

DRUMFIT

WAYHOME 1600 OBELIA ULTRAFLEX

Cinta de correr plegable/Foldable treadmill



cecotec

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	8
Instructions de sécurité	12
Sicherheitshinweise	17
Istruzioni di sicurezza	21
Instruções de segurança	26
Veiligheidsvoorschriften	30
Instrukcje bezpieczeństwa	34
Bezpečnostní pokyny	39

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	44
2. Antes de usar	44
3. Montaje del producto	45
4. Funcionamiento	46
5. Información relativa al ejercicio	48
6. Transporte y almacenaje del producto	48
7. Limpieza y mantenimiento	49
8. Especificaciones técnicas	50
9. Reciclaje de Aparatos Eléctricos y Electrónicos	50
10. Garantía y SAT	51
11. Copyright	51

INDEX

1. Parts and components	52
2. Before use	52
3. Product assembly	53
4. Operation	54
5. Information on exercising	56
6. Product transportation and storage	56
7. Cleaning and Maintenance	57
8. Technical specifications	58
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	58
10. Technical support and warranty	58
11. Copyright	59

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	60
2. Avant utilisation	60
3. Montage de l'appareil	61
4. Fonctionnement	62
5. Informations concernant l'exercice	64
6. Transport et stockage du produit	64
7. Nettoyage et entretien	65
8. Spécifications techniques	66
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	67
10. Garantie et SAV	67
11. Copyright	67

INHALT

1. Teile und Komponenten	68
2. Vor dem Gebrauch	68
3. Montage des Produkts	69
4. Bedienung	70
5. Fitnessinformation	72
6. Transport und Lagerung des Produkts	72
7. Reinigung und Wartung	73
8. Technische Spezifikationen	74
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	75
10. Garantie und Kundendienst	75
11. Copyright	75

ÍNDICE

1. Parti e componenti	76
2. Prima dell'uso	76
3. Montaggio del prodotto	77
4. Funzionamento	78
5. Informazioni relative all'allenamento	80
6. Trasporto e conservazione del prodotto	80
7. Pulizia e manutenzione	81
8. Specifiche tecniche	82
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	82
10. Garanzia e supporto tecnico	83
11. Copyright	83

ÍNDICE

1. Peças e componentes	84
2. Antes de usar	84
3. Montagem do produto	85
4. Funcionamento	86
5. Informações relativas ao exercício	87
6. Transporte e armazenamento do produto	88
7. Limpeza e manutenção	89
8. Especificações técnicas	90
9. Reciclagem de aparelhos elétricos e eletrônicos	90
10. Garantia e SAT	91
11. Copyright	91

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	92
2. Voor u het toestel gebruikt	92
3. Het toestel monteren	93
4. Werking	94
5. Informatie over de training	96
6. Transport en opslag van het product	96
7. Schoonmaak en onderhoud	97
8. Technische specificaties	98
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	98
10. Garantie en technische ondersteuning	99
11. Copyright	99

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	100
2. Przed użyciem	100
3. Montaż produktu	101
4. Funkcjonowanie	102
5. Informacje związane z ćwiczeniami	104
6. CTransport i przechowywanie produktu	104
7. Czyszczenie i konserwacja	105
8. Dane techniczne	106
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	106
10. Gwarancja i Serwis pomocy technicznej	107
11. Copyright	107

OBSAH

1. Části a složení	108
2. Před použitím	108
3. Montáž produktu	109
4. Fungování	110
5. Informace o cvičení	111
6. Přeprava a skladování produktu	112
7. Čištění a údržba	113
8. Technické specifikace	114
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	114
10. Záruka a technický servis	114
11. Copyright	115

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 ayudarán a conseguir el mejor rendimiento de su equipo.

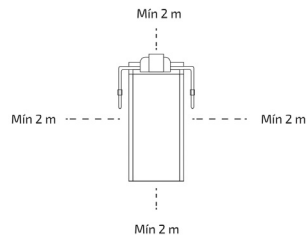
- El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto.
- Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 8 años y personas con 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 solo 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.
- Solo una persona a la vez debe utilizar la cinta de correr.
- Vista ropa adecuada cuando use la cinta de correr. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la cinta de correr o dificultar el movimiento. Empiece a usar la cinta de correr a poca velocidad, agárrese al manillar firmemente.
- Este producto es adecuado para usuarios de hasta 120 kg de peso.
- Este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión.
- Extreme las precauciones cuando ajuste la cinta. Mantenga alejados sus dedos, pelo y ropa 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.
- 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 la 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. Solo suba a la cinta cuando esté preparado.
- Nunca inicie el ejercicio 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

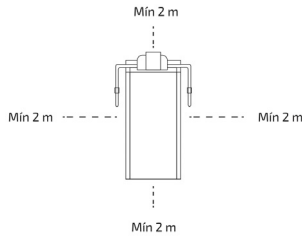
Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

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.

- The product will only be safe if it 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 must not be performed 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 device can be only maintained through regular examination for damage and/or wear and tear signals.
- 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 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 because of your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise 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. 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.
- Follow the recommended warm-up and stretching exercises before using the equipment to exercise.
- Only one person at a time should use the treadmill.
- Wear appropriate clothing when using the treadmill. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the treadmill or that may restrict or prevent movement. Start using the treadmill at a slow speed, holding on to the handlebars firmly.
- This product is suitable for a maximum user weight of 120 kg.
- This training device is not suitable for high-precision purposes.
- Exercise extreme caution when adjusting the belt. Keep your fingers, hair, and clothing away from the belt.
- Do not cover the belt with sheets or any textile item, nor use it if covered with any of these items. It may get hot and cause fire, injury, or electric shock.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact Cecotec Customer Service.
- 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 edges. 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., the protrusions of 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, immediately go to the nearest medical centre.
- **WARNING:** do not run the treadmill when folded up.
- **WARNING:** wait for the running surface to come to a complete stop 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 edges.
- Always attach the safety clip to your clothing at waist level and attach the safety key to the control panel before starting your workout.

- To prevent accidents, this treadmill comes with a safety key to be securely attached to your clothing. In the event that you accidentally trip or slip while walking or running on the treadmill, remove the safety key from the console to stop the treadmill's motor. Re-insert the safety key to resume the training.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

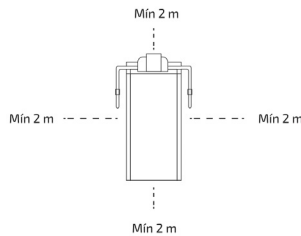
- Veuillez garder ce manuel d'instructions dans un lieu sécurisé pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.
- Veuillez lire ces instructions avant d'assembler ou d'utiliser votre tapis de course, elles contiennent des informations importantes qui vous aideront à obtenir les meilleurs 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 120 kg maximum.
- Cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision.
- Faites bien attention lors du réglage du tapis. Gardez vos doigts, vos cheveux et vos vêtements éloignés de la surface de course.

- N'utilisez pas le tapis s'il est couvert par des draps ou tout autre article textile. Il pourrait devenir chaud et provoquer un incendie, des blessures ou une décharge électrique.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information ou contactez le Service Après-Vente de Cecotec.
- 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.

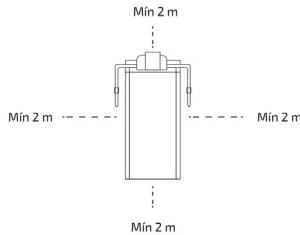
Bitte lesen Sie diese Anleitung vollständig durch, bevor Sie Ihr Laufband zusammenbauen oder benutzen. Sie enthält wichtige Informationen, die Ihnen helfen werden, die beste Leistung aus Ihrem Gerät herauszuholen.

- 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 Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie Kinder und Tiere von dem Laufband fern. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Laufband benutzen. Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige 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 120 kg geeignet.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Produkts geeignete Kleidung. Halten Sie Ihre Finger, Haare und Kleidung von dem Klebeband fern.
- Benutzen Sie das Laufband nicht mit Laken oder anderen Textilien bedeckt. Es kann heiß werden und Feuer, Verletzungen oder einen elektrischen Schlag verursachen.
- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Standort des Laufbandes:

1. Legen Sie das Band auf eine ebene, glatte und stabile Fläche mit einer Schutzabdeckung 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 das Laufband nicht an, wenn es zusammengeklappt ist.
- ACHTUNG: Lassen Sie die Lauffläche vor dem Zusammenklappen vollständig zum Stillstand kommen.
- Die Geräuschemission ist unter Last höher als ohne Last.
- Um eine Notbremsung zu machen, legen Sie Ihre Hände auf die Griffstange und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußschiene.
- Befestigen Sie die Sicherheitsklammer immer in Hüfthöhe an Ihrer Kleidung und befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Bedienfeld, bevor Sie mit dem 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

Si prega di 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, giacché contiene informazioni importanti che permettono di ottenere le migliori prestazioni dall'attrezzatura.

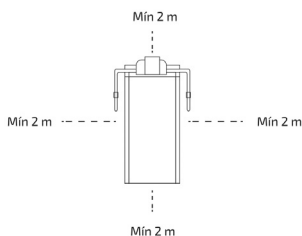
- Il prodotto è sicuro solo se montato e usato correttamente.
- È sua responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo le precauzioni di questo manuale.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionate o istruite sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i possibili rischi. I bambini non devono giocare con il prodotto. La pulizia e manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza sorveglianza.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di lavoro, poiché l'apparecchio si compone di piccole parti che potrebbero causare pericolo di soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dal tapis roulant. È stato progettato esclusivamente per adulti.
- Prima di usare il tapis roulant, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente. Il livello di sicurezza della macchina 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 si trovano parti difettose durante l'assemblaggio o provando il tapis roulant, o se emette un rumore insolito durante l'uso, si prega di smettere di usarlo e contattare il servizio clienti Cecotec. Non utilizzare il tapis roulant finché il problema non è stato risolto.
- Qualsiasi uso improprio o il mancato rispetto di questo manuale annulla la garanzia del prodotto e le responsabilità del produttore.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia 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 scorretto 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 il programma di allenamento.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta il tapis roulant, si rischia di farsi male alla schiena.
- 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 prodotto 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 sente di essere a rischio, consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi esercizio.
- Prima di usare la macchina, seguire sempre gli esercizi di riscaldamento e di stretching consigliati.
- Il tapis roulant deve essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Utilizzare abbigliamento adeguato quando si usa il tapis roulant. Evitare di usare indumenti larghi che potrebbero bloccare il tapis roulant o creare difficoltà di movimento.

Iniziare a usare il tapis roulant a velocità bassa, reggersi saldamente al manubrio.

- Questo prodotto supporta un peso fino a 120 kg.
- Questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione.
- Usare estrema cautela quando si regola la cinghia. Mantenere le dita, i capelli o indumenti lontani dal tapis roulant.
- Non utilizzare il tapis roulant coperto da lenzuola o da qualsiasi elemento tessile. Potrebbe surriscaldarsi e causare incendi, lesioni o scosse elettriche.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il servizio di assistenza tecnica di Cecotec.
- 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. Assicurarsi di avere almeno 2 metri di spazio libero intorno al tapis roulant.



- Non posizionare nulla dietro il tapis roulant che possa ostacolare l'uscita di emergenza.
- Non stare in piedi sul tapis roulant se non lo si sta usando o se ci si sta preparando ad usarlo. Collocare i piedi sulle estremità del tapis roulant. Usare il tapis roulant solo quando si è preparati.
- Non iniziare ad alta velocità.
- Non saltare sul tapis roulant.

- Mantenere il tapis roulant lontano dall'umidità eccessiva e la polvere.
- Assicurarsi che le persone presenti durante l'esercizio siano consapevoli dei possibili rischi, come, per esempio, le parti mobili durante l'allenamento.
- Un esercizio incorretto o eccessivo può causare danni alla salute.
- Non inarcare la schiena quando si usa il tapis roulant, tentare sempre di mantenere la schiena eretta.
- AVVERTENZA: i sensori che indicano la 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.
- AVVERTENZA: non avviare il tapis roulant quando è piegato.
- AVVERTENZA: lasciare che la superficie si fermi completamente prima di piegarlo.
- L'emissione di rumore sotto carico è più alta che senza carico.
- Per effettuare una fermata d'emergenza, mettere le mani sul manubrio e mettere i piedi sulle estremità laterali.
- Collegare sempre la pinza di sicurezza agli indumenti all'altezza della vita e fissarla al pannello di controllo prima di iniziare l'allenamento.
- Per evitare incidenti, questo tapis roulant è dotato di una chiave di sicurezza che deve essere saldamente attaccata ai vestiti. Nel caso in cui si inciampi accidentalmente o si scivoli mentre si cammina o si corre sul tapis roulant, rimuovere la chiave di sicurezza dalla console per fermare il motore del tapis roulant. Riposizionare la chiave di sicurezza per iniziare l'allenamento.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Por favor, mantenha este manual de instruções num local seguro para referência futura ou para novos utilizadores.

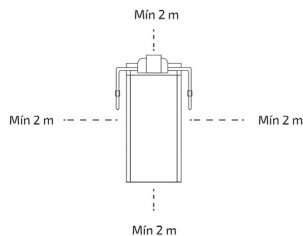
Leia estas instruções na sua totalidade antes de montar ou utilizar a sua passadeira de corrida. Contêm informação importante que o ajudará a obter o melhor desempenho do seu equipamento.

- O produto só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada.
- É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir de 8 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada a supervisão ou as instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o dispositivo. 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 está a 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 se 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 a uma velocidade lenta, segure firmemente o guiador.
- Este produto é adequado para utilizadores com um peso até 120 kg.
- Este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão.
- Tenha extremo cuidado ao ajustar a passadeira de correr. 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.
- Localização da passadeira de correr:
 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 correr longe da humidade excessiva e do pó.
- Certifique-se de que as pessoas presentes durante o exercício estejam 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 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.

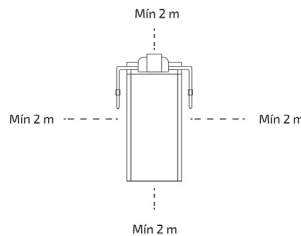
- Het product is alleen veilig als het op de juiste wijze wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt.
- Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen 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 120 kg.
- Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden.
- Wees uiterst voorzichtig bij het afstellen van de loopband. Houd uw vingers, haar en kleding uit de buurt van de loopband.
- Gebruik de loopband niet bedekt met lakens of andere textielproducten. Het kan heet worden en brand, verwondingen of elektrische schokken veroorzaken.

- Als de loopband een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- 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 loopband dat de nooduitgang kan blokkeren.
- Ga niet op de loopband staan als u hem niet gebruikt of als u zich voorbereidt om hem te gebruiken. Plaats de voeten op de uiteinden van de loopband. Gebruik de loopband alleen als u er klaar voor bent.
- Begin nooit met hoge snelheid.
- Spring niet op de loopband.
- Houd de loopband buiten het bereik van overmatige vochtigheid en stof.
- Zorg ervoor dat de mensen die tijdens de oefening aanwezig zijn, zich bewust zijn van de mogelijke risico's, bijvoorbeeld van bewegende delen tijdens de training.
- Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan gezondheidsschade veroorzaken.
- Krom uw rug niet als u de loopband gebruikt. Probeer altijd uw rug recht te houden.

- WAARSCHUWING: sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven.
- Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- WAARSCHUWING: laat de loopband niet draaien wanneer deze is opgevouwen.
- WAARSCHUWING: wacht tot het loopvlak volledig tot stilstand is gekomen alvorens in te klappen.
- De geluidsemissie onder belasting is hoger dan zonder belasting.
- Om een noodstop te maken, plaatst u uw handen op het stuur en uw voeten op de voetsteunen.
- Verbind altijd de veiligheidsklem met uw kleding ter hoogte van uw middel en steek de 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.

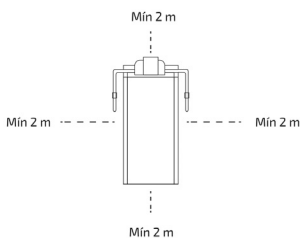
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- 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 połknięcia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od bieżni. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone przed użyciem bieżni. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez okresowe kontrole pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Korzystaj z bieżni zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub testowania bieżni znajdziesz wadliwą część lub jeśli podczas użytkowania wydaje ona nietypowy dźwięk, przestań jej używać i skontaktuj się z obsługą klienta Cecotec. Nie używaj bieżni, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Jakiegokolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.

- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek niekorzystne warunki fizyczne lub zdrowotne, które mogą zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub mogą zakłócać prawidłowe korzystanie z bieżni. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia bieżni, możesz zranić plecy.
- Trzymaj ręce i luźną odzież lub inne przedmioty z dala od wszystkich ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby umieścić części.
- 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 120 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.
- 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 blokować 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 zapobívil wypadkom, tabiežnia ma klucz bezpieczeństwa, który powinien być mocno przymocowany do ubrania. W przypadku przypadkowego potknięcia się lub poślizgnięcia podczas chodzenia lub biegania na bieżni, wyjmij klucz zabezpieczający z konsoli, aby zatrzymać silnik konsoli. Wymień klucz bezpieczeństwa, aby rozpocząć trening.

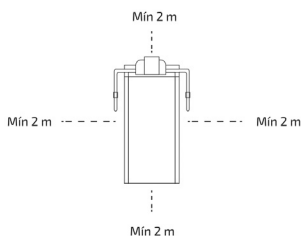
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Tento návod k použití si uschovejte na bezpečném místě pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.
- Před montáží nebo používáním běžeckého pásu si prosím přečtete celý tento návod, protože obsahuje důležité informace, které vám pomohou dosáhnout nejlepšího výkonu vašeho zařízení.
- Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán.
- Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v této příručce.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem 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. Tento přístroj 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 zjistíte nějaké vadné díly nebo pokud během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat a kontaktujte zákaznický servis společnosti Cecotec. Dokud nebude problém vyřešen, běžecký pás nepoužívejte.
- Jakékoli nesprávné používání nebo neplnění podmínek stanovených v tomto manuálu ruší záruku a odpovědnost firmy Cecotec.
- Před zahájením cvičebního programu doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud trpíte jakýmkoli nepříznivým zdravotním nebo fyzickým stavem, který by mohl představovat bezpečnostní riziko nebo ztěžovat správné používání běžeckého pásu. Pokud užíváte léky na krevní tlak, krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu obrátit na svého praktického lékaře.
- Při zvedání nebo přenášení běžeckého pásu buďte opatrní, mohli byste si poranit záda.
- Ruce a volný oděv nebo jiné předměty udržujte v dostatečné vzdálenosti od všech pohyblivých částí.

- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro umístění dílů.
 - V okolí běžeckého pásu neumísťujte žádné ostré předměty.
 - Tento výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte v obchodech, institucích ani k léčebným účelům. Nedoporučuje se pro venkovní použití.
 - Toto cvičební zařízení kupujete na vlastní nebezpečí. Pokud máte jakékoli zdravotní problémy nebo máte pocit, že vám může hrozit vážný zdravotní stav, poraďte se před zahájením cvičení se svým lékařem.
 - Před použitím cvičebního zařízení vždy dodržujte doporučení pro zahřívací a protahovací cvičení.
 - Běžecký pás by měla používat vždy pouze jedna osoba.
 - Podczas korzystania z bieżni noś odpowiednią odzież. Wyvarujte se nošení pytlovitého oblečení, protože by se mohlo na běžeckém pásu zasekávat nebo bránit pohybu. Začněte používat běžecký pás pomalou rychlostí a pevně se držte řídítek.
 - Tento produkt je vhodný pro uživatele s hmotností do 120 kg.
 - Toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely.
 - Při seřizování pásu dbejte zvýšené opatrnosti. Udržujte prsty, vlasy a oděv mimo dosah pásky.
 - Nepoužívejte pás zakrytý prostěradlem nebo jiným textilním předmětem. Može się nagrzać i spowodować pożar, obrażenia lub porażenie prądem.
 - Potřebujete-li jakékoli opravy, obraťte se na svého prodejce s žádostí o další informace nebo se obraťte na zákaznický servis Cecotec.
 - Umístění běžeckého pásu:
1. Umístěte běžecký pás na rovný, hladký a stabilní povrch, který je pokryt ochranným kobercem nebo kobercem.

2. Ujistěte se, že máte kolem běžeckého pásu minimální vzdálenost 2 metry.



- Nepokládejte za pásku nic, co by mohlo blokovat nouzový východ.
- Nestůjte na pásku, pokud jej nepoužíváte nebo pokud se na jeho použití připravujete. Umístěte nožičky na konce pásky. Pásku obývejte, až když jste připraveni.
- Nikdy se nerozjíždějte při vysokých otáčkách.
- Neskákejte na pásku.
- Chraňte běžecký pás před nadměrnou vlhkostí a prachem.
- Zajistěte, aby si osoby přítomné při cvičení byly vědomy možných nebezpečí, např. vyčnívajících pohyblivých částí během výcviku.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Při používání běžeckého trenažéru se nehrbte. Vždy se snažte držet záda rovně.
- UPOZORNĚNÍ: Snímače srdečního tepu mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Senzory vám mohou poskytnout odhadované informace o tepové frekvenci.
- Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud přetrvává, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.
- VAROVÁNÍ: Nespouštějte běžecký pás, když je složený.
- VAROVÁNÍ: Před skládáním počkejte, až se pojezdová plocha zcela zastaví.

- Emise hluku při zatížení jsou vyšší než bez zatížení.
- Chcete-li nouzově zastavit, položte ruce na řídítko a nohy na nášlapnou lištu.
- 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 běžecký pás vybaven bezpečnostním klíčem, který si musíte bezpečně připevnit k oděvu. 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. Vyměňte bezpečnostní klíč a zahajte trénink.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Tapiz de carrera
2. Barandilla lateral izquierda
3. Sensor de frecuencia cardíaca
4. Soporte para la pinza de seguridad
5. Monitor LCD
6. Panel de control
7. Barandilla lateral derecha
8. Soporte
9. Ruedas para el transporte
10. Rail lateral
11. Asa para el plegado
12. Sistema de ajuste del tapiz
13. Interruptor encendido/apagado de la cinta de correr
14. Toma de corriente

Fig. 2

15. Tornillo (8 piezas)
16. Tornillo (2 piezas)
17. Arandela (2 piezas)
18. Llave Allen (1 pieza)
19. Pinza de seguridad (1 pieza)
20. Cable conexión mp3 (1 pieza)

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 alguna o no estuvieran en buen estado, contacte de forma inmediata con el Servicio de Atención Técnica oficial de Cecotec

Contenido de la caja

- Cinta de correr DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex
- Panel de control con monitor LCD
- Herramientas de montaje
- Manual de instrucciones

3. MONTAJE DEL PRODUCTO



Escaneando el siguiente código QR, podrá visualizar el montaje completo paso a paso del producto.

Es recomendable que el montaje se realice entre dos personas.

Paso 1. Cuerpo:

Fig. 3

Coloque cuidadosamente el cuerpo principal de la cinta de correr en el suelo, lo más cerca de la localización donde la vaya a utilizar.

Paso 2. Barandillas laterales:

Fig. 4

Eleve las barandillas laterales (2 y 7) y fíjelas:

- Por la parte delantera con dos tornillos (15) en cada barandilla lateral.
- Por el lateral con un tornillo (16) en cada barandilla lateral.
- Emplee la llave Allen (18) para apretar los tornillos.

Paso 3. Panel de control:

Fig. 5

- Coloque el conector (22) que se encuentra en el interior de la barandilla lateral en su posición.
- Alinee el panel de control con el monitor LCD (6) e introdúzcalo en las barandillas laterales. Fije ambas piezas con dos tornillos (15) en cada lateral. Ajústelos con la llave Allen (18).
- Conecte el cable del monitor (21) al conector de la barandilla lateral (22).
- Coloque la pinza de seguridad (19) en el soporte para la pinza de seguridad (4) que se encuentra en el panel de control. Si no está colocada la cinta de correr no funcionará.

Notas

- Debe colocar el otro extremo de la pinza de seguridad en su ropa cuando vaya a utilizar la cinta de correr.
- El panel de control dispone de USB y un conector Jack que le permitirán escuchar música procedente de distintos dispositivos.

4. FUNCIONAMIENTO

Fig. 6

1. Monitor LCD
2. MP3
3. USB
4. Selección rápida de la inclinación
5. Selección rápida de la velocidad
6. Inicio
7. Selección de programa
8. Cambio de modo
9. Pausa
10. Selección de la inclinación
11. Selección de la velocidad

Funciones del panel de control

FUNCIÓN	DISPLAY	DESCRIPCIÓN
Tiempo	TIME	Sin objetivo: el tiempo aumentará de 00:00 hasta un máximo de 99:00 en intervalos de un minuto. Con objetivo: el tiempo disminuirá desde el valor seleccionado. Aumente el tiempo en intervalos de un minuto entre 5:00 y 99:00.
Velocidad	SPEED	Velocidad actual desde 1,0 hasta un máximo de 16,0 km/h.
Distancia	DIS	Sin objetivo: la distancia aumentará de 0,0 hasta un máximo de 99,5 km en intervalos de 0,1 km. Con objetivo: La distancia disminuirá desde el valor seleccionado. Aumente la distancia en intervalos de 0,5 km entre 0,5 y 99,5 km.
Calorías	CAL	Sin objetivo: las calorías aumentarán de 0 a un máximo de 995 en intervalos de 1 caloría. Con objetivo: las calorías disminuirán desde el valor seleccionado. Aumente las calorías en intervalos de 5 calorías entre 10 y 995 calorías.
Pulso	PULSE	Ponga su mano sobre el sensor y la consola medirá su ritmo cardíaco. Cuando el monitor esté midiendo su pulso, un símbolo en forma de corazón parpadeará en la pantalla.

Encendido

- Conecte el cable de alimentación a un enchufe con toma de tierra y accione el interruptor de encendido que se encuentra en la parte delantera de la cinta de correr.
- Asegúrese de que el voltaje de red coincida con la tensión de entrada del producto.
- Compruebe que la pinza de seguridad está colocada correctamente en el panel de control y en su ropa.

Entrenamiento rápido

- Hay 4 botones en el panel de selección rápida de velocidad para elegir entre 4 velocidades preestablecidas (3 km/h, 6 km/h, 9 km/h y 12 km/h).
- También puede usar el panel de selección rápida de velocidad durante su entrenamiento; presione el botón Inicio para empezar el entrenamiento.
- Si necesita detener la cinta durante su entrenamiento, presione el botón Pausa o retire la pinza de seguridad.

Programas

- Este equipo cuenta con 12 programas de entrenamiento predeterminados.
- Use el botón Selección de programa para seleccionar el entrenamiento deseado (P1-P12). Presione el botón de inicio para confirmar y empezar el entrenamiento.
- El tiempo preseleccionado para cada programa es de 30 minutos, 1,5 minutos por intervalo, pero puede modificarse con los botones velocidad +/- antes de comenzar el programa.
- Cada programa se compone de 20 intervalos de tiempo de la misma duración y diferente intensidad. Los gráficos siguientes se corresponden con los intervalos de tiempo y la altura representa la intensidad.

Fig. 7

- P1: WARM-UP (calentamiento)
- P2: RANDOM (cambios de intensidad)
- P3: 5K RUN (carrera de 5 km)
- P4: COMPETITION (competición)
- P5: WEIGHT-LOSS (pérdida de peso)
- P6: HILL (colina)
- P7: TIME GOAL (meta de tiempo)
- P8: DISTANCE GOAL (meta de distancia)
- P9: CALORIES GOAL (meta de calorías consumidas)
- P10: MOUNTAIN CLIMB (montaña)
- P11: BEACH SPORT (carrera en la playa)
- P12: CROSS COUNTRY RACE (carrera de cross)

5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Fig. 8

- 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.
- 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.

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

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. TRANSPORTE Y ALMACENAJE DEL PRODUCTO

Plegado de la cinta de correr

Fig. 9

- Apague la cinta y desenchúfela de la toma de corriente. Asegúrese de que se ha detenido por completo antes de plegarla.
- Levante la plataforma de la cinta de correr hacia el panel de control hasta que la plataforma quede fija.
- Para bajar la plataforma de nuevo, presione con el pie la pieza de plástico que se encuentra en el cilindro neumático. Entonces la plataforma bajará sola hasta el suelo, no la fuerce.

Precaución

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

Transporte de la cinta de correr

Fig. 10

- Cuando el equipo esté plegado, la máquina de correr puede moverse inclinándola hacia usted y desplazándola con la ayuda de sus ruedas.
- Asegúrese de que el cable de alimentación está desconectado y no queda colgado antes de moverlo.

7. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO**Advertencias**

- Antes de proceder con la limpieza o mantenimiento del equipo, asegúrese de que esté apagado y desconectado de la red eléctrica.
- La cubierta del motor debe ser retirada para limpiar el polvo y suciedad al menos una vez al año, para asegurar un funcionamiento regular y correcto del motor y el sistema de transmisión.

Limpieza**Nota**

La frecuencia de limpieza y mantenimiento indicada es orientativa. Dependerá de la frecuencia e intensidad del usuario.

- Revise el equipo periódicamente para detectar posibles desperfectos, como por ejemplo el aflojamiento de tuercas.
 - La fricción de la cinta/plataforma podría jugar un papel importante en el rendimiento y vida útil de su equipo, y por ello requiere lubricación periódica.
 - Se aconseja inspeccionar la plataforma regularmente.
 - Es recomendable lubricar la plataforma como se indica a continuación:
- Usuario esporádico (menos de 3 horas/semana): una vez al año.
 - Usuario normal (3-5 horas/semana): cada seis meses.
 - Usuario intenso (más de 5 horas/semana): cada tres meses.
- Levante ligeramente la cinta y ponga el lubricante en ambos extremos.
 - Es importante que tras lubricar trabaje durante unos minutos para asegurar que el producto se expande.
 - Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encontrara en mal estado, cámbiela inmediatamente y no utilice el equipo hasta que se encuentre en perfecto estado.
 - El equipo se puede limpiar con un trapo ligeramente humedecido y con un detergente no abrasivo. No utilice disolventes.
 - No intente reparar el equipo por sí mismo. Si tiene dificultades para su montaje, uso o

ESPAÑOL

piensa que le faltan piezas, contacte con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.

- Debe revisar el estado de los tornillos cada dos o tres semanas.

Tensor y centrar la cinta

Fig. 11

- Ponga la cinta en marcha a una velocidad baja.
- Pliegue la cinta.
- Introduzca la llave Allen en el interior de la pieza para el ajuste de la tensión y la posición de la cinta y gírela hacia la derecha e izquierda hasta tensar y centrar correctamente.
- No tense la cinta en exceso pues podría dañar el dispositivo.
- La tensión será la ideal si puede levantar la parte central del equipo unos 5 cm.

Almacenaje

- Guarde la cinta de correr en un lugar seco.
- No coloque objetos sobre la cinta de correr.

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Modelo: DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex

Referencia del producto: 07080

Potencia: 1500 W

Voltaje: 220-240 V~

Frecuencia: 50/60 Hz

Velocidad: de 1 a 16 Km/h

Superficie de carrera: 130 x 42 cm

Dimensiones: 165 x 71,5 x 128 cm

Clase HC

Peso: 57 kg

Peso máximo usuario: 120 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. Treadmill belt
2. Left-side handrail
3. Heart rate sensor
4. Safety-clip holder
5. LCD monitor
6. Control panel
7. Right-side handrail
8. Bracket
9. Transportation caster
10. Side rail
11. Folding handle
12. Belt-adjustment system
13. Treadmill On/Off switch
14. Power socket

Fig. 2

15. Screw (8 units)
16. Screw (2 units)
17. Washer (2 units)
18. Allen key (1 unit)
19. Safety clip (1 unit)
20. Mp3 connection cable (1 unit)

Please note

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

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 product damage 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 not in good condition, immediately contact the Technical Support Service of Cecotec

Box contents

- DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex Treadmill
- Control panel with LCD monitor
- Assembly tools
- Instruction manual

3. PRODUCT ASSEMBLY

By scanning the following QR code, you can view the product's complete step-by-step assembly.

It is recommended that two people assemble the device.

Step 1. Body:

Fig. 3

Carefully place the treadmill's main body on the floor, as close to the preferred location as possible.

Step 2. Side handrails:

Fig. 4

Raise the side handrails (2 and 7) and secure them:

- At the front with two screws (15) for each side handrail.
- At the side with one screw (16) for each side handrail.
- Use the Allen key (18) to tighten the screws.

Step 3. Control panel:

Fig. 5

- Place the connector (22) on the inside of the side handrail into position.
- Align the control panel with the LCD monitor (6) and insert it into the side handrails. Secure both parts with two screws (15) on each side. Tighten them with the Allen key (18).
- Connect the monitor's cord (21) to the side handrail's connector (22).
- Place the safety clip (19) in the safety clip holder (4) on the control panel. If not in place, the treadmill will not work.

Notes

- Attach the other end of the safety clip to your clothing when using the treadmill.
- The control panel has USB and jack sockets that allow you to listen to music from a variety of devices.

4. OPERATION

Fig. 6

1. LCD monitor
2. MP3
3. USB
4. Quick incline selection
5. Quick speed selection
6. Start
7. Programme selection
8. Change mode
9. Pause
10. Incline selection
11. Speed selection

Control-panel functions

FUNCTION	DISPLAY	DESCRIPTION
Time	TIME	No Target Time: time will count up from 00:00 to maximum of 99:00 in one-minute intervals. With Target Time: time will count down from the selected value. Increase the time in one-minute intervals between 5:00 to 99:00.
Speed	SPEED	Current training speed from 1.0 to a maximum of 16.0 km/h.
Distance	DIS	No Target Distance: distance will count up from 0.0 to a maximum of 99.5 km in 0.1 km intervals. With Target Distance: distance will count down from the selected value. Increase the distance from 0.5 km to 99.5 km in 0.5 km intervals.
Calories	CAL	No Target Calorie: calories will count up from zero to a maximum of 995 in 1 cal. intervals. With Target Calories: calories will count down from the selected value. Increase the calories in 5 cal. intervals from 10 to 995 calories.
Heart rate	PULSE	Place your hand on the sensor and the console will detect your heart rate. When the monitor is measuring your heart rate, a HEART SYMBOL will flash on the console.

On

- Plug the power cord to a grounded outlet and operate the power switch on the front of the treadmill.
- Make sure the mains voltage matches the voltage input of the appliance.
- Make sure the safety clip is in position and properly attached to the control panel and your clothing.

Quick workout

- There are 4 buttons on the quick-speed-selection panel to choose between 4 pre-set speeds (3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, and 12 km/h).
- You can also use the quick-speed-selection panel during your workout; press the Start button to begin your workout.
- If you need to stop the treadmill during your workout, press the Stop button or pull out the safety clip.

Programmes

- This treadmill console has 12 pre-set workout programmes to choose from (see below).
- Use the Program Select button to select the desired training (P1-P12). Press the Start button to confirm and start your workout.
- The pre-set time for each program is 30 minutes, 1.5 minutes per interval, but can be modified by pressing the speed +/- buttons before starting the program.
- Each program consists of 20-time intervals, same duration but different intensity. The following graphs correspond to the time intervals and the height shows intensity.

Fig. 7

P1: WARM-UP

P2: RANDOM (change in intensity)

P3: 5K RUN

P4: COMPETITION

P5: WEIGHT-LOSS

P6: HILL

P7: TIME GOAL

P8: DISTANCE GOAL

P9: CALORIES GOAL

P10: MOUNTAIN CLIMB

P11: BEACH SPORT

P12: CROSS COUNTRY RACE

5. INFORMATION ON EXERCISING

Fig. 8

- A proper workout should consist of the following three activities:
- Warm-up: Consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.
- Training: Consisting of 20 to 30 minutes of exercise.

Please note

During the first few weeks of your exercise programme, do not keep your heart rate in your training zone longer than 20 minutes.

- Cool-down: 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries.

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 per week, if desired. Remember, the key to success is making exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

6. PRODUCT TRANSPORTATION AND STORAGE

Folding the treadmill

Fig. 9

- Switch off and disconnect the device from the main plug. Make sure it has come to a complete stop before folding.
- Lift the treadmill platform up towards the control panel until it fixes into place.
- To lower the treadmill platform, press the gas spring with your foot to disengage the lock. The platform will then lower itself to the ground. Do not force it.

Warning

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

Moving the treadmill

Fig. 10

- When folded, the treadmill can be moved by tilting it towards you onto its transportation wheels.
- Make sure the power cord is unplugged and does not get hung up before moving it.

7. CLEANING AND MAINTENANCE

Warnings

- Before cleaning or carrying out maintenance on the equipment, make sure that it is switched off and unplugged from the mains.
- At least once a year, the motor cover on your treadmill should be removed and any dust or debris vacuumed, to ensure a smooth and correct operation of the motor and drive system.

Cleaning

Please note

The frequency of cleaning and maintenance indicated is a guideline. It depends on frequency and user intensity.

- Examine the equipment periodically to detect any issue, such as loose bolts.
- The belt/deck friction may play a major role in the performance and lifespan of your treadmill, thus requiring periodic lubrication.
- We recommend a periodic inspection of the platform.
- We recommend lubrication of the platform according to the following timetable:
 - A. Light user (less than 3 hours/week): once per year.
 - B. Medium user (3-5 hours/week): every six months.
 - C. Heavy user (more than 5 hours/week): every three months.
- Lift the belt slightly and apply lubricant to both ends.
- It is important to train for a few minutes afterwards to make sure the lubricant expands.
- Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect condition.
- The equipment can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not try to repair the product by yourself. Should you have any difficulty with its assembly or operation, or if you think that any part is missing, contact the official Technical Support Service of Cecotec.
- You must check the screw condition every two or three weeks.

Tensioning and centring the belt

Fig. 11

- Run the belt at a low speed.
- Fold the belt.
- Insert the Allen key to adjust the belt's tension and position and turn it clockwise and counterclockwise until correctly tensioned and centred.
- Do not over-tighten the belt, as this may damage the device.
- The tension is ideal if you can lift the central part of the equipment by about 5 cm.

ENGLISH

Storage

- Remember to store the treadmill in a dry place.
- Do not place objects on the treadmill.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model: DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex

Product reference: 07080

Power: 1500 W

Voltage: 220-240 V~

Frequency: 50/60 Hz

Speed: 1-16 km/h

Running surface: 130 x 42 cm

Size: 165 x 71.5 x 128 cm

HC Class

Weight: 57 kg

Maximum user weight: 120 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 battery must be disposed of separately from household waste. When this product reaches the end of its shelf life, you should dispose of the batteries/accumulators and take them to a collection point designated by the local authorities.

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 Cecotec official 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. Surface de course
2. Barre latérale gauche
3. Capteur de fréquence cardiaque
4. Support pour la pince de sécurité
5. Moniteur LCD
6. Panneau de contrôle
7. Barre latérale droite
8. Support
9. Roues pour le transport
10. Rail latéral
11. Poignée pour le pliage
12. Système pour ajuster la surface de course
13. Interrupteur de connexion/déconnexion du tapis de course
14. Prise de courant

Img. 2

15. Vis (8 pièces)
16. Vis (2 pièces)
17. Rondelle (2 pièces)
18. Clé Allen (1 pièce)
19. Pince de sécurité (1 pièce)
20. Câble de connexion mp3 (1 pièce)

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 DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex
- Panneau de contrôle avec moniteur LCD
- Outils pour le montage
- Manuel d'instructions

3. MONTAGE DE L'APPAREIL

Scannez ce code QR pour visualiser l'assemblage complet du produit, étape par étape.

Il est recommandé que l'assemblage soit effectué par deux personnes.

Étape 1. Unité

Img. 3

Placez soigneusement l'unité principale du tapis de course sur le sol, aussi près que possible de l'endroit où il sera utilisé.

Étape 2. Barres latérales

Img. 4

Soulevez les barres latérales (2 et 7) et fixez-les :

- À l'avant avec deux vis (15) à chaque barre latérale.
- Sur le côté avec une vis (16) sur chaque barre latérale.
- Utilisez la clé Allen (18) pour serrer les vis.

Étape 3. Panneau de contrôle

Img. 5

- Mettez en place le connecteur (22) situé à l'intérieur de la barre latérale.
- Alignez le panneau de contrôle avec le moniteur LCD (6) et insérez-le dans les barres latérales. Fixez les deux pièces avec deux vis (15) de chaque côté. Fixez-les à l'aide de la clé Allen (18).
- Connectez le câble du moniteur (21) au connecteur de la barre latérale (22).
- Placez la pince de sécurité (19) dans le support pour la pince de sécurité (4) du panneau de contrôle. Si la pince de sécurité n'est pas en place, le tapis de course ne fonctionnera pas.

Notes

- Vous devez attacher l'autre extrémité de la pince de sécurité à vos vêtements lorsque vous utilisez le tapis de course.
- Le panneau de contrôle dispose de prises USB et jack qui vous permettent d'écouter de la musique à partir de différents appareils.

4. FONCTIONNEMENT

Img. 6

1. Moniteur LCD
2. MP3
3. USB
4. Sélection rapide de l'inclinaison
5. Sélection rapide de la vitesse
6. Commencer
7. Sélection des programmes
8. Changement de mode
9. Pause
10. Sélection de l'inclinaison
11. Sélection de la vitesse

Fonctions du panneau de contrôle

FONCTIONS	DISPLAY	DESCRIPCIÓN
Temps	TIME	Sans objectif : le temps augmentera de 00:00 jusqu'à un maximum de 99:00 avec intervalles d'une minute. Avec objectif : le temps diminuera depuis la valeur sélectionnée. Augmentez le temps avec intervalles d'une minute entre 5:00 et 99:00.
Vitesse	SPEED	Vitesse actuelle de 1,0 jusqu'à un maximum de 16,0 km/h.
Distance	DIS	Sans objectif : la distance augmentera de 0,00 jusqu'à un maximum de 99,5 km par intervalles de 0,1 km. Avec objectif : la distance diminuera depuis la valeur sélectionnée. Augmentez la distance avec intervalles de 0,5 km entre 0,5 y 99,5 km.
Calories	CAL	Sans objectif : les calories augmenteront de 0 jusqu'à un maximum de 995 par intervalles d'une calorie. Avec objectif : les calories diminueront depuis la valeur sélectionnée. Augmentez les calories avec intervalles de 5 calories entre 10 et 995 calories.
Pouls	PULSE	Placez votre main sur le capteur et la console mesurera votre rythme cardiaque. Lorsque le moniteur est en train de mesurer votre pouls, un symbole en forme de cœur clignotera sur l'écran.

Démarrage

- Branchez le câble d'alimentation à une prise de courant reliée à la terre et actionnez l'interrupteur de connexion situé à l'avant du tapis de course.
- Assurez-vous que le voltage du réseau coïncide avec la tension d'entrée du produit.
- Vérifiez que la pince de sécurité est bien accrochée au panneau de contrôle et à vos vêtements.

Entraînement rapide

- Le panneau de sélection rapide de la vitesse dispose de 4 boutons permettant de choisir entre 4 vitesses prédéfinies (3 km/h, 6 km/h, 9 km/h et 12 km/h).
- Vous pouvez également utiliser le panneau de sélection rapide de la vitesse pendant votre entraînement ; appuyez sur le bouton de démarrage pour commencer votre entraînement.
- Si vous avez besoin d'arrêter le tapis pendant votre entraînement, appuyez sur le bouton Pause ou retirez la pince de sécurité.

Programmes

- Cet appareil possède 12 programmes d'entraînements prédéterminés.
- Utilisez le bouton de sélection des programmes pour sélectionner l'entraînement souhaité (P1-P12). Appuyez sur le bouton de démarrage pour confirmer et commencer l'entraînement.
- Le temps présélectionné pour chaque programme est de 30 minutes, par intervalles d'1,5 minutes. Néanmoins, vous pouvez modifier le temps avec les boutons de la vitesse +/- avant de démarrer le programme.
- Chaque programme est composé de 20 intervalles de temps avec la même durée et une intensité différente. Les graphiques suivants correspondent aux intervalles de temps et la hauteur représente l'intensité.

Img. 7

P1 : WARM-UP (échauffement)

P2 : RANDOM (changements d'intensité)

P3 : 5K RUN (course de 5 km)

P4 : COMPETITION (compétition)

P5 : WEIGHT-LOSS (perte de poids)

P6 : HILL (colline)

P7 : TIME GOAL (objectif de temps)

P8 : DISTANCE GOAL (objectif de distance)

P9 : CALORIES GOAL (objectif de calories brûlées)

P10 : MOUNTAIN CLIMB (montagne)

P11 : BEACH SPORT (course sur la plage)

P12 : CROSS COUNTRY RACE (course de cross)

5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Img. 8

- 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.
- 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.

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

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. TRANSPORT ET STOCKAGE DU PRODUIT

Pliage du tapis de course

Img. 9

- Éteignez le tapis de course et débranchez-le de la prise de courant. Assurez-vous que l'appareil s'est complètement arrêté avant de le plier.
- Levez la plateforme du tapis de course jusqu'au panneau de contrôle, jusqu'à ce que la plateforme reste fixe.
- Pour abaisser la plateforme à nouveau, appuyez avec votre pied sur la pièce en plastique du cylindre pneumatique. La plate-forme descendra alors automatiquement vers le sol, ne la forcez pas.

Avertissement

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

Transport du tapis de course

Img. 10

- Lorsque le tapis de course est plié, il peut être déplacé en l'inclinant vers vous et en le déplaçant à l'aide de ses roues.
- Assurez-vous que le câble d'alimentation est débranché et ne reste pas accroché avant de déplacer le tapis.

7. NETTOYAGE ET ENTRETIEN**Avertissements**

- Avant de procéder au nettoyage ou entretien de l'appareil, assurez-vous qu'il soit bien éteint et débranché du courant électrique.
- Le cache du moteur doit être retiré pour nettoyer la poussière et la saleté au moins une fois par an, pour assurer un fonctionnement régulier et correcte du moteur et du système de transmission.

Nettoyage**Note**

La fréquence de nettoyage et d'entretien indiquée est indicative. Cela dépendra de la fréquence et de l'intensité de l'utilisateur.

- Vérifiez régulièrement que l'équipement n'a pas subi de modifications, par exemple le desserrage d'écrous.
- La friction du tapis/plateforme peut jouer un rôle important sur le rendement et la vie utile de votre appareil, pour cela, l'appareil a besoin de lubrification périodiquement.
- Il est recommandé d'examiner la plateforme régulièrement.
- Il est recommandé de lubrifier la plateforme comme indiqué ci-dessous :
 - A. Utilisation sporadique (moins de 3 heures/semaine) : une fois par an ;
 - B. Utilisation normale (3-5 heures/semaine) : tous les six mois ;
 - C. Utilisation intense (plus de 5 heures/semaine) : tous les trois mois.
- Soulevez légèrement le tapis et mettez du lubrifiant aux deux extrémités.
- Il est important de faire fonctionner le tapis pendant quelques minutes après l'avoir lubrifié pour s'assurer que le produit se répande.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant son utilisation. Si une pièce est endommagée, veuillez la remplacer immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.
- L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide et du détergent non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
- N'essayez pas de réparer le produit vous-même. Si vous avez des difficultés lors de son

FRANÇAIS

assemblage, lors de son utilisation ou vous pensez qu'il vous manque des pièces, contactez le Service d'Assistance Technique Officiel de Cecotec.

- L'état des vis doit être vérifié toutes les deux ou trois semaines.

Tendre et centrer la surface de course

Img. 11

- Allumez le tapis de marche à une basse vitesse.
- Pliez le tapis.
- Insérez la clé Allen à l'intérieur de la pièce pour régler la tension et la position de la surface de course et tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse jusqu'à ce qu'elle soit correctement tendue et centrée.
- Ne tendez pas trop la surface de course car cela pourrait endommager l'appareil.
- La tension est idéale si vous pouvez soulever la partie centrale de l'équipement d'environ 5 cm.

Stockage

- Gardez le tapis de course dans un endroit sec.
- Ne placez aucun objet dessus.

8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Modèle : DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex

Référence : 07080

Puissance : 1500 W

Voltage : 220-240 V~

Fréquence : 50/60 Hz

Vitesse : 1-16 km/h

Surface de course : 130 x 42 cm

Dimensions : 165 x 71,5 x 128 cm

Classe HC

Poids : 57 kg

Poids maximum de l'utilisateur : 120 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. Laufband
2. Linkes Seitengeländer
3. Herzfrequenz-Sensor
4. Halterung für die Sicherheitsklammer
5. LCD-Monitor
6. Bedienfeld
7. Rechtes Seitengeländer
8. Halterung
9. Räder für den Transport
10. Seitenschiene
11. Griff zum Zusammenklappen
12. Verstellsystem für das Laufband
13. Ein-/Ausschaltung des Laufbandes
14. Stromanschluss

Abb. 2

15. Schraube (8 Stück)
16. Schraube (2 Stück)
17. Unterlegscheibe (2 Stück)
18. Inbusschlüssel (1 Stück)
19. Sicherheitsklammer/-schlüssel (1 Stück)
20. Mp3-Anschlusskabel (1 Stück)

Hinweis

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

2. VOR DEM GEBRAUCH

- Dieses Gerät ist so verpackt, dass es während des Transports geschützt bleibt. Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und entfernen Sie das gesamte Verpackungsmaterial. Bewahren Sie die Verpackung an einem sicheren Ort auf, damit das Gerät nicht beschädigt wird, wenn Sie ihn später transportieren müssen. Wenn Sie die Originalverpackung entsorgen möchten, stellen Sie sicher, dass alle Artikel wiederverwerten.
- Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig und in gutem Zustand ist. Wenn die Lieferung fehlen oder nicht in gutem Zustand sind, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Cecotec

Vollständiger Inhalt

- DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex Laufband
- Bedienfeld mit LCD-Monitor
- Montagewerkzeuge
- Bedienungsanleitung

3. MONTAGE DES PRODUKTS

Scannen Sie den nachstehenden QR-Code, um die vollständige Schritt-für-Schritt-Montage des Produkts anzuzeigen.

Es wird empfohlen, dass die Montage von zwei Personen durchgeführt wird.

Schritt 1. Hauptteil:

Abb. 3

Stellen Sie den Hauptteil des Laufbandes vorsichtig auf den Boden, und zwar so nah wie möglich an dem Ort, an dem es benutzt werden soll.

Schritt 2. Seitengeländer:

Abb. 4

Heben Sie die Seitengeländer (2 und 7) an und sichern Sie sie:

- An der Vorderseite mit zwei Schrauben (15) an jedes Seitengeländer.
- Auf der Seite mit einer Schraube (16) auf jeder Seite Schiene.
- Verwenden Sie den Sechskantschlüssel (18), um die Schrauben anzuziehen.

Schritt 3. Bedienfeld:

Abb. 5

- Bringen Sie den Verbinder (22) an der Innenseite des Seitengeländers in Position.
- Richten Sie das Bedienfeld mit dem LCD-Monitor (6) aus und setzen Sie es in die Seitengeländer ein. Befestigen Sie beide Teile mit zwei Schrauben (15) auf jeder Seite. Ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (18) fest.
- Schließen Sie das Monitorkabel (21) an den Seitengeländeranschluss (31) an.
- Setzen Sie die Sicherheitsklammer (19) in den Sicherungskammerhalter (4) am Bedienfeld ein. Wenn das Laufband nicht an seinem Platz ist, funktioniert es nicht.

Hinweis

- Sie sollten das andere Ende der Sicherheitsklammer an Ihrer Kleidung befestigen, wenn Sie das Laufband benutzen.

DEUTSCH

- Das Bedienfeld verfügt über USB- und Klinkenbuchsen, über die Sie Musik von einer Vielzahl von Geräten abspielen können.

4. BEDIENUNG

Abb. 6

1. LCD-Monitor
2. MP3
3. USB
4. Schnellauswahl der Neigung
5. Schnellauswahl der Geschwindigkeit
6. Start
7. Programmauswahl
8. Betriebsartwechsel
9. Pause
10. Auswahl der Neigung
11. Auswahl der Geschwindigkeit

Bedienfeldfunktionen

FUNKTION	DISPLAY	BESCHREIBUNG
Zeit	TIME	Ohne Ziel: die Zeit wird in Intervallen von einer Minute von 00:00 Uhr auf maximal 99:00 erhöht. Mit Ziel: die Zeit wird von dem gewählten Wert abnehmen. Erhöhen Sie die Zeit in Ein-Minuten-Intervallen zwischen 5:00 und 99:00.
Geschwindigkeit	SPEED	Aktuelle Geschwindigkeit von 1,0 bis zu einem Maximum von 16,0 km/h.
Strecke	DIS	Ohne Ziel: Die Strecke wird in Intervallen von einer Minute von 0,0 auf maximal 99,5 erhöht. Mit Ziel: Die Strecke wird von dem gewählten Wert abnehmen. Verlängern Sie die Strecke in 0,5 km-Intervallen zwischen 0,5 und 99,5 km.

Kalorien	CAL	Kein Ziel: die Kalorien werden in 1-Kalorien-Intervallen von 0 auf ein Maximum von 995 Kalorien ansteigen. Mit Ziel: Die Kalorien werden von dem gewählten Wert abnehmen. Erhöhen Sie den Kaloriengehalt in 5-Kalorien-Schritten von 10 auf 995 Kalorien.
Puls	PULSE	Legen Sie Ihre Hand auf den Sensor und das Gerät wird Ihre Herzfrequenz messen. Wenn der Display Ihren Puls misst, blinkt ein herzförmiges Symbol auf dem Bildschirm.

Einschalten

- Schließen Sie das Netzkabel an eine geerdete Steckdose an und betätigen Sie den Netzschalter an der Vorderseite des Laufbandes.
- Stellen Sie sicher, dass die Netzspannung mit der Stromspannung des Produkts übereinstimmt.
- Vergewissern Sie sich, dass die Sicherheitsklammer korrekt am Bedienfeld und an Ihrer Kleidung angebracht ist.

Schnelles Training

- Auf dem Schnellwahlfeld befinden sich 4 Tasten, mit denen Sie zwischen 4 voreingestellten Geschwindigkeiten (3 km/h, 6 km/h, 9 km/h und 12 km/h) wählen können.
- Sie können auch während des Trainings das Schnellwahlfeld verwenden; drücken Sie die Start-Taste, um Ihr Training zu beginnen.
- Wenn Sie das Laufband während Ihres Trainings anhalten müssen, drücken Sie die Stop-Taste oder entfernen Sie den Sicherheitsklammer.

Programme

- Dieses Gerät verfügt über 12 voreingestellte Trainingsprogramme.
- Verwenden Sie die Programmwahltaste, um das gewünschte Training (P1-P12) auszuwählen. Drücken Sie die Starttaste, um das Training zu bestätigen und zu beginnen.
- Die voreingestellte Zeit für jedes Programm beträgt 30 Minuten, 1,5 Minuten pro Intervall, kann aber vor dem Start des Programms mit den Geschwindigkeitstasten +/- geändert werden.
- Jedes Programm besteht aus 20 Zeitintervallen von gleicher Dauer und unterschiedlicher Intensität. Die folgenden Diagramme entsprechen den Zeitintervallen und die Höhe stellt die Intensität dar.

Abb. 7

P1: WARM-UP (Aufwärmen)

P2: RANDOM (Intensitätsänderungen)

P3: 5K RUN (5 km-Rennen)

P4: COMPETITION (Wettlauf)

P5: WEIGHT-LOSS (Abnehmen)

DEUTSCH

P6: HILL (Hügel)

P7: TIME GOAL (Zeitziel)

P8: DISTANCE GOAL (Ziel - Strecke)

P9: CALORIES GOAL (Ziel - Kalorienverbrauch)

P10: MOUNTAIN CLIMB (Berg)

P11: BEACH SPORT (Sport am Strand)

P12: CROSS COUNTRY RACE (Cross-Country-Rennen)

5. FITNESSINFORMATION

Abb. 8

- Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:
- Aufwärmen: besteht aus einer Sitzung mit Dehnung und Übungen 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.
- Training: Dies ist eine 20-30-minütige Übungseinheit.

Hinweis

Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch.

- Dehnung: 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen.

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 der Übung können Sie die Anzahl der wöchentlichen Sitzungen auf fünf erhöhen. Um beste Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie beim Training konsequent sein.

6. TRANSPORT UND LAGERUNG DES PRODUKTS

Zusammenklappen des Laufbands

Abb. 9

- Schalten Sie das Band aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose. Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenklappen, dass es vollständig zum Stillstand gekommen ist.
- Heben Sie die Plattform des Laufbands in Richtung Bedienfeld an, bis die Plattform befestigt ist.

- Um die Plattform wieder abzusenken, drücken Sie mit Ihrem Fuß auf das Plastikteil im Pneumatikzylinder. Die Plattform senkt sich dann von selbst auf den Boden, ohne dass Sie sie dazu zwingen müssen.

Achtung

Wenn sich das Laufband nicht richtig zusammenklappen lässt, ist es nicht richtig aufgestellt worden. Die Schrauben an den Seitengeländer sollten besser befestigt und die Position des Bedienfelds angepasst werden.

Transport des Laufbandes

Abb. 10

- Wenn das Gerät zusammengeklappt ist, kann die laufende Maschine bewegt werden, indem man sie zu Ihnen kippt und mit Hilfe ihrer Räder bewegt.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel abgezogen ist, und nicht hängt, bevor Sie es bewegen.

7. REINIGUNG UND WARTUNG

Warnungen

- Stellen Sie vor der Reinigung oder Wartung des Geräts sicher, dass es ausgeschaltet und von der Stromversorgung getrennt ist.
- Die Motorabdeckung sollte für die Reinigung von Staub und Schmutz mindestens einmal pro Jahr entfernt werden, um einen regelmäßigen und ordnungsgemäßen Betrieb des Motors und des Getriebesystems zu gewährleisten.

Reinigung

Hinweis

Die angegebene Häufigkeit der Reinigung und Wartung ist indikativ. Das hängt von der Häufigkeit ab und Intensität des Nutzers.

- Überprüfen Sie den Heimtrainer regelmäßig auf mögliche Schäden, wie z.B. das Lösen von Schraubenmutter.
- Die Spannung zwischen Riemen und Plattform spielt eine wichtige Rolle für die Leistung und Nutzungsdauer Ihres Geräts und erfordert daher eine regelmäßige Schmierung.
- Es ist ratsam, die Plattform regelmäßig zu überprüfen.
- Es wird empfohlen, die Plattform wie folgt zu schmieren:
 - A. Vereinzelter Benutzer (weniger als 3 Stunden/Woche): einmal pro Jahr.
 - B. Normaler Benutzer (3-5 Stunden/Woche): alle sechs Monate.

DEUTSCH

- C. Intensiver Benutzer (mehr als 5 Stunden/Woche): alle drei Monate.
- Heben Sie das Laufband leicht an und tragen Sie Schmiermittel auf beide Enden auf.
 - Es ist wichtig, nach dem Schmieren einige Minuten lang zu arbeiten, um sicherzustellen, dass sich das Produkt ausdehnt.
 - Prüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Verwendung nach. Wenn ein Teil in schlechtem Zustand ist, ersetzen Sie es sofort und benutzen Sie den Heimtrainer nicht, bis es in einwandfreiem Zustand ist.
 - Der Heimtrainer kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
 - Versuchen Sie nicht, den Heimtrainer selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau oder bei der Verwendung haben oder glauben, Teile zu vermissen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.
 - Der Zustand der Schrauben sollte alle zwei bis drei Wochen überprüft werden.

Das Band spannen und zentrieren

Abb. 11

- Lassen Sie das Laufband mit niedriger Geschwindigkeit laufen.
- Falten Sie das Band.
- Stecken Sie den Inbusschlüssel in das Innere des Teils, um die Spannung und Position des Riemens einzustellen, und drehen Sie ihn im und gegen den Uhrzeigersinn, bis er richtig gespannt und zentriert ist.
- Ziehen Sie das Band nicht zu fest an, da dies das Gerät beschädigen kann.
- Die Spannung ist ideal, wenn Sie den mittleren Teil des Geräts um etwa 5 cm anheben können.

Lagerung

- Bewahren Sie das Laufband an einem trockenen Ort auf.
- Legen Sie keine Gegenstände auf das Laufband.

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Modell: DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex

Referenz des Gerätes: 07080

Leistung: 1500 W

Spannung: 220-240 V~

Frequenz: 50/60 Hz

Geschwindigkeit: 1 a 16 Km/h

Lauffläche: 130 x 42 cm

Ausmaß: 165 x 71,5 x 128 cm

Class HC

Gewicht: 57 Kg

Max. Tragbarkeit: 120 Kg

*Technische Spezifikationen 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 963210728

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 weder ganz noch teilweise ohne vorherige Genehmigung von CECOTEC INNOVACIONES, S.L. vervielfältigt, in einem Datenabfragesystem gespeichert, übertragen oder auf irgendeine Weise (elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder Ähnliches) verbreitet werden.

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Tappeto di corsa
2. Staffa laterale sinistra
3. Sensore di frequenza cardiaca
4. Supporto per la pinza di sicurezza
5. Display LCD
6. Pannello di controllo
7. Staffa laterale destra
8. Supporto
9. Ruote per il trasporto
10. Guida laterale
11. Manico per la piegatura
12. Sistema di regolazione del tappeto
13. Interruttore on/off del tapis roulant
14. Presa della corrente

Fig. 2

15. Vite (8 pezzi)
16. Vite (2 pezzi)
17. Rondella (2 pezzi)
18. Chiave allen (1 pezzo)
19. Pinza di sicurezza (1 pezzo)
20. Cavo connessione mp3 (1 pezzo)

Nota

Le immagini di questo manuale sono rappresentazioni schematiche e potrebbero non corrispondere esattamente al prodotto.

2. PRIMA DELL'USO

- Questo apparecchio ha un imballaggio progettato per proteggerlo durante il trasporto. Estrarre l'apparecchio dalla scatola e rimuovere tutto il materiale presente nell'imballaggio. Conservare la scatola originale e gli altri elementi in un luogo sicuro per prevenire danni all'apparecchio in caso di necessità di trasportarlo in futuro. Se si desidera smaltire l'imballaggio originale, assicurarsi di riciclare tutti gli elementi in modo appropriato.
- Verificare che tutte le parti e componenti siano inclusi e in buono stato. Nel caso di mancanza di qualche componente o che non fosse in buono stato, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica di Cecotec

Contenuto della scatola

- Tapis roulant DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex
- Pannello di controllo con monitor LCD
- Attrezzatura per il montaggio
- Manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO DEL PRODOTTO

Scannerizzando il seguente codice QR, è possibile visualizzare il montaggio completo passo dopo passo del prodotto.

Si consiglia che il montaggio venga effettuato da due persone.

Passaggio 1 Corpo

Fig. 3

Posizionare con cura il corpo principale del tapis roulant sul pavimento, il più vicino possibile al luogo in cui verrà utilizzato.

Passaggio 2. Staffe laterali

Fig. 4

Solleverare le staffe laterali (2 e 7) e fissarle:

- Sulla parte frontale con due viti (15) in ogni staffa laterale.
- Sul lato con una vite (16) su ogni guida laterale.
- Utilizzare la chiave Allen (18) per stringere le viti.

Passaggio 3 Pannello di controllo:

Fig. 5

- Posizionare il connettore (22) all'interno della staffa laterale in posizione.
- Allineare il pannello di controllo con il monitor LCD (6) e inserirlo nelle staffe laterali. Fissare entrambe le parti con due viti (15) su ogni lato. Regolarle con la chiave allen (18).
- Collegare il cavo del monitor (21) al connettore della guida laterale (22).
- Fissare la pinza di sicurezza (19) al supporto della pinza di sicurezza (4) situato sul pannello di controllo. Se non è attaccata, il tapis roulant non funziona.

Note

- Bisogna collocare l'altra estremità della pinza di sicurezza sugli indumenti quando si utilizza il tapis roulant.

- Il pannello di controllo ha un connettore USB e uno jack che rendono possibile ascoltare la musica da diversi dispositivi.

4. FUNZIONAMENTO

Fig. 6

1. Display LCD
2. MP3
3. USB
4. Selezione rapida dell'inclinazione
5. Selezione rapida della velocità
6. Start
7. Selezione del programma
8. Cambio della modalità
9. Pausa
10. Selezione dell'inclinazione
11. Selezione della velocità

Funzioni del pannello di controllo

FUNZIONE	DISPLAY	DESCRIZIONE
Tempo	TIME	Senza obiettivo: il tempo aumenterà da 00:00 a un massimo di 99:00 a intervalli di un minuto. Con obiettivo: il tempo diminuirà dal valore selezionato. Aumentare tempo a intervalli di un minuto da 5:00 a 99:00.
Velocità	SPEED	Velocità attuale da 1,0 a un massimo di 16,0 km/h.
Distanza	DIS	Senza obiettivo: la distanza aumenterà da 0,00 fino a un massimo di 99,5 km a intervalli di 0,1 km. Con obiettivo: la distanza diminuirà dal valore selezionato. Aumentare la distanza a intervalli di 0,5 km da 0,5 a 99,5 km.
Calorie	CAL	Senza obiettivo: le calorie aumenteranno da 0 a un massimo di 995 a intervalli di 1 caloria. Con obiettivo: le calorie diminuiranno dal valore selezionato. Aumentare le calorie a intervalli di 5 calorie da 10 a 995 calorie.
Battito	PULSE	Mettere la mano sul sensore e la consolle misurerà il ritmo cardiaco. Quando il monitor misura il battito, un simbolo a forma di cuore lampeggerà sul display.

Accensione

- Collegare il cavo di alimentazione a una presa di corrente con messa a terra e azionare l'interruttore di alimentazione sulla parte anteriore del tapis roulant.
- Assicurarsi che il voltaggio coincida con la tensione di entrata del prodotto.
- Controllare che la pinza di sicurezza sia posizionata correttamente nel pannello di controllo e sui propri indumenti.

Allenamento rapido

- Ci sono 4 pulsanti sul pannello di selezione rapida della velocità per scegliere tra 4 velocità preimpostate (3 km/h, 6 km/h, 9 km/h e 12 km/h).
- Si può anche usare il pannello di selezione rapida della velocità durante l'allenamento; premere il pulsante Start per iniziare l'allenamento.
- Se è necessario arrestare il tapis roulant durante l'allenamento, premere il tasto Pausa o togliere la pinza di sicurezza.

Programmi

- Questa macchina è dotata di 12 programmi di allenamento predeterminati.
- Usare il tasto di selezione di programma per selezionare l'allenamento desiderato (P1-P12). Premere il tasto di avvio per confermare e iniziare l'allenamento.
- Il tempo preselezionato per ogni programma è di 30 minuti, 1,5 minuti a intervalli, ma può essere modificato con i tasti della velocità +/- prima di cominciare il programma.
- Ogni programma si compone di 20 intervalli di tempo della stessa durata e differente intensità. I grafici successivi corrispondono agli intervalli di tempo e l'altezza rappresenta l'intensità.

Fig. 7

P1: WARM-UP (riscaldamento)

P2: RANDOM (Cambi di intensità)

P3: 5K RUN (corsa di 5 km)

P4: COMPETITION (competizione)

P5: WEIGHT-LOSS (perdita di peso)

P6: HILL (collina)

P7: TIME GOAL (obiettivo di tempo)

P8: DISTANCE GOAL (obiettivo di distanza)

P9 CALORIES GOAL (obiettivo di calorie consumate)

P10: MOUNTAIN CLIMB (montagna)

P11: BEACH SPORT (corsa in spiaggia)

P12: CROSS COUNTRY RACE (corsa campestre)

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Fig. 8

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

Nota

Durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti.

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

Routine di allenamento

Per mantenere o migliorare la propria forma fisica, realizzare tre sessioni di esercizio settimanali, come minimo bisogna riposare un giorno tra due sessioni di esercizio. 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. TRASPORTO E CONSERVAZIONE DEL PRODOTTO

Piegare il tapis roulant

Fig. 9

- Spegner e scollegare il dispositivo dalla presa corrente. Assicurarsi che si sia fermato completamente prima di piegarlo.
- Sollevare la piattaforma del tapis roulant fino al pannello di controllo finché la piattaforma rimane fissa.
- Per abbassare la piattaforma di nuovo, premere con il piede il pezzo di plastica che si trova nel cilindro pneumatico. La piattaforma si abbasserà da sola fino a terra. Non forzarla.

Precauzione

Se il tapis roulant non si piega correttamente, è perché non è stato montato correttamente. Sarà necessario stringere le viti sulle guide laterali e regolare la posizione del pannello di controllo.

Trasporto del tapis roulant

Fig. 10

- Quando il prodotto è piegato, il tapis roulant può essere trascinato inclinando verso sé stessi e spostandolo grazie alle ruote.
- Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia scollegato e non rimane appeso prima di spostarlo.

7. PULIZIA E MANUTENZIONE

Avvertenze

- Prima di procedere con la pulizia e la manutenzione, assicurarsi che sia spento e scollegato dalla presa.
- La copertura del motore deve essere rimossa per pulire la polvere e lo sporco almeno una volta all'anno, per assicurare un funzionamento regolare e corretto del motore e del sistema di trasmissione.

Pulizia

Nota

La frequenza di pulizia e manutenzione indicata è una linea guida. Dipenderà dalla frequenza e dall'intensità d'uso.

- Controllare la macchina periodicamente per rilevare possibili problemi, come ad esempio l'allentamento delle viti.
- La frizione del nastro/piattaforma potrebbe avere un ruolo importante nel rendimento e nella vita utile del prodotto, per questo richiede lubrificazione periodica.
- Si consiglia di ispezionare la piattaforma regolarmente.
- È consigliabile lubrificare la piattaforma come indicato a seguire:
 - A. Utente sporadico (meno di 3 ore/settimana): una volta all'anno.
 - B. Utente normale (3-5 ore/settimana): ogni sei mesi.
 - C. Utente intenso (più di 5 ore/settimana): ogni tre mesi.
- Sollevare leggermente il tapis roulant e applicare del lubrificante alle due estremità.
- È importante che dopo la lubrificazione si lavori per qualche minuto per far sì che il prodotto si espanda.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se alcune parti sono in cattive condizioni, sostituirle immediatamente e non usare l'attrezzatura finché non è in perfette condizioni.
- La macchina può essere pulita con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Non tentare di riparare l'attrezzatura da soli. In caso di difficoltà nel montaggio, nell'uso o se mancano dei pezzi, contattare il proprio rivenditore o il centro di assistenza ufficiale Cecotec.

ITALIANO

- Bisogna controllare lo stato dei bulloni ogni due o tre settimane.

Tendere e centrare la cinghia

Fig. 11

- Mettere la cinghia in funzione a una velocità bassa.
- Piegare la cinghia.
- Inserire la chiave Allen all'interno della parte per regolare la tensione e la posizione della cinghia e ruotarla a destra e a sinistra fino a quando non è correttamente tesa e centrata.
- Non stringere eccessivamente la cinghia perché ciò potrebbe danneggiare il dispositivo.
- La tensione è ideale se si può sollevare la parte centrale del dispositivo di circa 5 cm.

Conservazione

- Riporre il tapis roulant in un luogo asciutto.
- Non collocare oggetti sul prodotto.

8. SPECIFICHE TECNICHE

Modello: DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex

Codice prodotto: 07080

Potenza: 1500 W

Tensione: 220-240 V~

Frequenza: 50/60 Hz

Velocità: da 1 a 16 Km/h

Superficie da corsa: 130 x 42 cm

Dimensioni: 165 x 71,5 x 128 cm

Classe HC

Peso: 57 kg

Peso massimo dell'utente: 120 kg

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

Prodotto in Cina | Progettato in Spagna

9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



Questo simbolo indica che, in conformità con le normative vigenti, il prodotto e/o la batteria devono essere smaltiti separatamente dai rifiuti domestici. Quando questo prodotto raggiunge la fine della sua vita utile, è necessario rimuovere le pile/batterie/accumulatori e portarlo in un punto di raccolta designato dalle autorità locali.

Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le 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 supporto tecnico ufficiale Cecotec al numero +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Tapete de correr
2. Barra do lado esquerdo
3. Sensor do ritmo cardíaco
4. Suporte para a pinça de segurança
5. Monitor LCD
6. Painel de controlo
7. Barra do lado direito
8. Suporte
9. Rodas para o transporte
10. Guia lateral
11. Pega para a dobragem
12. Sistema de ajuste do tapete
13. Interruptor de ligar/desligar da passadeira de correr
14. Tomada de alimentação

Fig. 2

15. Parafuso (8 peças)
16. Parafuso (2 peças)
17. Arruela (2 peças)
18. Chave Allen (1 peça)
19. Pinça de segurança (1 peça)
20. Cabo de ligação mp3 (1 peça)

Nota

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

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 deseja descartar a embalagem original, certifique-se de reciclar todos os elementos corretamente.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estejam incluídos e em bom estado. Se faltar alguma peça ou não estiverem em bom estado, entre em contacto com o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec

Conteúdo da caixa

- Passadeira de corrida DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex
- Painel de controlo com monitor LCD
- Ferramentas de montagem
- Manual de instruções

3. MONTAGEM DO PRODUTO

Ao digitalizar o seguinte código QR, pode visualizar o conjunto completo passo-a-passo do produto.

Recomenda-se que se monte a passadeira entre duas pessoas.

Passo 1. Corpo:

Fig. 3

Coloque cuidadosamente o corpo principal da passadeira no chão, o mais próximo possível do local onde será utilizado.

Passo 2. Carris laterais:

Fig. 4

Levante os carris laterais (2 e 7) e fixe-os:

- Na frente com dois parafusos (15) em cada lado do carril.
- Do lado com um parafuso (16) em cada lado do carril.
- Utilize a chave Allen (18) para apertar os parafusos.

Passo 3. Painel de controlo:

Fig. 5

- Coloque o conector (22) no interior do carril lateral em posição.
- Alinhe o painel de controlo com o monitor LCD (6) e insira-o nos carris laterais. Fixe ambas as partes com dois parafusos (15) em cada lado. Aperte-os com a chave Allen (18).
- Ligue o cabo do monitor (21) ao conector lateral do carril (22).
- Coloque a pinça de segurança (19) no suporte da pinça de segurança (4) no painel de controlo. Se não estiver colocada, a passadeira não funcionará.

Notas

- Deve prender a outra extremidade da pinça de segurança à sua roupa quando vai utilizar a passadeira.
- O painel de controlo tem um USB e um conector jack que lhe permitirá ouvir música de diferentes dispositivos.

4. FUNCIONAMENTO

Fig. 6

1. Monitor LCD
2. MP3
3. USB
4. Seleção rápida de inclinação
5. Seleção rápida de velocidade
6. Início
7. Seleção de programa
8. Alteração de modo
9. Pausa
10. Seleção da inclinação
11. Seleção da velocidade

Funções do painel de controlo

FUNÇÃO	DISPLAY	DESCRIPCIÓN
Tempo	TIME	Sem objetivo: o tempo aumentará de 00:00 para um máximo de 99:00 em intervalos de um minuto. Com objetivo: o tempo diminuirá a partir do valor selecionado. Aumente o tempo em intervalos de um minuto entre as 5:00 e 99:00.
Velocidade	SPEED	Velocidade atual de 1,0 a um máximo de 16,0 km/h.
Distância	DIS	Sem objetivo: a distância aumentará de 0,00 para um máximo de 99,5 km em intervalos de 0,1 km. Com objetivo: A distância diminuirá a partir do valor selecionado. Aumente a distância em intervalos de 0,5 km entre 0,5 e 99,5 km.
Calorias	CAL	Sem objetivo: as calorias aumentarão de 0 para um máximo de 995 em intervalos de 1 caloria. Com objetivo: as calorias diminuirão a partir do valor selecionado. Aumente as calorias em intervalos de 5 calorias de 10 para 995 calorias.
Pulsuação	PULSE	Coloque a sua mão no sensor e a consola medirá o seu ritmo cardíaco. Quando o monitor estiver a medir o seu pulso, um símbolo em forma de coração piscará no ecrã.

Ligado

- Ligue o cabo de alimentação a uma tomada ligada à terra e acione o interruptor de alimentação na parte da frente da passadeira.

- Certifique-se de que a tensão de rede coincida com a tensão de entrada do produto.
- Verifique se a pinça de segurança estiver no lugar e corretamente posicionada no painel de controlo.

Treino rápido

- Existem 4 botões no painel de seleção de velocidade rápida para escolher entre 4 velocidades predefinidas (3 km/h, 6 km/h, 9 km/h e 12 km/h).
- Também pode utilizar o painel de seleção rápida durante o treino; prima o botão de Início para iniciar o treino.
- Se precisar de parar a passadeira durante o seu treino, prima o botão Pausa ou retire a pinça de segurança.

Programas

- Este equipamento tem 12 programas de treino pré-determinados.
- Utilize o botão Seleção de Programa para escolher o treino desejado (P1-P12). Pressione o botão de início para confirmar e iniciar o treino.
- O tempo predefinido para cada programa é de 30 minutos, 1,5 minutos por intervalo, mas pode ser alterado com os botões de velocidade +/- antes de iniciar o programa.
- Cada programa é composto por 20 intervalos de tempo com a mesma duração e intensidade diferente. Os gráficos seguintes correspondem aos intervalos de tempo e a altura representa a intensidade.

Fig. 7

- P1: WARM-UP (aquecimento)
- P2: RANDOM (Alterações de intensidade)
- P3: 5K RUN (corrida de 5 km)
- P4: COMPETITION (competição)
- P5: WEIGHT-LOSS (perda de peso)
- P6: HILL (colina)
- P7: TIME GOAL (objetivo de tempo)
- P8: DISTANCE GOAL (objetivo de distância)
- P9: CALORIES GOAL (objetivo de consumo calórico)
- P10: MOUNTAIN CLIMB (montanha)
- P11: BEACH SPORT (corrida na praia)
- P12: CROSS COUNTRY RACE (corrida a corta-mato)

5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

Fig. 8

- O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

PORTUGUÊS

- Aquecimento: consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 a 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício.
- Treino: uma sessão de exercício de 20 a 30 minutos.

Nota

Durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos.

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

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. TRANSPORTE E ARMAZENAMENTO DO PRODUTO

Dobragem da passadeira

Fig. 9

- Desligue e desconecte o produto da corrente elétrica. Certifique-se de que a dobra foi completamente interrompida antes de ser dobrada.
- Levante a plataforma da passadeira em direção ao painel de controlo até que a plataforma seja fixada.
- Para baixar novamente a plataforma, pressione com o pé sobre a peça de plástico no cilindro pneumático. A plataforma descerá então até ao chão, não a force.

Precaução

Se a passadeira de corrida não dobrar corretamente, é porque não a montou devidamente. Será necessário apertar os parafusos nas longarinas laterais e ajustar a posição do painel de controlo.

Transporte da passadeira de correr

Fig. 10

- Quando a máquina é dobrada, pode ser deslocada inclinando-a na sua direção e movendo-a com a ajuda das suas rodas.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado e não fique pendurado antes de a deslocar.

7. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

Advertências

- Antes de limpar ou manter o equipamento, certifique-se de que esteja desligado e desconectado da alimentação elétrica.
- A tampa do motor deve ser removida para limpar pó e sujidade pelo menos uma vez por ano para assegurar o funcionamento regular e adequado do motor e do sistema de transmissão.

Limpeza

Nota

A frequência de limpeza e manutenção indicada é indicativa. Dependerá da frequência e a intensidade do utilizador.

- Verifique periodicamente o equipamento para alterações, tais como o afrouxamento de porcas.
- A fricção do tapete/plataforma pode ter um papel importante no desempenho e na vida útil do seu equipamento, e por isso requer lubrificação periódica.
- É aconselhável inspecionar regularmente a plataforma.
- Recomenda-se a lubrificação da plataforma da seguinte forma:
 - A. Utilizador esporádico (menos de 3 horas/semana): uma vez por ano.
 - B. Utilizador normal (3-5 horas/semana): de seis em seis meses.
 - C. Utilizador intenso (mais de 5 horas/semana): de três em três meses.
- Levante ligeiramente a passadeira e aplique lubrificante em ambas as extremidades da passadeira.
- É importante que, após a lubrificação, se trabalhe durante alguns minutos para garantir que o produto se expanda.
- Inspeccione e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se qualquer peça estiver em mau estado, substitua-a imediatamente e não utilize o equipamento até que esteja em perfeito estado.
- O equipamento pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Não tente reparar o produto. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.
- O estado dos parafusos deve ser verificado a cada duas a três semanas.

Apertar e centrar a passadeira

Fig. 11

- Inicie a passadeira a uma velocidade baixa.
- Dobre a passadeira.

PORTUGUÊS

- Insira a chave Allen dentro da peça para ajustar a tensão e a posição da correia e rode-a para a direita e esquerda até estar corretamente tensionada e centrada.
- Não aperte demasiado a passadeira, pois isto pode danificar o dispositivo.
- A tensão é ideal se se conseguir levantar a parte central do aparelho em cerca de 5 cm.

Armazenagem

- Armazene a passadeira de correr num lugar seco.
- Não coloque objetos sobre a passadeira.

8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Modelo: DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex

Referência do produto: 07080

Potência: 1500 W

Voltagem: 220-240 V~

Frequência: 50/60 Hz

Velocidade: de 1 a 16 km/h

Superfície de corrida: 130 x 42 cm

Dimensões: 165 x 71,5 x 128 cm

Clase HC

Peso: 57 kg

Peso máximo utilizador: 120 kg

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

Fabricado na China | Desenhado em Espanha

9. RECICLAGEM DE APARELHOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



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. Loopoppervlakte
2. Linker leuning
3. Hartslagsensor
4. Steun voor de veiligheidsklem
5. LCD monitor
6. Bedieningspaneel
7. Rechter leuning
8. Steun
9. Wieltjes voor verplaatsing
10. Zijrail
11. Handgreep voor het inklappen
12. Verstelsysteem van de loopoppervlakte
13. Aan/uit schakelaar van de loopband
14. Stroomaansluiting

Fig. 2

15. Schroef (8 stuks)
16. Schroef (2 stuks)
17. Sluitring (2 stuks)
18. Inbussleutel (1 stuk)
19. Veiligheidsklem (1 stuk)
20. mp3 aansluitkabel (1 stuk)

Opmerking

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

2. VOOR U HET TOESTEL 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 toestel 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 officiële Cecotec Technische Dienst

Inhoud van de doos

- Loopband DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex
- Bedieningspaneel met LCD scherm
- Montagegereedschap.
- Gebruiksaanwijzing

3. HET TOESTEL MONTEREN



Door de volgende QR-code te scannen, kunt u de volledige stap-voor-stap montage van het product bekijken.

Aanbevolen wordt de montage door twee personen te laten uitvoeren.

Stap 1. Behuizing:

Fig. 3

Plaats de loopband voorzichtig op de grond, zo dicht mogelijk bij de plaats waar hij zal worden gebruikt.

Stap 2. Zijleuning:

Fig. 4

Zet de zijleuning (2 en 7) omhoog en zet ze vast:

- Aan de voorkant met twee schroeven (15) aan elke zijleuning.
- Vanaf de zijkant met een schroef (16) op elke zijleuning.
- Gebruik de inbusleutel (18) om de schroeven vast te draaien.

Stap 3. Bedieningspaneel:

Fig. 5

- Plaats het verbindingsstuk (22) aan de binnenzijde van de zijhek in positie.
- Lijn het bedieningspaneel uit met de LCD monitor (6) en plaats het in de zijleuning. Zet beide delen vast met twee schroeven (15) aan elke kant. Draai ze vast met de inbusleutel (18).
- Sluit de monitorkabel (21) aan op de connector van de zijleuning (22).
- Plaats de veiligheidsklem (19) in de steun voor de veiligheidsklem (4) op het bedieningspaneel. Als deze niet geplaatst is, zal hij niet werken.

Opmerkingen

- U moet het andere uiteinde van de veiligheidsclip aan uw kleding vastmaken wanneer u de loopband gebruikt.
- Het bedieningspaneel heeft USB- en jack-aansluitingen waarmee u muziek kunt beluisteren vanaf diverse apparaten.

4. WERKING

Fig. 6

1. LCD monitor
2. MP3
3. USB
4. Snelle kantelselectie
5. Snelle snelheidsselectie
6. Start
7. Selectie van programma's
8. Wijziging van de stand
9. Pauzeren
10. Kantelselectie
11. Snelheidselectie

Functies van het bedieningspaneel

Functie	DISPLAY	BESCHRIJVING
Tijd	TIME	Geen doel: de tijd zal toenemen van 00:00 uur tot maximaal 99:00 uur in intervallen van een minuut. Met doel: de tijd zal afnemen van de geselecteerde waarde. Verhoog de tijd in intervallen van één minuut tussen 5:00 en 99:00 uur.
Snelheid	SPEED	Huidige snelheid van 1,0 tot maximaal 16,0 km/u.
Afstand	DIS	Geen doel: de afstand zal toenemen van 0,00 tot maximaal 99,5 km in intervallen van 0,1 km. Met doel: De afstand zal afnemen van de geselecteerde waarde. Vergroot de afstand in intervallen van 0,5 tot 99,5 km.
Calorieën	CAL	Geen doel: calorieën nemen toe van 0 tot maximaal 995 in 1 calorie-interval. Met doel: de calorieën zullen afnemen van de geselecteerde waarde. Verhoog de calorieën in intervallen van 5 calorieën van 10 tot 995 calorieën.
Hartslag	PULSE	Leg uw hand op de sensor en de console zal uw hartslag meten. Wanneer de monitor uw pols meet, knippert er een hartvormig symbool op het scherm.

Inschakelen

- Sluit het netsnoer aan op een geaard stopcontact en bedien de aan/uit schakelaar aan de voorkant van de loopband.
- Zorg ervoor dat de netspanning overeenkomt met de ingangsspanning van het product.
- Controleer of de veiligheidsclip op zijn plaats zit en correct is gepositioneerd op het bedieningspaneel en uw kleding.

Snelle training

- Er zijn 4 knoppen op het keuzepaneel om te kiezen tussen 4 vooraf ingestelde snelheden (3 km/u, 6 km/u, 9 km/u en 12 km/u).
- U kunt het paneel voor snelle snelheidskeuze ook tijdens uw workout gebruiken; druk op de startknop om uw workout te beginnen.
- Als u de loopband tijdens de training moet stoppen, drukt u op de pauzeknop of verwijdert u de veiligheidsclip.

Programma's

- Deze apparatuur heeft 12 vooraf ingestelde trainingsprogramma's.
- Gebruik de programmakeuzeknop om de gewenste training (P1-P12) te selecteren. Druk op de startknop om te bevestigen en de training te starten.
- De vooraf ingestelde tijd voor elk programma is 30 minuten, 1,5 minuut per interval, maar kan worden gewijzigd met de snelheidsknoppen +/- voordat het programma wordt gestart.
- Elk programma bestaat uit 20 tijdsintervallen van dezelfde duur en verschillende intensiteit. De volgende grafieken komen overeen met de tijdsintervallen en de hoogte geeft de intensiteit weer.

Fig. 7

P1: WARM-UP

P2: RANDOM (veranderingen in de intensiteit)

P3: 5K RUN

P4: COMPETITION

P5: WEIGHT-LOSS

P6: HILL

P7: TIME GOAL

P8: DISTANCE GOAL

P9: CALORIES GOAL

P10: MOUNTAIN CLIMB

P11: BEACH SPORT

P12: CROSS COUNTRY RACE

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Fig. 8

- Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:
- Opwarming: bestaat uit een sessie van 5 tot 10 minuten stretching en lage intensiteit trainingen. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training.
- Training: Dit is een 20-30 minuten durende trainingssessie.

Opmerking

Houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog

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

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. TRANSPORT EN OPSLAG VAN HET PRODUCT.

De loopband openklappen

Fig. 9

- Schakel het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact. Zorg ervoor dat het volledig tot stilstand is gekomen voordat u het opvouwt.
- Til het plateau van de loopband naar het bedieningspaneel toe totdat het plateau is vastgezet.
- Om het platform weer te laten zakken, drukt u met uw voet op het plastic stuk in de pneumatische cilinder. Het platform zal dan vanzelf op de grond zakken, forceer het niet.

Let op

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

Transport van de loopband

Fig. 10

- Wanneer de loopband ingeklapt is, kan het apparaat worden verplaatst door deze naar u toe te kantelen en te verplaatsen met behulp van de wielen.
- Zorg ervoor dat het netsnoer losgekoppeld is en niet blijft hangen voordat u het verplaatst.

7. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

Waarschuwingen

- Voordat u begint met reinigen of onderhoudt, zorg ervoor dat de apparatuur, uitgeschakeld en losgekoppeld is.
- De motorkap moet ten minste eenmaal per jaar worden verwijderd om stof en vuil te verwijderen, zodat de motor en het transmissiesysteem goed kunnen functioneren.

Schoonmaken

Opmerking

De aangegeven frequentie van reiniging en onderhoud is indicatief. Het zal afhangen van de frequentie en de intensiteit van de gebruiker.

- Controleer de apparatuur regelmatig op mogelijke schade, zoals het loslaten van moeren.
- Bandwrijving kan een grote rol spelen in de prestaties en de levensduur van uw apparatuur en vereist daarom regelmatige smering.
- Het is raadzaam om het platform regelmatig te inspecteren.
- Het wordt aanbevolen om het platform als volgt te smeren:
 - A. Sporadische gebruiker (minder dan 3 uur/week): één keer per jaar
 - B. Normale gebruiker (3-5 uur/week): elke zes maanden
 - C. Intensieve gebruiker (meer dan 5 uur/week): elke drie maanden
- Til de tape iets op en breng smeermiddel aan op beide uiteinden.
- Het is belangrijk om na het smeren een paar minuten te werken om ervoor te zorgen dat het product uitzet.
- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik en zet ze vast. Als een onderdeel in slechte staat is, vervang het dan onmiddellijk en gebruik de apparatuur niet totdat het in perfecte staat is.
- De apparatuur kan worden gereinigd met een licht vochtige doek en een niet-schurend reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Probeer het toestel niet zelf te repareren. Als u problemen heeft met de montage, het gebruik of denkt dat u onderdelen mist, neem dan contact op met uw leverancier of met de Technische Dienst van Cecotec.
- De toestand van de schroeven moet om de twee à drie weken worden gecontroleerd.

NEDERLANDS

Het spannen en centreren van de loopband

Fig. 11

- Laat de loopband op een lage snelheid lopen.
- Vouw de loopband.
- Steek de inbussleutel in het onderdeel om de spanning en de positie van de loopband af te stellen en draai hem met de klok mee en tegen de klok in tot de loopband goed gespannen en gecentreerd is.
- Trek de band niet te strak aan, want dat kan het toestel beschadigen.
- De spanning is ideaal als u het centrale deel ongeveer 5 cm kunt optillen.

Opbergen

- Bewaar de loopband op een droge plaats.
- Plaats geen voorwerpen op de loopband.

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Model: DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex

Referentie van het product: 07080

Vermogen: 1500 W

Voltage: 220-240 V~

Frequentie: 50/60 Hz

Snelheid van 1 tot 16 km/u

Bandoppervlak: 130 x 42 cm

Afmetingen: 165 x 71,5 x 128 cm

Class HC

Gewicht: 57 kg

Maximaal gebruikersgewicht: 120 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 accu gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de batterijen/accu's 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. Taśma bierzni
2. Lewa poręcz
3. Czujnik częstotliwości pracy serca
4. Uchwyt spinacza bezpieczeństwa
5. Monitor LCD
6. Panel sterowania
7. Prawa poręcz boczna
8. Wsparcie
9. Kółka transportowe
10. Boczna rail
11. Uchwyt do składania
12. System ustawień tapicerki.
13. Przetątnik zasilania bieźni
14. Wtyczka

Rys. 2

15. Śruba (8 sztuk)
16. Śruba (2 sztuki)
17. Podkładka (2 sztuki)
18. Klucz imbusowy (1 szt.)
19. Klips zabezpieczający (1 szt.)
20. Kabel potężeniowy mp3 (1 szt.)

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 przedmiotów.
- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są dołączone i są w dobrym stanie. Jeśli brakuje jakiegokolwiek części lub jest ona w złym stanie, należy natychmiast skontaktować się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec

Zawartość pudełka

- Bieżnia DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex
- Panel sterowania z monitorem LCD
- Narzędzia montażowe
- Instrukcja obsługi

3. MONTAŻ PRODUKTU

Skanując poniższy kod QR, będziesz mógł zobaczyć kompletny montaż krok po kroku produktu.

Zaleca się, aby montaż wykonywały dwie osoby.

Krok 1. Korpus:

Rys. 3

Ostrożnie umieść główny korpus bieżni na ziemi jak najbliżej miejsca, w którym będzie używany.

Krok 2. Poręcze boczne:

Rys. 4

Podnieś poręczę boczną (2 i 7) i dociśnij:

- Od przodu za pomocą dwóch śrub (15) na każdej szynie bocznej.
- Z boku ze śrubą (16) na każdej szynie bocznej.
- Użyj klucza imbusowego (18), aby dokręcić śruby.

Krok 3. Panel sterowania:

Rys. 5

- Umieść złącze (22) wewnątrz szyny bocznej na swoim miejscu.
- Dopasuj panel sterowania do monitora LCD (6) i włóż go do bocznych szyn. Przymocuj obie części za pomocą dwóch śrub (15) z każdej strony. Wyreguluj je kluczem imbusowym (18).
- Podłącz kabel monitora (21) do złącza na bocznej szynie (22).
- Umieść zacisk zabezpieczający (19) w uchwycie zacisku zabezpieczającego (4) na panelu sterowania. Jeśli nie jest przymocowany, bieżnia nie będzie działać.

Uwagi

- Musisz przymocować drugi koniec klipsa zabezpieczającego do ubrania podczas korzystania z bieżni.
- Panel sterowania posiada złącze USB oraz Jack, które pozwolą na słuchanie muzyki z różnych urządzeń.

4. FUNKCJONOWANIE

Rys. 6

1. Monitor LCD
2. MP3
3. USB
4. Szybki wybór pochylenia
5. Szybki wybór prędkości
6. Początek
7. Wybór programu
8. Zmiana programu
9. Pausa
10. Wybór pochylenia
11. Wybór prędkości

Funkcje panelu sterowania

FUNKCJA	Wyświetlacz	OPIS
Czas	TIME	Brak celu: czas wzrośnie od 00:00 do maksymalnie 99:00 w odstępach jednonominutowych. Z celem: czas zmniejszy się od wybranej wartości. Zwiększaj czas w odstępach jednonominutowych między 5:00 a 99:00.
Prędkość	SPEED	Aktualna prędkość od 1,0 do maksymalnie 16,0 km / h.
Dystans	DIS	No Target: Odległość zwiększy się od 0,0 do maksymalnie 99,5 km w krokach co 0,1 km. Z celem: Odległość zmniejszy się od wybranej wartości. Zwiększaj dystans w odstępach co 0,5 km od 0,5 do 99,5 km.
Kalorie	CAL	Brak celu — kalorie wzrosną od 0 do maksymalnie 995 w odstępach 1 kalorii. Z celem: Kalorie zmniejszą się od wybranej wartości. Zwiększ liczbę kalorii w 5 krokach od 10 do 995 kalorii.
Puls	PULSE	Położ rękę na czujniku, a konsola zmierzy tętno. Kiedy monitor mierzy tętno, na ekranie będzie migał symbol w kształcie serca.

Włączony

- Podłącz przewód zasilający do uziemionego gniazdka i włącz przetąicznik zasilania znajdujący się z przodu bieźni.
- Upewnij się, że napięcie sieciowe odpowiada napięciu wejściowemu produktu.
- Sprawdź, czy klips zabezpieczający jest prawidłowo przymocowany do panelu sterowania i do ubrania.

Szybki trening

- Na panelu szybkiego wyboru prędkości znajdują się 4 przyciski do wyboru spośród 4 wstępnie ustawionych prędkości (3 km/h, 6 km/h, 9 km/h i 12 km/h).
- Możesz także skorzystać z panelu szybkiego wyboru prędkości podczas treningu; naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć trening.
- Jeśli musisz zatrzymać bieźnię podczas treningu, naciśnij przycisk Pauza lub zdejmij klips zabezpieczający.

Programy

- To urządzenie ma 12 gotowych programów treningowych.
- Użyj przycisku wyboru programu, aby wybrać żądany trening (P1-P12). Naciśnij przycisk Start, aby potwierdzić i rozpocząć trening.
- Wstępnie ustawiony czas dla każdego programu to 30 minut, po 1,5 minuty na interwał, ale można go zmienić przyciskami speed +/- przed uruchomieniem programu.
- Każdy program składa się z 20 przedziałów czasowych o takim samym czasie trwania i różnej intensywności. Poniższe wykresy odpowiadają przedziałom czasu, a wysokość przedstawia intensywność.

Rys. 7

P1: WARM-UP (rozgrzewka)

P2: RANDOM (zmiana intensywności)

P3: 5K RUN (bieg 5km)

P4: COMPETITION (kompetycja)

P5: WEIGHT-LOSS (utrata wagi)

P6: HILL (wzgórza)

P7: TIME GOAL (meta czasu)

P8: DISTANCE GOAL (meta dystansu)

P9: CALORIES GOAL (meta spożytych kalorii)

P10: MOUNTAIN CLIMB (wspinaczka góraska)

P11: BEACH SPORT (wyścig na plaży)

P12: CROSS COUNTRY RACE (maraton)

5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Rys. 8

- 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.
- 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.

- Ochłódź: rozciągaj przez 5-10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku.

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. TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE PRODUKTU

Składanie bieżni do biegania

Rys. 9

- Wyłącz taśmę i odłącz ją od gniazdka. Upewnij się, że całkowicie się zatrzymała przed złożeniem.
- Podnieś platformę bieżni w kierunku panelu sterowania, aż platforma się zablokuje.
- Aby ponownie opuścić platformę, naciśnij stopą plastikową część cylindra pneumatycznego. Wtedy platforma sama opadnie na ziemię, nie zmuszaj jej.

Uwaga

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

Transport bieżni

Rys. 10

- Gdy sprzęt jest złożony, bieżnię można przesuwać, przechylając ją do siebie i obracając za pomocą kółek.
- Przed przeniesieniem upewnij się, że przewód zasilający jest odłączony i nie zwisa.

7. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Ostrzeżenie

- Przed przystąpieniem do czyszczenia lub konserwacji sprzętu upewnij się, że jest on wyłączony i odłączony od sieci elektrycznej.
- Obudowę silnika należy zdejmować z kurzu i brudu przynajmniej raz w roku, aby zapewnić regularną i prawidłową pracę silnika i układu przeniesienia napędu.

Czyszczenie

Uwaga

Wskazana częstotliwość czyszczenia i konserwacji jest orientacyjna. Będzie to zależeć od częstotliwości i intensywności użytkownika.

- Okresowo sprawdzaj sprzęt pod kątem możliwych zmian, takich jak poluzowanie nakrętek.
- Tarcie pasa / pokładu może mieć wpływ na wydajność i żywotność sprzętu i dlatego wymaga okresowego smarowania.
- Zaleca się regularne sprawdzanie platformy.
- Zaleca się smarowanie platformy w następujący sposób:
 - A. Użytkownicy sporadyczni (mniej niż 3 godziny / tydzień): raz w roku.
 - B. Normalny użytkownik (3-5 godzin / tydzień): co sześć miesięcy.
 - C. Intensywny użytkownik (ponad 5 godzin / tydzień): co trzy miesiące.
- Lekko unieś taśmę i nałóż smar na oba końce.
- Ważne jest, aby po smarowaniu pracować przez kilka minut, aby produkt się rozszerzył.
- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem. Jeśli jakkolwiek część jest w złym stanie, należy ją natychmiast wymienić i nie używać sprzętu, dopóki nie będzie w idealnym stanie.
- Sprzęt można czyścić lekko wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.
- Stan śrub należy sprawdzać co dwa do trzech tygodni.

Naciągnij i wyśrodkuj taśmę

Rys. 11

- Uruchom bieżnię z małą prędkością.
- Złóż taśmę.
- Włóż klucz imbusowy do elementu regulującego napięcie i położenie paska i obracaj go w prawo i w lewo, aż zostanie prawidłowo napięty i wyśrodkowany.

POLSKI

- Nie dokręcaj taśmy zbyt mocno, ponieważ może to spowodować uszkodzenie urządzenia.
- Naprężenie będzie idealne, jeśli możesz podnieść środkową część sprzętu o około 5 cm.

Przechowywanie

- Bieżnię przechowuj w suchym miejscu.
- Nie umieszczaj przedmiotów na bieżni.

8. DANE TECHNICZNE

Model: DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex

Referencja produktu: 07080

Moc: 1500 W

Napięcie: 220-240 V~

Frekwencja: 50/60 Hz

Prędkość: od 1 do 16 km / h

Powierzchnia bieżni: 130 x 42 cm

Wymiary: 165 x 71,5 x 128 cm

Clase HC

Waga: 57 kg

Waga maksymalna użytkownika 120 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 incydent 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 tego podręcznika 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, fotokopiowanie, nagrywanie lub podobne) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Kariéerní tapiserie
2. Levé boční zábradlí
3. Snímač srdečního tepu
4. Podpěra pro bezpečnostní svorku
5. LCD monitor
6. Kontrolní panel
7. Pravá boční lišta
8. Podpora
9. Kola pro přepravu
10. Boční kolejniče
11. Skládací rukojeť
12. Systém nastavení čalounění
13. Vypínač běžeckého pásu
14. Zásuvka

Obr. 2

15. Šroub (8 kusů)
16. Šroub (2 kusy)
17. Podložka (2 kusy)
18. Imbusový klíč (1 kus)
19. Bezpečnostní klip (1 kus)
20. mp3 propojovací kabel (1 kus)

Poznámka

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

2. PŘED POUŽITÍM

- Tento spotřebič je zabalen v obalu, který jej chrání během přepravy. Tento spotřebič je zabalen v obalu, který jej chrání během přepravy. Originální krabici a další obalové položky můžete uschovat na bezpečném místě, abyste zabránili poškození zařízení v případě potřeby přepravy v budoucnu. Pokud chcete obaly vyhodit, ujistěte se, že se jich zbavíte správným způsobem.
- Ujistěte se, že všechny díly a součásti jsou zahrnuty a v dobrém stavu. Pokud některý z nich chybí nebo není v dobrém stavu, neprodleně kontaktujte oficiální technický servis Cecotec

Obsah krabice

- Běžecský pás DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex
- Ovládací panel pásky s LCD monitorem DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex Pro
- Nástroje k montáži
- Manuál

3. MONTÁŽ PRODUKTU



Naskenováním následujícího QR kódu si můžete prohlédnout kompletní sestavu krok za krokem.

Doporučuje se, aby montáž prováděly dvě osoby.

Krok 1. Tělo:

Obr. 3

Ovládací panel běžecského pásu s LCD monitorem DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex
Hlavní část běžecského pásu pečlivě položte na podlahu co nejbližší místu, kde se bude používat.

Krok 2. Boční zábradlí:

Obr. 4

Zvedněte boční lišty (2 a 7) a zajistěte je:

- Vpředu pomocí dvou šroubů (15) na každé boční liště.
- Na straně se šroubem (16) na každé boční kolejnici.
- K utažení šroubů použijte imbusový klíč (18).

Krok 3. Kontrolní panel:

Obr. 5

- Umístěte konektor (22) na vnitřní stranu boční lišty do správné polohy.
- Vyrovnajte ovládací panel s LCD monitorem (6) a zasuňte jej do bočních lišt. Oba díly zajistěte dvěma šrouby (15) na každé straně. Utáhněte je imbusovým klíčem (18).
- Připojte kabel monitoru (21) ke konektoru na boční kolejnici (22).
- Umístěte bezpečnostní svorku (19) do držáku bezpečnostní svorky (4) na ovládacím panelu. Pokud není běžecský pás na svém místě, nebude fungovat.

Poznámky

- Při používání běžecského pásu byste měli druhý konec bezpečnostní spony připevnit k oděvu.
- Ovládací panel je vybaven konektory USB a jack, které umožňují poslech hudby z různých zařízení.

4. FUNGOVÁNÍ

Obr. 6

1. LCD monitor
2. MP3
3. USB
4. Rychlý výběr sklonu
5. Rychlá volba rychlosti
6. Začátek
7. Selektor programu
8. Změna programu
9. Přerušení
10. Výběr sklonu
11. Výběr rychlosti

Funkce kontrolního panelu

FUNKCE	DISPLEJ	POPIS
Čas	TIME	Žádný cíl: čas se bude zvyšovat od 00:00 do maximálně 99:00 v minutových intervalech. S cílem: čas se sníží od zvolené hodnoty. Prodlužte čas v minutových intervalech mezi 5:00 a 99:00.
Rychlost	SPEED	Aktuální rychlost od 1,0 do maximálně 16,0 km / h.
Vzdálenost	DIS	Bez cíle: vzdálenost se bude zvyšovat od 0,0 do maximálně 99,5 km v intervalech po 0,1 km. S cílem: Vzdálenost se od zvolené hodnoty sníží. Zvětšujte vzdálenost v 0,5 km intervalech mezi 0,5 a 99,5 km.
Kalorie	CAL	Žádný cíl: kalorie se budou zvyšovat od 0 do maximálně 995 v intervalech po 1 kalorií. S cílem: kalorie se sníží ze zvolené hodnoty. Zvyšte kalorie po 5 mezi 10 a 995 kalorií.
Puls	PULSE	Položte ruku na senzor a konzola změří vaši srdeční frekvenci. Když monitor měří váš puls, na obrazovce bude blikat symbol ve tvaru srdce.

Zapnutí

- Připojte napájecí kabel do uzemněné zásuvky a zapněte vypínač na přední straně běžeckého pásu.
- Ujistěte se, že napětí v síti odpovídá vstupnímu napětí výrobku.

- Zkontrolujte, zda je bezpečnostní spona správně připevněna k ovládacímu panelu a k vašemu oděvu.

Rychlý trénink

- Na panelu rychlé volby rychlosti jsou 4 tlačítka pro výběr mezi 4 přednastavenými rychlostmi (3 km/h, 6 km/h, 9 km/h a 12 km/h).
- Panel rychlé volby rychlosti můžete použít i během tréninku; stisknutím tlačítka Start zahájíte trénink.
- Pokud potřebujete běžecký pás během tréninku zastavit, stiskněte tlačítko Pozastavit nebo sejměte bezpečnostní sponu.

Programy

- Toto zařízení má 12 přednastavených tréninkových programů.
- Pomocí tlačítka Výběr programu vyberte požadovaný trénink (P1-P12). Stisknutím tlačítka Start potvrďte a spusťte trénink.
- Přednastavený čas pro každý program je 30 minut, 1,5 minuty na interval, ale lze jej upravit pomocí tlačítek rychlosti +/- před spuštěním programu.
- Každý program se skládá z 20 časových intervalů se stejnou dobou trvání a různou intenzitou. Níže uvedené grafy odpovídají časovým intervalům a výška představuje intenzitu.

Obr. 7

P1: WARM-UP (zahřátí)

P2: RANDOM (změny intenzity)

P3: 5K RUN (5K běh)

P4: SOUTĚŽ

P5: Úbytek hmotnosti (hubnutí)

P6: HILL (kopec)

P7: TIME GOAL (ČASOVÝ CÍL)

P8: DISTANCE GOAL (vzdálenostní cíl)

P9: CALORIES GOAL (cílová spotřeba kalorií)

P10: MOUNTAIN CLIMB (horský výstup)

P11: PLÁŽOVÝ SPORT (závod na pláži)

P12: CROSS COUNTRY RACE (běžecký závod)

5. INFORMACE O CVIČENÍ

Obr. 8

- Správný trénink musí zahrnovat následující kroky:
- Zahřívání: sestává z protahování a cvičení s nízkou intenzitou trvajících 5 až 10 minut.

ČEŠTINA

Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení.

- Trénink: jedná se o cvičení trvající 20 až 30 minut.

Poznámka

během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut.

- Zklidnění: protáhněte se po dobu 5 až 10 minut. To zvýší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení.

Cvičení

Abyste si udrželi nebo zlepšili kondici, provádějte tři tréninky týdně, s minimálním jednodenním odpočinkem mezi tréninky. Po několika měsících cvičení můžete zvýšit počet týdenních sezení až na pět. Abyste dosáhli nejlepších výsledků, měli byste být při cvičení důslední.

6. PŘEPRAVA A SKLADOVÁNÍ PRODUKTU

Skládání běžeckého pásu

Obr. 9

- Vypněte pás a odpojte ho ze zásuvky. Před složením se ujistěte, že se úplně zastavil.
- Zvedněte platformu běžeckého pásu směrem k ovládacímu panelu, dokud se nezajistí.
- Chcete-li platformu znovu spustit, stiskněte nohou plastovou část vzduchového válce. Plošina se pak sama spustí na zem, netlačte na ni silou.

Pozor

Pokud se běžecký pás nesloží správně, je to proto, že jste jej správně nesestavili. Šrouby na bočních lištách by měly být lépe zajištěny a poloha ovládacího panelu by měla být upravena.

Přeprava běžeckého pásu

Obr. 10

- Když je zařízení složené, lze běžecký trenažér přemístit tak, že jej nakloníte směrem k sobě a odvalíte jej pomocí koleček.
- Před přemístěním se ujistěte, že je napájecí kabel odpojený a nezavěšený.

7. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Upozornění

- Před čištěním nebo údržbou zařízení se ujistěte, že je vypnuté a odpojené od elektrické sítě.
- Aby byl zajištěn pravidelný a správný provoz motoru a převodovky, je nutné alespoň jednou ročně sejmout kryt motoru, aby se prach a nečistoty očistily.

Čištění

Poznámka

Uvedená četnost čištění a údržby je orientační. Bude záležet na frekvenci a náročnosti uživatele.

- Zařízení pravidelně kontrolujte, zda není poškozené, například uvolněním matic.
- Tření řemenu a platformy může hrát důležitou roli ve výkonu a životnosti vašeho zařízení, a proto vyžaduje pravidelné mazání.
- Doporučuje se platformu pravidelně kontrolovat.
- Doporučuje se plošinu promazat následujícím způsobem:
 - A. Sporadický uživatel (méně než 3 hodiny týdně): jednou ročně.
 - B. Normální uživatel (3-5 hodin / týden): každých šest měsíců.
 - C. Intenzivní uživatel (více než 5 hodin / týden): každé tři měsíce.
- Pásku mírně nadzvedněte a na oba konce naneste mazivo.
- Po namazání je důležité několik minut pracovat, aby se výrobek rozpínal.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Pokud se zjistí, že některá část je ve špatném stavu, okamžitě ji vyměňte a nepoužívejte zařízení, dokud není v bezvadném stavu.
- Zařízení lze čistit mírně navlhčeným hadříkem a neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepokoušejte se zařízení opravit sami. Pokud máte potíže s montáží, používáním nebo uvažováním o chybějících součástech, kontaktujte svého distributora nebo oficiální technickou asistenční službu Cecotec.
- Stav šroubů by se měl kontrolovat každé dva až tři týdny.

Napínání a centrování řemene

Obr. 11

- Napněte a vycentrujte pásku Obr.
- Pásku přeložte.
- Pro nastavení napnutí a polohy řemene vložte imbusový klíč dovnitř dílu a otáčejte jím ve směru a proti směru hodinových ručiček, dokud nebude správně napnutý a vystředěný.
- Pásku příliš neutahujte, mohlo by dojít k poškození zařízení.
- Napětí je ideální, pokud můžete zvednout střední část zařízení asi o 5 cm.

Skladování

- Běžecký pás skladujte na suchém místě.
- Na pás nepokládejte žádné předměty.

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

MODEL: DrumFit WayHome 1600 Obelia UltraFlex

Reference produktu: 07080

Výkon: 1500 W

Napětí: 220-240 V~

Frekvence: 50/60 Hz

Rychlost: od 1 do 16 km / h

Běžecská plocha: 130 x 42 cm

Rozměry: 165 x 71,5 x 128 cm

Clase HC

Hmotnost: 57 kg

Maximální hmotnost uživatele: 120 Kg

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

9. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



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

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

Dodržování výše uvedených pokynů přispěje k ochraně životního prostředí.

10. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

Pokud zjistíte problém s výrobkem nebo máte jakékoli dotazy, obraťte se na oficiální technickou podporu společnosti Cecotec na čísle +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

Práva duševního vlastnictví k textům v této příručce patří společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Všechna práva jsou vyhrazena. Obsah této publikace nesmí být vcelku ani po částech reprodukován, ukládán do vyhledávacího systému, přenášen nebo šířen jakýmkoli způsobem (elektronicky, mechanicky, fotokopírováním, nahráváním nebo podobně) bez předchozího souhlasu společnosti CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

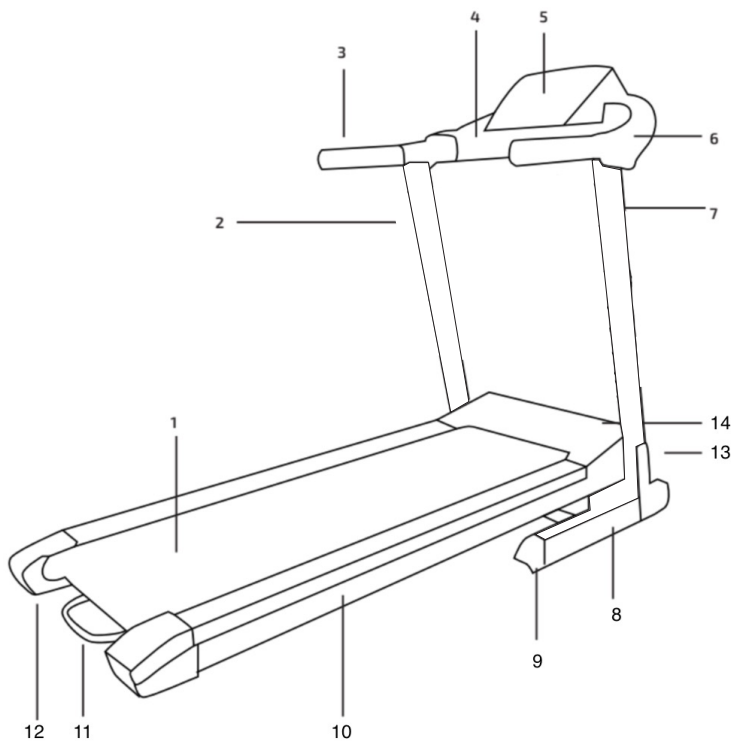


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

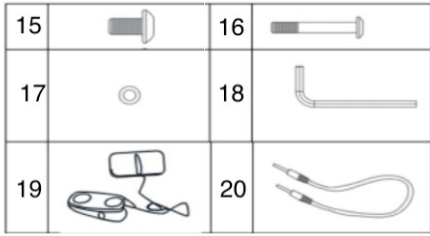


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

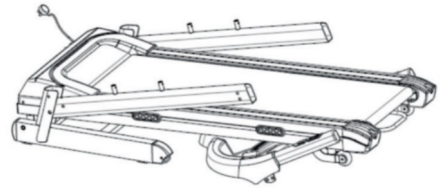


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

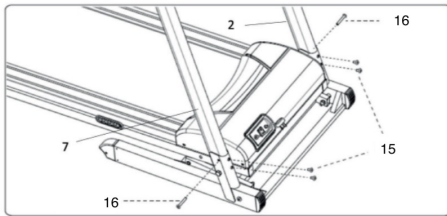


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

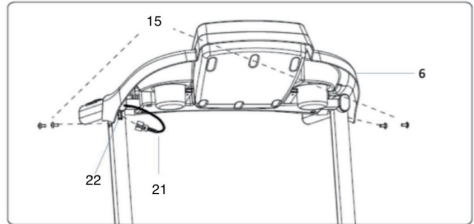


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

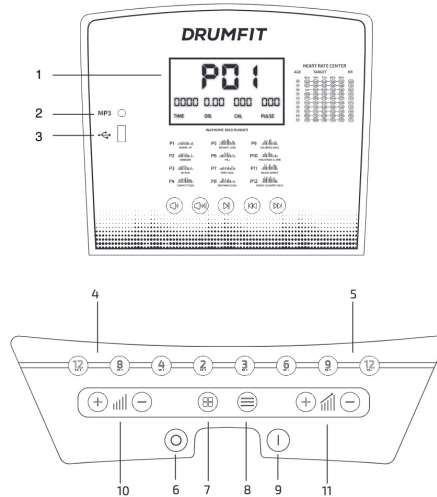


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

P1		WARM-UP	P7		TIME GOAL
P2		RANDOM	P8		DISTANCE GOAL
P3		5K RUN	P9		CALORIES GOAL
P4		COMPETITION	P10		MOUNTAIN CLIMB
P5		WEIGHT - LOSS	P11		BEACH SPORT
P6		HILL	P12		CROSS COUNTRY RACE

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

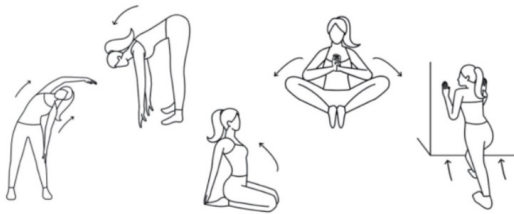


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

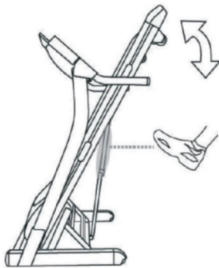


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

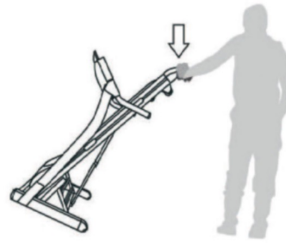


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10



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

www.cecotec.es

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

AP03230412