

cecotec

DRUMFIT WAYHOME 1600 RUNNER SPRINT

Cinta de correr plegable/Foldable treadmill



DRUMFIT

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

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

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	50
2. Antes de usar	50
3. Montaje del producto	51
4. Funcionamiento	52
5. Información sobre el ejercicio	54
6. Limpieza y mantenimiento	54
7. Resolución de problemas	57
8. Especificaciones técnicas	57
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	58
10. Garantía y SAT	58
11. Copyright	58

INDEX

1. Parts and components	59
2. Before use	59
3. Product assembly	60
4. Operation	61
5. Information on exercising	62
6. Cleaning and maintenance	63
7. Troubleshooting	65
8. Technical specifications	66
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	66
10. Technical support and warranty	66
11. Copyright	67

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	68
2. Avant utilisation	68
3. Montage de l'appareil	69
4. Fonctionnement	70
5. Informations concernant l'exercice	72
6. Nettoyage et entretien	72
7. Résolution de problèmes	75
8. Spécifications techniques	75
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	76
10. Garantie et SAV	76
11. Copyright	76

INHALT

1. Teile und Komponenten	77
2. Vor dem Gebrauch	77
3. Montage des Produkts	78
4. Bedienung	79
5. Fitnessinformationen	81
6. Reinigung und Wartung	81
7. Problemlösung	84
8. Technische Spezifikationen	84
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	85
10. Garantie und Kundendienst	85
11. Copyright	85

INDICE

1. Parti e componenti	86
2. Prima dell'uso	86
3. Montaggio dell'apparecchio	87
4. Funzionamento	88
5. Informazioni relative all'allenamento	90
6. Pulizia e manutenzione	90
7. Risoluzione dei problemi	93
8. Specifiche tecniche	93
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	94
10. Garanzia e supporto tecnico	94
11. Copyright	94

ÍNDICE

1. Peças e componentes	95
2. Antes de usar	95
3. Montagem do aparelho	96
4. Funcionamento	97
5. Informação sobre o exercício	99
6. Limpeza e manutenção	99
7. Resolução de problemas	102
8. Especificações técnicas	102
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos	103
10. Garantia e SAT	103
11. Copyright	103

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	104
2. Vóór u het apparaat gebruikt	104
3. Het toestel monteren	105
4. Werking	106
5. Informatie over de training.	108
6. Schoonmaak en onderhoud	108
7. Probleemoplossing	111
8. Technische specificaties	111
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	112
10. Garantie en technische ondersteuning	112
11. Copyright	112

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	113
2. Przed użyciem	113
3. Montaż produktu	114
4. Funkcjonowanie	115
5. Informacje o ćwiczeniach	117
6. Czyszczenie i konserwacja	117
7. Rozwiązywanie problemów	120
8. Specyfikacja techniczna	120
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	121
10. Gwarancja i Serwis techniczny	121
11. Copyright	121

OBSAH

1. Části a složení	122
2. Před použitím	122
3. Montáž produktu	123
4. Provoz	124
5. Informace o cvičení	126
6. Čištění a údržba	126
7. Řešení problémů	128
8. Technické specifikace	129
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	129
10. Záruka a technický servis	129
11. Copyright	130

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

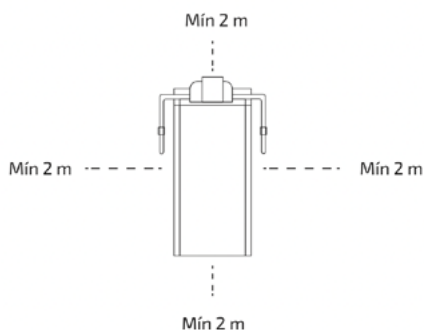
- Por favor, guarde este manual de instrucciones en un lugar seguro para futuras consultas o nuevos usuarios.
- Lea íntegramente estas instrucciones antes de montar o utilizar su cinta de correr, contienen información importante que le ayudará a conseguir el mejor rendimiento de su equipo.
- El producto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

montar o probar la cinta, o si emite un ruido inusual durante su uso, pare de usarla y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cecotec. No use la cinta de correr hasta que el problema haya sido resuelto.

- Todo uso incorrecto o incumplimiento de este manual anula la garantía del producto y las responsabilidades del fabricante.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios, es recomendable que consulte con su doctor si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto de la cinta de correr. Los consejos de su doctor son esenciales si está tomando medicación para la tensión, presión arterial o colesterol.
- Tenga en consideración las indicaciones de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo podría perjudicar su salud. Pare de hacer ejercicio si siente alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento extrema, mareos o náuseas. Si siente cualquiera de estos síntomas, debería contactar con su médico de cabecera antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva la cinta de correr, puede lesionar su espalda.
- Mantenga las manos y la ropa suelta u otros objetos lejos de todas las piezas móviles.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las partes antes de empezar.
- No coloque ningún objeto afilado alrededor de la cinta de correr.
- Este producto está destinado sólo para uso doméstico. No lo utilice en comercios, instituciones ni con objetivos

terapéuticos. No es recomendable su uso en exteriores.

- Usted está comprando este equipo para hacer ejercicio bajo su responsabilidad. Si tiene algún problema de salud o siente que puede estar en riesgo de padecer alguna condición grave de salud, por favor, consulte con su médico antes de comenzar cualquier ejercicio.
- Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, siga siempre las recomendaciones de calentamiento y los ejercicios de estiramiento.
- Sólo una persona a la vez debe utilizar la cinta de correr.
- Vista ropa adecuada cuando use la cinta de correr. Evite usar ropa ancha, ya que podría atascarse en la cinta de correr o dificultar el movimiento. Empiece a usar la cinta de correr a poca velocidad, agárrese al manillar firmemente.
- Este producto es adecuado para usuarios de hasta 120 kg de peso.
- Este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión.
- Extreme las precauciones cuando ajuste la cinta. Mantenga alejados sus dedos, pelo y ropa lejos de la cinta.
- No use la cinta cubierta por sábanas o ningún elemento textil. Podría calentarse y provocar un incendio, lesiones o descargas eléctricas.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para más información o póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cecotec.
- Para todas las partes ajustables, compruebe las posiciones máximas a las que pueden ajustarse/apretarse.
- Ubicación de la cinta de correr:
 1. Coloque la cinta en una superficie plana, lisa y estable, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
 2. Asegúrese de que tiene un espacio libre mínimo de 2 metros alrededor de la cinta de correr.



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

el ejercicio. Puede ser peligroso para su salud. Si persiste acuda inmediatamente al centro médico más cercano.

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

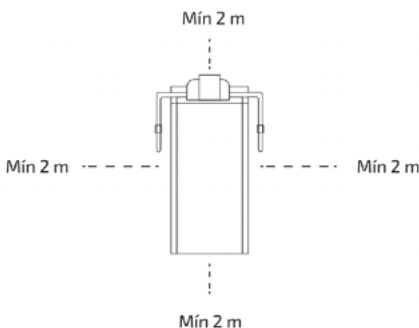
SAFETY INSTRUCTIONS

- Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.
- Read these instructions carefully before assembling or using the treadmill. These instructions contain important information that will help you get the best out of your equipment.
- Safe and efficient use can be only achieved if the machine is properly assembled, maintained, and used.
- It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- This appliance can be used by children aged 8 years and above and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the appliance. Cleaning and maintenance should not be carried out by children without supervision.
- Keep children and animals away from the working area as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and animals away from the machine. It is designed for adults only.
- Check that the screws and nuts are securely fastened before using the treadmill. The safety level of the machine can be only maintained through regular examination for damage and/or signs of wear and tear.
- Always use the treadmill as indicated in this instruction manual. If you find any defective piece when assembling or testing the treadmill, or if it makes unusual noise during use,

stop using it immediately and contact the Technical Support Service of Cecotec. Do not use the treadmill until the problem has been solved.

- Any misuse or non-compliance with these instructions voids the warranty and the manufacturer's liability.
- Before starting an exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your safety or prevent you from using the treadmill properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your training programme.
- Care must be taken when lifting or moving the treadmill so as not to injure your back.
- Keep your hands and any loose clothing or objects away from all moving parts.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting.
- Do not place any sharp objects around the treadmill.
- This product is intended for household use only. Do not use it in shops, institutions, or for therapeutic purposes. It is not recommended for outdoor use.
- You are buying this equipment to exercise at your own risk. If you have any health condition or feel you may be at risk of one, please consult with your physician or doctor before starting any exercise programme.

- Follow the recommended warm-up and stretching exercises before using the equipment to exercise.
- Only one person at a time should use the treadmill.
- Wear appropriate clothing when using the treadmill. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the treadmill or that may restrict or prevent movement. Start using the treadmill at a slow speed, holding on to the handlebars firmly.
- This product is suitable for a maximum user weight of 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 the official Cecotec Technical Support Service.
- Take into account the maximum positions of the adjustable components.
- Treadmill location:
 1. Place the treadmill on a flat, smooth, and stable surface with a protective floor covering or carpet.
 2. Make sure you leave a minimum of 2 metres around the treadmill.



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

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

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Veillez garder ce manuel d'instructions dans un lieu sécurisé pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

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

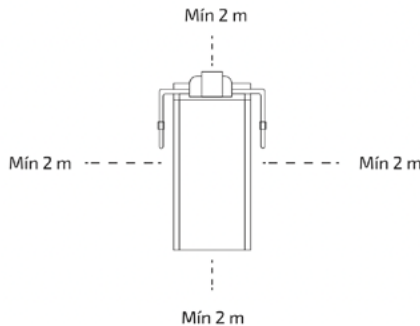
assemblant ou en essayant le tapis ou si vous entendez un bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser et contactez le Service Après-Vente de Cecotec. N'utilisez pas le tapis de course jusqu'à ce que le problème ait été résolu.

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

domestique. Ne l'utilisez pas dans des commerces, institutions ou à des fins thérapeutiques. Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur.

- Vous venez d'acquérir cet équipement pour vous entraîner, il en va de votre responsabilité. Si vous avez un problème de santé quel qu'il soit ou sentez que vous pouvez souffrir d'un grave problème de santé, veuillez contacter un médecin avant de commencer à faire de l'exercice.
- Avant de commencer à utiliser le produit pour faire de l'exercice, il est recommandé de vous échauffer et de vous étirer.
- Le tapis de course ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- Habillez-vous d'une manière adéquate lorsque vous utilisez le tapis de course. Évitez d'utiliser des vêtements amples, qui risqueraient de se coincer dans le tapis de course ou de rendre difficile vos mouvements. Commencez à utiliser le tapis de course à une faible vitesse, en tenant fermement le guidon.
- Ce produit peut être utilisé par des personnes avec un poids de 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.

- Pour toutes les parties ajustables, vérifiez les positions maximales auxquelles il est possible de les ajuster/serrer.
- Emplacement du tapis de course :
 1. Placez le tapis sur une surface solide, plate et stable avec une couverture protectrice pour les sols ou les tapis.
 2. Assurez-vous de disposer d'un espace minimum de 2 mètres autour du tapis de course.



- Ne placez rien derrière le tapis qui pourrait obstruer la sortie de l'utilisateur.
- Ne montez pas sur le tapis si vous ne l'utilisez pas ou si vous vous préparez à l'utiliser. Placez les pieds sur les extrémités de la surface de course. Ne montez sur le tapis de course que lorsque vous êtes prêt(e).
- Ne démarrez jamais à grande vitesse.
- Ne sautez pas sur le tapis.
- Maintenez le tapis de course loin de l'humidité excessive et de la poussière.
- Assurez-vous que les personnes présentes pendant la réalisation de l'exercice soient conscientes des possibles risques, par exemple, les pièces mobiles saillantes pendant l'entraînement.

- Un mauvais ou excessif entraînement peut occasionner des problèmes de santé.
- Ne courbez pas le dos lorsque vous utilisez le tapis de course, essayez de toujours maintenir le dos droit.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des informations sur la fréquence cardiaque.
- Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.
- **AVERTISSEMENT** : n'allumez pas le tapis de course lorsqu'il est plié.
- **AVERTISSEMENT** : laissez la surface de course s'arrêter complètement avant de plier la machine.
- L'émission de bruit sous charge est plus élevée que sans charge.
- Pour effectuer un arrêt d'urgence, placez vos mains sur le guidon et vos pieds sur le rail pour les pieds.
- Accrochez toujours la pince de sécurité à vos vêtements, à la hauteur de la ceinture, puis la clé de sécurité au panneau de contrôle avant de commencer votre entraînement.
- Pour éviter les accidents, ce tapis de course est équipé d'une clé de sécurité que vous devez attacher solidement à vos vêtements. Si vous trébuchez ou glissez accidentellement en marchant ou en courant sur le tapis de course, retirez la clé de sécurité de la console pour arrêter le moteur du tapis de course. Remettez la clé de sécurité en place pour commencer votre entraînement.

SICHERHEITSHINWEISE

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

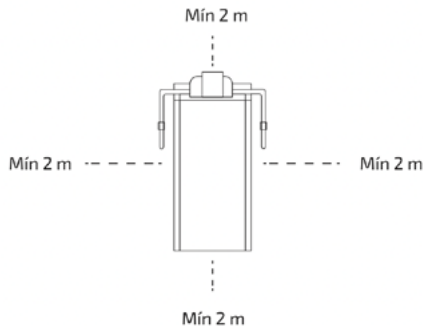
durch eine regelmäßige Abnutzt-/ Schadenüberprüfung gewährleistet werden.

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

Teile einzubauen, bevor Sie beginnen.

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



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

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

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

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

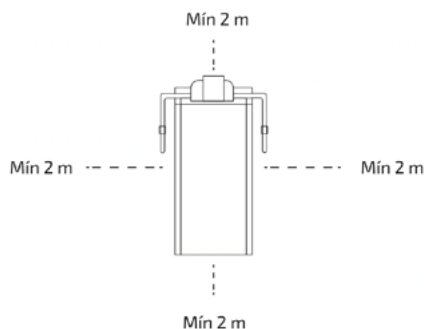
- Conservare questo manuale di istruzioni in un luogo sicuro per consultazioni future o nuovi utenti.
- Si prega di leggere queste istruzioni per intero prima di montare o utilizzare il tapis roulant. Contengono informazioni importanti che permettono di ottenere le migliori prestazioni dall'attrezzatura.
- L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente.
- È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto indicato in questo manuale.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. La pulizia e manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza sorveglianza.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di allenamento, poiché la cyclette si compone di piccole parti che potrebbero causare pericolo di soffocamento se inghiottite.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dal tapis roulant. È stata progettata esclusivamente per adulti.
- Prima di usare il tapis roulant, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente. Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare il tapis roulant come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se durante l'assemblaggio o il collaudo del tapis roulant si riscontrano parti difettose o se il tapis roulant emette un rumore insolito durante l'uso, interrompere l'uso

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

- Qualsiasi uso improprio o il mancato rispetto delle indicazioni di questo manuale annullerà la garanzia dell'apparecchio e le responsabilità del produttore.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si raccomanda di consultare il proprio medico se si hanno condizioni di salute o fisiche avverse che possono creare un rischio per la sicurezza o rendere difficile l'uso corretto del tapis roulant. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno prendendo farmaci per la pressione sanguigna o il colesterolo.
- Tenere in considerazione le indicazioni del proprio corpo. Un esercizio incorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si verifica uno di questi sintomi, contattare il proprio medico prima di continuare con l'allenamento.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta il tapis roulant per evitare lesioni lombari.
- Mantenere mani, indumenti o altri oggetti lontano da parti mobili.
- Verificare di avere sufficiente spazio per collocare le parti prima di iniziare.
- Non collocare alcun oggetto affilato attorno al tapis roulant.
- Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare in negozi, istituzioni o per scopi terapeutici. L'uso all'aperto non è raccomandato.
- L'utilizzo di questa attrezzatura per l'esercizio fisico avviene sotto la sua responsabilità. Se si hanno problemi di salute

o si sente di essere a rischio, consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi esercizio.

- Prima dell'uso, seguire sempre gli esercizi di riscaldamento e stretching raccomandati.
- Il tapis roulant può essere usato solo da una persona alla volta.
- Utilizzare abbigliamento adeguato quando si usa il tapis roulant. Evitare di usare indumenti larghi, che potrebbero bloccare il tapis roulant o creare difficoltà di movimento. Iniziare a usare il tapis roulant a velocità bassa, reggersi saldamente al manubrio.
- Questo apparecchio supporta un peso fino a 120 kg.
- Questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione.
- Usare estrema cautela quando si regola il nastro da corsa. Mantenere le dita, i capelli o indumenti lontani dal tapis roulant.
- Non utilizzare il tapis roulant coperto da lenzuola o da qualsiasi elemento tessile. Potrebbe surriscaldarsi e causare incendi, lesioni o scosse elettriche.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il Servizio di Assistenza Clienti di Cecotec.
- Per tutte le parti regolabili, controllare le posizioni di massima regolazione/stringimento.
- Posizione del tapis roulant:
 1. Utilizzare il tapis roulant su una superficie piana, liscia e stabile con un rivestimento protettivo del pavimento o un tappeto.
 2. Assicurarsi di avere almeno 2 metri di spazio libero intorno al tapis roulant.



- Non posizionare nulla dietro il tapis roulant che possa ostruire l'uscita di emergenza.
- Non stare in piedi sul tapis roulant se non lo si sta usando o se ci si sta preparando ad usarlo. Collocare i piedi sulle estremità del tapis roulant. Usare il tapis roulant solo quando si è preparati.
- Non iniziare ad alta velocità.
- Non saltare sul tapis roulant.
- Mantenere il tapis roulant lontano dall'umidità eccessiva e la polvere.
- Assicurarsi che le persone presenti durante l'esercizio siano consapevoli dei possibili rischi, come per esempio, le parti mobili durante l'allenamento.
- Un esercizio incorretto o eccessivo può causare danni alla salute.
- Non inarcare la schiena quando usare il tapis roulant, tentare sempre di mantenere la schiena eretta.
- **ATTENZIONE:** i sensori d'indicazione della frequenza cardiaca possono essere imprecisi, in quanto non si tratta di un dispositivo medico. I sensori possono dare una stima della frequenza cardiaca.
- Se si avverte qualsiasi tipo di disagio, smettere

immediatamente di allenarsi. Può essere pericoloso per la salute. Se persiste, recarsi immediatamente al centro medico più vicino.

- **ATTENZIONE:** non accendere il tapis roulant quando è chiuso.
- **ATTENZIONE:** attendere che il tapis roulant si arresti del tutto prima di chiuderlo.
- L'apparecchio emette più rumore quando c'è del peso su di esso.
- Per effettuare una fermata d'emergenza, mettere le mani sul manubrio e mettere i piedi sulla guida per i piedi.
- Prima di iniziare l'allenamento, agganciare sempre la clip di sicurezza agli indumenti all'altezza della vita e collegare la chiave di sicurezza al pannello di controllo.
- Per evitare incidenti, questo tapis roulant è dotato di una chiave di sicurezza che deve essere saldamente attaccata ai vostri vestiti. Nel caso in cui si inciampi accidentalmente o si scivoli mentre si cammina o si corre sul tapis roulant, rimuovere la chiave di sicurezza dal pannello di controllo per fermare il motore del tapis roulant. Riposizionare la chiave di sicurezza per iniziare l'allenamento.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

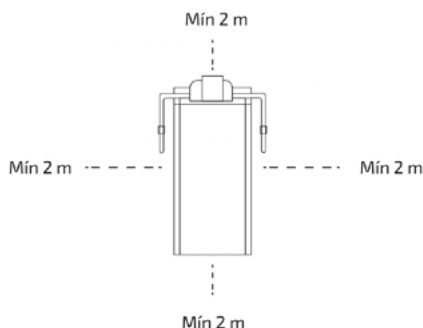
- Por favor, mantenha este manual de instruções num local seguro para referência futura ou para novos utilizadores.
- Leia estas instruções na sua totalidade antes de montar ou utilizar a sua passadeira de corrida. Contêm informação importante que o ajudará a obter o melhor desempenho do seu equipamento.
- O produto só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada.
- É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir de 8 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, se lhes tiver sido dada a supervisão ou as instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreenderem os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o aparelho. A limpeza e a manutenção não devem ser efetuadas por crianças não supervisionadas.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Mantenha as crianças e os animais longe da passadeira de corrida. Foi concebida apenas para adultos.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estejam bem apertados antes de utilizar a passadeira. O nível de segurança do seu equipamento só pode ser garantido através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Utilize a passadeira de correr conforme as instruções deste

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

- Todo uso incorreto ou incumprimento deste manual, anula a garantia do produto e as responsabilidades do fabricante.
- Antes de iniciar um programa de exercício, deve consultar o seu médico se tiver qualquer condição física ou de saúde adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou dificultar a utilização correta da sua passadeira. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos para a tensão arterial ou para o colesterol.
- Tenha em consideração as indicações do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, opressão no peito, batimento cardíaco irregular, extrema falta de ar, tonturas ou náuseas. Se sentir algum destes sintomas, deve contactar o seu médico de família antes de continuar o seu programa de exercícios.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a passadeira, para não magoar as costas.
- Mantenha as mãos e a roupa solta ou outros objetos afastados de todas as partes móveis.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes de começar.
- Não coloque objetos afiados à volta da passadeira de corrida.
- Este produto destina-se apenas a uso doméstico. Não utilizar em lojas, instituições ou para fins terapêuticos. Não recomendada para utilização no exterior.
- O utilizador está a adquirir este equipamento de exercício por sua conta e risco. Se tiver quaisquer problemas de

saúde ou sentir que pode estar em situação de risco por um problema de saúde grave, consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício.

- Antes de utilizar o equipamento, siga sempre as recomendações de aquecimento e os exercícios de alongamento.
- Apenas uma pessoa de cada vez deve usar a passadeira de corrida.
- Use roupa apropriada ao usar a passadeira de corrida. Evite usar roupas largas, que podem ficar presas na passadeira ou dificultar o movimento. Comece a utilizar a passadeira de corrida a uma velocidade lenta, segure firmemente o guiador.
- Este produto é adequado para utilizadores com um peso até 120 kg.
- Este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão.
- Tenha extremo cuidado ao ajustar a passadeira de corrida. Mantenha os seus dedos, cabelo e roupa afastados da passadeira.
- Não utilize a passadeira coberta por lençóis ou qualquer artigo têxtil. Pode tornar-se quente e causar incêndio, ferimentos ou choque elétrico.
- No caso de precisar reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Para todas as peças ajustáveis, verifique as posições máximas às quais podem ser ajustadas/apertadas.
- Localização da passadeira de corrida:
 1. Utilize a passadeira sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
 2. Certifique-se de que tem um espaço mínimo de 2 metros à volta da passadeira de corrida.



- Não coloque nada atrás da passadeira que possa obstruir a sua saída de emergência.
- Não se apoie na correia se não a estiver a utilizar ou se se estiver a preparar para a utilizar. Coloque os seus pés nas extremidades da passadeira. Só inicie a passadeira quando estiver pronto.
- Nunca comece em alta velocidade.
- Não salte sobre a passadeira.
- Mantenha a passadeira de corrida longe da humidade excessiva e do pó.
- Certifique-se de que as pessoas presentes durante o exercício estão conscientes dos possíveis riscos, por exemplo, de peças em movimento salientes durante o treino.
- O exercício incorreto ou excessivo pode causar danos à saúde.
- Não arqueie as costas quando usar a passadeira, mantenha sempre as costas retas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco.
- Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir,

dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.

- ADVERTÊNCIA: não inicie a passadeira quando esta estiver dobrada.
- ADVERTÊNCIA: permita que a superfície de corrida pare completamente antes de dobrar.
- A emissão de ruído sob carga é mais elevada do que sem carga.
- Para efetuar uma paragem de emergência, coloque as mãos sobre o guiador, e coloque os pés sobre o trilho dos pés.
- Conecte sempre o clipe de segurança à sua roupa à altura da cintura e ponha a chave de segurança no painel de controlo antes de começar o seu treino.
- Para evitar acidentes, esta passadeira tem uma chave de segurança que deve ser fixada com segurança ao seu vestuário. No caso de tropeçar ou escorregar acidentalmente ao andar ou correr na passadeira, retire a chave de segurança da consola para parar o motor da passadeira. Substitua a chave de segurança para iniciar o seu treino.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

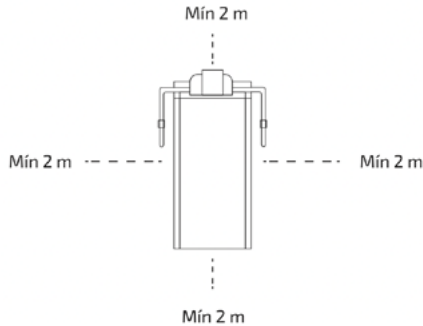
- Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plaats voor toekomstige naslag of nieuwe gebruikers.
- Lees deze instructies voordat u begint met de montage of voordat u uw loopband gaat gebruiken. Deze instructies bevatten belangrijke informatie die u zal helpen om de beste prestaties uit uw apparatuur te halen.
- Het product is alleen veilig als het op de juiste wijze wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt.
- Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, indien zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van het apparaat en de gevaren ervan begrijpen. Kinderen mogen niet met het toestel spelen. Reiniging en onderhoud mogen niet worden uitgevoerd door kinderen zonder toezicht.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het montagegebied, omdat er kleine onderdelen zijn die bij doorslikken een verstikkingsgevaar kunnen veroorzaken.
- Houd kinderen en dieren uit de buurt van de loopband. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Zorg ervoor dat de bouten en moeren goed zijn aangedraaid voordat u de loopband gebruikt. De veiligheid van uw apparatuur kan alleen worden gegarandeerd door regelmatige inspectie op schade of tekenen van slijtage.
- Gebruik de loopband zoals aangegeven in deze handleiding. Als u bij het monteren of testen van de loopband defecte

onderdelen aantreft, of als de fiets tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, gebruik hem dan niet meer en neem contact op met de klantenservice van Cecotec. Gebruik de loopband niet totdat het probleem is opgelost.

- Incorrect gebruik of het niet naleven van de instructies in deze handleiding annuleert de garantie van het product en de verantwoordelijkheid van de fabrikant.
- Voordat u met een trainingsprogramma begint, is het raadzaam uw arts te raadplegen als u een ongunstige gezondheidstoestand of lichamelijke gesteldheid hebt die een veiligheidsrisico kan vormen of een correct gebruik van de loopband kan bemoeilijken. Als u medicijnen neemt tegen bloeddruk, hoge bloeddruk of cholesterol, is het advies van uw arts essentieel.
- Houd rekening met de aanwijzingen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen als u een van de volgende symptomen voelt: pijn, benauwdheid, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze symptomen ervaart, moet u contact opnemen met uw huisarts voordat u verder gaat met het trainingsprogramma.
- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van de loopband, u kunt uw rug blesseren.
- Houd handen en losse kleding of andere voorwerpen uit de buurt van alle bewegende delen.
- Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is om alle onderdelen te plaatsen voordat u begint.
- Plaats geen scherpe voorwerpen dichtbij de loopband.
- Dit product is exclusief ontworpen voor huishoudelijk gebruik. Niet gebruiken in winkels, instellingen of voor therapeutische doeleinden. Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis.

- De aankoop van dit toestel geschiedt op eigen risico. Als u gezondheidsproblemen hebt of het gevoel hebt dat u een risico loopt op een ernstige gezondheidstoestand, raadpleeg dan uw arts voordat u met de training begint.
- Volg altijd de aanbevelingen voor opwarm- en strekoefeningen voordat u de apparatuur gebruikt om te trainen.
- Slechts één persoon tegelijk mag de loopband gebruiken.
- Draag geschikte kleding wanneer u de loopband gebruikt. Draag geen wijde kleding, want die kan in de loopband blijven haken of het bewegen bemoeilijken. Begin met de loopband op een lage snelheid, terwijl u het stuur stevig vasthoudt.
- Dit product is geschikt voor gebruikers met een maximaal gewicht van 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.
- Controleer voor alle verstelbare onderdelen de maximale standen waarop ze kunnen worden aangepast/aangespannen.
- Locatie van de loopband:
 1. Plaats de loopband op een stevige, vlakke, stabiele ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.

2. Zorg voor een vrije ruimte van minimaal 2 meter rondom de loopband.



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

kunnen onnauwkeurig zijn, aangezien het geen medisch toestel is. Sensoren kunnen u geschatte hartslaginformatie geven.

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

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Prosimy zachować tę instrukcję w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.
- Przed złożeniem lub użyciem bieżni przeczytaj te instrukcje w całości, zawierają one ważne informacje, które pomogą Ci uzyskać najlepszą wydajność sprzętu.
- Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany.
- Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci nie mogą bez nadzoru czyścić i konserwować.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od miejsca pracy, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować uduszenie w przypadku połamania.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od bieżni. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Upewnij się, że śruby i nakrętki są dokręcone przed użyciem bieżni. Poziom bezpieczeństwa sprzętu można zapewnić jedynie poprzez okresowe kontrole pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia.
- Korzystaj z bieżni zgodnie z instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi. Jeśli podczas montażu lub

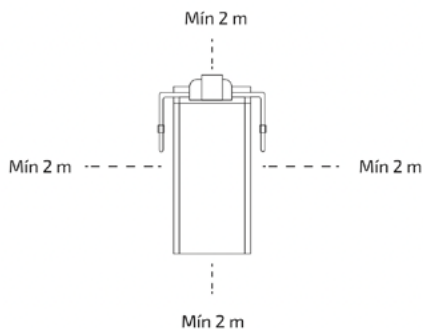
testowania bieżni znajdziesz wadliwą część lub jeśli podczas użytkowania wydaje ona nietypowy dźwięk, przestań jej używać i skontaktuj się z obsługą klienta Cecotec. Nie używaj bieżni, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.

- Jakiegokolwiek niewłaściwe użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek niekorzystne warunki fizyczne lub zdrowotne, które mogą zagrażać Twojemu bezpieczeństwu lub mogą zakłócać prawidłowe korzystanie z bieżni. Porada lekarza jest niezbędna, jeśli zażywasz leki na ciśnienie krwi, ciśnienie krwi lub cholesterol.
- Weź pod uwagę instrukcje swojego ciała. Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą szkodzić zdrowiu. Przerwij ćwiczenia, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajna duszność, zawroty głowy lub nudności. Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, przed kontynuowaniem programu ćwiczeń należy skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia bieżni, możesz zranić plecy.
- Trzymaj ręce i luźną odzież lub inne przedmioty z dala od wszystkich ruchomych części.
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby umieścić części.
- Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów wokół bieżni.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. 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. Zacznij 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.
 - Dla wszystkich regulowanych części sprawdź maksymalne pozycje, do których można je wyregulować / dokręcić.
 - Umieszczenie bieżni:
1. Ustaw bieżnię na płaskiej, gładkiej, stabilnej powierzchni pokrytej ochronną wykładziną podłogową lub dywanem.

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



- Nie umieszczaj za taśmą niczego, co mogłoby zablokować wyjście awaryjne.
- Nie umieszczaj na taśmie, jeśli jej nie używasz lub jeśli przygotowujesz się do jej użycia. Ustaw stopy na końcach taśmy. Używaj taśmy tylko wtedy, gdy jesteś gotów.
- Nigdy nie zaczynaj z szybką prędkością.
- Nie wskakuj na bieżnię.
- Trzymaj bieżnię z dala od nadmiernej wilgoci i kurzu.
- Upewnij się, że osoby obecne podczas ćwiczenia są świadome możliwych zagrożeń, na przykład wystających części ruchomych podczas treningu.
- Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Nie wyginaj pleców podczas korzystania z bieżni, zawsze staraj się trzymać plecy prosto.
- **OSTRZEŻENIE:** Czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, ponieważ nie jest to urządzenie medyczne. Czujniki mogą podawać szacunkowe informacje o tętnie.
- W przypadku jakiegokolwiek dyskomfortu natychmiast

przerwij ćwiczenie. To może być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.

- OSTRZEŻENIE: Nie wolno uruchamiać bieżni, gdy jest złożona.
- OSTRZEŻENIE: Przed złożeniem poczekaj, aż bieżnik całkowicie się zatrzyma.
- Emisja hałasu z obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.
- Aby zrobić awaryjne zatrzymanie, połóż ręce na kierownicy i postaw stopy na poręczy podnóżka.
- Zawsze przypinaj klips zabezpieczający do ubrania na wysokości pasa, a klucz zabezpieczający do panelu sterowania przed rozpoczęciem treningu.
- Aby zapobiec wypadkom, ta bieżnia ma klucz bezpieczeństwa, który powinien być mocno przymocowany do ubrania. W przypadku przypadkowego potknięcia się lub poślizgnięcia podczas chodzenia lub biegania na bieżni, wyjmij klucz zabezpieczający z konsoli, aby zatrzymać silnik konsoli. Wymień klucz bezpieczeństwa, aby rozpocząć trening.

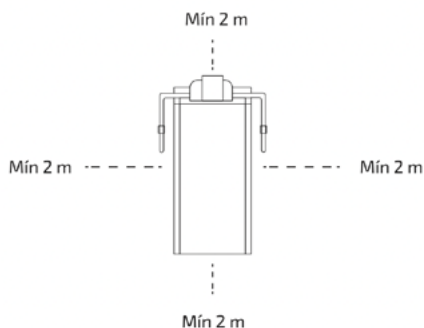
BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

vydává neobvyklý zvuk, přestaňte jej používat a kontaktujte zákaznický servis společnosti Cecotec. Dokud nebude problém vyřešen, běžecský pás nepoužívejte.

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

- Před použitím cvičebního zařízení vždy dodržujte doporučení pro zahřívací a protahovací cvičení.
- Běžecský pás by měla používat vždy pouze jedna osoba.
- Při používání běžecského pásu noste vhodné oblečení. Vyvarujte se nošení volného oblečení, protože by se mohlo na běžecském pásu zachytit nebo bránit v pohybu. Začněte používat běžecský pás pomalou rychlostí a pevně se držte řídítek.
- Tento produkt je vhodný pro uživatele s hmotností do 120 kg.
- Toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce precizní účely.
- Při seřizování pásu dbejte zvýšené opatrnosti. Udržujte prsty, vlasy a oděv mimo dosah pásu.
- Nepoužívejte pás zakrytý povlečením nebo jakýmkoli textilií. Může se zahřát a způsobit požár, zranění nebo úraz elektrickým proudem.
- Potřebujete-li jakékoli opravy, obraťte se na svého prodejce s žádostí o další informace nebo se obraťte na zákaznický servis Cecotec.
- U všech nastavitelných dílů zkontrolujte maximální polohy, do kterých je lze nastavit/utáhnout.
- Umístění běžecského pásu:
 1. Umístěte pás na rovný, hladký a stabilní povrch s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
 2. Ujistěte se, že máte kolem běžecského pásu minimální vzdálenost 2 metry.



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

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

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Panel del control
2. Sensores del pulso
3. Llave de seguridad
4. Barras de soporte
5. Tapiz
6. Raíles laterales
7. Orificios para el ajuste del tapiz
8. Manillar
9. S1-Tornillo de cabeza hexagonal (x4)
10. S2-Tornillo de cabeza hexagonal (x4)
11. S3-Arandela curvada (x4)
12. S4-Arandela (x2)
13. S5-Pasador de sujeción triangular (x2)
14. S6-Llave de seguridad (x1)
15. S7-Cubierta embellecedora (x2)
16. S8-Llave Allen (x1)

NOTA:

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

2. ANTES DE USAR

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

Contenido de la caja

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

3. MONTAJE DEL PRODUCTO

Se recomienda montar la máquina entre al menos 2 personas.

PASO 1. Montaje de las barras laterales:

- Despliegue las barras laterales como se muestra en la figura 2. Alinee los orificios de los tornillos de ambas barras con el bastidor base.
- Primero, inserte una arandela de muelle (S4) y un tornillo de cabeza hexagonal (S2) a ambos lados y enrósquelos con ayuda de la llave Allen (S8).
- A continuación, inserte dos arandelas curvadas (S3) y dos tornillos de cabeza hexagonal (S1) en la parte trasera y enrósquelos con ayuda de la llave Allen (S8).

ATENCIÓN: NO APRIETE TOTALMENTE LOS PERNOS DEL PASO 1 HASTA QUE HAYA COMPLETADO EL PASO 2.

PASO 2. Montaje del manillar:

- Levante el manillar hasta alinear los orificios de los tornillos de la parte delantera del carenado con los orificios de los tornillos de ambas barras de soporte, como se muestra en la figura 3.
- Inserte una arandela curvada (S3) y un tornillo de cabeza hexagonal (S2) en ambos lados y enrósquelos con ayuda de la llave Allen (S8).

IMPORTANTE: Mientras encaja el manillar, asegúrese de que el cable de conexión que hay dentro de la barra de soporte derecha esté bien conectado, y tenga cuidado de no pillarlo.

PASO 3. Montaje del monitor:

- Fije el monitor por la parte trasera con los pasadores de sujeción triangulares como se muestra en la figura 4.
- Inserte los dos pasadores (S5) y enrósquelos siguiendo el sentido horario.

PASO 4. Montaje de las cubiertas embellecedoras:

- 4A. Montaje de la cubierta embellecedora izquierda:
- Encaje la cubierta alineándola perfectamente con los pernos del bastidor base que ha enroscado anteriormente como se muestra en la figura 5.
- 4B. Montaje de la cubierta embellecedora derecha:
- Siga los mismos pasos que en el lado izquierdo.
- Encaje la cubierta alineándola perfectamente con los pernos del bastidor base que ha enroscado anteriormente como se muestra en la figura 5.

PASO 5. Conexión de la llave de seguridad:

Conecte la llave de seguridad (S6) como se muestra en la figura 6.

Advertencia:

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

4. FUNCIONAMIENTO

Leyenda de la figura 7:

1. Inclinación 4: con este botón, puede acceder directamente a la inclinación 4.
2. Inclinación 8: con este botón, puede acceder directamente a la inclinación 8.
3. Reducir la inclinación: utilice este botón para reducir el nivel de inclinación de la cinta durante el entrenamiento.
4. Aumentar la inclinación: utilice este botón para reducir el nivel de inclinación de la cinta durante el entrenamiento.
5. PROG (PROGRAMA): Pulse este botón para seleccionar un programa de entrenamiento preestablecido (P1-P12).
6. START (INICIO): Pulse el botón "START" para empezar a entrenar en un modo de entrenamiento diferente.
7. STOP (PAUSA): Pulse el botón "STOP" para parar de entrenar en un modo de entrenamiento diferente.
8. Modo: Pulse el botón modo para seleccionar diferentes funciones (TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS) y así establecer objetivos de entrenamiento personalizados utilizando el modo manual.
9. Disminuir la velocidad: Utilice este botón para bajar los ajustes de cada función y para disminuir los ajustes de velocidad de carrera durante el entrenamiento por intervalos en los diferentes modos de entrenamiento.
10. Aumentar la velocidad: Utilice este botón para aumentar los ajustes de cada función y para aumentar los ajustes de velocidad de carrera durante el entrenamiento por intervalos en los diferentes modos de entrenamiento.
11. Velocidad 6 km / h: con este botón, puede acceder directamente a la velocidad 6 km / h.
12. Velocidad 10 km / h: con este botón, puede acceder directamente a la velocidad 10 km / h.

Sensores de pulso:

Esta función le permite conocer su frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (PPM) durante su entrenamiento. Para activarla, coloque ambas manos sobre los sensores táctiles ubicados en los manillares izquierdo y derecho. Mantenga el contacto con los sensores durante 2-5 segundos. La pantalla mostrará sus pulsaciones cardíacas en poco tiempo.

Es importante mencionar que la medición será precisa si detecta el contacto en ambos sensores al mismo tiempo. Por ello, recomendamos mantener ambas manos en los sensores

para obtener una lectura más exacta de su frecuencia cardíaca durante su sesión de entrenamiento.

Puesta en marcha de la cinta

- Antes de empezar a entrenar, enganche la llave de seguridad a su ropa utilizando la pinza.
- Colóquese siempre sobre los raíles laterales cuando ponga en marcha la cinta de correr, nunca la ponga en marcha mientras esté de pie sobre la cinta.
- Pulse el botón "START".
- La consola emitirá un pitido y en la pantalla aparecerá una cuenta atrás de 5 segundos (contando "5-4-3-2-1") antes de que la cinta empiece a moverse.

Configuración del TIEMPO OBJETIVO antes de empezar una sesión de entrenamiento utilizando el modo de INICIO RÁPIDO:

- Pulse el botón modo una vez.
- Seleccione el tiempo deseado con los botones Aumentar o Disminuir la velocidad. El rango de tiempo es de 5:00 a 99:00 minutos.
- Pulse el botón "START", la consola emitirá un pitido e iniciará la cuenta atrás. La cinta se pondrá en marcha a la velocidad más baja (1 km/h).
- Seleccione la velocidad deseada con los botones Aumentar o Disminuir la velocidad.
- En la pantalla aparecerá una cuenta atrás partiendo del TIEMPO OBJETIVO establecido.

Configuración de la DISTANCIA OBJETIVO antes de empezar una sesión de entrenamiento utilizando el modo de INICIO RÁPIDO:

- Pulse el botón modo dos veces.
- Seleccione la distancia deseada con los botones Aumentar o Disminuir la velocidad. El rango de distancia es de 0,5 a 65 km.
- Pulse el botón "START", la consola emitirá un pitido e iniciará la cuenta atrás. La cinta se pondrá en marcha a la velocidad más baja (1 km/h).
- Seleccione la velocidad deseada con los botones Aumentar o Disminuir la velocidad.
- En la pantalla aparecerá una cuenta atrás partiendo de la DISTANCIA OBJETIVO establecida.

Configuración del OBJETIVO DE CALORÍAS antes de empezar una sesión de entrenamiento utilizando el modo de INICIO RÁPIDO:

- Pulse el botón modo tres veces.
- Seleccione el número de calorías que desea quemar con los botones Aumentar o Disminuir la velocidad. El rango de calorías es de 10 a 995 cal.
- Pulse el botón "START", la consola emitirá un pitido e iniciará la cuenta atrás. La cinta se pondrá en marcha a la velocidad más baja (1 km/h).
- Seleccione la velocidad deseada con los botones Aumentar o Disminuir la velocidad.
- En la pantalla aparecerá una cuenta atrás partiendo del OBJETIVO DE CALORÍAS establecido.

Entrenamiento en modo programa preestablecido (P01-P12): Fig. 8

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

5. INFORMACIÓN SOBRE EL EJERCICIO

Un correcto entrenamiento debe estar compuesto de los siguientes pasos:

- **Calentamiento:** consiste en una sesión de estiramientos y ejercicio de baja intensidad con una duración de 5 a 10 minutos. Un calentamiento correcto proporciona un aumento de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, lo que favorece la preparación para el ejercicio. Fig. 9
- **Entrenamiento:** se trata de una sesión de ejercicio de una duración de 20 a 30 minutos. (Nota: durante las primeras semanas de ejercicio no mantenga su frecuencia cardíaca alta durante más de 20 minutos). Fig. 10
- **Enfriamiento:** estire de 5 a 10 minutos. Esto incrementará su flexibilidad y le ayudará a prevenir posibles lesiones tras el ejercicio. Fig. 9

Rutina de ejercicio

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

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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

ADVERTENCIA: Para evitar lesiones, revise regularmente aquellos componentes que tienden a desgastarse, como el muelle y la banda de rodadura.

Limpieza

- Después de cada entrenamiento, asegúrese de limpiar la máquina y de eliminar cualquier resto de sudor.

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

Ajuste del tapiz

- El tapiz viene preajustado de fábrica a la plataforma, pero tras un uso prolongado puede destensarse y requerir un reajuste. Para ajustar el tapiz, encienda la cinta de correr y deje que funcione a una velocidad de 6-8 km/h. Utilice la llave Allen proporcionada para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero y así centrar la banda. Si el tapiz se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo a 90° en sentido horario, y el tapiz debería empezar a corregirse. Fig. 11
- Si el tapiz se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho a 90° en sentido horario, y el tapiz debería empezar a corregirse. Siga girando los pernos de ajuste hasta que la banda esté bien centrada. Fig. 12
- Si el tapiz resbala durante el uso, apague y desenchufe la cinta de correr. Con la llave Allen proporcionada, gire los pernos de ajuste izquierdo y derecho de los rodillos traseros a 90° en sentido horario. A continuación, vuelva a encender la cinta de correr y deje que funcione a una velocidad de 5-6 km/h. Corra sobre el tapiz para determinar si la cinta sigue resbalando. Repita este proceso hasta que el tapiz deje de resbalar. Fig. 13

Almacenamiento

Guarde la cinta de correr en lugar limpio y seco. Asegúrese de que la máquina está apagada y de que el cable de alimentación está desenchufado de la toma de corriente.

Cómo plegar y desplegar la cinta de correr

- Antes de plegar o desplegar la cinta de correr debe asegurarse de que el tapiz está parado y la cinta de correr no está conectada a una toma de corriente.
- Desplegado de la cinta de correr Fig. 14
- Sujete el bastidor principal y, a continuación, presione suavemente el bloqueo del pistón con el pie. Sujete el bastidor principal mientras lo baja lentamente hasta el suelo. Encienda el interruptor principal situado en la parte delantera de la máquina, cerca del cable de alimentación.

ADVERTENCIA:

- El pistón de aire debería reducir la velocidad del bastidor principal a medida que este desciende.
- En caso de que no disminuya la velocidad del bastidor a medida que baja, es posible que el pistón esté roto.

ESPAÑOL

Plegado de la cinta de correr. Fig. 15

Después de utilizar la cinta de correr, apague el interruptor principal situado en la parte delantera de la máquina, cerca del cable de alimentación. Levante el bastidor principal hasta que el bloqueo del pistón de aire sujete el bastidor en posición vertical. Debería oír un "CLIC" cuando el bastidor se haya bloqueado en su sitio.

ADVERTENCIA:

NO encienda ni ponga en funcionamiento la cinta de correr cuando esté plegada.

Transporte de la cinta de correr. Fig. 16

Sujete la cinta, a continuación, incline suavemente la cinta de correr sobre las ruedas transversales como se muestra en la figura 16. Mueva la cinta hasta el lugar deseado y colóquela lentamente.

ADVERTENCIAS:

- Apague la cinta de correr y desenchufe el cable de alimentación.
- Asegúrese de NO arrastrar el cable de alimentación por el suelo mientras mueve la cinta de correr de sitio.
- Asegúrese de que el pistón de aire está bloqueado y sujete el bastidor base antes de mover la cinta.

Lubricación

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

Cómo comprobar el estado de lubricación de la cinta de correr

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

Cómo aplicar el lubricante. Fig. 17

- Levante uno de los laterales de la banda.
- Aplique un poco de lubricante bajo la superficie del tablero. Asegúrese de que el lubricante llegue al centro de la plataforma.
- Ponga en marcha la cinta de correr a baja velocidad durante 3-5 minutos para distribuir el lubricante de manera uniforme. ATENCIÓN: NO lubrique en exceso la plataforma. Limpie el exceso de lubricante que salga por debajo de la cinta.

7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07184

Producto: DrumFit WayHome 1600 Runner Sprint

Tensión: 220-240 V~, 50/60 Hz

Potencia: 1900 W

Peso máximo de usuario: 120 kg

Clase HC

Velocidad: 1 - 16 km/h

Superficie de carrera: 130 x 42 cm

Dimensiones: 166 x 72 x 123cm

Peso: 53 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. Control panel
2. Heart rate sensors
3. Safety key
4. Support bars
5. Walking belt
6. Side rails
7. Holes for the adjustment of the walking belt
8. Handlebar
9. S1-Allen screw (x4)
10. S2-Allen screw (x4)
11. S3-Curved washer (x4)
12. S4-Washer (x2)
13. S5-Triangular retaining pin (x2)
14. S6-Safety key (x1)
15. S7-Decorative cover (x2)
16. S8-Allen key (x1)

NOTE:

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

2. BEFORE USE

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

Box content

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

3. PRODUCT ASSEMBLY

It is recommended that at least 2 people assemble the machine.

STEP 1 Assembling the sidebars

- Unfold the sidebars as shown in figure 2. Align the screw holes of both bars with the base frame.
- First, insert a spring washer (S4) and a hexagon socket head cap screw (S2) on both sides and tighten them with the Allen key (S8).
- Then, insert two curved washers (S3) and two hexagon socket head cap screws (S1) at the rear and tighten them with the Allen key (S8).

ATTENTION: DO NOT FULLY TIGHTEN THE BOLTS IN STEP 1 UNTIL YOU HAVE COMPLETED STEP 2.

STEP 2 Assembling the handlebars

- Raise the handlebars to align the screw holes in the front of the fairing with the screw holes in both support bars, as shown in Figure 3.
- Insert a curved washer (S3) and a hexagon socket head cap screw (S2) on both sides and tighten them with the Allen key (S8).

NOTE: while fitting the handlebar, make sure that the connecting cable inside the right-hand support bar is securely connected, and be careful not to pinch it.

STEP 3 Assembling the console

- Secure the console from the rear with the triangular retaining pins as shown in figure 4.
- Insert the two pins (S5) and screw them in clockwise.

STEP 4 Assembling the decorative covers

- 4A. Assembling the left decorative cover:
 - Fit the cover by aligning it perfectly with the bolts of the base frame that you have screwed in earlier as shown in figure 5.
- 4B. Assembling the right decorative cover:
 - Follow the same steps as on the left side.
 - Fit the cover by aligning it perfectly with the bolts of the base frame that you have screwed in earlier as shown in figure 5.

STEP 5 Connection of the security key

Connect the safety key (S6) as shown in figure 6.

Warning:

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

4. OPERATION

Fig. 7 key:

1. Incline 4: with this button, you can directly access incline 4.
2. Incline 8: with this button, you can directly access incline 8.
3. Reduce incline: use this button to reduce the incline level of the treadmill during training.
4. Increase incline: use this button to increase the incline level of the treadmill during training.
5. PROG (PROGRAMME): press this button to select the preset training programme mode (P1-P12).
6. START: press the START button to start training in a different training mode.
7. STOP: press the STOP button to stop training in a different training mode.
8. Mode: press the mode button to select different functions (TIME, DISTANCE or CALORIES) to set personalised training targets using the manual mode.
9. Decrease speed: use this button to decrease the settings for each function and to decrease the running speed settings during interval training in the different training modes.
10. Increase speed: use this button to increase the settings for each function and to increase the running speed settings during interval training in the different training modes.
11. Speed 6 km/h: with this button, you can directly access the speed 6 km/h.
12. Speed 10 km/h: with this button, you can directly access the speed 10 km/h.

Pulse sensors

This feature lets you know your current heart rate in beats per minute (bpm) during your workout. To activate, place both hands on the touch sensors located on the left and right handlebars. Maintain contact with the sensors for 2-5 seconds. The display will show your heart rate in a short time.

It is important to mention that the measurement will be accurate if it detects contact on both sensors at the same time. Therefore, we recommend keeping both hands on the sensors to get a more accurate reading of your heart rate during your training session.

Starting the machine

- Before you start training, remember to attach the safety key to your clothing using the clip.
- Always stand on the side rails when running the treadmill; never run the treadmill while standing on the belt.
- Press the START button.
- The console will beep, and the display will show a 5-second countdown (counting "5-4-3-2-1") before the belt starts moving.

Setting the TARGET TIME before starting a training session using the QUICK START mode

- Press the mode button once.
- Select the desired time with the Increase or Decrease speed buttons. The time range is from 5:00 to 99:00 minutes.

ENGLISH

- Press the START button, the console will beep and start the countdown. The belt shall start at the lowest speed (1 km/h).
- Select the desired speed with the Increase or Decrease speed buttons.
- The display will count down from the set TARGET TIME.

Setting the TARGET DISTANCE before starting a training session using the QUICK START mode

- Press the mode button twice.
- Select the desired distance with the Increase or Decrease speed buttons. The distance range is 0.5 to 65 km.
- Press the START button, the console will beep and start the countdown. The belt shall start at the lowest speed (1 km/h).
- Select the desired speed with the Increase or Decrease speed buttons.
- The display will count down from the set TARGET DISTANCE.

Setting the CALORIE TARGET before starting a training session using the QUICK START mode

- Press the mode button three times.
- Select the number of calories you want to burn with the Increase or Decrease speed buttons. Calorie range is 10 to 995 calories.
- Press the START button, the console will beep and start the countdown. The belt shall start at the lowest speed (1 km/h).
- Select the desired speed with the Increase or Decrease speed buttons.
- The display will show a countdown from the set CALORIE TARGET.

Training in pre-set programme mode (p01-p12) Fig. 8

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

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following three phases:

- **Warm-up:** consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 9

- **Training:** consists of 20 to 30 minutes of exercise. (Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 10
- **Cool-down:** consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 9

Workout routine

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

6. CLEANING AND MAINTENANCE

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

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

Cleaning

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

Adjusting the walking belt

- The belt is pre-adjusted to the platform at the factory, but, after prolonged use, it may loosen and require readjustment. To adjust the belt, turn the treadmill on and let it run at a speed of 6-8 km/h. Use the Allen key provided to turn the rear roller adjustment bolts to centre the belt. If the belt slides to the left, turn the left-hand adjustment bolt 90° clockwise to straighten the walking belt. Fig. 11
- If the belt slides to the right, turn the right-hand adjustment bolt 90° clockwise to straighten the walking belt. Continue turning the adjusting bolts until the belt is well centred. Fig. 12
- If the belt slips during use, turn off and unplug the treadmill. Using the Allen key provided, turn the left and right adjustment bolts of the rear rollers 90° clockwise. Then switch the treadmill back on and let it run at a speed of 5-6 km/h. Run over the belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this process until the belt stops slipping. Fig. 13

ENGLISH

Storage

Store the treadmill in a clean, dry place. Make sure that the machine is switched off and the power cord is unplugged from the mains socket.

Folding/unfolding the treadmill

- Before folding or unfolding the treadmill you must make sure that the belt is stationary, and the treadmill is not connected to a power outlet.

Unfolding the treadmill Fig. 14

- Hold the main frame and then gently press the piston lock with your foot. Hold the main frame while slowly lowering it to the ground. Turn on the main switch located on the front of the machine, near the power cable.

WARNING:

- The air piston must slow down the main frame as it descends.
- If the frame does not slow down as it descends, the piston may be broken.

Folding the treadmill Fig. 15

After using the treadmill, turn off the main switch located on the front of the machine, near the power cable. Lift the main frame until the air piston lock holds the frame upright. You should hear a click when the main frame has locked into position.

WARNING:

DO NOT turn on or operate the treadmill when it is folded.

Moving the treadmill Fig. 16

Hold the belt, then gently tilt the treadmill on the cross wheels as shown in figure 16. Move the belt to the desired location and position it slowly.

WARNINGS:

- Turn off the treadmill and unplug the power cord.
- Be sure NOT to drag the power cord on the floor while moving the treadmill from place to place.
- Make sure that the air piston is locked and holds the base frame before moving the belt.

Lubricating the walking belt

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

Checking the lubrication status of the treadmill

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

Applying the lubricant Fig. 17

- Lift one of the sides of the band.
- Apply a little lubricant under the surface of the board. Make sure that the lubricant reaches the centre of the platform.
- Run the treadmill at low speed for 3-5 minutes to distribute the lubricant evenly.
ATTENTION: DO NOT over-lubricate the platform. Wipe off any excess lubricant from under the belt.

7. TROUBLESHOOTING

Problem	Possible causes	Solution
The treadmill does not switch on	The machine is not plugged in.	Plug the power cord correctly into a power outlet.
	The safety key is not properly fitted.	Put the safety key back on.
	The circuit breakers in the house's electrical panel have tripped.	Turn the circuit breakers back up or call an electrician to replace the electrical panel.
	The main switch of the treadmill has tripped.	Wait 5 minutes and try to start the treadmill again.
The belt is slippery	The belt is not sufficiently tensioned.	Adjust the belt tension.
The band brakes when stepped on	The belt is not sufficiently lubricated.	Lubricate the belt.
	The belt is too tight.	Adjust the belt tension.
The belt is not centred	Belt tension is not uniform with respect to the rear roller.	Centre the belt.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07184

Product: DrumFit WayHome 1600 Runner Sprint

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

Power: 1900 W

Maximum user weight: 120 kg

HC Class

Speed: 1 - 16 km/h

Running surface: 130 x 42 cm

Size: 166 x 72 x 123 cm

Weight: 53 kg

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

Made in China | Designed in Spain

9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

11. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

1. Panneau de contrôle
2. Capteurs de fréquence cardiaque
3. Clé/pince de sécurité
4. Barres de support
5. Bande
6. Rails latéraux
7. Trous pour l'ajustement de la bande
8. Guidon
9. S1-Vis à tête hexagonale (x4)
10. S2-Vis à tête hexagonale (x4)
11. S3-Rondelle courbe (x4)
12. S4-Rondelle (x2)
13. S5-Goupille de fixation triangulaire (x2)
14. S6-Clé de sécurité (x1)
15. S7-Cache décoratif (x2)
16. S8-Clé Allen (x1)

NOTE :

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

2. AVANT UTILISATION

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

Contenu de la boîte

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

3. MONTAGE DE L'APPAREIL

Deux personnes au moins doivent assembler la machine.

Étape 1. Montage des barres latérales

- Dépliez les barres latérales comme indiqué dans l'image 2. Alignez les trous des vis avec les deux barres et le châssis principal.
- Insérez d'abord une rondelle élastique (S4) et une vis à tête hexagonale (S2) des deux côtés et serrez-les à l'aide de la clé Allen (S8).
- Insérez ensuite deux rondelles courbes (S3) et deux vis à tête hexagonale (S1) à l'arrière et serrez-les à l'aide de la clé Allen (S8).

ATTENTION : NE SERREZ PAS COMPLÈTEMENT LES BOULONS DE L'ÉTAPE 1 AVANT D'AVOIR TERMINÉ L'ÉTAPE 2.

Étape 2. Montage du guidon

- Soulevez le guidon pour aligner les trous de vis à l'avant du carénage avec les trous de vis dans les deux barres de support, comme indiqué dans l'image 3.
- Insérez une rondelle courbe (S3) et une vis à tête hexagonale (S2) des deux côtés et serrez-les à l'aide de la clé Allen (S8).

IMPORTANT : Lors du montage du guidon, assurez-vous que le câble de connexion à l'intérieur de la barre de support droite est bien connecté et veillez à ne pas le coincer.

Étape 3. Montage du moniteur

- Fixez le moniteur par l'arrière à l'aide des goupilles de fixation triangulaires, comme indiqué sur l'image 4.
- Insérez les deux goupilles (S5) et vissez-les dans le sens des aiguilles d'une montre.

Étape 4. Montage des caches décoratifs

- 4A. Assemblage du cache décoratif gauche :
- Fixez le cache en l'alignant parfaitement sur les boulons du châssis principal que vous avez vissés précédemment, comme le montre l'image 5.
- 4B. Assemblage du cache décoratif droit :
- Suivez les mêmes étapes que sur le côté gauche.
- Fixez le cache en l'alignant parfaitement sur les boulons du châssis principal que vous avez vissés précédemment, comme le montre l'image 5.

Étape 5. Connexion de la clé de sécurité

Connectez la clé de sécurité (S6) comme indiqué sur l'image 6.

FRANÇAIS

Avertissement.

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

4. FONCTIONNEMENT

Image 7

1. Inclinaison 4 : ce bouton permet d'accéder directement à l'inclinaison 4.
2. Inclinaison 8 : ce bouton permet d'accéder directement à l'inclinaison 8.
3. Réduire l'inclinaison : utilisez ce bouton pour réduire le niveau d'inclinaison du tapis de course pendant l'entraînement.
4. Augmenter l'inclinaison : utilisez ce bouton pour augmenter le niveau d'inclinaison du tapis de course pendant l'entraînement.
5. PROGRAMME : appuyez sur ce bouton pour sélectionner un programme d'entraînement pré-réglé (P1-P12).
6. DÉMARRAGE : appuyez sur le bouton de démarrage pour commencer l'entraînement.
7. PAUSE : Appuyez sur le bouton Pause pour arrêter l'entraînement.
8. Mode : Appuyez sur le bouton Mode pour sélectionner différentes fonctions (TEMPS, DISTANCE ou CALORIES) afin de définir des objectifs d'entraînement personnalisés à l'aide du mode Manuel.
9. Diminuer la vitesse : utilisez ce bouton pour diminuer les réglages de chaque fonction et pour diminuer la vitesse de course pendant l'entraînement par intervalles dans les différents modes d'entraînement.
10. Augmenter la vitesse : utilisez ce bouton pour augmenter les réglages de chaque fonction et pour augmenter la vitesse de course pendant l'entraînement par intervalles dans les différents modes d'entraînement.
11. Vitesse 6 km/h : ce bouton permet de passer directement à la vitesse 6 km/h.
12. Vitesse 10 km/h : ce bouton permet de passer directement à la vitesse 10 km/h.

Capteurs de fréquence cardiaque

Cette fonction vous permet de connaître votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) pendant votre entraînement. Pour l'activer, placez vos deux mains sur les capteurs tactiles situés sur les guidons gauche et droit. Maintenez le contact avec les capteurs pendant 2 à 5 secondes. L'écran affichera votre fréquence cardiaque dans un court laps de temps.

La mesure ne sera précise que si les deux capteurs détectent un contact en même temps. Il est donc recommandé de garder les deux mains sur les capteurs pour obtenir une lecture plus précise de votre fréquence cardiaque pendant votre séance d'entraînement.

Démarrage du tapis de course

- Avant de commencer l'entraînement, attachez la clé de sécurité à votre vêtement à l'aide du clip.
- Tenez-vous toujours sur les rails latéraux lorsque vous utilisez le tapis de course, ne l'utilisez jamais lorsque vous vous tenez sur la bande.
- Appuyez sur le bouton « START ».
- Le moniteur émettra un bip et l'écran affichera un compte à rebours de 5 secondes (en comptant « 5-4-3-2-1 ») avant que la bande ne commence à se déplacer.

Réglage du TEMPS CIBLE avant de commencer une séance d'entraînement à l'aide du mode DÉMARRAGE RAPIDE :

- Appuyez une fois sur le bouton « MODE ».
- Sélectionnez le temps souhaité à l'aide des boutons Augmenter ou Diminuer. Le temps est compris entre 5:00 et 99:00 minutes.
- Appuyez sur le bouton de démarrage, le moniteur émettra un bip et le compte à rebours commencera. Le tapis de course démarrera à la vitesse la plus basse (1 km/h).
- Sélectionnez la vitesse souhaitée à l'aide des boutons Augmenter ou Diminuer.
- Un compte à rebours s'effectuera à partir du TEMPS CIBLE réglé.

Réglage de la DISTANCE CIBLE avant de commencer une séance d'entraînement à l'aide du mode DÉMARRAGE RAPIDE :

- Appuyez deux fois sur le bouton « MODE ».
- Sélectionnez la distance souhaitée à l'aide des boutons Augmenter ou Diminuer. La distance est comprise entre 0,5 et 65 km.
- Appuyez sur le bouton de démarrage, le moniteur émettra un bip et le compte à rebours commencera. Le tapis de course démarrera à la vitesse la plus basse (1 km/h).
- Sélectionnez la vitesse souhaitée à l'aide des boutons Augmenter ou Diminuer.
- Un compte à rebours s'effectuera à partir de la DISTANCE CIBLE réglée.

Réglage des CALORIES CIBLES avant de commencer une séance d'entraînement à l'aide du mode DÉMARRAGE RAPIDE :

- Appuyez trois fois sur le bouton Mode.
- Sélectionnez le nombre de calories que vous souhaitez brûler à l'aide des boutons Augmenter ou Diminuer. Les calories sont comprises entre 10 et 995.
- Appuyez sur le bouton de démarrage, le moniteur émettra un bip et le compte à rebours commencera. Le tapis de course démarrera à la vitesse la plus basse (1 km/h).
- Sélectionnez la vitesse souhaitée à l'aide des boutons Augmenter ou Diminuer.
- Un compte à rebours s'effectuera à partir des CALORIES CIBLES réglées.

Entraînement en mode programme préréglé (p01-p12). Img. 8

- Le panneau de contrôle propose 12 programmes préréglés (P01-P12). Avant de commencer, vous pouvez sélectionner l'un des 12 programmes d'entraînement prédéfinis.

FRANÇAIS

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

5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Un correct entraînement doit comprendre les étapes suivantes :

- **Échauffement** : séance d'étirements et d'exercices de faible intensité pendant 5-10 minutes. Un échauffement correct augmente la température corporelle, le rythme cardiaque et la circulation, favorisant ainsi la préparation à l'exercice. Img. 9
- **Entraînement** : séance d'exercices d'une durée de 20 à 30 minutes. (Note : pendant les premières semaines d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque élevée pendant plus de 20 minutes). Img. 10
- **Étirement** : étirez-vous pendant 5-10 minutes. Cela augmente la flexibilité et aide à prévenir les lésions après l'exercice. Img. 9

Routine d'exercice

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

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

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

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

Nettoyage

- Après chaque séance d'entraînement, assurez-vous de nettoyer l'appareil et d'enlever toute trace de sueur.
- Nettoyez le tapis de course avec un chiffon en coton et un produit de nettoyage doux. N'utilisez ni de produits abrasifs ni de dissolvants. Assurez-vous de ne pas laisser trop

d'humidité pénétrer dans l'écran, car cela pourrait endommager la machine et créer un risque d'électrocution.

- Le tapis de course, en particulier le moniteur, ne doit pas être exposé à la lumière directe du soleil afin d'éviter d'endommager l'écran.

Ajuster la bande

- La bande est préajustée à la plate-forme en usine, mais après une utilisation prolongée, elle peut se détendre et nécessiter un réajustement. Pour régler la bande, allumez le tapis de course et laissez-le fonctionner à une vitesse de 6-8 km/h. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les boulons de réglage du rouleau arrière afin de centrer la bande. Si la bande se déplace vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche de 90° dans le sens des aiguilles d'une montre, la bande devrait se recentrer. *Img. 11*
- Si la bande se déplace vers la droite, tournez le boulon de réglage droit de 90° dans le sens des aiguilles d'une montre, la bande devrait commencer à se redresser. Continuez à tourner les boulons de réglage jusqu'à ce que la bande soit bien centrée. *Img. 12*
- Si la bande glisse pendant l'utilisation, éteignez et débranchez le tapis de course. À l'aide de la clé Allen fournie, tournez les boulons de réglage gauche et droit des rouleaux arrière de 90° dans le sens des aiguilles d'une montre. Rallumez ensuite le tapis de course et laissez-le tourner à une vitesse de 5-6 km/h. Montez sur la bande pour déterminer si elle glisse encore. Répétez ce processus jusqu'à ce que la bande ne glisse plus. *Img. 13*

Stockage

Gardez le tapis de course dans un endroit sec et propre. Avant de nettoyer la machine, vérifiez qu'elle est éteinte et que le câble d'alimentation est débranché de la prise de courant.

Comment plier et déplier le tapis de course

- Avant de plier ou de déplier le tapis de course, vous devez vous assurer que le tapis est immobile et qu'il n'est pas branché sur une prise de courant.
- Dépliage du tapis de course. *Img. 14*
- Tenez le châssis principal et appuyez doucement sur le verrouillage du piston avec votre pied. Tenez le châssis principal tout en l'abaissant lentement jusqu'au sol. Activez l'interrupteur principal situé à l'avant de l'appareil, près du câble d'alimentation.

AVERTISSEMENT :

- Le piston pneumatique doit ralentir le châssis principal lors de sa descente.
- Si le châssis ne ralentit pas en descendant, il est possible que le piston soit cassé.

Pliage du tapis de course. *Img. 15*

Après avoir utilisé le tapis de course, éteignez l'interrupteur principal situé à l'avant de l'appareil, près du câble d'alimentation. Soulevez le châssis principal jusqu'à ce que le verrouillage du piston pneumatique maintienne le châssis en position verticale. Vous devez entendre un « CLIC » lorsque le châssis s'est verrouillé en place.

FRANÇAIS

AVERTISSEMENT :

N'allumez pas et ne faites pas fonctionner le tapis de course lorsqu'il est plié.

Transport du tapis de course. Img. 16

Tenez la bande, puis inclinez doucement le tapis de course sur les roues transversales, comme indiqué dans l'image 16. Déplacez la bande à la position souhaitée et positionnez-la lentement.

AVERTISSEMENTS :

- Éteignez le tapis de course et débranchez le câble d'alimentation.
- Assurez-vous de ne pas traîner le câble d'alimentation sur le sol lorsque vous déplacez le tapis de course d'un endroit à l'autre.
- Assurez-vous que le piston pneumatique est verrouillé et qu'il tient le châssis principal avant de déplacer la bande.

Lubrification

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

Comment vérifier l'état de lubrification du tapis de course

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

Comment appliquer le lubrifiant. Img. 17

- Soulevez l'un des côtés de la bande.
- Appliquez un peu de lubrifiant sous la surface de la plate-forme. Veillez à ce que le lubrifiant atteigne le centre de la plate-forme.
- Faites fonctionner le tapis de course à faible vitesse pendant 3 à 5 minutes pour distribuer uniformément le lubrifiant. ATTENTION : Ne lubrifiez pas trop la plate-forme. Nettoyez l'excès de lubrifiant sous la bande.

7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

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

8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07184

Produit : DrumFit WayHome 1600 Runner Sprint

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

Puissance : 1900 W

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Classe HC

Vitesse : 1 - 16 km/h

Surface de course : 130 x 42 cm

Dimensions : 166 x 72 x 123 cm

Poids : 53 kg

FRANÇAIS

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. Bedienfeld
2. Pulssensoren
3. Sicherheitsschlüssel
4. Tragende Stangen
5. Wandteppich
6. Seitengitter
7. Löcher für die Einstellung der Wandteppich
8. Griffstange
9. S1-Innensechskantschraube (x4)
10. S2-Innensechskantschraube (x4)
11. S3-Kurvenscheibe (x4)
12. S4-Scheibe (x2)
13. S5-Dreieckiger Spannstift (x2)
14. S6-Sicherheitsschlüssel (x1)
15. S7-Trim-Deckel (X2)
16. S8-Inbusschlüssel (x1)

HINWEIS:

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

2. VOR DEM GEBRAUCH

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

Vollständiger Inhalt

- Laufband
- Werkzeuge für die Montage
- Schmieröl
- Bedienungsanleitung

3. MONTAGE DES PRODUKTS

Es wird empfohlen, dass mindestens 2 Personen die Maschine zusammenbauen.

SCHRITT 1. Montage der Seitenleisten:

- Klappen Sie die Seitenleisten wie in Abbildung 2 gezeigt aus. Richten Sie die Schraubenlöcher der beiden Stangen auf den Grundrahmen aus.
- Setzen Sie zunächst auf beiden Seiten eine Federscheibe (S4) und eine Zylinderschraube mit Innensechskant (S2) ein und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (S8) fest.
- Setzen Sie dann zwei gewölbte Unterlegscheiben (S3) und zwei Innensechskantschrauben (S1) auf der Rückseite ein und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (S8) fest.

WARNUNG: ZIEHEN SIE DIE SCHRAUBEN IN SCHRITT 1 NICHT VOLLSTÄNDIG AN, BEVOR SIE SCHRITT 2 ABGESCHLOSSEN HABEN.

SCHRITT 2. Montage des Lenkers:

- Heben Sie den Lenker an, um die Schraubenlöcher an der Vorderseite der Verkleidung mit den Schraubenlöchern in den beiden Stützstangen auszurichten, wie in Abbildung 3 gezeigt.
- Setzen Sie auf beiden Seiten eine gewölbte Unterlegscheibe (S3) und eine Zylinderschraube mit Innensechskant (S2) ein und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (S8) fest.

WICHTIG: Vergewissern Sie sich bei der Montage des Lenkers, dass das Verbindungskabel im Inneren des rechten Stützbügels fest angeschlossen ist, und achten Sie darauf, es nicht einzuklemmen.

SCHRITT 3. Befestigung des Monitors:

- Sichern Sie den Monitor von hinten mit den dreieckigen Haltestiften, wie in Abbildung 4 dargestellt.
- Setzen Sie die beiden Stifte (S5) ein und schrauben Sie sie im Uhrzeigersinn ein.

SCHRITT 4. Anbringen der Trimm-Abdeckungen:

- 4A. Anbringen der linken Abdeckung:
- Bringen Sie die Abdeckung an, indem Sie sie genau auf die Schrauben des Grundrahmens ausrichten, die Sie zuvor wie in Abbildung 5 gezeigt eingeschraubt haben.
- 4B. Anbringen der rechten Abdeckung:
- Befolgen Sie die gleichen Schritte wie auf der linken Seite.
- Bringen Sie die Abdeckung an, indem Sie sie genau auf die Schrauben des Grundrahmens ausrichten, die Sie zuvor wie in Abbildung 5 gezeigt eingeschraubt haben.

SCHRITT 5. Verbindung des Sicherheitsschlüssels:

Schließen Sie den Sicherheitsschlüssel (S6) wie in Abbildung 6 dargestellt an.

Achtung:

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

4. BEDIENUNG

Legende Abbildung 7:

1. Neigung 4: Mit dieser Taste können Sie direkt auf die Neigung 4 zugreifen.
2. Neigung 8: Mit dieser Taste können Sie direkt auf die Neigung 8 zugreifen.
3. Steigung verringern: Mit dieser Taste können Sie die Steigung des Laufbands während des Trainings verringern.
4. Steigung erhöhen: Verwenden Sie diese Taste, um die Steigung des Laufbandes während des Trainings zu verringern.
5. PROG (PROGRAMM): Drücken Sie diese Taste, um ein voreingestelltes Trainingsprogramm (P1-P12) auszuwählen.
6. START: Drücken Sie die Taste "START", um das Training in einem anderen Trainingsmodus zu starten.
7. STOP (PAUSE): Drücken Sie die Taste "STOP", um das Training in einem anderen Trainingsmodus zu beenden.
8. Modus: Drücken Sie die Modustaste, um verschiedene Funktionen (ZEIT, DISTANZ oder KALORIEN) auszuwählen und Ihre persönlichen Trainingsziele im manuellen Modus festzulegen.
9. Geschwindigkeit verringern: Verwenden Sie diese Taste, um die Einstellungen für die einzelnen Funktionen zu verringern und um die Laufgeschwindigkeitseinstellungen während des Intervalltrainings in den verschiedenen Trainingsmodi zu verringern.
10. Geschwindigkeit erhöhen: Verwenden Sie diese Taste, um die Einstellungen für jede Funktion zu erhöhen und um die Laufgeschwindigkeitseinstellungen während des Intervalltrainings in den verschiedenen Trainingsmodi zu erhöhen.
11. Geschwindigkeit 6 km/h: Mit dieser Taste können Sie direkt auf die Geschwindigkeit 6 km/h zugreifen.
12. Geschwindigkeit 10 km/h: Mit dieser Taste können Sie direkt auf die Geschwindigkeit 10 km/h zugreifen.

Pulssensoren:

Mit dieser Funktion können Sie Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) während des Trainings ermitteln. Zur Aktivierung legen Sie beide Hände auf die Berührungssensoren am

DEUTSCH

linken und rechten Lenker. Halten Sie den Kontakt mit den Sensoren für 2-5 Sekunden aufrecht. Auf dem Display wird nach kurzer Zeit Ihre Herzfrequenz angezeigt.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass die Messung genau ist, wenn sie den Kontakt an beiden Sensoren gleichzeitig erkennt. Wir empfehlen daher, beide Hände auf den Sensoren zu halten, um eine genauere Messung der Herzfrequenz während des Trainings zu erhalten.

Laufband starten

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel mit dem Clip an Ihrer Kleidung.
- Stellen Sie sich beim Starten des Laufbandes immer auf die seitlichen Schienen, starten Sie das Laufband niemals im Stehen auf dem Laufband.
- Drücken Sie die Taste "START".
- Die Konsole gibt einen Signalton aus und das Display zeigt einen 5-Sekunden-Countdown (5-4-3-2-1") an, bevor das Band zu laufen beginnt.

Einstellung der ZIELZEIT vor Beginn einer Trainingseinheit im Modus QUICK START:

- Drücken Sie die Modus-Taste einmal.
- Wählen Sie die gewünschte Zeit mit den Tasten Erhöhen oder Verringern der Geschwindigkeit. Der Zeitbereich reicht von 5:00 bis 99:00 Minuten.
- Drücken Sie die Taste "START", die Konsole gibt einen Piepton ab und startet den Countdown. Der Gurt muss mit der niedrigsten Geschwindigkeit (1 km/h) anlaufen.
- Wählen Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit den Tasten Erhöhen oder Verringern.
- Die Anzeige zählt von der eingestellten ZIELZEIT abwärts.

Einstellen der ZIEL-DISTANZ vor Beginn einer Trainingseinheit im QUICK START-Modus:

- Drücken Sie die Modus-Taste zweimal.
- Wählen Sie die gewünschte Entfernung mit den Tasten "Geschwindigkeit erhöhen" oder "Geschwindigkeit verringern". Der Entfernungsbereich beträgt 0,5 bis 65 km.
- Drücken Sie die Taste "START", die Konsole gibt einen Piepton ab und startet den Countdown. Der Gurt muss mit der niedrigsten Geschwindigkeit (1 km/h) anlaufen.
- Wählen Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit den Tasten Erhöhen oder Verringern.
- Die Anzeige zählt von der eingestellten TARGET DISTANCE abwärts.

Einstellung des CALORIE TARGET vor Beginn einer Trainingseinheit im QUICK START-Modus:

- Drücken Sie die Modus-Taste dreimal.
- Wählen Sie die Anzahl der Kalorien, die Sie verbrennen möchten, mit den Tasten Geschwindigkeit erhöhen oder Geschwindigkeit verringern. Der Kalorienbereich liegt zwischen 10 und 995 Kalorien.
- Drücken Sie die Taste "START", die Konsole gibt einen Piepton ab und startet den Countdown.

Der Gurt muss mit der niedrigsten Geschwindigkeit (1 km/h) anlaufen.

- Wählen Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit den Tasten Erhöhen oder Verringern.
- Auf dem Display wird ein Countdown ab dem eingestellten KALORIE-ZIEL angezeigt.

Training im voreingestellten Programmmodus (P01-P12): Abb. 8

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

5. FITNESSINFORMATIONEN

Eine angemessene Schulung sollte die folgenden Schritte umfassen:

- **Aufwärmen:** besteht aus einer 5 bis 10 Minuten dauernden Dehnungs- und Übungseinheit mit geringer Intensität. Ein richtiges Aufwärmen sorgt für einen Anstieg der Körpertemperatur, der Herzfrequenz und des Kreislaufs, was die Vorbereitung auf das Training erleichtert. Abb. 9
- **Training:** Es handelt sich um eine Übungseinheit von 20 bis 30 Minuten Dauer. (Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen des Trainings Ihre Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten hoch). Abb. 10
- **Dehnung:** 5 bis 10 Minuten dehnen. Dies erhöht Ihre Flexibilität und hilft, möglichen Verletzungen nach dem Training vorzubeugen. Abb. 9

Training

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

6. REINIGUNG UND WARTUNG

WARNUNG: Um einen Stromschlag zu vermeiden, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie es reinigen oder routinemäßige Wartungsarbeiten durchführen.
WARNUNG: Um Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie regelmäßig die Komponenten überprüfen, die zur Abnutzung neigen, z. B. die Feder und die Lauffläche.

DEUTSCH

Reinigung

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

Anpassung der Polsterung

- Die Polsterung ist werkseitig auf die Plattform voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch lockern und muss neu eingestellt werden. Um das Laufband einzustellen, schalten Sie das Laufband ein und lassen es mit einer Geschwindigkeit von 6-8 km/h laufen. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um die Einstellschrauben der hinteren Walze zu drehen, um das Band zu zentrieren. Wenn sich die Laufmatte nach links bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube um 90° im Uhrzeigersinn, dann sollte die Laufmatte beginnen, sich zu korrigieren. Abb. 11
- Wenn sich die Laufmatte nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube um 90° im Uhrzeigersinn, dann sollte die Matte beginnen, sich zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben weiter, bis der Riemen gut zentriert ist. Abb. 12
- Wenn die Matte während der Benutzung verrutscht, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube der hinteren Rollen mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel um 90° im Uhrzeigersinn. Dann schalten Sie das Laufband wieder ein und lassen es mit einer Geschwindigkeit von 5-6 km/h laufen. Gehen Sie über die Matte, um festzustellen, ob das Band noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis die Matte nicht mehr verrutscht. Abb. 13

Lagerung

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

Ein-/Ausklappen des Laufbandes

- Bevor Sie das Laufband ein- oder ausklappen, müssen Sie sich vergewissern, dass das Laufband stillsteht und nicht an eine Steckdose angeschlossen ist.
- Aufklappen des Laufbands Abb. 14
- Halten Sie den Hauptrahmen fest und drücken Sie dann vorsichtig mit dem Fuß auf die Kolbenverriegelung. Halten Sie den Hauptrahmen fest, während Sie ihn langsam auf den Boden absenken. Schalten Sie den Netzschalter an der Vorderseite des Geräts in der Nähe des Netzkabels ein.

WARNUNG:

- Der Luftkolben sollte den Hauptrahmen beim Abstieg abbremsen.
- Wenn der Rahmen beim Abwärtsfahren nicht langsamer wird, kann der Kolben gebrochen sein.

Zusammenklappen des Laufbands. Abb. 15

Schalten Sie nach der Benutzung des Laufbandes den Hauptschalter aus, der sich an der Vorderseite des Gerätes in der Nähe des Netzkabels befindet. Heben Sie den Hauptrahmen an, bis die Luftkolbensperre den Rahmen aufrecht hält. Sie sollten ein "KLICK" hören, wenn der Rahmen eingerastet ist.

WARNUNG:

Schalten Sie das Laufband NICHT ein oder bedienen Sie es nicht, wenn es zusammengeklappt ist.

Transport des Laufbandes. Abb. 16

Halten Sie das Band fest und kippen Sie das Laufband dann vorsichtig auf die Querrollen, wie in Abbildung 16 gezeigt. Bewegen Sie das Band an die gewünschte Stelle und positionieren Sie es langsam.

WARNUNGEN:

- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel NICHT über den Boden gezogen wird, wenn Sie das Laufband von einem Ort zum anderen bewegen.
- Vergewissern Sie sich, dass der Luftkolben verriegelt ist und den Grundrahmen hält, bevor Sie das Band bewegen.

Schmierung

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

So überprüfen Sie den Schmierzustand des Laufbandes

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

Auftragen des Schmiermittels. Abb. 17

- Heben Sie eine der Seiten des Bandes an.
- Tragen Sie ein wenig Schmiermittel unter der Oberfläche der Platte auf. Achten Sie darauf, dass das Schmiermittel die Mitte der Plattform erreicht.

DEUTSCH

- Lassen Sie das Laufband 3-5 Minuten bei niedriger Geschwindigkeit laufen, um das Schmiermittel gleichmäßig zu verteilen. **WARNUNG:** Schmieren Sie die Plattform NICHT zu sehr ein. Wischen Sie überschüssiges Schmiermittel von der Unterseite des Klebebandes ab.

7. PROBLEMBEHEBUNG

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

8. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07184

Produkt: DrumFit WayHome 1600 Runner Sprint

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

Leistung: 1900 W

Maximales Nutzergewicht: 120 Kg

Klasse HC

Geschwindigkeit: 1 - 16 km/h.

Lauffläche: 130 x 42 cm

Ausmaß: 166 x 72 x 123cm

Gewicht: 53 kg

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

Hergestellt in China | Entworfen in Spanien

9. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



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

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

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

10. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 96 321 07 28.

11. COPYRIGHT

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

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Pannello di controllo
2. Sensori di frequenza cardiaca
3. Chiave di sicurezza
4. Barre di supporto
5. Nastro da corsa
6. Corsie laterali
7. Fori di regolazione del nastro da corsa
8. Manubrio
9. S1-Vite a testa esagonale (x4)
10. S2-Vite a testa esagonale (x4)
11. S3-Rondella ondulata (x4)
12. S4-Rondella a molla (x2)
13. S5-Perno di bloccaggio triangolare (x2)
14. S6-Chiave di sicurezza (x1)
15. S7-Copertura decorativa (x2)
16. S8-Chiave a brugola (x1)

NOTA BENE:

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

2. PRIMA DELL'USO

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

Contenuto della scatola

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

3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

È consigliabile farsi aiutare da almeno un'altra persona durante il montaggio.

PASSAGGIO 1. Montaggio delle barre laterali:

- Aprire le barre di supporto come mostrato nella figura 2. Allineare le barre di supporto con i fori delle viti sul telaio.
- Per prima cosa, inserire una rondella a molla (S4) e una vite a testa esagonale (S2) a entrambi i lati della barra di supporto e serrare con la chiave a brugola (S8).
- Successivamente, inserire due rondelle ondulate (S3) e due viti a testa esagonale (S1) nella parte posteriore e serrarle con la chiave a brugola (S8).

ATTENZIONE: NON SERRARE COMPLETAMENTE LE VITI DEL PASSAGGIO 1 PRIMA DI AVER COMPLETATO IL PASSAGGIO 2.

PASSAGGIO 2. Montaggio del manubrio:

- Sollevare il manubrio fino ad allineare i fori delle viti nella parte anteriore della carenatura con i fori delle viti di entrambe le barre di supporto, come indicato nella figura 3.
- Inserire una rondella ondolata (S3) e una vite a testa esagonale (S2) a entrambi i lati della barra di supporto e serrare con la chiave a brugola (S8).

IMPORTANTE: durante il montaggio del manubrio, accertarsi che il cavo di collegamento all'interno della barra di supporto destra sia saldamente collegato e fare attenzione a non schiacciarlo.

PASSAGGIO 3. Montaggio del pannello di controllo:

- Fissare il pannello di controllo dalla parte posteriore con i perni di bloccaggio triangolari come illustrato nella figura 4.
- Inserire i due perni (S5) e avvitarli in senso orario.

PASSAGGIO 4. Montaggio delle coperture decorative

- 4A. Montaggio della copertura decorativa sinistra:
- Montare la copertura allineandola con le viti del telaio avvitate in precedenza, come illustrato nella figura 5.
- 4B. Montaggio della copertura decorativa destra:
- Seguire gli stessi passaggi soprariportati.
- Montare la copertura allineandola con le viti del telaio avvitate in precedenza, come illustrato nella figura 5.

PASSAGGIO 5. Collegamento della chiave di sicurezza:

Collegare la chiave di sicurezza (S6) come illustrato nella figura 6.

ITALIANO

Attenzione:

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

4. FUNZIONAMENTO

Legenda della figura 7:

1. Inclinazione 4: premere questo tasto per impostare l'inclinazione direttamente a 4.
2. Inclinazione 8: premere questo tasto per impostare l'inclinazione direttamente a 8.
3. Riduzione: premere questo tasto per ridurre l'inclinazione del tapis roulant durante l'allenamento.
4. Aumento: premere questo tasto per aumentare l'inclinazione del tapis roulant durante l'allenamento.
5. PROG (programma): premere questo tasto per selezionare un programma di allenamento predefinito (P1-P12).
6. START (avvio): premere il tasto START per avviare l'allenamento.
7. STOP (arresto): premere il tasto STOP per interrompere l'allenamento.
8. MODE (modalità): premere questo tasto per selezionare tra i tre parametri (tempo, distanza p calorie) e personalizzare l'allenamento in modalità Programma manuale.
9. Riduzione: premere questo tasto per ridurre i valori di ciascun parametro e la velocità di corsa durante l'allenamento a intervalli nelle diverse modalità di allenamento.
10. Aumento: premere questo tasto per aumentare i valori di ciascun parametro e la velocità di corsa durante l'allenamento a intervalli nelle diverse modalità di allenamento.
11. Velocità 6 km/h: premere questo tasto per impostare direttamente la velocità su 6 km/h.
12. Velocità 10 km/h: premere questo tasto per impostare direttamente la velocità su 10 km/h.

Sensori di frequenza cardiaca:

I sensori di frequenza cardiaca consentono di conoscere la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (bpm) durante l'allenamento. Per attivarli, posizionare entrambe le mani sui sensori touch situati sul manubrio destro e sinistro. Mantenere le mani sui sensori per 2-5 secondi: il display mostrerà la frequenza cardiaca poco dopo.

Si ricorda che la misurazione sarà accurata solo se i sensori rilevano il contatto di entrambe le mani. Pertanto, è consigliabile tenere entrambe le mani sui sensori per ottenere una lettura più accurata della frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Avvio del tapis roulant

- Prima di iniziare l'allenamento, fissare la chiave di sicurezza agli indumenti utilizzando l'apposita clip.

- Durante l'uso del tapis roulant, posizionarsi sempre sulle corsie laterali e non avviarlo mai stando in piedi sul nastro da corsa.
- Premere il tasto START (avvio).
- Il pannello di controllo emetterà un segnale acustico e il display mostrerà un conto alla rovescia di 5 secondi prima dell'avvio del tapis roulant.

Impostazione del TEMPO OBIETTIVO prima di iniziare una sessione di allenamento in modalità AVVIO RAPIDO:

- Premere una volta il tasto MODE (modalità).
- Selezionare il tempo desiderato con i tasti di aumento o riduzione da 5:00 a 99:00 minuti.
- Premere il tasto START (avvio): il pannello di controllo emetterà un segnale acustico e inizierà il conto alla rovescia. Il tapis roulant verrà avviato alla velocità più bassa (1 km/h).
- Regolare la velocità a piacimento con i tasti di aumento o riduzione.
- Il display mostrerà un conto alla rovescia a partire dal TEMPO OBIETTIVO impostato.

Impostazione della DISTANZA OBIETTIVO prima di iniziare una sessione di allenamento in modalità AVVIO RAPIDO:

- Premere due volte il tasto MODE (modalità).
- Regolare la distanza a piacimento con i tasti di aumento o riduzione da 0,5 a 65 km.
- Premere il tasto START (avvio): il pannello di controllo emetterà un segnale acustico e inizierà il conto alla rovescia. Il tapis roulant verrà avviato alla velocità più bassa (1 km/h).
- Regolare la velocità a piacimento con i tasti di aumento o riduzione.
- Il display mostrerà un conto alla rovescia a partire dalla DISTANZA OBIETTIVO impostata.

Impostazione delle CALORIE OBIETTIVO prima di iniziare una sessione di allenamento in modalità AVVIO RAPIDO:

- Premere tre volte il tasto MODE (modalità).
- Selezionare il numero di calorie che si desidera bruciare con i tasti di aumento o riduzione da 10 a 995 cal.
- Premere il tasto START (avvio): il pannello di controllo emetterà un segnale acustico e inizierà il conto alla rovescia. Il tapis roulant verrà avviato alla velocità più bassa (1 km/h).
- Regolare la velocità a piacimento con i tasti di aumento o riduzione.
- Il display mostrerà un conto alla rovescia a partire dalle CALORIE OBIETTIVO impostate.

Allenamento con un programma predefinito (P01-P12): Fig. 8

- È possibile selezionare fino a 12 programmi predefiniti dal pannello di controllo (P01-P12). Prima di iniziare l'allenamento, è possibile selezionare uno dei 12 programmi predefiniti.
- A tal fine, premere il tasto Programma predefinito sul pannello di controllo per selezionare tra i programmi di allenamento disponibili; il tempo inizierà a lampeggiare sul display. Premere il tasto di aumento o riduzione per configurare il parametro di tempo a incrementi o decrementi di 1 minuto. Il tempo è configurabile in un intervallo da 5:00 a 99:00 minuti.

ITALIANO

Una volta preimpostato il tempo di allenamento, premere il tasto Start (AVVIO) per avviare la sessione di allenamento. Al termine del tempo impostato (0:00), il tapis roulant emetterà un segnale acustico per avvisare l'utente e si arresterà automaticamente.

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO

Un corretto allenamento deve essere composto dalle seguenti fasi:

- **Riscaldamento:** consiste in una sessione di stretching e una di esercizi a bassa intensità con una durata da 5 a 10 minuti. Un riscaldamento corretto provoca un aumento della temperatura corporea, frequenza cardiaca e circolazione che predispone all'allenamento. Fig. 9
- **Allenamento:** si tratta di una sessione di esercizi che dura da 20 a 30 minuti (nota bene: durante le prime settimane di esercizio, non mantenere la frequenza cardiaca alta per più di 20 minuti). Fig. 10
- **Raffreddamento:** stretching da 5 a 10 minuti. Questo aumenterà la flessibilità e aiuterà a prevenire possibili lesioni dopo l'esercizio. Fig. 9

Routine di allenamento

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

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

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

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

Pulizia

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

Regolazione del nastro da corsa

- Il nastro da corsa è prerregolato; tuttavia, dopo un uso prolungato, può allentarsi e

richiedere una nuova regolazione. Per regolare il nastro da corsa, accende il tapis roulant e farlo funzionare a una velocità di 6-8 km/h. Utilizzare la chiave a brugola in dotazione per ruotare i bulloni di regolazione del rullo posteriore e in questo modo centrare il nastro da corsa. Se il nastro si sposta a sinistra, ruotare il bullone di regolazione sinistro di 90° in senso orario; il nastro da corsa dovrebbe iniziare a correggersi. Fig. 11

- Se il nastro da corsa si sposta a sinistra, ruotare il bullone di regolazione sinistro di 90° in senso orario; il nastro da corsa dovrebbe iniziare a correggersi. Continuare a ruotare i bulloni di regolazione fino a centrare adeguatamente il nastro. Fig. 12
- Se il nastro scivola durante l'uso, spegnere e scollegare il tapis roulant. Utilizzando la chiave a brugola in dotazione, ruotare i bulloni di regolazione destro e sinistro dei rulli posteriori di 90° in senso orario. Successivamente, riaccendere il tapis roulant e farlo funzionare a una velocità di 5-6 km/h. Provare il tapis roulant per assicurarsi che il nastro non scivoli. Ripetere l'operazione finché il nastro non smette di scivolare. Fig. 13

Conservazione

Riporre il tapis roulant in un luogo pulito e asciutto. Assicurarsi che il tapis roulant sia spento e che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa di corrente.

Apertura/chiusura del tapis roulant

- Prima di aprire o chiudere il tapis roulant, assicurarsi prima che sia del tutto fermo e che sia scollegato dalla presa di corrente.
- Chiusura del tapis roulant. Fig. 14
- Tenere il telaio principale e premere delicatamente il blocco del pistone con il piede. Tenere il telaio principale mentre lo si abbassa lentamente a terra. Accendere l'interruttore principale situato sulla parte anteriore del tapis roulant, vicino al cavo di alimentazione.

ATTENZIONE:

- Il pistone ad aria deve rallentare il telaio principale durante l'abbassamento a terra dello stesso.
- Se il telaio non rallenta durante l'abbassamento, il pistone potrebbe essere rotto.

Chiusura del tapis roulant. Fig. 15

Dopo l'uso del tapis roulant, spegnere l'interruttore principale situato sulla parte anteriore, vicino al cavo di alimentazione. Sollevare il telaio principale finché il blocco del pistone ad aria non lo mantiene in verticale. Se chiuso correttamente, dovrebbe sentirsi un "click" una volta portato in posizione il telaio.

ATTENZIONE:

NON accendere o mettere in funzione il tapis roulant da chiuso.

ITALIANO

Trasporto del tapis roulant. Fig. 16

Tenere il tapis roulant, quindi inclinarlo delicatamente sulle ruote come mostrato nella figura 16. Spostare il tapis roulant nella posizione desiderata e abbassarlo lentamente.

ATTENZIONE:

- Spegnerne il tapis roulant e scollegare il cavo di alimentazione.
- Assicurarsi di NON trascinare il cavo di alimentazione sul pavimento mentre si sposta il tapis roulant da un luogo all'altro.
- Prima di spostare il tapis roulant, accertarsi che il pistone ad aria sia bloccato e trattenuto dal telaio.

Lubrificazione

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

Controllo della lubrificazione del tapis roulant

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

Procedura di lubrificazione. Fig. 17

- Sollevare uno dei lati del nastro.
- Applicare un po' di lubrificante sulla superficie sottostante. Assicurarsi che il lubrificante raggiunga il centro della superficie sottostante al nastro da corsa.
- Far funzionare il tapis roulant a bassa velocità per 3-5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante. ATTENZIONE: NON lubrificare eccessivamente la superficie sottostante. Eliminare il lubrificante in eccesso da sotto il nastro.

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

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

8. SPECIFICHE TECNICHE

Codice prodotto: 07184

Prodotto: DrumFit WayHome 1600 Runner Sprint

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

Potenza: 1900 W

Peso massimo dell'utente: 120 kg

Classe HC

Velocità: 1 - 16 km/h

Superficie da corsa: 130 x 42 cm

Dimensioni: 166 x 72 x 123 cm

Peso: 53 kg

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

Fabbricato in Cina | Progettato in Spagna

9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

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

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

10. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

11. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Painel de controlo
2. Sensores de frequência cardíaca
3. Chave de segurança
4. Barras de suporte
5. Superfície de corrida
6. Descanso laterais
7. Orifícios para o ajuste da superfície de corrida
8. Corrimão
9. S1-Parafuso sextavado (x4)
10. S2-Parafuso sextavado (x4)
11. S3-Arruela curva (x4)
12. S4-Arruela (x2)
13. S5-Pino de fixação triangular (x2)
14. S6-Chave de segurança
15. S7-Carcaça de adorno (x2)
16. S8-Chave Allen

NOTA:

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

2. ANTES DE USAR

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

Conteúdo da caixa

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

3. MONTAGEM DO APARELHO

Recomenda-se montar a máquina entre duas pessoas.

PASSO 1. Montagem das barras laterais

- Desdobre as barras laterais (Fig. 2). Alinhe os orifícios dos parafusos com as duas barras e a estrutura de base.
- Em primeiro lugar, insira uma arruela de pressão (S4) e um parafuso sextavado (S2) em ambos os lados e aperte-os com a chave Allen (S8).
- Em seguida, insira duas arruelas curvas (S3) e dois parafusos sextavados (S1) na parte de trás e aperte-os com a chave Allen (S8).

ATENÇÃO: NÃO APERTE TOTALMENTE OS PARAFUSOS DO PASSO 1 ATÉ TER CONCLUÍDO O PASSO 2.

PASSO 2. Montagem do corrimão

- Levante o corrimão para alinhar os orifícios dos parafusos na parte da frente da carenagem com os orifícios dos parafusos em ambas as barras de suporte. Fig. 3
- Introduza uma arruela curva (S3) e um parafuso sextavado (S2) em ambos os lados e aperte com a chave Allen (S8).

IMPORTANTE: Durante a montagem do corrimão, certifique-se de que o cabo de ligação no interior da barra de suporte direita está bem ligado e tenha cuidado para não o apertar.

PASSO 3. Montagem do monitor

- Fixe o monitor pela parte de trás com os pinos de retenção triangulares. Fig. 4
- Introduza os dois pinos (S5) e enrosque-os em sentido horário.

PASSO 4. Colocação das tampas de acabamento

4A. Montagem da tampa de acabamento do lado esquerdo:

- Coloque a tampa alinhando-a perfeitamente com os parafusos da estrutura de base que aparafusou anteriormente. Fig. 5

4B. Montagem da tampa de acabamento direita:

- Siga os mesmos passos que no lado esquerdo.
- Coloque a tampa alinhando-a perfeitamente com os parafusos da estrutura de base que aparafusou anteriormente. Fig. 5

PASSO 5. Ligação da chave de segurança

Ligue a chave de segurança (S6). Fig. 6

Advertência:

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

4. FUNCIONAMENTO

Legenda da figura 7:

1. Inclinação 4: com este ícone, pode aceder diretamente à inclinação 4.
2. Inclinação 8: com este ícone, pode aceder diretamente à inclinação 8.
3. Reduzir a inclinação: utilize este ícone para reduzir o nível de inclinação da passadeira durante o treino.
4. Aumentar a inclinação: utilize este ícone para aumentar o nível de inclinação da passadeira durante o treino.
5. PROG (PROGRAMA): toque neste ícone para seleccionar o modo do programa de treino predefinido (P01-P12).
6. Iniciar (Start) toque no ícone Iniciar para iniciar o treino num modo de treino diferente.
7. Parar (Stop) toque no ícone Parar para parar o treino num modo de treino diferente.
8. Modo: toque neste ícone para seleccionar diferentes funções (tempo ou distância) para definir alvos de treino personalizados utilizando o modo manual.
9. Diminuir: utilize este ícone para diminuir as definições de cada função e para diminuir as definições de velocidade de corrida durante o treino intervalado nos diferentes modos de treino.
10. Aumentar: utilize este ícone para aumentar as definições de cada função e para aumentar as definições de velocidade de corrida durante o treino intervalado nos diferentes modos de treino.
11. Velocidade 6 km/h: com este ícone, pode aceder diretamente à velocidade 6 km/h.
12. Velocidade 10 km/h: com este ícone, pode aceder diretamente à velocidade 10 km/h.

Sensores de frequência cardíaca

Esta função permite-lhe saber a sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) durante o treino. Para ativar, coloque ambas as mãos nos sensores táteis situados nos guiadores esquerdo e direito. Mantenha o contacto com os sensores durante 2-5 segundos. O ecrã mostrará a sua frequência cardíaca num curto espaço de tempo.

É importante mencionar que a medição será exata se detetar o contacto em ambos os sensores ao mesmo tempo. Por isso, recomenda-se manter as duas mãos nos sensores para obter uma leitura mais exata da sua frequência cardíaca durante a sessão de treino.

Por a funcionar a passadeira

- Antes de começar a treinar, lembre-se de prender a chave de segurança ao seu vestuário utilizando o clipe.

PORTUGUÊS

- Coloque-se sempre nos descansos laterais quando estiver a correr na passadeira, nunca corra na passadeira enquanto estiver de pé na superfície de corrida.
- Toque no ícone Iniciar.
- O ecrã apresentará uma contagem decrescente de 5 segundos antes de a passadeira começar a andar.

Definir o TEMPO ALVO antes de iniciar uma sessão de treino utilizando o modo INÍCIO RÁPIDO

- Toque no ícone Modo.
- Selecione o tempo pretendido com os botões Aumentar ou Diminuir velocidade. O intervalo de tempo é de 5:00 a 99:00 minutos.
- Toque no ícone Iniciar, o ecrã emitirá um sinal sonoro e iniciará a contagem decrescente. A passadeira começará a funcionar à velocidade mais baixa (1 km/h).
- Selecione a velocidade pretendida com os ícones Aumentar ou Diminuir.
- O ecrã efetuará uma contagem decrescente a partir do TEMPO ALVO definido.

Definir a DISTÂNCIA ALVO antes de iniciar uma sessão de treino utilizando o modo INÍCIO RÁPIDO

- Toque no ícone Modo duas vezes.
- Selecione a distância pretendida com os ícones Aumentar ou Diminuir. O intervalo de distância entre 0,5 e 65 km.
- Toque no ícone Iniciar, o ecrã emitirá um sinal sonoro e iniciará a contagem decrescente. A passadeira começará a funcionar à velocidade mais baixa (1 km/h).
- Selecione a velocidade pretendida com os ícones Aumentar ou Diminuir.
- O ecrã efetuará uma contagem decrescente a partir da DISTÂNCIA ALVO definida.

Definir as CALORIAS ALVO antes de iniciar uma sessão de treino utilizando o modo INÍCIO RÁPIDO

- Toque no ícone Modo três vezes.
- Selecione as calorias que quiser queimar com os ícones Aumentar ou Diminuir. O intervalo de calorias varia entre 10 e 995 calorias.
- Toque no ícone Iniciar, o ecrã emitirá um sinal sonoro e iniciará a contagem decrescente. A passadeira começará a funcionar à velocidade mais baixa (1 km/h).
- Selecione a velocidade pretendida com os ícones Aumentar ou Diminuir.
- O ecrã efetuará uma contagem decrescente a partir das CALORIAS ALVO definido.

Treino no modo Programa predefinido (P01-P12). Fig. 8

- O painel de controlo oferece 12 programas predefinidos (P01-P12). Antes de começar, pode selecionar um dos 12 programas de treino predefinidos.
- Toque no ícone Programa no painel de controlo para selecionar um dos programas de treino. O indicador de tempo começará a piscar. Toque no ícone Aumentar ou Diminuir para

alterar a definição de tempo. Cada incremento corresponde a 1 minuto. A faixa de tempo alvo predefinido é de 5:00 a 99:00 minutos. Quando o tempo alvo estiver predefinido, toque no ícone START para iniciar o treino. Quando o tempo do programa de treino predefinido atingir 0:00, a máquina emitirá um sinal sonoro para o alertar e a passadeira deter-se-á automaticamente.

5. INFORMAÇÃO SOBRE O EXERCÍCIO

O treino correto deve consistir nos seguintes passos:

- **Aquecimento:** consiste numa sessão de alongamento e exercício de baixa intensidade com a duração de 5 até 10 minutos. Um aquecimento adequado proporciona um aumento da temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, o que ajuda a preparar para o exercício. Fig.9
- **Treino:** uma sessão de exercício de 20 até 30 minutos. (Nota: durante as primeiras semanas de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco elevado durante mais de 20 minutos). Fig. 10
- **Arrefecimento:** alonge de 5 a 10 minutos. Isto aumentará a sua flexibilidade e ajudará a prevenir possíveis lesões após o exercício. Fig.9

Rotina de exercício

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

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

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

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

Limpeza

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

PORTUGUÊS

Ajustar a superfície de corrida

- A superfície de corrida é pré-ajustados à plataforma na fábrica, mas após uma utilização prolongada pode soltar-se e necessitar de ser reajustados. Para ajustar a superfície de corrida, ligue a passadeira e deixe-a correr a uma velocidade de 6 km/h. Utilize a chave Allen de 6 mm fornecida para rodar os parafusos de ajuste do rolo traseiro para centrar a superfície de corrida. Se a superfície de corrida se mover para a esquerda, rode o parafuso de ajuste esquerdo 90° em sentido horário, a superfície deve começar a corrigir-se a si mesma. Fig. 11
- Se a superfície de corrida se mover para a direita, rode o parafuso de ajuste direito 90° em sentido horário, a superfície deve começar a corrigir-se a si mesma. Continue a rodar os parafusos de ajuste até a superfície estiver bem centrada. Fig. 12
- Se a superfície de corrida escorregar durante a utilização, desligue a passadeira e retire a ficha da tomada. Utilizando a chave Allen fornecida, rode os parafusos de ajuste esquerdo e direito dos rolos traseiros 90° em sentido horário. Depois, volte a ligar a passadeira e deixe-a funcionar a uma velocidade de 5-6 km/h. Passe por cima da superfície de corrida para determinar se esta ainda está a escorregar. Repita este processo até que a superfície de corrida deixe de escorregar. Fig. 13

Armazenamento

Armazene a passadeira de corrida num lugar seco. Certifique-se de que o aparelho esteja desligado e que o cabo de alimentação esteja desconectado da tomada elétrica.

Dobrar/desdobrar a passadeira

- Antes de dobrar ou desdobrar a passadeira, deve certificar-se de que a passadeira está parada e que não está ligada a uma tomada elétrica.

Desdobrar a passadeira. Fig. 14

- Segure a estrutura principal e, em seguida, prima suavemente o elemento de bloqueio com o pé. Segure a estrutura principal enquanto a baixa lentamente até ao chão. Ligue o interruptor principal situado na parte da frente da máquina, perto do cabo de alimentação.

ADVERTÊNCIA:

- O pistão amortecedor reduzirá a velocidade da estrutura principal à medida que esta desce.
- Se a estrutura não diminuir a velocidade à medida que desce, o pistão pode estar partido.

Dobragem da passadeira. Fig. 15

Depois de utilizar a passadeira, desligue o interruptor principal situado na parte da frente da máquina, junto ao cabo de alimentação. Levante a estrutura principal até o bloqueio do pistão amortecedor manter a estrutura na vertical. Ouvirá um clique quando a estrutura principal estiver bloqueada no sítio.

ADVERTÊNCIA:

Não ligue ou coloque em funcionamento a passadeira quando esta estiver dobrada.

Transporte da passadeira de correr. Fig. 16

Segure a passadeira e, em seguida, incline suavemente a passadeira sobre os rolos transversais. Fig. 16 Mova a passadeira para o local pretendido e posicione-a lentamente.

ADVERTÊNCIAS:

- Desligue a passadeira e retire o cabo de alimentação da tomada.
- Certifique-se de que não arrasta o cabo de alimentação no chão enquanto desloca a passadeira de um local para outro.
- Certifique-se de que o pistão amortecedor está bloqueado e segura a estrutura de base antes de mover a passadeira.

Lubrificação

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

Verificar o estado de lubrificação da passadeira

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

Aplicar o lubrificante. Fig. 17

- Levante um dos lados da superfície de corrida.
- Aplique um pouco de lubrificante sob a superfície da plataforma. Certifique-se de que o lubrificante atinge o centro da plataforma.
- Execute a passadeira a baixa velocidade durante 3-5 minutos para distribuir o lubrificante uniformemente. **ATENÇÃO:** Não lubrifique demasiado a plataforma. Limpe o excesso de lubrificante que se encontra por baixo da superfície de corrida.

7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referências: 07184

Produto: DrumFit WayHome 1600 Runner Sprint

Tensão: 220-240 V~, 50/60 Hz

Potência: 1900 W

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Classe HC

Velocidade: 1 - 16 km/h.

Superfície de corrida: 130 x 42 cm

Dimensões: 166 x 72 x 123 cm

Peso: 53 kg

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

Fabricado na China | Desenhado na Espanha

9. RECICLAGEM DE PRODUTOS ELÉTRICOS E ELETRÔNICOS



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

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

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

10. GARANTIA E SAT

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

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

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

11. COPYRIGHT

Os direitos de propriedade intelectual dos textos deste manual pertencem à CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Todos os direitos reservados. O conteúdo desta publicação não pode, no todo ou em parte, ser reproduzido, armazenado num sistema de recuperação, transmitido ou distribuído por qualquer meio (eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou similar) sem a autorização prévia da CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Bedieningspaneel
2. Hartslagsensoren
3. Veiligheidsleutel
4. Ondersteunende balken
5. Tapijt
6. Zijrails
7. Gatenvoorzet voor het verstellen van de bekleding
8. Stuur
9. S1-Hexagon inbusbout (x4)
10. S2-Hexagon inbusbout (x4)
11. S3-Gebogen sluitring (x4)
12. S4-Sluitring (x4)
13. S5-Driehoekige borgpennen (x2)
14. S6-Veiligheidsleutel (x1)
15. S7-Afdek-kap (x2)
16. S8-Inbusleutel (x1)

OPMERKING:

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

2. VÓÓR U HET APPARAAT GEBRUIKT

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

Inhoud van de doos

- Loopband
- Gereedschap voor montage
- Smeermiddel
- Handleiding

3. HET TOESTEL MONTEREN

Het wordt aanbevolen dat minstens 2 personen de machine in elkaar zetten.

STAP 1. Montage van de zijrails:

- Vouw de zijbalken uit zoals getoond in afbeelding 2. Lijn de schroefgaten van beide stangen uit met het basisframe.
- Plaats eerst een veerring (S4) en een inbusbout (S2) aan beide zijden en draai ze vast met de inbusleutel (S8).
- Plaats vervolgens twee gebogen sluitringen (S3) en twee inbusbouten (S1) aan de achterkant en draai ze vast met de inbusleutel (S8).

PAS OP: DRAAI DE BOUTEN IN STAP 1 PAS VOLLEDIG AAN NADAT U STAP 2 HEBT VOLTOOID.

STAP 2. Montage van het stuur:

- Breng het stuur omhoog om de schroefgaten aan de voorkant van de kuip uit te lijnen met de schroefgaten in beide steunstangen, zoals getoond in Figuur 3.
- Plaats een gebogen ring (S3) en een inbusbout (S2) aan beide zijden en draai ze vast met de inbusleutel (S8).

BELANGRIJK: Zorg er bij het monteren van het stuur voor dat de verbindingkabel in de rechter steunstang goed is aangesloten en wees voorzichtig dat deze niet wordt afgeknelde.

STAP 3. Monitormontage:

- Zet de monitor aan de achterkant vast met de driehoekige borgpennen zoals weergegeven in afbeelding 4.
- Plaats de twee pennen (S5) en schroef ze met de klok mee vast.

STAP 4. Montage van de afdekkappen:

- 4A. De linker afdekkap monteren:
 - Monteer de afdekking door deze perfect uit te lijnen met de bouten van het basisframe die u eerder hebt vastgeschroefd, zoals weergegeven in figuur 5.
- 4B. De rechter afdekkap monteren:
 - Volg dezelfde stappen als aan de linkerkant.
 - Monteer de afdekking door deze perfect uit te lijnen met de bouten van het basisframe die u eerder hebt vastgeschroefd, zoals weergegeven in figuur 5.

STAP 5. Aansluiting van de beveiligingssleutel:

Sluit de veiligheidssleutel (S6) aan zoals getoond in figuur 6.

NEDERLANDS

Waarschuwing:

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

4. WERKING

Legende figuur 7:

1. Inclinatie 4: met deze knop heb je direct toegang tot kanteel 4.
2. Inclinatie 8: met deze knop heb je direct toegang tot kanteel 8.
3. Inclinatie verlagen: gebruik deze knop om het hellings niveau van de loopband tijdens de training te verlagen.
4. Inclinatie: gebruik deze knop om het hellings niveau van de loopband tijdens de training te verlagen.
5. PROG (PROGRAMMA): Druk op deze knop om een vooraf ingesteld trainingsprogramma (P1-P12) te selecteren.
6. START Druk op de knop "START" om de training in een andere trainingsmodus te starten.
7. STOP Druk op de STOP-knop om de training in een andere trainingsmodus te stoppen.
8. Stand: Druk op de modusknop om verschillende functies te selecteren (TIJD, AFSTAND of CALORIE) om persoonlijke trainingsdoelen in te stellen met de handmatige modus.
9. Snelheid verlagen: Gebruik deze knop om de instellingen voor elke functie te verlagen en om de instellingen voor de loopsnelheid te verlagen tijdens intervaltraining in de verschillende trainingsmodi.
10. Snelheid verhogen: Gebruik deze knop om de instellingen voor elke functie te verhogen en om de instellingen voor de loopsnelheid te verhogen tijdens intervaltraining in de verschillende trainingsmodi.
11. Snelheid 6 km/u: met deze knop kunt u direct naar de snelheid 6 km/u gaan.
12. Snelheid 10 km/u: met deze knop kunt u direct naar de snelheid 10 km/u gaan.

Hartslagsensoren:

Met deze functie kunt u tijdens u training u huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) zien. Plaats om te activeren beide handen op de aanraaksensoren op het linker- en rechterstuur. Houd gedurende 2-5 seconden contact met de sensoren. Het scherm toont u hartslag na korte tijd.

Het is belangrijk om te vermelden dat de meting nauwkeurig zal zijn als het contact op beide sensoren tegelijkertijd detecteert. Daarom raden we aan om beide handen op de sensoren te houden voor een nauwkeurigere meting van u hartslag tijdens u trainingssessie.

De loopband aan zetten

- Bevestig de veiligheidssleutel aan u kleding met de clip voordat u begint met trainen.

- Ga altijd op de zijrails staan als u de loopband start, start de loopband nooit terwijl u op de loopband staat.
- Druk op de START-knop
- De console piept en op het scherm verschijnt een aftelling van 5 seconden ("5-4-3-2-1") voordat de band begint te lopen.

De TARGET TIME instellen voordat u een trainingssessie start met de QUICK START-modus:

- Druk één keer op de Mode-knop.
- Selecteer de gewenste tijd met de toetsen Snelheid verhogen of Snelheid verlagen. Het tijdsbereik loopt van 5:00 tot 99:00 minuten.
- Druk op de knop "START", de console geeft een pieptoon en het aftellen begint. De riem moet starten bij de laagste snelheid (1 km/h).
- Selecteer de gewenste snelheid met de toetsen Snelheid verhogen of Snelheid verlagen.
- Het display telt af vanaf de ingestelde TARGET TIME.

De TARGET DISTANCE instellen voordat u een trainingssessie start met de QUICK START-modus:

- Druk twee keer op de Mode-knop.
- Selecteer de gewenste afstand met de toetsen Snelheid verhogen of Snelheid verlagen. Het afstands bereik is 0,5 tot 65 km.
- Druk op de knop "START", de console geeft een pieptoon en het aftellen begint. De riem moet starten bij de laagste snelheid (1 km/h).
- Selecteer de gewenste snelheid met de toetsen Snelheid verhogen of Snelheid verlagen.
- Het display telt af vanaf de ingestelde DOELSTAND.

De CALORIE TARGET instellen voordat u een trainingssessie start met behulp van de QUICK START-modus:

- Druk drie keer op de modusknop.
- Selecteer het aantal calorieën dat u wilt verbranden met de toetsen Snelheid verhogen of Snelheid verlagen. Het calorie bereik is 10 tot 995 calorieën.
- Druk op de knop "START", de console geeft een pieptoon en het aftellen begint. De riem moet starten bij de laagste snelheid (1 km/h).
- Selecteer de gewenste snelheid met de toetsen Snelheid verhogen of Snelheid verlagen.
- Het display toont een aftelling vanaf de ingestelde CALORIE DOEL.

Training in vooraf ingestelde programmamodus (P01-P12): Fig. 8

- Het bedieningspaneel biedt 12 vooraf ingestelde programma's (P01-P12). Voordat u begint, kunt u een van de 12 vooraf ingestelde trainingsprogramma's kiezen.
- Druk op de programmaknop op het bedieningspaneel om een van de trainingsprogramma's te selecteren. De tijdsindicator begint te knipperen. Druk op de knop Snelheid verhogen of Snelheid verlagen om de tijdsinstelling te wijzigen. Elke verhoging is 1 minuut. Het vooraf

NEDERLANDS

ingestelde doeltijdinterval is 5:00 tot 99:00 minuten. Zodra de doeltijd is ingesteld, drukt u op de START-knop om de trainingssessie te starten. Wanneer de vooraf ingestelde tijd van het trainingsprogramma 0:00 bereikt, geeft het apparaat een pieptoon om u te waarschuwen en stopt de loopband automatisch.

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Een goede training moet bestaan uit de volgende stappen:

- **Warming-up:** bestaat uit een stretch- en trainingssessie van 5 tot 10 minuten met een lage intensiteit. Een goede opwarming zorgt voor een verhoging van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedsomloop, wat helpt bij de voorbereiding op de training. Fig. 9
- **Training:** dit is een trainingssessie van 20 tot 30 minuten. (Let op: houd uw hartslag tijdens de eerste paar weken van de training niet langer dan 20 minuten hoog). Fig. 10
- **Afkoeling:** 5 tot 10 minuten rekken. Dit verhoogt uw flexibiliteit en helpt mogelijke blessures na het sporten te voorkomen. Fig. 9

Sport routine

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

6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

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

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

Grondige

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

De bekleding aanpassen

- De bekleding is in de fabriek afgesteld op het plateau, maar na langdurig gebruik kan deze loskomen en opnieuw afgesteld moeten worden. Om de loopband in te stellen, zet u de loopband aan en laat u hem lopen met een snelheid van 6-8 km/u. Gebruik de bijgeleverde inbussleutel om de afstelbouten van de achterste rol te draaien om de riem te centreren. Als de mat naar links beweegt, draait u de linker afstelbout 90° met de klok mee; de mat zou zichzelf moeten gaan corrigeren. Fig. 11
- Als de mat naar rechts beweegt, draait u de rechter stelbout 90° met de klok mee; de mat zou zichzelf moeten gaan corrigeren. Blijf aan de afstelbouten draaien tot de riem goed gecentreerd is. Fig. 12
- Als de mat tijdens het gebruik wegglijdt, schakel de loopband dan uit en haal de stekker uit het stopcontact. Draai met de bijgeleverde inbussleutel de linker en rechter stelbout van de achterste rollen 90° met de klok mee. Zet de loopband dan weer aan en laat hem lopen met een snelheid van 5-6 km/u. Loop over de mat om te bepalen of de mat nog glijdt. Herhaal dit proces tot de mat niet meer glijdt. Fig. 13

Het apparaat opbergen

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

De loopband in- en uitvouwen

- Voordat u de loopband in- of uitklapt, moet u ervoor zorgen dat de loopband stilstaat en niet is aangesloten op een stopcontact.
- De loopband uitvouwen Fig. 14
- Houd het hoofdframe vast en druk met u voet voorzichtig op de zuigervergrendeling. Houd het hoofdframe vast terwijl u het langzaam naar de grond laat zakken. Zet de hoofdschakelaar aan op de voorkant van het apparaat, vlakbij het netsnoer.

WAARSCHUWING:

- De luchtzuiger moet het hoofdframe afremmen tijdens de afdaling.
- Als het frame niet vertraagt tijdens het dalen, kan de zuiger kapot zijn.

De loopband opvouwen. Fig. 15

Schakel na gebruik van de loopband de hoofdschakelaar uit, die zich aan de voorkant van het apparaat vlakbij het netsnoer bevindt. Til het hoofdframe op totdat de luchtzuigervergrendeling het frame rechtop houdt. Til het hoofdframe op totdat de luchtzuigervergrendeling het frame rechtop houdt. U moet een "KLIK" horen als het frame vergrendeld is.

WAARSCHUWING:

Zet de loopband NIET aan en gebruik hem NIET als hij ingeklapt is.

NEDERLANDS

Transport van de loopband. Fig. 16

Houd de band vast en kantel de loopband voorzichtig op de kruisrollen zoals getoond in afbeelding 16. Verplaats de loopband naar de gewenste locatie en plaats deze langzaam.

WAARSCHUWINGEN:

- Zet de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact.
- Zorg ervoor dat het netsnoer NIET over de vloer sleept terwijl u de loopband van plaats naar plaats verplaatst.
- Zorg ervoor dat de luchtzuiger vergrendeld is en het basisframe vasthoudt voordat u de riem verplaatst.

Smering

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

Hoe de smeringsstatus van de loopband controleren

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

Hoe het smeermiddel aanbrengen Fig. 17

- Til een van de zijkanten van de band op.
- Breng een beetje smeermiddel aan onder het oppervlak van de loopband. Zorg ervoor dat het smeermiddel het midden van het plateau bereikt.
- Laat de loopband 3-5 minuten op lage snelheid draaien om het smeermiddel gelijkmatig te verdelen. PAS OP: Smeer het plateau niet te veel in. Veeg overtollig smeermiddel onder de loopband weg.

7. PROBLEEMOPLOSSING

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

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07184

Product: DrumFit WayHome 1600 Runner Sprint

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

Vermogen: 1900 W

Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg

Class HC

Snelheid: 1 - 16 km/u

Bandoppervlak: 130 x 42 cm

Afmetingen: 166 x 72 x 123cm

Gewicht: 53 kg

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

Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



Dit symbool geeft aan dat, volgens de geldende voorschriften, het product en/of de batterij gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd. Wanneer dit product het einde van zijn levensduur bereikt, dient u de batterijen/accumulatoren te verwijderen en het naar een door de plaatselijke autoriteiten aangewezen inzamelpunt te brengen. Voor gedetailleerde informatie over de aangewezen manier om elektrische apparaten en/of hun batterijen moet de consument de plaatselijke overheid contacteren.

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

10. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

Cecotec is aansprakelijk tegenover de eindgebruiker of consument voor elk gebrek aan overeenstemming dat bestaat op het ogenblik van de levering van het product onder de voorwaarden, bepalingen en termijnen die zijn vastgelegd in de toepasselijke regelgeving.

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

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

11. COPYRIGHT

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Panel sterowania
2. Czujnik pulsu
3. Klucz bezpieczeństwa
4. Pręty podtrzymujące
5. Taśma
6. Szyny boczne
7. Otwory do regulacji taśmy
8. Kierownica
9. S1-Śruba sześciokątna (x4)
10. S2-Śruba sześciokątna (x4)
11. S3-Zakrzywiona podkładka (x4)
12. S4-Podkładka (x2)
13. S5-Trójkątna zakładka
14. S6-Klucz bezpieczeństwa (x1)
15. S7-Ostona ozdobna (x2)
16. S8-Klucz imbusowy (x1)

UWAGA:

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

2. PRZED UŻYCIEM

- To urządzenie jest zapakowane w opakowanie zaprojektowane w celu ochrony podczas transportu. Wyjmij urządzenie z pudełka i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Oryginalne pudełko i inne elementy opakowania można przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia w przypadku konieczności jego transportu w przyszłości. Jeśli chcesz pozbyć się oryginalnego opakowania, pamiętaj o prawidłowym recyklingu wszystkich jego elementów.
- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są dołączone i są w dobrym stanie. Jeśli któregoś z nich brakuje lub jest w złym stanie, natychmiast skontaktuj się z oficjalnym Serwisem Pomocy Technicznej Cecotec.

Zawartość opakowania

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

3. MONTAŻ PRODUKTU

Zaleca się montaż maszyny w co najmniej 2 osoby.

KROK 1. Montaż bocznych ramion:

- Rozłóż boczne pręty, jak pokazano na rysunku 2. Wyrównaj otwory na śruby na obu prętach z ramą podstawy.
- Najpierw włóż podkładkę sprężystą (S4) i śrubę z łbem sześciokątnym (S2) po obu stronach i wkręć je kluczem imbusowym (S8).
- Następnie włóż dwie zakrzywione podkładki (S3) i dwie śruby z łbem sześciokątnym (S1) z tyłu i wkręć je kluczem imbusowym (S8).

UWAGA: NIE DOKRĘCAĆ ŚRUB CAŁKOWICIE OD KROKU 1 DO ZAKOŃCZENIA KROKU 2.

KROK 2. Montaż kierownicy:

- Podnieś kierownicę, aby wyrównać otwory na śruby z przodu owiewki z otworami na śruby na obu wspornikach, jak pokazano na rysunku 3.
- Włóż zakrzywioną podkładkę (S3) i śrubę z łbem sześciokątnym (S2) po obu stronach i wkręć je kluczem imbusowym (S8).

WAŻNE: Podczas montażu kierownicy upewnij się, że przewód łączący wewnątrz prawego wspornika jest dobrze podłączony i uważaj, aby go nie przytrzasnąć.

KROK 3. Mocowanie monitora:

- Zamocuj monitor od tyłu za pomocą trójkątnych kołków mocujących, jak pokazano na rysunku 4.
- Włóż dwa kołki (S5) i wkręć je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

KROK 4. Montaż osłon ozdobnych:

- 4A. Montaż osłon ozdobnych po lewej stronie:
- Zamocuj pokrywę, dopasowując ją dokładnie do śrub ramy podstawy, które wcześniej wkręcisz, jak pokazano na rysunku 5.
- 4B. Montaż osłon ozdobnych po prawo:
- Wykonaj te same czynności, co po lewej stronie.
- Zamocuj pokrywę, dopasowując ją dokładnie do śrub ramy podstawy, które wcześniej wkręcisz, jak pokazano na rysunku 5.

KROK 5. Podłączenie klucza bezpieczeństwa:

Podłącz klucz zabezpieczający (S6), jak pokazano na rysunku 6.

Ostrzeżenie:

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

4. FUNKCJONOWANIE

Legenda rysunek 7:

1. Kąt 4: Za pomocą tego przycisku można uzyskać bezpośredni dostęp do kątu 4.
2. Kąt 8 – Za pomocą tego przycisku możesz uzyskać bezpośredni dostęp do kątu 8.
3. Redukcja nachylenia: użyj tego przycisku, aby zmniejszyć poziom nachylenia bieżni podczas treningu.
4. Zwiększanie nachylenia: używaj wyłącznie tego przycisku w celu redukcji poziomu nachylenia taśmy podczas ćwiczeń.
5. PROG (PROGRAM): Naciśnij ten przycisk, aby wybrać zaprogramowany program treningowy (P1-P12).
6. START: Naciśnij przycisk „START”, aby rozpocząć trening w innym trybie.
7. STOP (PAUSA): Naciśnij przycisk „STOP”, aby przerwać trening w innym trybie.
8. Tryb: naciśnij przycisk trybu, aby wybrać różne funkcje (CZAS, DYSTANS lub KALORIE), aby ustawić własne cele treningowe w trybie ręcznym.
9. Zmniejsz prędkość: Użyj tego przycisku, aby obniżyć ustawienia dla każdej funkcji i zmniejszyć ustawienia prędkości biegu podczas treningu interwałowego w różnych trybach treningu.
10. Zwiększ prędkość: Użyj tego przycisku, aby zwiększyć ustawienia dla każdej funkcji i zwiększyć ustawienia prędkości biegu podczas treningu interwałowego w różnych trybach treningu.
11. Prędkość 6 km/h: Za pomocą tego przycisku można bezpośrednio uzyskać dostęp do prędkości 6 km/h.
12. Prędkość 10 km/h: Za pomocą tego przycisku można bezpośrednio uzyskać dostęp do prędkości 10 km/h.

Czujnik pulsu:

Ta funkcja pozwala poznać aktualne tętno w uderzeniach na minutę (BPM) podczas treningu. Aby aktywować, położyć obie ręce na czujnikach dotykowych znajdujących się na lewej i prawej kierownicy. Utrzymuj kontakt z czujnikami przez 2-5 sek. Za chwilę na ekranie pojawi się Twoje tętno.

Należy wspomnieć, że pomiar będzie dokładny, jeśli wykryje kontakt na obu czujnikach jednocześnie. Dlatego zalecamy trzymanie obu rąk na czujnikach, aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna podczas sesji treningowej.

Uruchamianie taśmy

- Przed rozpoczęciem treningu przymocuj klucz zabezpieczający do ubrania za pomocą klipsa.
- Podczas uruchamiania bieżni zawsze stój na bocznych poręczach, nigdy nie uruchamiaj jej stojąc na bieżni.
- Naciśnij przycisk „START”.
- Konsola wyda sygnał dźwiękowy, a wyświetlacz zacznie odliczać od 5 sekund (odliczając „5-4-3-2-1”), zanim pas zacznie się poruszać.

Ustawianie CZASU DOCELOWEGO przed rozpoczęciem treningu w trybie SZYBKII START:

- Naciśnij raz przycisk trybu.
- Wybierz żądaną czas za pomocą przycisków Zwiększenie prędkości lub Zmniejszenie prędkości. Zakres czasu wynosi od 5:00 do 99:00 minut.
- Naciśnij przycisk „START” i konsola wyda sygnał dźwiękowy i rozpocznie odliczanie. Bieżnia rozpocznie pracę z najniższą prędkością (1 km/h).
- Wybierz żądaną prędkość za pomocą przycisków Zwiększenie prędkości lub Zmniejszenie prędkości.
- Na ekranie pojawi się odliczanie począwszy od ustawionego CZASU DOCELOWEGO.

Ustawianie ODLEGŁOŚCI DOCELOWEJ przed rozpoczęciem treningu w trybie SZYBKII START:

- Dwukrotnie naciśnij przycisk trybu.
- Wybierz żądaną odległość za pomocą przycisków zwiększania lub zmniejszania prędkości. Zakres odległości wynosi od 0,5 do 65 km.
- Naciśnij przycisk „START”, urządzenie wyda sygnał dźwiękowy i rozpocznie odliczanie. Bieżnia rozpocznie pracę z najniższą prędkością (1 km/h).
- Wybierz żądaną prędkość za pomocą przycisków Zwiększenie prędkości lub Zmniejszenie prędkości.
- Na ekranie pojawi się odliczanie począwszy od ustawionej ODLEGŁOŚCI DOCELOWEJ.

Na ekranie pojawi się odliczanie począwszy od ustawionej ODLEGŁOŚCI DOCELOWEJ.

- Naciśnij przycisk trybu trzy razy.
- Wybierz liczbę kalorii, które chcesz spalić za pomocą przycisków Speed Up lub Speed Down. Zakres kalorii to mndz. 10 a 995 kcal.
- Naciśnij przycisk „START” i konsola wyda sygnał dźwiękowy i rozpocznie odliczanie. Bieżnia rozpocznie pracę z najniższą prędkością (1 km/h).
- Wybierz żądaną prędkość za pomocą przycisków Zwiększenie prędkości lub Zmniejszenie prędkości.
- Na ekranie pojawi się odliczanie począwszy od ustawionej CELOWEJ LICZBY KALORII.

Trening w trybie ustawionych programów (P01-P12): Rys. 8

- Centrala oferuje 12 gotowych programów (P01-P12). Przed rozpoczęciem możesz wybrać jeden z 12 gotowych programów treningowych.

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

5. INFORMACJE O ĆWICZENIACH

Prawidłowe szkolenie musi składać się z następujących kroków:

- **Rozgrzewka:** składa się z sesji rozciągania i ćwiczeń o niskiej intensywności trwających od 5 do 10 minut. Prawidłowa rozgrzewka zapewnia wzrost temperatury ciała, tętna i krążenia, pomagając przygotować się do ćwiczeń. Rys. 9
- **Trening:** jest to sesja ćwiczeń trwająca od 20 do 30 minut. (Uwaga: podczas pierwszych kilku tygodni ćwiczeń nie utrzymuj wysokiego tętna dłużej niż 20 minut). Rys. 10
- **Chłodzenie:** prostowanie od 5 do 10 minut. Zwiększy to Twoją elastyczność i pomoże zapobiec możliwym kontuzjom po wysiłku. Rys. 9

Rutyna ćwiczeń

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

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

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

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

Czyszczenie

- Po każdym treningu wytrzyj maszynę i usuń wszelkie ślady potu.
- Wyczyść bieżnię bawełnianą ściereczką i łagodnym środkiem czyszczącym. Nie używaj żrących środków chemicznych ani rozpuszczalników. Uważaj, aby zbyt dużo wilgoci nie dostało się na ekran, ponieważ może to spowodować uszkodzenie urządzenia i stworzyć zagrożenie porażenia prądem.
- Prosi się o utrzymywanie bieżni a zwłaszcza monitora z dala od bezpośredniego słońca, aby uniknąć uszkodzeń urządzenia.

Dostosuj taśmę

- Bieżnik jest fabrycznie ustawiony na decku, ale po dłuższym użytkowaniu może się poluzować i wymagać ponownej regulacji. Aby wyregulować bieżnik, włącz bieżnię i pozwól jej pracować z prędkością 6-8 km/h. Użyj dostarczonego klucza imbusowego, aby obrócić śruby regulacyjne tylnej rolki, aby wycentrować pas. Jeśli taśma przesuwa się w lewo, obróć lewą śrubę regulacyjną o 90° zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a dywanik powinien zacząć się korygować. Rys. 11
- Jeśli dywanik przesuwa się w prawo, obróć prawą śrubę regulacyjną o 90° zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a taśma powinna zacząć się korygować. Kontynuuj obracanie śrub, aż pasek będzie dobrze wyśrodkowany. Rys. 12
- Jeśli bieżnik ślizga się podczas użytkowania, wyłącz i odłącz bieżnię od zasilania. Za pomocą dostarczonego klucza imbusowego obróć śruby regulacyjne lewej i prawej tylnej rolki o 90° w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Następnie ponownie włącz bieżnię i pozwól jej pracować z prędkością 5-6 km/h. Biegaj po taśmie, aby zdeterminować czy taśma się ślizga. Powtarzaj ten proces, aż taśma przestanie się ślizgać. Rys. 13

Przechowywanie

Przechowuj bieżnię w czystym i suchym miejscu. Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone, a przewód zasilający jest odłączony od gniazdka.

Składanie i rozkładanie bieżni

- Przed złożeniem lub rozłożeniem bieżni należy upewnić się, że bieżnia jest nieruchoma i nie jest podłączona do gniazdka elektrycznego.
- Składanie bieżni do biegania Rys. 14
- Przytrzymaj ramę główną, a następnie delikatnie naciśnij stopą blokadę tłoka. Podeprzyj ramę główną, powoli opuszczając ją na ziemię. Włącz główny wyłącznik znajdujący się z przodu urządzenia, w pobliżu przewodu zasilającego.

OSTRZEŻENIE:

- Tłok powietrzny powinien spowolnić opuszczanie ramy głównej.
- Jeśli rama nie zwalnia podczas opuszczania, tłok może być uszkodzony.

Składanie bieżni do biegania. Rys. 15

Po użyciu bieżni, wyłącz przelącznik główny umieszczony na przedniej części urządzenia w pobliżu kabla zasilającego. Podnieś ramę główną, aż blokada tłoka pneumatycznego utrzyma ramę w pozycji pionowej. Powinno się usłyszeć "CLIC" kiedy się zamknie na swoim miejscu.

OSTRZEŻENIE:

NIE WOLNO włączać ani uruchamiać bieżni, gdy jest złożona.

Transport bieżni. Rys. 16

Weź bieżnię a następnie przechyl ją następnie na przednich kołach do przodu tj. jest to pokazane na rys. 16. Poruszaj taśmą aż do wybranego miejsca i umieść ją ostrożnie.

OSTRZEŻENIA:

- Wytłącz urządzenie i odłącz kabel zasilania.
- Pamiętaj, aby NIE ciągnąć przewodu zasilającego po podłodze podczas przesuwania bieżni.
- Przed przesunięciem pasa upewnij się, że siłownik pneumatyczny jest zablokowany i przytrzymuje ramę podstawy.

Lubrykacja

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

Jak sprawdzić stan lubrykacji bieżni

Podnieś jedną stronę bieżnika i dotknij powierzchni deski rozdzielczej. Jeśli powierzchnia jest śliska w dotyku, dalsze smarowanie nie jest potrzebne. Jeśli powierzchnia jest sucha w dotyku, nałóż niewielką ilość lubrykantu.

Jak nałożyć lubrykant. Rys. 17

- Podnieś jedną stronę opaski.
- Nałóż odrobinę smaru pod powierzchnię deski. Upewnij się, że smar dociera do środka platformy.
- Uruchom bieżnię z niską prędkością przez 3-5 minut, aby równomiernie rozprowadzić smar. Uwaga: Nie przesmaruj pokładu. Wytrzyj nadmiar smaru spod paska.

7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

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

8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencje produktu: 07184

Produkt: DrumFit WayHome 1600 Runner Sprint

Napięcie: 220-240 V~, 50/60 Hz

Moc: 1900 W

Waga maksymalna użytkownika: 120 kg

Clase HC

Prędkość: 1 - 16km/h

Powierzchnia biegowa: 130 x 42 cm

Wymiary: 166 x 72 x 123cm

Waga: 53 kg

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

Wyprodukowano w Chinach | Zaprojektowano w Hiszpanii

9. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



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

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

Przestrzeżenie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

10. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

11. COPYRIGHT

Prawa własności intelektualnej do tekstów tej instrukcji obsługi należą do CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Wszelkie prawa zastrzeżone. Treść niniejszej publikacji nie może być w całości ani w części reprodukowana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przekazywana lub rozpowszechniana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowany, nagrywany lub podobny) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Kontrolní panel
2. Snímače pulsu
3. Bezpečnostní klíč
4. Podpěrné tyče
5. Čalounění
6. Boční kolejnice
7. Otvory pro nastavení čalounění
8. Řídítka
9. S1-Šroub se šestihrannou hlavou (x4)
10. S2-Šroub se šestihrannou hlavou (x4)
11. S3-Zakřivená podložka (x4)
12. S4-Podložka (x2)
13. S5-Trojúhelníkový upínací kolík (x2)
14. S6-Bezpečnostní klíč (x1)
15. S7-Dekorační kryt (x2)
16. S8-Imbusový klíč (x1)

POZNÁMKA:

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

2. PŘED POUŽITÍM

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

Obsah krabice

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

3. MONTÁŽ PRODUKTU

Doporučuje se, aby stroj sestavovaly nejméně 2 osoby.

KROK 1. Montáž bočních lišt:

- Rozložte boční lišty podle obrázku 2. Zarovnejte otvory pro šrouby obou lišt se základním rámem.
- Nejprve na obě strany vložte pružnou podložku (S4) a šroub s šestihrannou hlavou (S2) a utáhněte je imbusovým klíčem (S8).
- Poté vložte do zadní části dvě zakřivené podložky (S3) a dva šrouby s šestihrannou hlavou (S1) a utáhněte je imbusovým klíčem (S8).

POZOR: ŠROUBY V KROKU 1 NEDOTAHUJTE ÚPLNĚ, DOKUD NEDOKONČÍTE KROK 2.

KROK 2. Montáž řídítek:

- Zvedněte řídítko a zarovnejte otvory pro šrouby v přední části kapotáže s otvory pro šrouby v obou podpěrných tyčích, jak je znázorněno na obrázku 3.
- Na obě strany vložte zakřivenou podložku (S3) a šroub s šestihrannou hlavou (S2) a utáhněte je imbusovým klíčem (S8).

DŮLEŽITÉ: Při montáži řídítek se ujistěte, že je připojovací kabel uvnitř pravé opěrné tyče bezpečně připojen, a dávejte pozor, abyste jej nepřiskřípli.

KROK 3. Montáž monitoru:

- Zajistěte monitor zezadu pomocí trojúhelníkových upevňovacích kolíků, jak je znázorněno na obrázku 4.
- Vložte dva kolíky (S5) a zašroubujte je ve směru hodinových ručiček.

KROK 4. Montáž dekoračních krytů:

- 4A. Montáž levého dekoračního krytu:
- Nasadte kryt tak, že jej dokonale zarovnáte se šrouby základního rámu, které jste dříve přišroubovali, jak je znázorněno na obrázku 5.
- 4B. Montáž pravého dekoračního krytu:
- Postupujte stejně jako na levé straně.
- Nasadte kryt tak, že jej dokonale zarovnáte se šrouby základního rámu, které jste dříve přišroubovali, jak je znázorněno na obrázku 5.

KROK 5. Připojení bezpečnostního klíče:

Připojte bezpečnostní klíč (S6) podle obrázku 6.

Varování:

ČEŠTINA

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

4. PROVOZ

Legenda k obrázku 7:

1. Sklon 4: Pomocí tohoto tlačítka můžete přímo přistupovat ke sklonu 4.
2. Sklon 8: Pomocí tohoto tlačítka můžete přímo přistupovat ke sklonu 8.
3. Snížit sklon: toto tlačítko slouží ke snížení úrovně sklonu běžeckého pásu během tréninku.
4. Zvýšit sklon: tímto tlačítkem zvýšíte během tréninku sklon běžeckého pásu.
5. PROG (PROGRAM): Stisknutím tohoto tlačítka zvolíte program přednastaveného tréninku (P1-P12).
6. START (ZAČÁTEK): Stisknutím tlačítka "START" zahájíte trénink v jiném tréninkovém režimu.
7. STOP (PAUZA): Stisknutím tlačítka "STOP" ukončíte trénink v jiném tréninkovém režimu.
8. Režim: Stisknutím tlačítka režim vyberte různé funkce (ČAS, VZDÁLENOST nebo KALORIE) a tak si nastavte osobní tréninkové cíle pomocí manuálního režimu.
9. Snížit rychlost: Toto tlačítko slouží ke snížení nastavení jednotlivých funkcí a ke snížení nastavení rychlosti běhu při intervalovém tréninku v různých tréninkových režimech.
10. Zvýšit rychlost: Toto tlačítko slouží ke zvýšení nastavení jednotlivých funkcí a ke zvýšení nastavení rychlosti běhu při intervalovém tréninku v různých tréninkových režimech.
11. Rychlost 6 km / h: tímto tlačítkem můžete přímo nastavit rychlost 6 km / h.
12. Rychlost 10 km / h: tímto tlačítkem můžete přímo nastavit rychlost 10 km / h.

Snímače pulsu:

Tato funkce vám umožní zjistit aktuální tepovou frekvenci v úderech za minutu (bpm) během tréninku. Pro aktivaci položte obě ruce na dotykové senzory umístěné na levém a pravém řídítku. Udržujte kontakt se senzory po dobu 2-5 sekund. Na displeji se v krátkém čase zobrazí vaše tepová frekvence.

Je důležité zmínit, že měření bude přesné, pokud zaznamená kontakt na obou snímačích současně. Proto doporučujeme mít na snímačích obě ruce, abyste během tréninku získali přesnější údaje o tepové frekvenci.

Spuštění pásu

- Před zahájením tréninku si nezapomeňte připevnit bezpečnostní klíč k oděvu pomocí spony.
- Při spuštění běžeckého pásu vždy stůjte na bočních kolejnicích, nikdy nespouštějte běžecký pás, když stojíte na pásu.
- Stiskněte tlačítko "START".

- Konzola zapípá a na displeji se zobrazí 5sekundové odpočítávání (počítání "5-4-3-2-1"), než se pás začne pohybovat.

Nastavení CÍLOVÉHO ČASU před zahájením tréninku pomocí režimu RYCHLÝ ZAČÁTEK:

- Jednou stisknete tlačítko režimu.
- Stisknutím tlačítek Zvýšit nebo Snížit rychlost zvolte požadovaný čas. Časový rozsah je od 5:00 do 99:00 minut.
- Stisknete tlačítko "START", konzola zapípá a spustí odpočítávání. Pás se spustí při nejnižší rychlosti (1 km/h).
- Zvolte požadovanou rychlost pomocí tlačítek Zvýšit nebo Snížit rychlost.
- Displej bude odpočítávat od nastaveného CÍLOVÉHO ČASU.

Nastavení CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI před zahájením tréninku pomocí režimu RYCHLÝ ZAČÁTEK:

- Dvakrát stisknete tlačítko režimu.
- Tlačítka Zvýšit nebo Snížit rychlost vyberte požadovanou vzdálenost. Rozsah vzdáleností je od 0,5 do 65 km.
- Stisknete tlačítko "START", konzola zapípá a spustí odpočítávání. Pás se spustí při nejnižší rychlosti (1 km/h).
- Zvolte požadovanou rychlost pomocí tlačítek Zvýšit nebo Snížit rychlost.
- Displej bude odpočítávat od nastavené CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI.

Nastavení CÍLOVÁ KALORIE před zahájením tréninku pomocí režimu RYCHLÝ ZAČÁTEK:

- Třikrát stisknete tlačítko režimu.
- Stisknutím tlačítek Zvýšit nebo Snížit rychlost zvolte počet kalorií, které chcete spálit. Kalorický rozsah je od 10 do 995 kalorií.
- Stisknete tlačítko "START", konzola zapípá a spustí odpočítávání. Pás se spustí při nejnižší rychlosti (1 km/h).
- Zvolte požadovanou rychlost pomocí tlačítek Zvýšit nebo Snížit rychlost.
- Displej bude odpočítávat od nastavené CÍLOVÉ KALORIE.

Trénink v režimu přednastavených programů (P01-P12): Obr. 8

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

5. INFORMACE O CVIČENÍ

Správný trénink by měl sestávat z následujících kroků:

- **Zahřátí:** spočívá v protažení a cvičení nízké intenzity v délce 5 až 10 minut. Správné zahřátí poskytuje zvýšení tělesné teploty, srdeční frekvence a oběhu, což vám pomůže připravit se na cvičení. Obr. 9
- **Trénink:** jedná se o cvičení trvající 20 až 30 minut. (Poznámka: během prvních několika týdnů cvičení neudržujte vysokou srdeční frekvenci déle než 20 minut). Obr. 10
- **Zklidnění:** protahujte se po dobu 5 až 10 minut. To zlepší vaši flexibilitu a pomůže zabránit možnému zranění po cvičení. Obr. 9

Cvičební rutina

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

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

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

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

Čištění

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

Nastavení čalounění

- Čalounění je z výroby předem přizpůsobeno plošině, ale po delším používání se může uvolnit a vyžadovat opětovné nastavení. Chcete-li čalounění nastavit, běžecský pás zapněte a nechte jej běžet rychlostí 6-8 km/h. Pomocí přiloženého imbusového klíče otočte seřizovacími šrouby zadního válce a vycentrujte pás. Pokud se čalounění vychyluje doleva, otočte levým seřizovacím šroubem o 90° ve směru hodinových ručiček a čalounění by se mělo začít korigovat. Obr. 11
- Pokud se čalounění vychyluje doprava, otočte pravým seřizovacím šroubem o 90° ve

směru hodinových ručiček a čalounění by se mělo začít korigovat. Otáčejte seřizovacími šrouby tak dlouho, dokud nebude pás dobře vycentrován. Obr. 12

- Pokud čalounění během používání prokluzuje, běžecský pás vypněte a odpojte ze sítě. Pomocí dodaného imbusového klíče otočte levým a pravým seřizovacím šroubem zadních válců o 90° ve směru hodinových ručiček. Poté běžecský pás znovu zapněte a nechte ho pracovat rychlostí 5-6 km/h. Běžte po čalounění a ověřte, zda pás stále prokluzuje. Tento postup opakujte, dokud čalounění nepřestane prokluzovat. Obr. 13

Skladování

Běžecský pás skladujte na čistém a suchém místě. Ujistěte se, že je zařízení vypnuto a napájecí kabel je odpojen ze zásuvky.

Jak složit a rozložit běžecský pás

- Před skládáním nebo rozkládáním běžecského pásu se musíte ujistit, že čalounění je zastaveno a běžecský pás není připojen k elektrické zásuvce.
- Rozložení běžecského pásu Obr. 14
- Přidržte hlavní rám a pak nohou jemně zatlačte na zámek pístu. Přidržte hlavní rám a pomalu jej spouštějte na zem. Zapněte hlavní vypínač umístěný na přední straně stroje v blízkosti napájecího kabelu.

VAROVÁNÍ:

- Vzduchový píst by měl při klesání zpomalit hlavní rám.
- Pokud rám při klesání nezpomaluje, může být píst zlomený.

Skládání běžecského pásu. Obr. 15

Po použití běžecského pásu vypněte hlavní vypínač umístěný na přední straně stroje v blízkosti napájecího kabelu. Zvedněte hlavní rám, až vzduchový zámek pístu udrží rám ve vzpřímené poloze. Když rám zapadne na místo, mělo by se ozvat cvaknutí.

VAROVÁNÍ:

NEZAPÍNEJTE ani nepoužívejte běžecský pás, pokud je složený.

Přeprava běžecského pásu. Obr. 16

Přidržte pás a jemně naklopte běžecský pás na příčné válečky, jak je znázorněno na obrázku 16. Přesuňte pás na požadované místo a pomalu ji umístěte.

UPOZORNĚNÍ:

- Vypněte běžecský pás a odpojte napájecí kabel.
- Dbejte na to, abyste při přenášení běžecského pásu z místa na místo NEVLEKLI napájecí kabel po podlaze.
- Před pohybem pásu se ujistěte, že je vzduchový píst zajištěn a drží na základním rámu.

Promazání

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

Jak zkontrolovat stav promazání běžeckého pásu

Zvedněte jednu stranu běžeckého pásu a dotkněte se jeho desky. Pokud je povrch na dotek kluzký, není další promazání nutné. Pokud je povrch na dotek suchý, naneste trochu maziva.

Jak nanášet mazivo. Obr. 17

- Zvedněte jednu ze stran pásu.
- Naneste pod povrch desky trochu maziva. Dbejte na to, aby se mazivo dostalo až do středu plošiny.
- Spustte běžecký pás na nízké rychlosti po dobu 3-5 minut, aby se mazivo rovnoměrně distribuovalo. POZOR: Plošinu NEPROMAZÁVEJTE. Vytřete přebytečné mazivo, které se nachází pod páskou.

7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

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

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07184

Produkt: DrumFit WayHome 1600 Runner Sprint

Napětí: 220-240 V~, 50/60 Hz

Výkon: 1900 W

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Třída HC

Rychlost: 1-16 km/h

Běžecská plocha: 130 x 42 cm

Rozměry: 166 x 72 x 123 cm

Hmotnost: 53 kg

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

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.

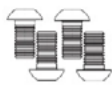
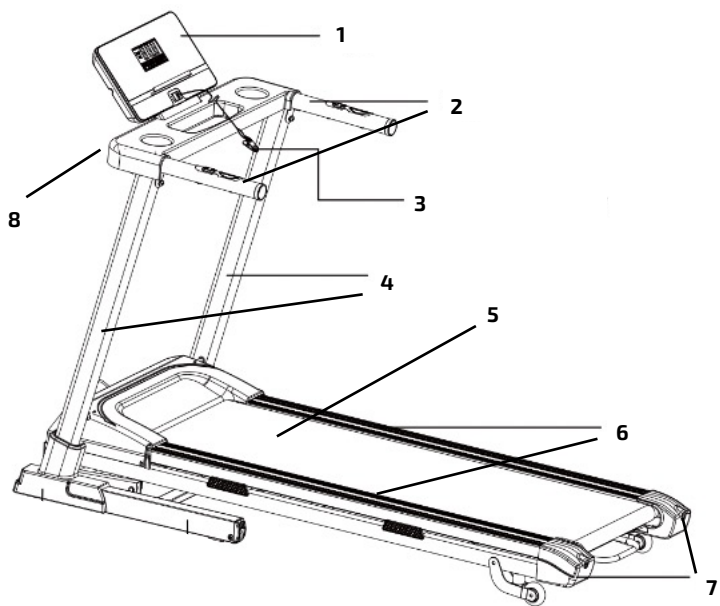
10. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

11. COPYRIGHT

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

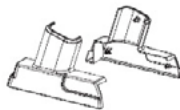


9

10

11

12



13

14

15

16

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

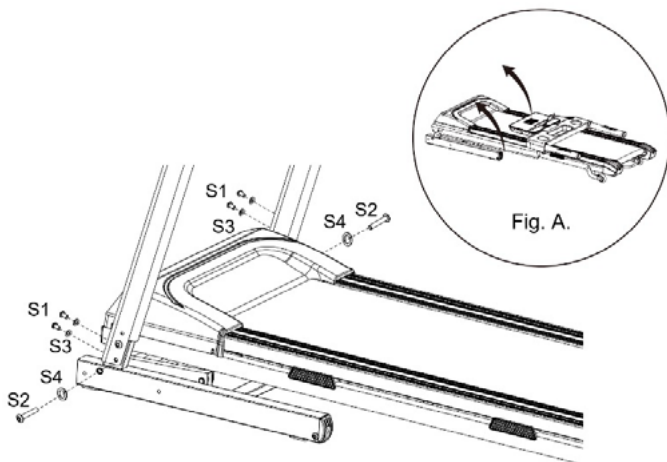


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

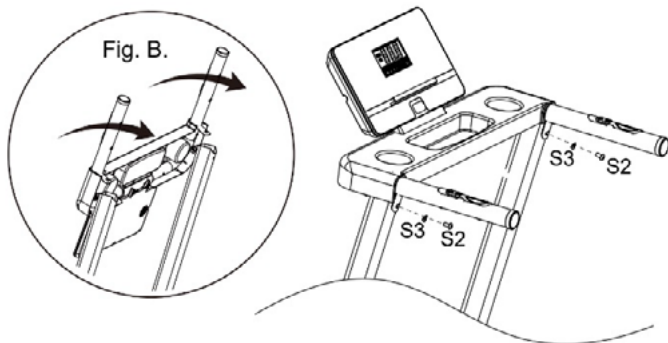


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

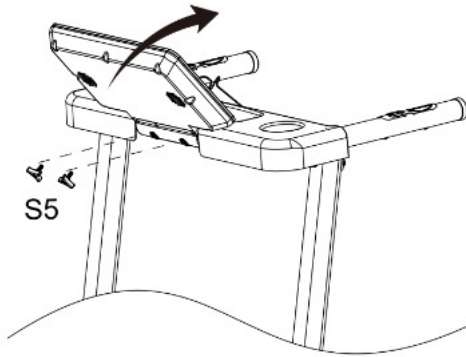


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

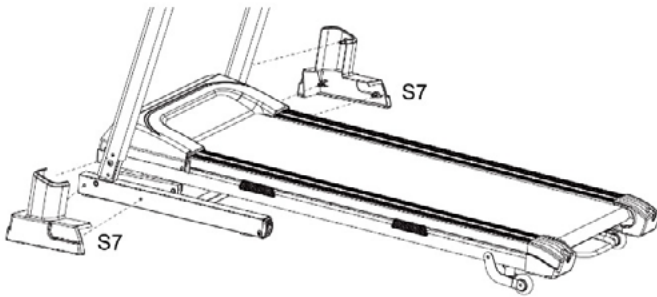


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

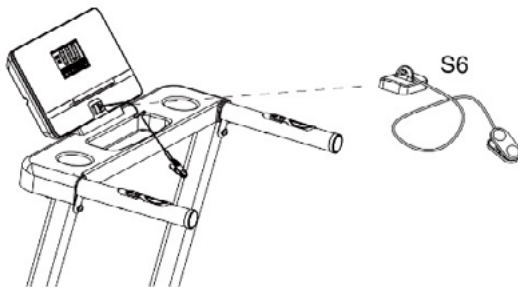


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

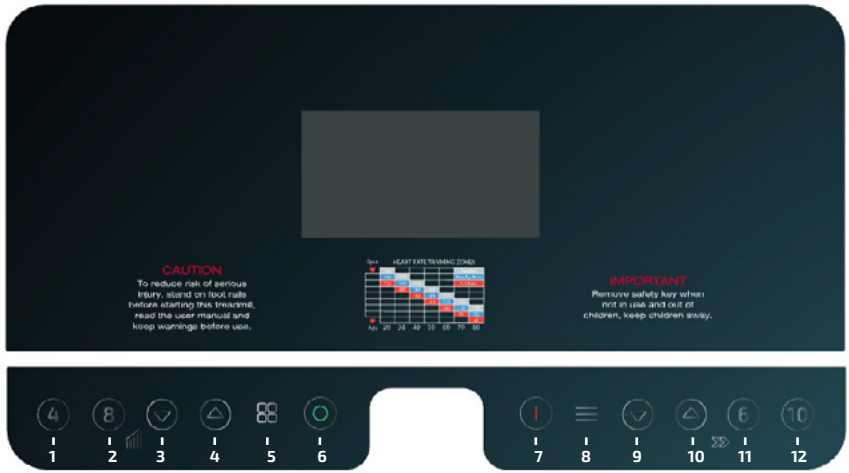


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7

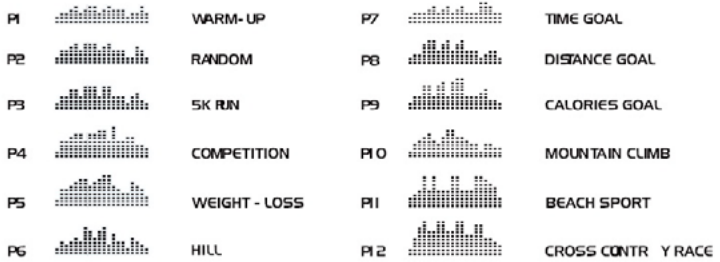


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 8

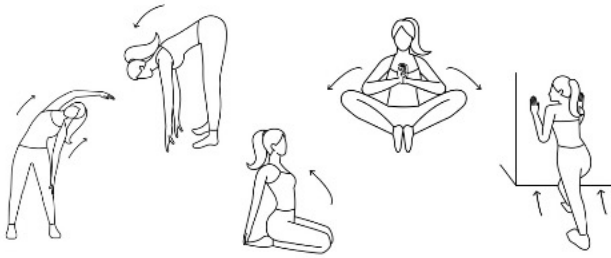


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9

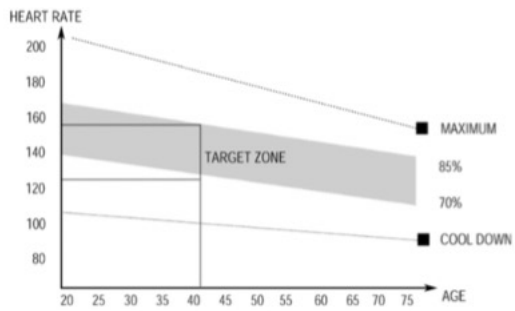
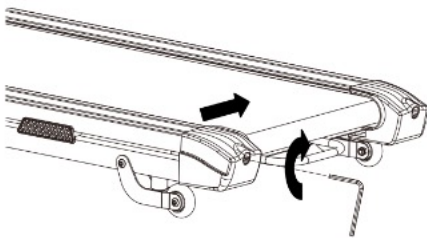


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 10



Tool:



Allen Wrench

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

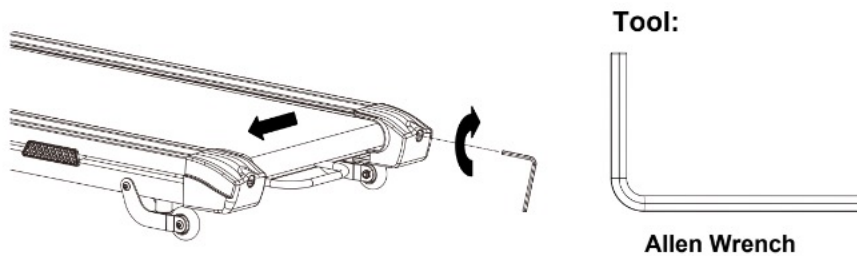


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 12

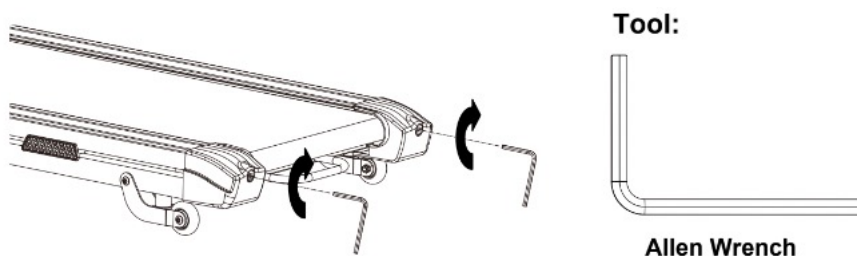


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 13

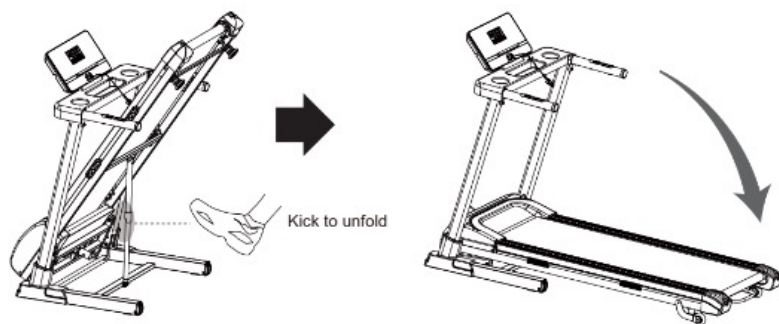


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 14

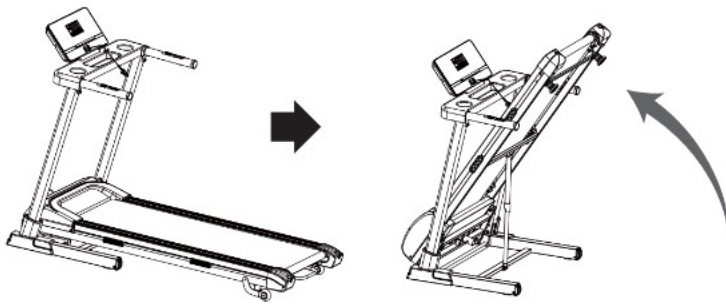


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 15

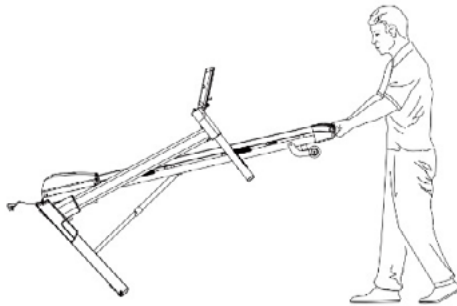


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 16

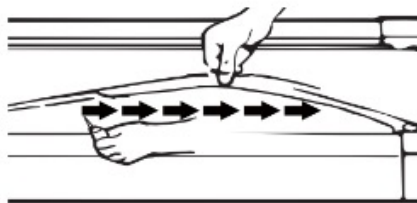


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 17

www.cecotec.es

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

WV_01230725