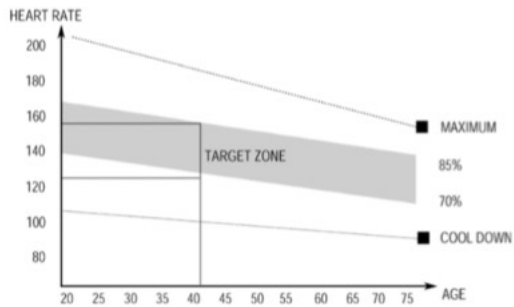


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

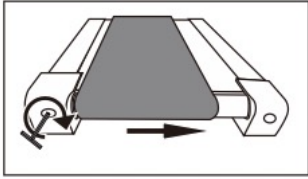


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

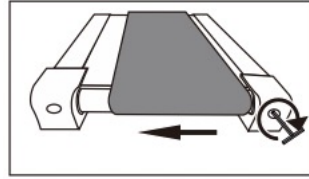


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10

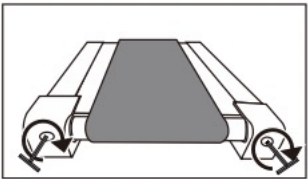


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 11

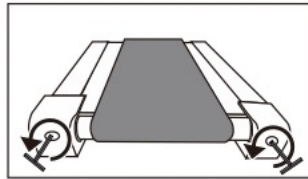


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 12

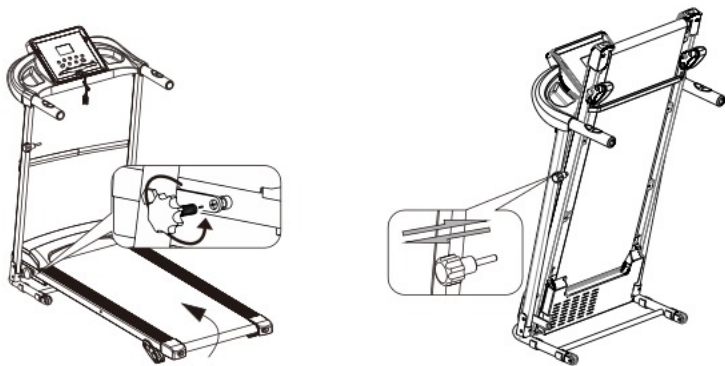


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 13

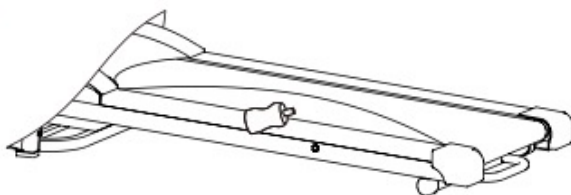


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 14

www.cecotec.es

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

WV_01230725